ສ້າງອະນາຄົດທີ່ດີກວ່າໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານ

ຮັບເອົາຜົນປະໂຫຍດຂອງການບໍລິການວາງແຜນຄອບຄົວ, ຊຶ່ງສາມາດຊ່ວຍທ່ານ ໄດ້ດັ່ງນີ້:

- ພັດທະນາຄວາມອາດສາມາດຂອງທ່ານໃຫ້ເພິ່ງພາຕົນເອງໄດ້ໂດຍການປ້ອງກັນການຖືພາທີ່ບໍ່ໄດ້ມີການວາງແຜນ.
- ວາງແຜນລູກຫ່າງ ແລະຈຳນວນລູກຂອງທ່ານ ຊຶ່ງທ່ານຈະສາມາດຕອບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານເສດຖະກິດ ແລະຄວາມເປັນຢູ່ຂອງຄອບຄົວທ່ານໄດ້.
- ບອກກ່າວທຸກບັນຫາທີ່ກ່ຽວກັບສຸກຂະພາບດ້ານລະບົບສືບພັນກັບຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ.
- ໂອ້ລົມກັບລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການມີເຊັກສທີ່ປອດໄພ ແລະການປ້ອງກັນການຖືພາ.

ຈົ່ງເຮັດເພື່ອຕົວເອງ.
ເຮັດເພື່ອບຸກຄົນທີ່ທ່ານຮັກ.

ກ່ອງສະແຕມຂອງເທດສະບານ

ການບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ
ຂໍ້ມູນການວາງແຜນຄອບຄົວແຄລິຟໍເນຍ

1-800-942-1054

All persons in the photographs are models and used for illustrative purposes only.

State of California
Health and Human Services Agency
Department of Social Services

PUB 275 (Lao) (04/07)

CDSS
CALIFORNIA DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES

ການວາງແຜນຄອບຄົວ...
ສ້າງນິມິດໝາຍທີ່ດີເພື່ອການມີສຸກຂະພາບທີ່ດີໃນອະນາຄົດ

ການວາງແຜນຄອບຄົວ — ເພື່ອອະນາຄົດຂອງຄອບຄົວຂອງທ່ານ

ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການວາງແຜນຄອບຄົວຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້:

- ຫາວິທີການຄຸມກຳເນີດທີ່ເໝາະສົມກັບທ່ານເອງ. ຊຶ່ງມີຫຼາຍທາງເລືອກ — ຈາກການກິນຢາໄປເຖິງການໃສ່ຫ່ວງ ເຮັດໝັນ ແລະອື່ນໆ.
- ຮັບເອົາສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກຂອງການຄຸມກຳເນີດເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນການຖືພາທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນ.
- ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ລະຖ້າວາມັນເປັນທາງເລືອກທີ່ດີສຳລັບທ່ານໃນເວລາທ່ານຕ້ອງການມັນ.
- ຮັບການກວດກາ ລະປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດ.
- ຮຽນຮູ້ວິທີປ້ອງກັນ ແລະແຜ່ພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດ ລວມທັງໂຣກເອສ (HIV/AIDS).
- ຮັບການກວດມະເຮັງລະບົບການສືບພັນ.
- ຮຽນຮູ້ການກວດມະເຮັງເຕົ້ານົມດ້ວຍຕົນເອງ.
- ຕອບທຸກຄຳຖາມທີ່ກ່ຽວກັບບັນຫາສຸກຂະພາບລະບົບສືບພັນຂອງທ່ານ.

ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນ:

- ເປັນຄວາມລັບ, ຊຶ່ງ ໝາຍຄວາມວ່າເປັນການສ່ວນຕົວລະຫວ່າງທ່ານ ແລະທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.
- ມີສຳລັບທ່ານຍິງ ແລະ ທ່ານຊາຍ, ລວມທັງໄວລຸ້ນ.
- ບໍ່ແພງ - ລູກຄ້າໂຄງການໂອກາດໃນການເຮັດວຽກ ແລະຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ເດັກແຄລີຟໍເນຍ-CalWORKs ສາມາດໄດ້ຮັບການບໍລິການດັ່ງກ່າວນີ້ດ້ວຍ ລາຄາຖືກ ແລະບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ.

ຮັບການບໍລິການການວາງແຜນຄອບຄົວໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ:

- ຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ພະແນກສຸກຂະພາບຂອງເທດສະບານ ຫຼື ແຜນການຮັກສາສຸກຂະພາບຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ເບິ່ງໃນປຶ້ມໂທລະສັບໜ້າເຫຼືອງໃນຫົວຂໍ້ "ຂໍ້ມູນການວາງແຜນຄອບຄົວ"
- ໂທຫາໜ່ວຍບໍລິການການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະຂໍ້ມູນການວາງແຜນຄອບຄົວແຄລີຟໍເນຍກ່ຽວກັບ ຊື່, ທີ່ຢູ່ ແລະເລກໂທລະສັບຂອງ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການການວາງແຜນຄອບຄົວໃນພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ:

1-800-942-1054

ຈົ່ງສ້າງນິມິດໝາຍໃນວັນນີ້.