

Vietnamese

GIỚI THIỆU VỀ TRANG WEB

Sức khỏe tình dục liên quan đến một loạt các vấn đề có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc và sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của bạn. Sức khỏe tình dục bao gồm các mối quan hệ, hoạt động tình dục, tiếp xúc tình dục với người khác, mang thai và các khía cạnh khác. Ở Úc, sức khỏe tình dục được nhìn nhận một cách tích cực và được thảo luận công khai. Các mối quan hệ tình dục phải tạo cảm giác thích thú, không gây sợ hãi hay cảm thấy hổ thẹn và không bị ép buộc tham gia vào các hoạt động mà bạn không muốn.

Trang web này do sinh viên Quốc Tế thiết kế cho các sinh viên quốc tế. Trang web bao gồm thông tin về các dịch vụ có thể hỗ trợ nếu bạn có các vấn đề sức khỏe tình dục hoặc nếu bạn muốn tìm hiểu thêm.

"Tận Hưởng và Đảm Bảo An Toàn!"

CÁC MỐI QUAN HỆ

Mối quan hệ là một phần của cuộc sống lành mạnh và có thể mang lại những lợi ích to lớn cho cuộc sống của chúng ta. Tất cả mọi người đều xứng đáng có được một mối quan hệ an toàn và lành mạnh.

Có những yếu tố có thể làm cho một mối quan hệ tình dục lành mạnh và thích thú hoặc không lành mạnh và có thể không an toàn. Tôn trọng là nền tảng cho một mối quan hệ tình dục lành mạnh. Đó là một cam kết giao tiếp và hành động theo tính chính trực. Trong một mối quan hệ tình dục lành mạnh, cả hai bạn tình có thể diễn tả cảm xúc của mình và tôn trọng nhu cầu của nhau và ranh giới về tình dục.

Đôi khi các mối quan hệ có thể trở nên không lành mạnh. Nếu bạn cảm thấy sợ hãi, khó chịu, bị kiểm soát hoặc không hạnh phúc trong mối quan hệ của bạn thì có thể là lúc để nghĩ xem mối quan hệ đó có phù hợp với bạn hay không. Nếu bạn tình của bạn đang đối xử tệ bạc với bạn thì đó không phải là lỗi của bạn, bạn không phải chịu trách nhiệm về hành vi đó và bạn không chỉ có một mình. Bạn có thể tiếp cận sự hỗ trợ trong khuôn viên trường để thảo luận các vấn đề về mối quan hệ của bạn.

Bạo hành gia đình là hành vi lạm dụng của một người để kiểm soát và chi phối một người khác trong một mối quan hệ thân thiết. Hành vi này có thể bao gồm sự hành hung về thể xác, lạm dụng tâm lý (đe dọa giết hoặc làm tổn thương bạn hoặc con cái hoặc gia đình bạn), lạm dụng xã hội, (đe dọa gọi cơ quan Di Trú và thu hồi visa), lạm dụng kinh tế - (chiếm giữ tiền ăn hoặc học phí) hoặc lạm dụng tinh thần (lãng mạ bạn hoặc bêu xấu tên tuổi bạn).

Domestic Violence Line **1800 656 463** luôn hoạt động trong 24 giờ (họ có thể sắp xếp một thông dịch viên cho bạn). Dịch vụ này miễn phí và bảo mật.

TÌNH DỤC AN TOÀN HƠN VÀ CÁC BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Quan hệ tình dục có nghĩa là một trải nghiệm thích thú tuy nhiên có nguy cơ mắc các bệnh lây nhiễm gây ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

Quan hệ tình dục an toàn hơn có nghĩa là bảo vệ sức khỏe của bạn khỏi những bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục với người khác. Sử dụng bao cao su (nam hay nữ) trong thời gian giao hợp (xâm nhập đường âm đạo, hậu môn và miệng) có thể giúp bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn.

Tin tốt là bạn có thể tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được kiểm tra và điều trị nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể bị nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục. Các dịch vụ này được bảo mật và không liên kết với các tổ chức học tập của bạn.

Để có sức khỏe tình dục tốt, bạn được khuyến cáo nên kiểm tra:

- 12 tháng một lần
- có sự thay đổi bạn tình
- nếu bạn không sử dụng bao cao su trong thời gian giao hợp
- nếu bao cao su bị thủng khi đang giao hợp

Bao cao su miễn phí có sẵn trong khuôn viên trường.

CÁCH TIẾP CẬN CÁC DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÌNH DỤC TẠI ÚC

Các Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Tình Dục ở NSW là bảo mật và một số dịch vụ miễn phí. Hầu hết các dịch vụ đều cung cấp tùy chọn được yêu cầu dịch vụ thông dịch.

Các University Health Centre cung cấp các xét nghiệm và điều trị gần như miễn phí và luôn bảo mật đối với các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và các vấn đề sức khỏe tình dục khác bao gồm các biện pháp tránh thai, khám sức khỏe định kỳ cho phụ nữ, xét nghiệm thai, tư vấn và các dịch vụ khác. Để tiếp cận các dịch vụ này, bạn cần đặt lịch hẹn bằng cách gọi điện thoại hoặc đến trung tâm dịch vụ y tế và đăng ký với nhân viên tiếp tân. Khi đến trung tâm dịch vụ y tế, bạn cần mang theo thẻ y tế của mình.

Family Planning NSW nằm ở Ashfield và Newcastle và cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tình dục và sinh sản không phán xét và bảo mật như là các xét nghiệm và điều trị lây nhiễm qua đường tình dục, biện pháp tránh thai, xét nghiệm thai và tư vấn, khám sức khỏe định kỳ cho phụ nữ và các dịch vụ khác. Để truy cập dịch vụ này, bạn cần đặt lịch hẹn bằng cách gọi điện thoại, đến một trung tâm và đăng ký cuộc hẹn với nhân viên tiếp tân, gửi email hoặc đăng ký trên trang web của họ.

Sydney Sexual Health Service cung cấp dịch vụ khám sức khỏe tình dục không phán xét và bảo mật. Bạn không cần hẹn trước để tiếp cận dịch vụ này.

BIỆN PHÁP TRÁNH THAI

Tránh thai có nghĩa là ngăn ngừa việc mang thai do quan hệ tình dục giữa một nam và một nữ.

Có thể chọn một số biện pháp khác nhau tại Úc.

Biện pháp tránh thai cho phép bạn tình hưởng thụ tình dục mà không phải đối mặt với nguy cơ mang thai. Điều quan trọng là chọn một biện pháp phù hợp nhất với nhu cầu và hoàn cảnh của bạn. Việc trao đổi với bác sĩ tại University Health Service hoặc một trung tâm y tế trong cộng đồng có thể giúp bạn quyết định biện pháp tránh thai phù hợp nhất với bạn.

MANG THAI NGOÀI Ý MUỐN

Đôi khi cuộc sống không diễn ra theo như dự định. Quyết định về việc mang thai ngoài kế hoạch là việc cá nhân. Tại Úc có các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cung cấp hỗ trợ bảo mật và không phán xét để giúp phụ nữ quyết định lựa chọn phù hợp nhất với họ.

Marie Stopes hoặc Family Planning NSW có thông tin chi tiết về các lựa chọn mang thai. Bạn cũng có thể đặt lịch hẹn với University Health Service tại Callaghan hoặc Ourimbah để thảo luận về các lựa chọn của bạn với bác sĩ.

TÌNH DỤC VÀ INTERNET

Internet cung cấp các cách giao tiếp và nói chuyện với nhau, bao gồm cả cơ hội để có mối quan hệ tình dục và lãng mạn. Ngày nay, nhiều người sử dụng trang web hẹn hò, ứng dụng hẹn hò hoặc 'ứng dụng kết nối' và có các dịch vụ riêng biệt tùy thuộc vào loại quan hệ mà bạn đang tìm kiếm. Mối quan hệ này bao gồm các mối quan hệ dài hạn, ngắn hạn, quan hệ khác giới hoặc đồng giới, và các mối quan hệ khác. Điều quan trọng là phải giữ an toàn và khôn ngoan khi bạn sử dụng các ứng dụng hẹn hò/kết nối. Đây là một số lời khuyên để đảm bảo bạn và bạn tình của bạn có một trải nghiệm tích cực:

1. **Kiểm tra sức khỏe tình dục thường xuyên.** Điều quan trọng là bạn phải biết về sức khỏe tình dục của chính mình để có thể tự bảo vệ bản thân và bạn tình của mình.
2. **Bảo vệ thông tin cá nhân của bạn.** Phải chắc chắn rằng bạn tuyệt đối không tiết lộ chi tiết như số điện thoại, địa chỉ, vị trí, chi tiết tài khoản ngân hàng hoặc chi tiết nơi làm việc cho những người bạn không biết.
3. **Tìm hiểu trước khi gặp gỡ.** Điều quan trọng là bạn không nên vội vàng bắt đầu bất kỳ mối quan hệ nào. Phải nhận thức rằng mọi người không phải luôn giống với những gì mà họ nói. Nếu cảm thấy có điều gì không đúng, hãy hành động theo bản năng của bạn.
4. **Luôn luôn gặp ở nơi công cộng trước.** Một ý kiến hay là hãy gặp ở nơi công cộng trước, nơi có những người khác xung quanh. Điều này có thể đảm bảo rằng bạn vẫn an toàn. Hãy chắc chắn rằng bạn có phương tiện đi lại riêng để bạn có thể đến và rời khỏi bất kỳ cuộc gặp nào trong trường hợp nó không có kết quả.
5. **Nói với bạn bè địa điểm bạn sẽ đến.** Nếu bạn dự định gặp gỡ ai đó thì bạn có thể được đảm bảo an toàn nếu ai đó biết bạn sẽ ở đâu. Bạn cũng có thể không tiết lộ thông tin đó cho bất kỳ ai nếu như bạn không muốn - nhưng nếu bạn sắp xếp để có một người bạn đi theo bạn, bạn cũng có thể sử dụng điều đó như cái cớ để rời đi nếu bạn cảm thấy không thoải mái.

6. **Giữ tỉnh táo.** Nếu bạn gặp một ai đó mà bạn không biết rõ lắm, đừng bao giờ dùng đồ uống trừ khi bạn chắc chắn rằng đồ uống đó thực sự chứa những gì. Không bao giờ dùng thuốc từ người mà bạn không biết rõ. Điều quan trọng là bạn luôn đề phòng.
7. **Hãy tôn trọng.** Điều quan trọng là bạn phải đối xử với người khác theo cách bạn muốn được đối xử lại. Hãy tôn trọng ranh giới của người khác, không quấy rối, quấy phá hoặc ép buộc ai đó làm bất cứ điều gì họ không muốn làm. Tấn công tình dục là một hành vi phạm tội nghiêm trọng, và sự tự nguyện có vai trò rất quan trọng.
8. **Tiếp cận trong trường hợp khẩn cấp.** Nếu bạn đang gặp nguy hiểm trước mắt, hãy gọi ba số không (000). Không có gì phải xấu hổ nếu bạn đang sử dụng một ứng dụng hẹn hò hoặc kết nối, và cảnh sát sẽ trợ giúp cho bạn bất kể khuynh hướng tình dục hoặc bản dạng giới tính của bạn là gì.

TÌNH DỤC VÀ LUẬT PHÁP

Ở Úc có luật pháp về tình dục. Những luật này để đảm bảo mọi người được an toàn và không bị gây hại. Sự am hiểu về các luật này rất quan trọng vì chúng có thể khác với luật pháp ở nước bạn.

SỰ TỰ NGUYỆN VỀ TÌNH DỤC

Ở Úc bạn có quyền lựa chọn có quan hệ tình dục với người khác hay không. Không ai có quyền ép buộc bạn làm bất cứ điều gì bạn không muốn. Quan hệ tình dục với người khác mà không được sự TỰ NGUYỆN của họ là phạm pháp. Tự nguyện có nghĩa là bạn được tự do quyết định quan hệ tình dục với một người khác. Tình dục không tự nguyện là TẤN CÔNG TÌNH DỤC và là trái luật.

TẤN CÔNG TÌNH DỤC

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đã bị tấn công tình dục thì bạn không phải đối mặt với điều đó một mình. Trường Đại Học có thể cung cấp hỗ trợ và thông tin để hỗ trợ bạn. Việc báo cáo hành vi tấn công tình dục hoặc tiếp cận các dịch vụ để cung cấp sự hỗ trợ cho nạn nhân bị tấn công tình dục không liên quan đến việc học tập của bạn.

Tại Trường Đại Học, Care Campus có thể hỗ trợ và giúp bạn tiếp cận với các dịch vụ thông dịch viên. Campus Care hoạt động từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Đây là một dịch vụ bảo mật và không liên kết với các tổ chức học tập của bạn.

Ngoài ra còn có Sexual Assault Services (SAS) tại NSW ở hầu hết các bệnh viện lớn để trợ giúp trong 24 giờ mỗi ngày cho bất cứ ai đã bị tấn công tình dục. Các dịch vụ này cung cấp sự hỗ trợ y tế và tư vấn, và có thể giới thiệu bạn đến các dịch vụ pháp lý và thông báo với cảnh sát. Đây là một dịch vụ bảo mật. Sexual Assault Services có thể cung cấp một thông dịch viên cho bạn.

Bạn không phải báo cáo hành vi tấn công tình dục với cảnh sát nếu bạn không muốn. Báo cáo hành vi tấn công tình dục hoặc gặp cảnh sát sẽ không ảnh hưởng đến Visa, tình trạng Nhập Cư hoặc ghi danh của bạn tại trường đại học.

NSW Rape Crisis Centre có thêm thông tin về hỗ trợ và dịch vụ có sẵn trên toàn NSW.

QUẤY RỐI TÌNH DỤC

Quấy rối tình dục là hành vi tình dục không mong muốn và/hoặc không trông đợi như bị chạm khi bạn không muốn, bị gọi bằng những tên khiêu dâm hoặc bị giễu cợt tình dục hoặc gạ gẫm tình dục như là lặp đi lặp lại việc yêu cầu bạn hẹn hò khi bạn đã nói không. Quấy rối tình dục cũng là quấy rối ai đó về bản chất giới tính hoặc tình dục của họ.

MẠI DÂM

Các cơ sở mại dâm (nhà thổ) và hoạt động tình dục để kiếm tiền (mại dâm) là hợp pháp ở Úc đối với những người trên 18 tuổi. Điều quan trọng là phải am hiểu luật nếu bạn sử dụng các dịch vụ hoặc nếu làm việc trong ngành này.

ĐỒNG TÍNH NỮ, ĐỒNG TÍNH NAM, LƯƠNG TÍNH, CHUYỂN GIỚI VÀ LIÊN GIỚI TÍNH (LGBTIQ)

Tại Đại Học Newcastle, bạn có quyền thể hiện mình là ai, cảm thấy thoải mái và an toàn với khuynh hướng tình dục của bạn. Có nhiều dịch vụ hỗ trợ và các nhóm cộng đồng tại Úc hỗ trợ nhu cầu sức khỏe và phúc lợi của sinh viên LGBTIQ.

Đại Học Newcastle là một thành viên của Mạng Lưới ALLY nhằm nâng cao tầm nhìn, nhận thức và hỗ trợ cho nhân viên và sinh viên LGBTIQ cũng như các vấn đề liên quan của họ.

Hiệp Hội Sinh Viên Đại Học Newcastle và Hiệp Hội Sinh Viên Sau Đại Học Newcastle cũng hỗ trợ sinh viên về các vấn đề LGBTIQ.

Các Tổ Chức LGBTIQ trong Cộng Đồng

Q Life là dịch vụ tư vấn và nguồn lực cho những người LGBTIQ. Tổ chức này cung cấp dịch vụ điện thoại bảo mật 1800 184 527

ACON là một tổ chức cộng đồng cung cấp các chương trình giảm thiểu lây truyền HIV giữa người đồng tính nam và những người quan hệ tình dục đồng giới, hỗ trợ người nhiễm HIV và cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của những người đồng tính nữ, đồng tính nam, lưỡng tính, chuyển giới và liên giới tính. Họ có các chương trình dành cho Người Nói Tiếng Á Châu và Tiếng Ả Rập và thông tin bằng các ngôn ngữ khác.

Gender Centre cung cấp dịch vụ quản lý trường hợp và tư vấn cho người chuyển giới hoặc nghi vấn về giới tính.

BẢO HIỂM Y TẾ DU HỌC SINH (OSHC)

Một yêu cầu visa của sinh viên là sinh viên Quốc Tế phải có OSHC để giúp họ đáp ứng các chi phí chăm sóc y tế hoặc bệnh viện mà họ có thể cần khi ở Úc.

Trong thời gian lưu trú, OSHC sẽ bảo hiểm cho bạn trong các lần khám với bác sĩ, một số điều trị tại bệnh viện, một số trang thiết bị cứu thương và một số dược phẩm hạn chế. Phạm vi bảo hiểm này bao gồm cả kiểm tra sức khỏe tình dục.

Allianz Global Assist là nhà cung cấp Bảo Hiểm Y Tế được ưa chuộng của Trường Đại Học tại UON và các đại diện Allianz luôn có mặt trong khuôn viên trường để hỗ trợ sinh viên nếu họ thắc mắc, cần các đơn xin cấp thẻ hay giúp đỡ để khiếu nại.

Đối với OSHC được cung cấp bởi các công ty khác, tốt nhất là nên xem trang web của công ty để biết thông tin.

Kiểm tra chính sách của bạn để biết phạm vi được bảo hiểm

Hãy kiểm tra chi tiết về chính sách của bạn để hiểu các chi phí nào được bảo hiểm.

Đôi khi bạn có thể được yêu cầu phải trả một khoản tiền 'chênh'. Điều này xảy ra khi chi phí điều trị y tế chỉ được bảo hiểm y tế chi trả một phần. Phần không thuộc phạm vi bảo hiểm được gọi là khoản chênh và đây là số tiền bạn phải trả.

Bạn sẽ cần phải có một thẻ OSHC và mỗi lần bạn đến khám bác sĩ hoặc điều trị khẩn cấp, bạn cần phải xuất trình thẻ OSHC của mình. Tại University Health Service, sinh viên Quốc Tế có thể nhận dịch vụ tư vấn mà hóa đơn được gửi trực tiếp đến OSHC tùy thuộc vào loại OSHC mà họ có. University Health Service

Các dịch vụ y tế khác có thể yêu cầu phải trả khoản phí chênh từ trước và phần phí còn lại được tính hóa đơn trực tiếp cho OSHC. Một số trung tâm y tế có thể yêu cầu thanh toán đầy đủ tại thời điểm khám bác sĩ và bạn sẽ được yêu cầu thanh toán bồi hoàn từ OSCH. Tìm một bác sĩ nói Tiếng Anh và các ngôn ngữ khác

Việc yêu cầu bồi thường có thể được thực hiện trực tiếp hoặc trực tuyến. Nếu bạn không mang theo thẻ OSHC, khi bạn đi điều trị y tế, bạn vẫn có thể được điều trị nhưng cần phải trả toàn bộ tiền phí và nhận được khoản bồi hoàn từ OSHC. Allianz OSHC đã đưa ra một Ứng Dụng My OSHC Assistant - Bảo Hiểm Sức Khỏe Luôn Được Áp Dụng