कनेक्शन और स्वीकृतिः

अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के लिए एक स्वास्थ्य संसाधन

शब्दावली

परिभाषाएं

लैंगिक पहचान - एक व्यक्ति का अपने लिंग के बारे में गहराई से महसूस किया गया आंतरिक और व्यक्तिगत अनुभव है,[1] जो जन्म के समय निर्धारित लिंग के अनुरूप हो भी सकता है और नहीं भी। इसमें शरीर के प्रति व्यक्तिगत भावना भी शामिल है, जिसमें कि - अगर स्वतंत्र रूप से चुना जाए - तो चिकित्सा, शल्य चिकित्सा या अन्य तरीकों से शारीरिक रूप या कार्य में बदलाव भी शामिल हो सकता है। लिंग पहचान विविधताओं से भरी होती है, इसलिए यह जरूरी नहीं कि एक ही लिंग से जुड़ी हो। और यह बदलती रह सकती है और किसी भी व्यक्ति के जीवन काल में विकसित होती रहती है।

होमोफ़ोबिया[2] - समलैंगिक, लेस्बियन, या लोगों और समुदायों, के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण, भावनाएँ, या अतार्किक घृणा, भय या घृणा या हर चीज़ को "समलैंगिक" के रूप में समझने वाला रूढ़िवादी व्यवहार। इसका उपयोग समलैंगिक, लेस्बियन या लोगों के खिलाफ भेदभाव, उत्पीड़न या हिंसा की ओर ले जाने वाली शत्रुतापूर्ण मनोवैज्ञानिक स्थिति को दर्शाने के लिए किया जाता है।

नस्लवाद[3] - ऐसे विचार या प्रथाएं जो एक समूह की दूसरे समूह पर नस्लीय श्रेष्ठता या प्रभुत्व को स्थापित, बनाए या कायम रखती हैं।

यौन और लैंगिक अल्पसंख्यक ऐसे व्यक्ति हैं जिनका यौन रुझान विशेष रूप से विषमलैंगिक नहीं है और जिनकी लिंग पहचान और/या लिंग अभिव्यक्ति जन्म के समय निर्धारित लिंग से भिन्न है। यौन और लैंगिक अल्पसंख्यक किसी विशेष पहचान या शब्द, जैसे LGBTIQ+, से पहचान कर भी सकते हैं और नहीं भी।

यौन रुझान - किसी व्यक्ति का अन्य लोगों के प्रति शारीरिक, रोमांटिक और/या यौन आकर्षण (या इसकी कमी) है। इसमें तीन तत्व शामिल होते हैं: यौन आकर्षण, यौन व्यवहार, और यौन पहचान[4,5]। कुछ लोगों के लिए, यौन रुझान परिवर्तनशील होता है और समय के साथ बदलता रहता है। दूसरों के लिए, यह गहराई से जन्मजात अनुभव होता है और समय के साथ नहीं बदलता है। यौन रुझान और लिंग पहचान अलग-अलग हैं, और एक का दूसरे से अनुमान नहीं लगाया जा सकता है।

ट्रांसजेंडर - (अक्सर संक्षिप्त रूप में ट्रांस कहा जाता है) और **लिंग-विविधता** उन लोगों के लिए व्यापक शब्द हैं जिनकी लिंग पहचान, लिंग भूमिकाएं या लिंग अभिव्यक्ति पारंपरिक रूप

से जन्म के समय उन्हें सौंपे गए लिंग से जुड़े मानदंडों और अपेक्षाओं के अनुरूप नहीं हैं। इसमें वह लोग शामिल हैं जो ट्रांससेक्सुअल हैं या अन्यथा लिंग-विविधता रखते हैं। ट्रांसजेंडर लोग अपनी पहचान ट्रांसजेंडर, महिला, पुरुष, ट्रांस महिला या ट्रांस पुरुष, ट्रांससेक्सुअल या अन्य शब्दों के रूप में कर सकते हैं। **लिंग-विविधता** में वे लोग शामिल हैं जो लिंग-द्रव या लिंग गैर-बाइनरी के रूप में पहचान करते हैं। ट्रांस और लिंग-विविधता वाले लोग अपने लिंग को कई तरह के मर्दाना, स्त्री और/या उभयलिंगी तरीकों से व्यक्त कर सकते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि उन्होंने अपने शरीर की बनावट को अपनी लिंग की पहचान के साथ संरेखित करने के लिए लिंग परिवर्तन, जैसे हार्मोनल या सर्जिकल हस्तक्षेप किया है या नहीं। हालाँकि कई देशों में इन शब्दों का चलन बढ़ रहा है, कई संस्कृतियों में अन्य शब्दों का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।[6]

ट्रांसफोबिया[2] - नकारात्मक दृष्टिकोण और भावनाएं तथा ट्रांस लोगों और समुदायों के प्रति घृणा, भय या घृणा या असहिष्णुता। अन्य पूर्वाग्रहों की तरह, यह रूढ़िवादिता और गलत धारणाओं पर आधारित है जिसका उपयोग ट्रांस लोगों या ट्रांस समझे जाने वाले लोगों के प्रति भेदभाव, उत्पीड़न और हिंसा को उचित ठहराने के लिए किया जाता है।

संक्षिप्त रूप

- **ART** – एंटीरेट्रोवायरल थेरेपी (antiretroviral therapy)
- **LGBTQ+** – लेस्बियन, गे, बाइसेक्सुअल, ट्रांसजेंडर और क्वीर (lesbian, gay, bisexual, transgender and queer)
- **PrEP/PEP** – प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस/पोस्ट-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (Pre-exposure prophylaxis/Post-exposure prophylaxis)
- **OHIP** – ओंटारियो स्वास्थ्य बीमा योजना (Ontario Health Insurance Plan)
- **TRS** – ट्रांजिशिन रिलेटेड सर्जरी
- **OHIP** – विश्वविद्यालय स्वास्थ्य बीमा योजना (University Health Insurance Plan)

---

[1] लिंग सामाजिक रूप से निर्मित मानदंडों को संदर्भित करता है जो महिलाओं, पुरुषों, लड़कों, लड़कियों और ट्रांस और लिंग-विविध लोगों के बीच शक्ति, भूमिका और संबंधों को लागू और निर्धारित करते हैं, जिसमें गैर-द्विआधारी लिंग पहचान वाले लोग भी शामिल हैं। लिंग मानदंड, भूमिकाएं और संबंध समाज से समाज में भिन्न होते हैं और समय के साथ विकसित होते हैं। अधिक जानकारी के लिए, WHO के **Q&A: लिंग और स्वास्थ्य को देखें**: **https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gender-and-health.**

[2] **https://www.rainbowhealthontario.ca/news-publications/glossary/**

[3] एंटी-ब्लैक नस्लवाद का सामना करने के लिए OHTN एक्शन प्लान - **https://www.ohtn.on.ca/action-plan-to-confront-anti-black-racism/**.

[4] यौन स्वास्थ्य को परिभाषित करना: यौन स्वास्थ्य पर एक तकनीकी परामर्श की रिपोर्ट। जिनेवा: WHO; 2006 (**https://www.cesas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf**, 17 नवंबर 2022 को एक्सेस किया गया)।

[5] जन्म से स्वतंत्र और समान: यौन अभिविन्यास, लिंग पहचान और अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार कानून में यौन विशेषताएँ, दूसरा संस्करण। जिनेवा: मानवाधिकार के उच्चायुक्त का कार्यालय; 2019 (**https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Born_Free_and_Equal_WEB.pdf**, 17 नवंबर 2022 को एक्सेस किया गया)।

[6] विशिष्ट स्वदेशी शब्दों में शामिल हैं "हिजड़ा" (भारत), "मेटी" (नेपाल), "स्केसाना" (दक्षिण अफ्रीका), "मोट्सोअले" (लेसोथो), "कुचू" (युगांडा), "वारिया" (इंडोनेशिया), "कावेन" (मलेशिया), "मुक्से" (मेक्सिको), "फा'आफाफिन" (समोआ), "फकलेइती" (टोंगा), "ताराजेंस" (ईरान) और "टू-स्पिरिट" (कुछ उत्तरी अमेरिकी स्वदेशी लोग)।

विषय सूची

6
मैं एक अंतर्राष्ट्रीय छात्र हूँ और हो सकता है कि मैं स्ट्रेट न होऊँ

8
कनाडा में अध्ययन के लिए आने का एक कारण यहाँ LGBTQ की स्वीकृति के बारे में मेरी जिज्ञासा थी।

10
मैं एक साथ बहुत सी बातें महसूस कर रहा हूँ। मुझे किससे बात करनी चाहिए?

12
मैंने सोचा था कि कनाडा एक सांस्कृतिक मोज़ैक है। मुझे नस्लवाद का अनुभव होने की उम्मीद नहीं थी।

14
क्या मैं अपनी यौन स्वास्थ्यआवश्यकताओं के लिए कैंपस स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग कर सकता हूँ?

18
मैंने सोचा था कि सेक्स और डेटिंग मज़ेदार और सरल होगी। लेकिन यह तनावपूर्ण है!

23
मुझे मनोरंजक दवाओं की संस्कृति को समझने में मदद करें।

24
क्या मुझे HIV होने का खतरा है?

25
क्या जब लड़के डेट या सेक्स के लिए मिलते हैं तो STIs और HIV के बारे में खुलकर बात की जाती है?

26
क्या मैं एक अंतरराष्ट्रीय छात्र के रूप में HIV रोकथाम दवा (PrEP) प्राप्त कर सकता हूँ?

28
अगर मेरा टेस्ट पॉजिटिव आता है तो क्या मुझे HIV देखभाल और उपचार के लिए कवरेज मिल सकता है?

31
अगर मैं HIV पॉजिटिव हूं और अपनी पढ़ाई के बाद कनाडा में रहना चाहता हूं तो क्या होगा?

32
मैं लिंग परिवर्तन की संभावना तलाशना चाहता हूँ। मुझे और जानकारी कहाँ मिल सकती है?

इस पृष्ठ पर मौजूद विषयों या प्रत्येक पृष्ठ पर मौजूद लिंक तक पहुंचने के लिए कृपया पृष्ठ संख्या के बगल में मौजूद क्यूआर कोड को स्कैन करें।

मैं एक अंतर्राष्ट्रीय छात्र हूँ और हो सकता है कि मैं स्ट्रेट न होऊँ

अपनी यौन या लैंगिक पहचान पर सवाल उठाना डरावना लग सकता है। आपने लोगों को खुद को समलैंगिक, उभयलिंगी, क्वीर, ट्रांस, नॉन-बाइनरी या लेस्बियन के रूप में वर्णित करते हुए सुना होगा, और हो सकता है आप इस बारे में निश्चित न हो कि ये शब्द आपके लिए सही हैं या नहीं - और यह अपने-आप में ठीक है। यह जानना कि आप अपने अधिकांश दोस्तों या परिवार से अलग हो सकते हैं, एक ऐसी प्रक्रिया है जो समय के साथ होती है। एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो अपनी लैंगिक पहचान या यौन रुझान के बारे में सोच रहा है कि आप कौन हैं, आपको यह डर हो सकता है कि आपके दोस्त या परिवार के लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे। आप इस बात को लेकर भी चिंतित हो सकते हैं कि अगर आप समलैंगिक संबंध बनाते हैं या अपनी लैंगिक पहचान बदलते हैं तो आपका भविष्य कैसा होगा। ये चिंताएँ पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने या नए दोस्तों द्वारा स्वीकार किए जाने की आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं।

कई अंतरराष्ट्रीय छात्र घर से दूर अपना समय आत्म-अन्वेषण के अवसर के रूप में बिताते हैं। यह कभी-कभी अकेलेपन से भरी यात्रा हो सकती है। यह संसाधन इस यात्रा में आपकी सहायता करने के लिए एक मार्गदर्शिका है और इसमें अतिरिक्त सेवाओं और संसाधनों के लिंक शामिल हैं। यह मार्गदर्शिका उन सामान्य प्रश्नों की पहचान करती है जो अंतरराष्ट्रीय छात्रों के मन में अक्सर लेस्बियन, समलैंगिक, उभयलिंगी, ट्रांसजेंडर और क्वीर (LGBTQ+) जीवन, कनाडा के ओंटारियो में उपलब्ध सेवाओं और सहायता के बारे में होते हैं और बाद में उनके उत्तर दिए गए हैं जिनके बारे में हम हमें आशा है है कि यह आपको मददगार लगेंगे।

कनाडा में अध्ययन के लिए आने का एक कारण यहाँ LGBTQ की स्वीकृति के बारे में मेरी जिज्ञासा थी।

LGBTQ+ मुद्दों पर कनाडा की अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अच्छी प्रतिष्ठा है। पूरे देश में समलैंगिक विवाह की अनुमति है, यौन अभिविन्यास या लिंग पहचान के आधार पर भेदभाव निषिद्ध है और दुनिया के कई देशों के विपरीत, कई राजनीतिक नेताओं ने LGBTQ+ गौरव कार्यक्रमों में मार्च किया है। इससे कई लोगों को यह आभास होता है कि कनाडा बहुत स्वागत करने वाला है और एक सामंजस्यपूर्ण सांस्कृतिक मोज़ेक से बना है। हालाँकि, अब तक आपको एहसास हो गया होगा कि हमारी संस्कृति और इतिहास अधिक जटिल है। कनाडा में स्वदेशी लोगों के खिलाफ भेदभाव और हिंसा का एक लंबा इतिहास रहा है। होमोफोबिया, ट्रांसफोबिया और नस्लवाद यहाँ मौजूद हैं।

यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि कनाडाई कानून यौन अभिविन्यास, लिंग पहचान, स्वास्थ्य स्थिति (जिसमें एचआईवी पॉजिटिव होना शामिल है), नस्ल, राष्ट्रीयता या जातीयता के आधार पर भेदभाव को प्रतिबंधित करता है। अगर आपको लगता है कि आपने भेदभाव का अनुभव

किया है, तो अपने विश्वविद्यालय या कॉलेज के अधिकारियों से बात करें (यदि आप ऐसा करने में सहज और सुरक्षित महसूस करते हैं) और कानूनी सलाह लेने पर विचार करें, जैसे कि ओंटारियो के मानवाधिकार कानूनी सहायता केंद्र की निःशुल्क हॉटलाइन या ओंटारियो के एचआईवी/एड्स कानूनी क्लिनिक (यदि आप एचआईवी पॉजिटिव स्थिति के आधार पर भेदभाव का अनुभव करते हैं)।[7,8] यदि आप अपने अधिकारों की रक्षा के लिए उपाय करते हैं तो किसी भी संस्था या संगठन द्वारा आपके विरुद्ध कार्रवाई करना, जैसे कि आपकी नौकरी या शिक्षा तक आपकी पहुँच समाप्त करना, कानून के विरुद्ध है।

यहाँ विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों से कई लोग हैं जो खुले तौर पर और आत्मविश्वास से LGBTQ+ समुदाय का हिस्सा हैं। लेकिन, आप पूछ सकते हैं कि ये लोग कहाँ हैं? मैं उनसे मिलना चाहता हूँ! आप पा सकते हैं कि लोग छोटे-छोटे मैत्री समूहों में रहते हैं और हमेशा नए लोगों का तुरंत स्वागत नहीं करते, खासकर बड़े शहरों में। मित्रों का एक नेटवर्क और एक सहायक समुदाय बनाना संभव है, और इसमें समय लगता है। समुदाय या कैंपस समूहों से जुड़ना शुरू करना सबसे आसान हो सकता है जो सभी क्षेत्रों के LGBTQ+ लोगों के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

---

[7] मानवाधिकार कानूनी सहायता केंद्र (HRLSC)। सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9:00 से शाम 6:00 बजे तक खुला रहता है। निःशुल्क हॉटलाइन: 1 866-625-5179। सेवाओं के बारे में अतिरिक्त जानकारी यहाँ उपलब्ध है: https://hrlsc.on.ca/.

[8] HIV/AIDS लीगल क्लिनिक ऑफ़ ओंटारियो। अतिरिक्त जानकारी यहाँ उपलब्ध है: https://www.halco.org/.

मैं एक साथ बहुत सी बातें महसूस कर रहा हूँ। मुझे किससे बात करनी चाहिए?

सबसे पहले, आइए देखें कि आपकी मुश्किल भावनाओं का कारण क्या है। कनाडा में नए आने वाले लोगों,[9] खासकर LGBTQ+ अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के कुछ सामान्य अनुभव इस प्रकार हैं:

- अपने साथियों के समूह से बाहर रखा जाना
- अपने यौन अभिविन्यास के बारे में भ्रम या शर्म महसूस करना
- अपनी लैंगिक पहचान का पता लगाना चाहते हैं लेकिन सुरक्षित महसूस नहीं करते
- अपनी पसंद के अनुसार अंग्रेज़ी नहीं बोल पाते
- घर पर मिलने वाला समर्थन न मिलना
- जुड़ना चाहते हैं लेकिन ऐसा महसूस करते हैं कि आप स्ट्रेट या LGBTQ+ समूहों में फिट नहीं होते
- परिवार और दोस्तों से जुदा हो जाना
- परिवार के सदस्यों द्वारा अस्वीकार किए जाने का डर
- समूह संबद्धता या सोशल मीडिया के माध्यम से अपने जीवन में लोगों के सामने अनजाने में "खुलासा" होना

- अतीत में हुई किसी भयानक घटना के कारण पोस्ट-ट्रॉमेटिक तनाव का अनुभव करना
- अपनी संस्कृति, जाति, मूल देश, भाषा या यौन/लिंग पहचान के परिणामस्वरूप खराब व्यवहार और शत्रुतापूर्ण वातावरण (यानी भेदभाव) का अनुभव करना
- पर्याप्त पैसा न होना और/या अपनी आय खोना

ये भावनाएँ आपके मन में तनाव और शर्म, डर, अकेलापन, पहचान संबंधी भ्रम और उदासी जैसी अन्य भावनाओं के बारे में बात करने में झिझक पैदा कर सकती हैं। आप सोच सकते हैं कि किसी पेशेवर से मिलना शर्मनाक होगा या ये सेवाएँ केवल बहुत बीमार लोगों के लिए आरक्षित हैं। हालाँकि, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (यानी अन्य के साथ-साथ सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सक्य) विशेषज्ञ और आराम के स्रोत हैं, जिनसे आप तब संपर्क करते हैं जब आप भारी भावनाओं का अनुभव करते हैं। और सच तो यह है कि हर कोई किसी से बात करने से लाभ उठा सकता है!

---

[9] टोरंटो के सामुदायिक संसाधन कनेक्शन। (2007)। टोरंटो में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को नेविगेट करना: नए समुदायों के लिए एक मार्गदर्शिका।

मैंने सोचा था कि कनाडा एक सांस्कृतिक मोज़ैक है। मुझे नस्लवाद का अनुभव होने की उम्मीद नहीं थी।

हालाँकि कनाडा में विविध संस्कृतियों के लोग रहते हैं, लेकिन फिर भी कई नस्लीय लोग नस्लवाद का अनुभव करते हैं, जो इस तरह से हो सकता है: कि कोई व्यक्ति आपको कठोरता पूर्वक उत्तर देता है, आपको अनदेखा करता है, आपको आपके उच्चारण के बारे में असहज महसूस कराता है, या आपकी जातीय या नस्लीय पृष्ठभूमि या राष्ट्रीयता के आधार पर आपके बारे में नकारात्मक टिप्पणी करता है।

बहिष्कार के इन रूपों को देखना और अनुभव करना मुश्किल हो सकता है।

अगर आप ऐसे देश से हैं जहाँ आप प्रमुख जातीय या धार्मिक समूह का हिस्सा हैं, तो अल्पसंख्यक होने का अनुभव आपके लिए नया और असहज हो सकता है। अपनी संस्कृति, त्वचा के रंग, उच्चारण या मूल देश के कारण अवांछित महसूस करवाना अलग-थलग करने वाला हो सकता है। आपके लिए यह जानना ज़रूरी है कि यह स्वीकार्य नहीं है।

जब ऐसा करना सुरक्षित हो, तो नस्लवाद के खिलाफ़ आवाज़ उठाएँ। लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि अगर आप ऐसा करने में सहज हैं, तो इस मुद्दे को संबोधित करने के लिए अपने विश्वविद्यालय या कॉलेज में छात्र सेवाओं से बात करें और ऐसे लोगों से जुड़ें जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराते हैं ताकि आप एक समुदाय का निर्माण शुरू कर सकें।

"...ऐसे लोगों से जुड़ें जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराते हैं ताकि आप एक समुदाय का निर्माण शुरू कर सकें।"

क्या मैं अपनी यौन स्वास्थ्यआवश्यकताओं के लिए कैंपस स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग कर सकता हूँ?

हाँ। यदि आप यौन संबंधों में सक्रिय हैं तो यौन संचारित संक्रमणों के लिए नियमित रूप से जाँच करवाना महत्वपूर्ण है। अधिकांश छात्रों के लिए चुनौती यह है कि वे किसी से उन स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में बात करें जिनकी उन्हें आवश्यकता है। इसका मतलब है इस चीज़ का खुलासा करना कि आप किसके साथ यौन संबंध बना रहे हैं और आप किस तरह का यौन संबंध बना रहे हैं। यह निर्धारित करेगा कि आपको किस तरह की जाँच और उपचार करवाना चाहिए। उदाहरण के लिए, ओरल सेक्स के बाद गले में खराश होने पर जाँच के लिए गले के स्वैब (Throat-Swab) की आवश्यकता होती है, जबकि जननांगों में असुविधा जैसे कि पेशाब करते समय दर्द के लिए मूत्र के नमूने की आवश्यकता होगी। कुछ लोग किसी विशेष यौन स्वास्थ्य क्लिनिक में जाना पसंद करेंगे जहाँ उनसे उनके यौन इतिहास के बारे में विशिष्ट प्रश्न पूछे जाएँगे। कुछ छात्र अपने कैंपस स्वास्थ्य सेवाओं के बजाय किसी अनाम ड्रॉप-इन यौन स्वास्थ्य क्लिनिक में जाने में अधिक सहज होते हैं। ऐसा विकल्प चुनें जो आपको सहज लगे।

यौन स्वास्थ्य सेवाओं के लिए वित्तीय कवरेज भी एक समान रूप से महत्वपूर्ण प्रश्न है।

यदि आप ओंटारियो में किसी विश्वविद्यालय में पढ़ रहे हैं, तो विश्वविद्यालय स्वास्थ्य बीमा योजना (University Health Insurance Plan) (UHIP) वर्तमान ओंटारियो स्वास्थ्य बीमा योजना (Ontario Health Insurance Plan) (OHIP) लाभों की अनुसूची में सूचीबद्ध,[10] सभी चिकित्सक सेवाओं को कवर करेगी, जिसमें यौन संचारित संक्रमणों और रक्त जनित संक्रमणों के लिए परीक्षण शामिल हैं। UHIP मुफ़्त नहीं है, लेकिन अधिकांश छात्रों ने अपने स्कूल की फीस के साथ कवरेज के लिए भुगतान किया होगा। UHIP प्रिस्क्रिप्शन दवाओं की लागत को कवर नहीं करता है - हालाँकि छात्र संघों के माध्यम से पेश की जाने वाली कुछ विस्तारित स्वास्थ्य देखभाल योजनाएँ ऐसा करती हैं, और छात्र निजी दवा योजनाएँ खरीद सकते हैं। इसके अलावा, स्थानीय HIV/AIDS सेवा संगठन आपको अनुकंपा आधारित दवाओं तक पहुँचने में या वित्तीय सहायता कार्यक्रमों तक पहुँचने में मदद कर सकते हैं।

[10] टोरंटो के सामुदायिक संसाधन कनेक्शन। (2007)। टोरंटो में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को नेविगेट करना: नए समुदायों के लिए एक मार्गदर्शिका।

"यदि आप यौन संबंधों में सक्रिय हैं तो यौन संचारित संक्रमणों के लिए नियमित रूप से जाँच करवाना महत्वपूर्ण है। अधिकांश छात्रों के लिए चुनौती यह है कि वे किसी से उन स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में बात करें जिनकी उन्हें आवश्यकता है।"

यदि आप ओंटारियो में किसी कॉलेज में पढ़ रहे हैं, तो आपके संस्थान और छात्र संघ ने आपके लिए एक निजी स्वास्थ्य देखभाल योजना की व्यवस्था की होगी जो संभवतः आपके स्कूल की फीस में शामिल होगी। ओंटारियो के कॉलेजों में UHIP जैसी कोई एकीकृत योजना नहीं है, इसलिए कवरेज अलग-अलग होगी। कुछ स्वास्थ्य योजनाओं में चिकित्सक/परीक्षण सेवाएँ और प्रिस्क्रिप्शन दवाएँ दोनों शामिल होंगी, जबकि अन्य में दवाएँ शामिल नहीं होंगी। यह माध्यमिक और भाषाई- स्कूलों में पढ़ने वाले अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के लिए भी सही होगा।

यह जानने के लिए कि आपकी स्कूल-आधारित स्वास्थ्य देखभाल योजना क्या कवर करती है, आपके लिए अपनी कवरेज योजनाओं को ऑनलाइन देखना सबसे अच्छा हो सकता है जो आपके संस्थान की वेबसाइट पर उपलब्ध होनी चाहिए। टोरंटो और ओटावा में माध्यमिक विद्यालय के छात्र विशेष रूप से नियोजित पेरेंटहुड द्वारा दी जाने वाली निःशुल्क और गोपनीय युवा-अनुकूल सेवाओं से लाभान्वित हो सकते हैं।

चाहे आप किसी भी तरह के संस्थान में अध्ययन करते हों, गोपनीय और निःशुल्क परीक्षण और उपचार सेवाएँ पाएँ। आप **https://sexualhealthontario.ca/** और **https://hiv411.ca**पर जाकर अपने आस-पास कोई क्लिनिक ढूँढ सकते हैं।

इसके अलावा, ओंटारियो में गुमनाम एचआईवी परीक्षण निःशुल्क हैं। गुमनाम एचआईवी परीक्षण करवाने के लिए आपको ओंटारियो स्वास्थ्य बीमा योजना (Ontario Health Insurance Plan) (OHIP) कार्ड या नंबर की आवश्यकता नहीं है। ओंटारियो में गोपनीय परीक्षण क्लिनिक ढूँढने के लिए, आप निःशुल्क, गोपनीय ओंटारियो एड्स और यौन स्वास्थ्य सूचना लाइन से संपर्क कर सकते हैं (आपको अपना नाम या जानकारी देने की आवश्यकता नहीं है):

अंग्रेजी और कई अन्य भाषाएँ: 416-392-2437
या ओंटारियो में टोल-फ्री 1-800-668-2437
फ्रेंच: ओंटारियो में टोल-फ्री 1-800-267-7432
वेबसाइट: https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/sexual-health-infoline-ontario/

अभी कुछ त्वरित यौन स्वास्थ्य जानकारी प्राप्त करें:

- **ट्रांस पुरुषों के लिए**
- **ट्रांस महिलाओं के लिए**
- **महिलाओं के लिए महिलाओं में**
- **पुरुषों के लिए पुरुषों में**
- **HQ यौन और मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक**
- **PrEP ऑनलाइन**

मैंने सोचा था कि सेक्स और डेटिंग मज़ेदार और सरल होगी। लेकिन यह तनावपूर्ण है!

आप सोचेंगे कि ऐसी दुनिया में जहाँ हर कोई कनेक्शन की तलाश में है, किसी से मिलना आसान होगा। आप छात्र LGBTQ समूहों के माध्यम से रिश्तों की खोज करना चाहें तो कर सकते हैं - कुछ विश्वविद्यालयों में कानून या चिकित्सा जैसे अध्ययन के विशिष्ट क्षेत्रों से जुड़े LGBTQ समूह हैं। बड़े शहरों में LGBTIQ समुदाय समूहों और संगठनों की एक श्रृंखला भी है। दूसरों के लिए, डेटिंग और हुकअप अक्सर ऑनलाइन शुरू हो सकते हैं, और प्लेटफ़ॉर्म की अपनी खुद की भाषा और नियम हैं - खासकर लड़कों के लिए। **अगर आप समलैंगिक या उभयलिंगी हैं**, तो ऐप पर कनेक्शन की तलाश करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें:

- आप अपने चेहरे की तस्वीर साझा करने में सहज हो भी सकते हैं और नहीं भी। कुछ ऐप उपयोगकर्ता निराशा व्यक्त करेंगे यदि आपकी प्रोफ़ाइल खाली है और आप अपने शुरुआती संदेश के साथ कोई फ़ोटो नहीं भेजते हैं।

- समलैंगिक पुरुष ऑनलाइन अपनी यौन स्थितियों को बताने के बारे में बहुत सीधे हो सकते हैं; खुद को वरीयता श्रेणी में रखने के लिए तैयार रहें:टॉप, बॉटम, वर्सेटाइल, वर्सेटाइल टॉप, वर्सेटाइल बॉटम। ऐसे पुरुष भी हैं जो एनल-सेक्स के बजाय ओरल सेक्स में रुचि रखते हैं। अपनी प्रोफ़ाइल में कुछ भी डालने या ऐसा कुछ भी करने के लिए दबाव महसूस न करें जो आपको असहज महसूस कराता हो।
- एकदम खाली प्रोफाइलें आपस में एक दूसरे से जुड़ना कठिन बना देती हैं। यदि आप दूसरों से जुड़ना चाहते हैं तो अपनी प्रोफ़ाइल के उन पहलुओं को भरें जो जनसांख्यिकीय जानकारी (कद, पोजीशन) और यौन पसंद/नापसंद से कहीं ज़्यादा बताते हैं, जैसे कि अपनी रुचियों और गतिविधियों को बताना।
- डेटिंग ऐप्स में प्रोफ़ाइल भ्रामक हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, वे कह सकते हैं कि वे केवल दोस्तों की तलाश में हैं जबकि उनकी प्रोफ़ाइल फ़ोटो में नंगी छाती दिखाई गई है। यदि वे अपनी रुचियों में *मित्रता, बातचीत, डेट, संबंध आदि शामिल करते हैं,* तो *अभी आप* नहीं जान पाएंगे कि आपकी बातचीत किस दिशा में जाएगी।

- आप ऐसे लोगों से मिल सकते हैं जो आपकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि या त्वचा के रंग के आधार पर आपकी यौन प्राथमिकताओं और आपके प्रेमी के प्रकार के बारे में धारणाएँ बनाते हैं, या उन्हीं कारणों से यौन या रोमांटिक साथी के रूप में अस्वीकार किए जा सकते हैं। इसे यौन नस्लवाद कहा जाता है। आप इसे चुनौती दे सकते हैं, इसे अनदेखा कर सकते हैं, और/या केवल उन लोगों के साथ सम्बन्ध रख सकते हैं जो आपका सम्मान करते हैं।
- कभी-कभी अलगाव को कम करने और अस्वीकृति से बचने के लिए हम यौन जोखिम और/या नशीली दवाओं के उपयोग जैसे विकल्पों को चुन लेते हैं। इस बारे में सावधानी से सोचें: इसका मतलब यह हो सकता है कि अभी शारीरिक संबंध बनाने के चक्कर में बाद में उसके बारे में चिंतित होना। ऐसे में किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो।
- जब आप ऑनलाइन लोगों से मिल रहे हों और संबंध बना रहे हों, तो आप जल्दी ही देखेंगे कि कई समलैंगिक पुरुष "खुले" संबंध (यानी, एक ही समय अवधि के दौरान एक से अधिक साथी के साथ यौन संबंध) पसंद करते हैं। ध्यान में रखने योग्य तीन बातें हैं

  1. यह मान लेना कि मोनोगैमी (monogamy) ही एकमात्र संबंधों को बनाने का तरीका है, यह बात यौन जोखिम उठाने और/या भावनाओं को आहत करने वाली हो सकती है;
  2. यदि किसी भी व्यक्ति की खुले समबन्धों में रहने की इच्छा हो तो इसका कतई यह मतलब नहीं है कि उसे आपकी परवाह नहीं है; और
  3. सिर्फ़ इसलिए कि कोई व्यक्ति एक खुला सम्बन्ध चाहता है तो इसका मतलब यह नहीं है कि वे इसे अच्छी तरह से करने में माहिर हैं - वे अभी भी अपने भावनावों और संवाद करने के तरीकों, दोनों को विकसित कर रहे हो सकते हैं

- अंत में, यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि यौनिक नशीली दवाओं के इस्तेमाल (ड्रग्स को सेक्स के साथ जोड़ना) की एक संस्कृति बन चुकी है, जिसके बारे में शायद आप कनाडा आने से पहले परिचित न हों। इसे केमसेक्स (chemsex) या PnP के रूप में जाना जाता है, जिसका मतलब है कि पार्टी एन प्ले (party n' play)। शराब के इस्तेमाल की तरह, मनोरंजक नशीली दवाओं का इस्तेमाल भी कई काम कर सकता है। इसका इस्तेमाल आनंद को बढ़ाने, चिंता कम करने, शर्म को कम करने या दूसरों के करीब महसूस करने के लिए किया जा सकता है। इसके परिणामस्वरूप आने वाले दिनों में उदासी या चिंता की भावनाएँ भी पैदा हो सकती हैं।
- अगर आपको सेक्स को ड्रग्स के साथ जोड़ने के बारे में उत्सुकता है, तो अगला भाग पढ़ें ताकि आप इनके अंदर मौजूद जोखिमों को समझ सकें और सोच समझ कर निर्णय ले सकें।

LOVE IS
LOVE IS
LOVE IS
LOVE IS
LOVE IS
LOVE

मुझे सेक्स और मनोरंजक दवाओं की संस्कृति को समझने में मदद करें।

यदि आप कनाडा में GBTQ परिदृश्य में नए हैं, तो आप जल्द ही देखेंगे कि लोग मनोरंजक दवाओं के बारे में E (एक्स्टसी (ecstasy)), K (केटामाइन (ketamine)), G या GHB (गामा हाइड्रॉक्सी-ब्यूटिरेट (Gamma Hydroxy-Butyrate)), और टीना (Tina), क्रिस्टल (Crystal) या 'T' (मेथैम्फेटामाइन (methamphetamine)) जैसे अक्षरों का उपयोग करके बात करते हैं। आप यह भी देखेंगे कि नशीली दवाओं का उपयोग (या "पार्टी करना") अक्सर सेक्स के साथ जोड़ा जाता है, खासकर कुछ समलैंगिक पुरुषों के बीच। लोग अपनी बदली हुई मानसिक अवस्था में नशीली दवाओं के उपयोग के कई सकारात्मक और सुखद परिणामों की रिपोर्ट करते हैं। लेकिन एक सामान्य नियम की तरह: जो ऊपर जाता है, उसे नीचे आना ही पड़ता है।

ज़्यादातर दवाओं के बाद के प्रभाव (या "हैंगओवर") में लो मूड (low mood) होना, चिंता, थकान, निर्जलीकरण और अगले दिन (दिनों) के लिए ध्यान अस्त-व्यस्त होना रहेंगे। लंबे समय तक चलने वाले नशीले पदार्थ आम तौर पर ज़्यादा शक्तिशाली होते हैं, जिसका मतलब है कि उनके लेने के बाद के दुष्प्रभाव कहीं और ज़्यादा होंगे। यह मत भूलें कि कनाडा में इन सभी दवाओं को रखना अवैध है और इन दवाओं के नशीले प्रभाव को बढ़ाने के लिए उन्हें अज्ञात पदार्थों के साथ मिलाया भी जा सकता है। आप जो भी चीज़ें खरीदते हैं और अपने साथ ले जाते हैं, उसके बारे में सावधान रहें।

समलैंगिक पुरुषों द्वारा अक्सर दो प्रमुख चुनौतियों की रिपोर्ट की जाती है जो यौन नशीली दवाओं के उपयोग (जिसे 'केमसेक्स' ('chemsex') या 'PnP' के रूप में भी जाना जाता है) में लगे हुए हैं। वे अक्सर कहते हैं कि:

1. यौन संबंध के दौरान नशीली दवाओं के उपयोग से उनका प्रारंभिक परिचय उस विशेष पदार्थ के वांछित प्रभावों और जोखिमों के बारे में बहुत अधिक जानकारी नहीं थी।
2. अगर आपका मन और भौतिक शरीर सेक्स को "नशे में होने" ("being high") से जोड़ना शुरू कर देता है, तो साधारण तरीके से सेक्स करना मुश्किल हो सकता है।
3. लगातार और लंबे समय तक नशीले पदार्थों के उपयोग से आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाली और नशीले पदार्थ की लत लगाने वाली समस्या विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है।

सलाह: मेथाम्फेटामाइन (या "टीना" ("Tina")) के बारे में विशेष रूप से सावधान रहें। कई लोगों के लिए, इस दवा को छोड़ना वाकई मुश्किल रहा है और इसके अन्य मनोरंजक दवाओं की तुलना में अधिक गंभीर दुष्प्रभाव हैं। आप लोगों को "नुकसान में कमी(Harm reduction)" के बारे में बात करते सुन सकते हैं। यह नशीली दवाओं के उपयोग से नकारात्मक परिणामों को कम करने के लिए रणनीतिक प्रयासों का उपयोग करने के बारे में है (जैसे कि कंडोम के बिना सेक्स करने पर PrEP लेना, किसी मित्र के साथ या निगरानी वाली खपत वाली जगह पर शूट करना, टेक-होम नालोक्सोन किट (naloxone kits) ले जाना और अन्य रणनीतियाँ)। आप अपने शरीर में क्या डालते हैं, इसके बारे में जानकारी रखें और अपने लिए एक ऐसी जगह बनाने की कोशिश करें जहाँ आप किसी भी नशीले पदार्थ का उपयोग करते समय सुरक्षित महसूस कर सकें। **आप इसके बारे में यहाँ और अधिक जानकारी पा सकते हैं।**

क्या मुझे HIV होने का खतरा है?

HIV का खतरा आपकी यौन और नशीली दवाओं के उपयोग की आदतों पर निर्भर करेगा। यदि आप एक ऐसे पुरुष हैं जो अन्य पुरुषों से प्यार करते हैं, तो यह जानना महत्वपूर्ण है कि इस समुदाय में ओंटारियो के अन्य समुदायों की तुलना में HIV से पीड़ित लोगों की संख्या अधिक है। HIV विशिष्ट शारीरिक तरल पदार्थों, जैसे रक्त, वीर्य, योनि द्रव (Vaginal fluids) और गुदा द्रव (anal fluids) के संपर्क के माध्यम से फैलता है। HIV से संक्रमित होने का सबसे संभावित तरीका है, किसी ऐसे व्यक्ति के साथ कंडोम के बिना पेनेट्रेटिव सेक्स (योनि या गुदा) करना है जो कि HIV पॉजिटिव है, लेकिन एंटीरेट्रोवाइरल उपचार पर नहीं है या उसके अंदर वायरस कहीं दबा-छुपा हुआ है।

यदि आपका साथी HIV पॉजिटिव है, और उपचार ले रहा है और उसका वायरल लोड पता नहीं चल पा रहा है, तो वह आपको वायरस से संक्रमित नहीं कर सकता। लेकिन आपको यह जानने के लिए पूछना पड़ेगा और अक्सर यह एक सहज बातचीत नहीं होती। रोकथाम के संदर्भ में, कंडोम अभी भी HIV संचरण को रोकने का सबसे किफायती तरीका है। यदि निर्धारित अनुसार लिया जाए तो PrEP (प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस) भी अत्यधिक प्रभावी है।

क्या जब लड़के डेट या सेक्स के लिए मिलते हैं तो STIs और HIV के बारे में खुलकर बात की जाती है?

कभी-कभी पुरुषों की डेटिंग/हुकअप प्रोफ़ाइल में उनकी HIV स्थिति (या HIV-पॉज़िटिव या HIV-नेगेटिव पुरुषों के साथ सेक्स के बारे में प्राथमिकता) शामिल होती है। लेकिन कई पुरुष HIV या अन्य STIs के बारे में खुलकर बात नहीं करते हैं, और इससे यौन स्वास्थ्य के बारे में गलत धारणाएँ बन सकती हैं और STIs और HIV से संक्रमित होने का जोखिम बढ़ सकता है।

लोगों के पास इस बात पर अलग-अलग दृष्टिकोण हैं कि दूसरे पुरुषों से मिलते समय यौन संचारित संक्रमणों/STIs के बारे में बात करना कितना प्रासंगिक है। इसमें एक सामूहिक दृष्टिकोण और एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण दोनों है।

सामूहिक: यदि आप नियमित रूप से जांच करवाते हैं और अपने साथी के पिछले नियमित परीक्षण के बारे में पूछते हैं, तो आपको यह भरोसा होगा कि आप दोनों अपने और दूसरे व्यक्ति के यौन स्वास्थ्य के बारे में ज़्यादा अच्छे से जान रहे हैं। यह बातचीत के रास्ते भी खोलता है और यदि आप में से किसी को यौन संबधों के बाद कोई लक्षण दिखते हैं तो आपको दूसरे व्यक्ति को सूचित करने की आवश्यकता होती है।

व्यक्तिगत: यदि आप व्यक्तिगत रूप से अपने यौन स्वास्थ्य के प्रति सजग हैं (अर्थात लक्षण होने पर हर 6 महीने या उससे पहले नियमित जांच; या PrEP पर होने पर या अलग-अलग भागीदारों के साथ यौन रूप से सक्रिय होने पर हर 3 महीने में जांच), तो आप अन्य लोगों से उनके व्यवहार(जांच के बारे में) पूछने की जरूरत नहीं महसूस करते हैं। इसके अलावा, आप यह मान कर चल सकते हैं कि लोग सक्रिय रूप से लक्षण पैदा होने पर आपके साथ यौन संबंध नहीं बनाएंगे या आपने स्वीकार कर लिया है कि यौन संबंध में STI फैलाने की हमेशा संभावना रहती है।

HIV अन्य STI से अलग है क्योंकि इसका कोई इलाज नहीं है - हालांकि HIV को अब दवा से अच्छी तरह से रोका जा सकता है - लेकिन इसके साथ बहुत बड़ा सामाजिक कलंक जुड़ा रहता है। कुछ लोग अपनी HIV स्थिति का खुलासा करने में संकोच करते हैं क्योंकि वे अस्वीकृत होने से बचना चाहते हैं, खासकर यदि वे दवा उपचार पर हैं और HIV संचरण का खतरा उनमें नहीं है। HIV के मौजूद होने के बावजूद, कुछ लोग HIV परीक्षण और स्थिति के बारे में बातचीत से बचना पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें डर है कि यह उनके यौन संबंध के प्रवाह और मूड में बाधा उत्पन्न करेगा।

क्या मैं एक अंतरराष्ट्रीय छात्र के रूप में HIV रोकथाम दवा (PREP) प्राप्त कर सकता हूँ?

प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (PrEP) गोली के रूप में आता है और इसे अक्सर HIV को रोकने के तरीके के रूप में दैनिक रूप से लिया जाता है। एक अंतरराष्ट्रीय छात्र के रूप में, PrEP तक पहुँचना कठिन हो सकता है। आपको अपने क्लिनिक की यात्रा और दवा की लागत को कवर करने के लिए अपने स्कूल बीमा या निजी कवरेज का उपयोग करना पड़ सकता है। यदि आपके पास वैध छात्र वीज़ा है, तो आप कनाडा में उपलब्ध लागत से बहुत कम कीमत पर देश के बाहर से भी PrEP ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं।

PrEP उन व्यक्तियों के लिए निःशुल्क है जिनके पास वैध OHIP कार्ड है, जो या तो 24 वर्ष से कम आयु के हैं और जिनके पास कोई निजी बीमा नहीं है, 65 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं या किसी प्रकार की सामाजिक सहायता पर हैं। यहाँ वे कदम दिए गए हैं जो अंतर्राष्ट्रीय छात्र PrEP प्राप्त करने के लिए उठा सकते हैं:

1. **अपने जोखिम की गणना करें**
   पहचान करें कि क्या आप जोखिम कैलकुलेटर का उपयोग करके अपनी यौन गतिविधि के आधार पर PrEP के लिए **एक ठीक उम्मीदवार होंगे**।

2. **PrEP प्रारंभ कार्यक्रम**
   यह कार्यक्रम व्यक्तियों को PrEP तक पहुँच प्रदान करने के लिए बनाया गया था, जबकि वे यह पता लगाते हैं कि **उनके लिए कौन सा निजी या सार्वजनिक दवा कार्यक्रम सबसे अच्छा है**।

3. **अपने कवरेज की समीक्षा करें**
   वर्तमान में ओंटारियो में PrEP की लागत $250 और $280 प्रति माह के बीच है, जो आपकी फ़ार्मेसी पर निर्भर करता है। यह वह राशि है जो आप PrEP के लिए भुगतान करेंगे यदि आपके पास कोई बीमा कवरेज नहीं है। अपने स्कूलों और छात्र संघों द्वारा पेश किए गए अपने स्वास्थ्य लाभ पैकेज को देखें कि आपको जेनेरिक दवाओं के लिए कितना कवरेज मिल सकता है। कभी-कभी यह ऑनलाइन किया जा सकता है, लेकिन अक्सर बीमाकर्ता को फ़ोन कॉल करने की आवश्यकता होती है। आप जिस दवा के बारे में पूछ रहे हैं उसका नाम *टेनोफोविर-एमट्रिसिटाबाइन (Tenofovir-Emtricitabine) (TDF/FTC)* या *एमट्रिसिटाबाइन-टेनोफोविर एलाफेनामाइड (Emtricitabine-Tenofovir alafenamide) (FTC/TAF)* है।

4. **निरंतर स्वास्थ्य सेवा**
   यदि आपके पास पूर्ण या आंशिक दवा कवरेज है, तो आपको डॉक्टर से प्रिस्क्रिप्शन और रीफिल प्राप्त करने के बारे में बात करनी होगी। PrEP पर सभी रोगियों को हर तीन महीने में STIs, HIV और क्रिएटिनिन (यह मापने के लिए कि आपके गुर्दे आपके रक्त से अपशिष्ट पदार्थ को छानने का अपना काम कितनी अच्छी तरह से कर रहे हैं) के लिए जांच करानी चाहिए। जांच के इस नियमित संयोजन में STIs के लिए गले और मलाशय के स्वाब भी शामिल होंगे। आवश्यक जांच पूरी होने के बाद PrEP के लिए प्रिस्क्रिप्शन

हर तीन महीने में फिर से भरे जाते हैं। जानकार- PrEP-प्रिस्क्राइबरों की तलाश में इन ऑनलाइन और व्यक्तिगत क्लीनिकों पर विचार करें:

- **HQ यौन और मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक** (ग्रेटर टोरंटो और हैमिल्टन क्षेत्र)
- **ओंटारियो क्लिनिक खोजक** (Ontario Clinic finder)
- **PrEP क्लिनिक** (The PrEP Clinic)
- **ओटावा पब्लिक हेल्थ क्लिनिक** (Ottawa Public Health Clinic)
- **सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र** (Community Health Centers)

5. यदि लागत अभी भी एक बाधा है

a. **ब्लू डोर क्लिनिक** (Blue Door Clinic) विशेष रूप से अंतर्राष्ट्रीय छात्रों और नए लोगों की मदद करता है। उनसे संपर्क करें और देखें कि क्या वे मदद कर सकते हैं!

b. हेल्थ कनाडा और कनाडा बॉर्डर सर्विसेज एजेंसी के अनुसार, कनाडा आने वाले आगंतुक अपने मूल देश में शुरू किए गए अपने उपचार के सिलसिले को बाधित न करने के लिए सीधे कनाडा में अपने घर के पते पर प्रिस्क्रिप्शन दवाएँ आयात कर सकते हैं। **डेवी बायर्स क्लब** (Davie Buyers Club) के माध्यम से कनाडा आने वाले आगंतुकों के लिए यह मार्गदर्शिका पढ़ें।

c. PrEP ऑनलाइन ऑर्डर करने का तरीका जानने के लिए **The Sex You Want**, या **PreP Online पर जाएँ**।

6. HIV संक्रमण को रोकने के अन्य तरीके

a. याद रखें कि आप HIV के जोखिम को कम कर सकते हैं

   vii. कंडोम का उपयोग करके; और

   viii. अपने भागीदारों के साथ इस बारे में बातचीत करके कि क्या वे लगातार अपनी PrEP दवा (यदि वे HIV- हैं) या उपचार दवा (यदि वे HIV-पॉज़िटिव हैं) ले रहे हैं या नहीं।

b. यदि आपको लगता है कि आप HIV के संपर्क में आए हैं, जो उच्च जोखिम वाला है (उदाहरण के लिए, किसी ऐसे व्यक्ति के साथ गुदा मैथुन करना जो HIV पॉजिटिव है और प्रभावी ART पर नहीं है या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ जिसकी HIV स्थिति अज्ञात है और आपने कंडोम का उपयोग नहीं किया है और PrEP पर नहीं थे; नशीली दवाओं के इंजेक्शन लगाते समय सुइयों को साझा करना), तो आप पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (PEP) के 28-दिवसीय कोर्स का उपयोग करने में सक्षम हो सकते हैं।

   PEP को एक्सपोजर के बाद जितनी जल्दी हो सके लिया जाना चाहिए, तरजीही तौर पर 24 से 48 घंटों के भीतर, हालांकि इसे एक्सपोजर के 72 घंटे बाद तक भी दिया जा सकता है। PEP अस्पताल के आपातकालीन विभागों में उपलब्ध है, जहां स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता पहले यह निर्धारित करने से पहले HIV प्राप्त करने के आपके जोखिम का मूल्यांकन करेंगे कि आप योग्य हैं या नहीं। PEP का भुगतान एक निजी स्वास्थ्य बीमा योजना के द्वारा या जेब से किया जा सकता है। यह आमतौर पर केवल यौन हमले के कारण हुए एक्सपोजर के मामले में मुफ्त में दिया जाता है।

अगर मेरा टेस्ट पॉजिटिव आता है तो क्या मुझे HIV देखभाल और उपचार के लिए कवरेज मिल सकता है?

HIV दवा के लिए भुगतान

PrEP की तरह ही, अपने स्कूल के माध्यम से अपने स्वास्थ्य लाभ कवरेज पर नज़र डालें क्योंकि HIV उपचार दवा पूरी तरह या आंशिक रूप से कवर की जा सकती है। यदि आपने अपनी पढ़ाई पूरी कर ली है और कनाडा में रहने की योजना बना रहे हैं, तो आपको स्वतंत्र स्वास्थ्य बीमा खरीदना होगा, जेब से भुगतान करना होगा, या अपनी दवा और नियमित रक्त परीक्षण लागतों को कवर करने या सब्सिडी देने के लिए पर्याप्त दवा लाभ के साथ रोजगार ढूंढना होगा।

HIV दवाओं तक अनुकंपा के तहत पहुंच (जिसे विस्तारित-पहुंच भी कहा जाता है) भी कुछ छात्रों के लिए एक विकल्प हो सकता है। हालाँकि, प्रत्येक दवा कंपनी का अपना अनुकंपा के तहत पहुंच कार्यक्रम (compassionate access program) होता है। आप परीक्षण प्रदान करने वाले चिकित्सकों या यौन स्वास्थ्य क्लीनिकों के माध्यम से सबसे नवीनतम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। ब्लू डोर क्लिनिक (The Blue Door Clinic) और HQ यौन और मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक (HQ Sexual and Mental Health Clinic) दो क्लीनिक हैं जो HIV के लिए पॉजिटिव परीक्षण करने वाले अंतर्राष्ट्रीय छात्रों को सहायता प्रदान करते हैं।

आपको यह सब अकेले नहीं करना है

यदि आप HIV पॉजिटिव हैं और एक अंतरराष्ट्रीय छात्र के रूप में ओंटारियो आए हैं (चाहे आप नामांकित हों या हाल ही में स्नातक हुए हों), तो आप सलाह और अतिरिक्त संसाधन प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित सेवाओं से जुड़ सकते हैं:

- **आपके निकटतम HIV/AIDS सेवा संगठन**
- आपका वर्तमान डॉक्टर या यौन स्वास्थ्य क्लिनिक जहाँ आपका परीक्षण पॉजिटिव आया
- **ब्लू डोर क्लिनिक (GTA)**
- **HIV/AIDS लीगल क्लिनिक ऑफ़ ओंटारियो**
- डेवी बायर्स क्लब (Davie Buyers Club) के माध्यम से कनाडा आने वाले आगंतुकों के लिए यह **मार्गदर्शिका** पढ़ें।
- **HQ यौन और मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक**

अगर मैं HIV पॉजिटिव हूं और अपनी पढ़ाई के बाद कनाडा में रहना चाहता हूं तो क्या होगा?

कई LGBTQ+ अंतर्राष्ट्रीय छात्र कई कारणों से अपनी पढ़ाई से परे कनाडा में रहने के बारे में सोचते हैं - नौकरी के अवसरों से लेकर अपनी दोस्ती बनाए रखने के लिए, अपने मूल परिवारों से दूरी की आवश्यकता के लिए। कनाडा में रहने की इच्छा अक्सर तब बढ़ जाती है जब अपने प्रवास के दौरान लोगो का HIV के लिए पॉजिटिव टेस्ट परीक्षण आ जाता है।

कनाडा के स्थायी निवासी बनने के लिए आवेदन करने वाले **अधिकांश लोगों** को एक इमिग्रेशन मेडिकल जांच से गुजरना पड़ता है, जिसमें HIV परीक्षण भी शामिल है। हालाँकि, मेडिकल परीक्षा शायद ही कभी HIV+ आवेदकों के लिए समस्याएँ पैदा करती है। यदि किसी आवेदक की वार्षिक स्वास्थ्य देखभाल लागत, जिसमें उनकी HIV दवा की लागत भी शामिल है, CAD $24,057 (जनवरी 2022 तक) से अधिक नहीं है, तो वह व्यक्ति "अत्यधिक मांग" के आधार पर कनाडा में चिकित्सकीय रूप से स्वीकार्य नहीं पाया जाएगा। यह ध्यान देने योग्य है कि "अत्यधिक मांग" शरणार्थी दावेदारों, संरक्षित व्यक्तियों और प्रायोजकों के लिए परिवार के सदस्य वर्ग के तहत कुछ लोगों के लिए चिकित्सा अयोग्यता निर्धारण को प्रभावित नहीं करती है।

HIV से पीड़ित शरणार्थी दावेदार भी "अत्यधिक मांग" के लिए मूल्यांकन किए बिना दवा प्राप्त कर सकते हैं। आप कनाडा में शरणार्थी की स्थिति के लिए भी योग्य हो सकते हैं यदि आप यह साबित करने में सक्षम हैं कि आप अपने मूल देश में यौन रुझान, लिंग पहचान और/या अत्यधिक HIV-संबंधी कलंक के आधार पर उत्पीड़ित किये जायेंगे। आवेदन प्रक्रिया के बारे में अतिरिक्त जानकारी यहाँ उपलब्ध है: **द्वी लॉ फाउंडेशन ऑफ़ ओंटारियो**।

आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों के आधार पर आपके लिए स्थायी निवास के लिए अन्य रास्ते भी उपलब्ध हो सकते हैं। इनमें से किसी भी एक रास्ते के तहत पात्रता पाने का तरीका निर्धारित करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप किसी इमिग्रेशन वकील से बात करें। आप अपने स्थानीय सामुदायिक कानूनी क्लिनिक (community legal clinic) में निःशुल्क कानूनी सलाह **प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं।**

मैं लिंग परिवर्तन की संभावना तलाशना चाहता हूँ। मुझे और जानकारी कहाँ मिल सकती है?

अपने लैंगिक पहचान को बदलने के बारे में सोचना या उस पर सवाल उठाना रोमांचक और डरावना दोनों हो सकता है। जेंडर जर्नीज़ (Gender Journeys) जैसे सामाजिक सहायता समूह और अन्य युवा समूह (उदाहरण के लिए, **Supporting Our Youth**) पूरे प्रांत में विभिन्न रूपों में उपलब्ध हैं।

लिंग पहचान परिवर्तनों में सामाजिक परिवर्तन और चिकित्सकीय परिवर्तन दोनों शामिल हो सकते हैं। सामाजिक परिवर्तन में लिंग अभिव्यक्ति में तबदीली शामिल हो सकते हैं, जैसे कि आप कैसे कपड़े पहनते हैं, छाती को बांधते हैं, मेकअप करते हैं और अपना नाम या सर्वनाम बदलते हैं। **ट्रांस आईडी क्लिनिक (The Trans ID Clinic)** ट्रांस, टू-स्पिरिट (two-spirit) और नॉन-बाइनरी व्यक्तियों को आईडी आवेदन, नाम परिवर्तन, लिंग मार्कर परिवर्तन और अन्य संबंधित आवश्यकताओं के लिए मुफ्त कानूनी सहायता प्रदान करता है। चिकित्सकीय परिवर्तन में हार्मोन थेरेपी और सर्जिकल हस्तक्षेप शामिल हैं। अनेक सर्जिकल चिकित्सा प्रक्रियाएं OHIP के अंतर्गत आती हैं, तथा आगे चलकर UHIP और अन्य

स्वास्थ्य देखभाल योजनाओं के अंतर्गत भी आएंगी। UHIP अन्य योजनाओं की तुलना में हार्मोन थेरेपी (अर्थात टेस्टोस्टेरोन, एस्ट्रोजन और एंटी-एंड्रोजन प्रिस्क्रिप्शन) को कवर करने की अधिक संभावना रखता है; हालांकि, परिवर्तन-संबंधी सर्जरी (TRS) के लिए कवरेज प्राप्त करना अधिक कठिन है।

चिकित्सकीय परिवर्तन के लिए अक्सर विभिन्न स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से परामर्श की आवश्यकता होती है, जिसमें नर्स प्रैक्टिशनर, फिजीशियन, मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक और सर्जिकल टीमें शामिल हो सकती हैं। यदि यह आपकी रुचि का विषय है, तो इनमें से कुछ संसाधनों की समीक्षा करके अपनी यात्रा शुरू करें:

- **महिला कॉलेज अस्पताल** (Women's College Hospital)
- **रेनबो हेल्थ ओंटारियो** (Rainbow Health Ontario)
- **सेक्स रीअसाइनमेंट सर्जरी पर** OHIP
- **शेरबोर्न हेल्थ** (Sherbourne Health)

यदि आपके पास TRS के बारे में और प्रश्न हैं, तो इन लिंक को देखें:

- **परिवर्तन से संबंधित सर्जरी:** CAMH **द्वारा ओंटारियो में सर्जरी पर विचार करने वाले व्यक्तियों और उनका समर्थन करने वाले लोगों के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न**
- **रेनबो हेल्थ ओंटारियो द्वारा** OHIP **फंडिंग के लिए मंत्रालय की स्वीकृति के लिए** TRS **मूल्यांकन और रेफरल प्रक्रिया**
- **रेनबो हेल्थ ओंटारियो द्वारा** TRS **पोस्ट-सर्जिकल केयर**

ओंटारियो में सभी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ट्रांस स्वास्थ्य सेवा के बारे में जानकार नहीं हैं, भले ही उनके पास सर्जरी के लिए रेफर करने और हार्मोन निर्धारित करने के लिए प्रमाणिकता हो। कभी-कभी मरीज ही स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को जानकारी प्रदान करता है, जैसे कि **ट्रांस हेल्थ गाइड** (Trans Health Guide)।

ONTARIO
HIV TREATMENT
NETWORK

यह संसाधन ओंटारियो में अंतर्राष्ट्रीय छात्रों की यौन और मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए समर्पित सामुदायिक प्रतिनिधियों, संगठनों और नेटवर्कों की एक विस्तृत श्रृंखला के बीच सहयोग के माध्यम से विकसित किया गया था।