

**HSE Dublin àti South East  
Social Inclusion Service**

Bí o bá n fẹ ànfààní sí àwọn ojà wa tàbí  
àkókò ẹkọ wa, jọwọ kàn sí wa.



**Ímeèlì wa:**  
[che.socialinclusion@hse.ie](mailto:che.socialinclusion@hse.ie)



Ìlera & Àlááfíà Àwọ̀n Obìnrin

Ìtọ̀nà sí Ìlera  
Ìbálòpọ̀ àti Ìbímọ̀



HSE Dublin àti Ojúṣe Àkópọ̀ mò Àwùjọ̀ ti Guusu-iwoorun

## HSE Dublin àti South East Social Inclusion Service

Ìwé yíi jẹ ẹyà iṣẹ wa tó ní ṣe pẹlú ẹkọ́ lóríì iyí nkan-oṣù fún gbogbo èniyàn.

**Period  
Dignity  
for all**

### **Bí a ti ní lo iwé pélébé yíi**

Jòwọ wo àwọn àsopò tààrà tí yòò mú ọ wá sí ojú ewé ayélujára pẹlú àwọn àṣàyàn àlàyé àti àlàyé bí a ti lè kàn sí àwọn àjọ tó ṣeé gbẹkẹlẹ fún àtìlẹyìn síwájú síi.



**Àwọn ohun àmúlò  
orí ayélujára**

[www.hse.ie/eng/services/list/1/  
lho/dublinse/social-inclusion/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/)

## *Àwọn Ọ̀rọ̀ Ọ̀lọ̀gbọ̀n*

Ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àwọn ọ̀rọ̀ ọ̀lọ̀gbọ̀n ní ó wà kaàkiri inú iwé pélébé yíi láti inú àwọn ìwádíí onírúurú ohùn ní àwùjọ wa.

**ONÍRÚURÚ OHÙN**

# Àwọn Àkóónú

<b>Káàbò</b> Ìfihàn	4
<b>Ipa 1</b> Iyì Ñkan-Oṣù	5
<b>Ipa 2</b> Àyílò Àyíbò Ñkan-Oṣù	7
<b>Ipa 3</b> Ìlójún àti Ìlóràá	13
<b>Ipa 4</b> Ìlera Ìbálòpò	16
<b>Ipa 5</b> Àyẹwò	18
<b>Ipa 6</b> Ìlòhùnsí àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpò	20
<b>Ipa 7</b> Àlàáfíà	25
<b>Ipa 8</b> HSE Dublin àti South East Social Inclusion Service	26

# Ìfihàn

Àwọn oníṣẹ́ Ìdarapọ̀ mọ̀ Àwùjọ̀ n ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú wọn sì n ń ṣe itọ́jú àwọn èniyàn àti ẹbí tó nílò ìmọ̀ àwọn akọ́ṣẹ̀mọ́ṣẹ́ àti àtílẹ̀yìn àti tí ó lè tí ní irírí àkókò ìṣòro ní igbésí ayé wọn. À n ń lẹ̀kàkà láti ṣe ìfúnni lókun àti mọ̀ rírì gbogbo àwọn èniyàn tí à n bá ṣiṣẹ́ àti àwọn tó kàn sí wa.

À n ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú onírúurú àkójopọ̀ àṣà aláràbarà bíi International Protection Applicants, àwọn ọmọ orílẹ̀-èdè Ukraine, Arinrinàjò àti àwọn àwùjọ̀ Roma, àwọn tí nǹjìyà ìfìṣiṣẹ́ ìbálòpọ̀ àti ìsìnrú lówọ̀ àwọn Oníṣẹ́ aṣẹwó àti Agbénità, Àwọn aláìnlé, Àwọn tí n ń lo egbògì olóró, àti àwọn àwùjọ̀ LGBTQ+.

**Fún àkànṣe iṣẹ́ yìí à n gbájúmọ̀ àwọn àgbà obinrin àti ọdọ̀binrin tí n kojú oṣì nkan-oṣù.**

Àwọn àlàyé inú iwé pélébé yìí lè wúlò fún àwọn ọdọ̀binrin àti àgbà obinrin, àti àwọn aparadà obinrin àti àwọn tí kò jẹ́ akọ̀ tàbí abo tí n ń ṣe nkan-oṣù.

Ìwé yìí yíò ṣe àgbéyẹ̀wò iye odún àwọn àgbà obinrin àti ọdọ̀binrin, àti àwọn ìdojúkọ̀ tí wọn lè kojú ní gbogbo ọjọ̀ ayé wọn. Àwọn akọ́ṣẹ̀mọ́ṣẹ́ àjọ̀ bíi HSE A-Z, Tusla àti [sexualwellbeing.ie](http://sexualwellbeing.ie) ni ó ṣe àkójopọ̀ awọn àlàyé inú àkóónú yìí.

\*Èdà orí ẹ̀rọ iwé yìí wà lórí ọjú ewé ayélujára Ìdarapọ̀ mọ̀ Àwùjọ̀ pẹ̀lú àsopọ̀ tààrà ní lówọ̀lówọ̀.

*Mo tiraka ní ilé ẹ̀kọ̀ gíga fún àwọn ọdún diẹ mo sì níláti gba àwọnohun àmúlò ọ̀fẹ́láti ilé ẹ̀kọ̀ gíga.*

ÓṢÌṢẸ

**ONÍRÚURÚ OHÙN**

# Iyì Nkan-Oṣù

Orisun iyì nkan-oṣù wà nínú àwọn ẹ̀rì láti inú iṣẹ́ iwádíí jákèjádò tó fi idí rẹ̀ múlẹ̀ pé ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àgbà obinrin àti ọ̀dọ̀binrin ni n kọ́jú ọ̀sì nkan-oṣù. Èyí tùmọ̀ sí pé wọn kò ní owó tàbí ànfààní sí àwọn ohun èlò, ààyè ìmọ̀tótó tàbí ẹ̀kọ́, tí wọn nílò fún iyì àti yíyàn tó jẹ́ mọ́ àwọn ohun èlò ìmọ̀tótó àti itọ́jú ara tí wọn nílò ní àwọn ‘àkókò nkan-oṣù’. Lára àwọn idènà sí òmìnira yíí ni àìsì ààbò ìsúná, iyàsoṣò, fífi ni sáabẹ́ ijegàba àti iṣàkoóso nínú ilé àti bejẹ̀bejẹ́ lọ.

Ìgbàgbọ́ àṣà àti itìjú máa n sáabà ní ipa lóri ìgbé ayé àwọn àgbà obinrin àti ọ̀dọ̀binrin, tí a kíí sí gba ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ wọn láàyè láti mọ́ nípa àwọn àlàyé lóri àwọn nkan tó ní ẹ́ pẹ̀lú wọn.

## Kíni à n ẹ́ nípa Iyì Nkan-Oṣù?

Àwọn iṣẹ́ Ìdarapọ́ mọ́ Àwujọ́ ti HSE n ẹ́ ní ẹ́ ipèsè àwọn ohun àmúlò, ẹ̀kọ́ àti ìlanilọ́yẹ́, láti ran àwọn àgbà obinrin àti ọ̀dọ̀binrin lọ́wọ́ àti kún wọn lókun ní àárín gbogbo àkókò tí wọn lè bímọ́ láti ní ànanfààní sí àwọn ohun àmúlò pàtàkì wọ̀nyí.

# Period Dignity for all

HSE àti àwọn Àjọ Gbogboògbò miiran ti bèrẹ́ síí ẹ́ ipínfúnni **ọ̀fẹ́** àwọn ohun àmúlò nkan-oṣù fún àwọn tó nílò rẹ̀rẹ̀. A tún n ẹ́ ipèsè àkókò ètò ẹ̀kọ́ fún àwọn tó nífẹ́ síí, kí a lè ní imọ́ síí kí a sí mú àwọn èrò òdì nípa nkan-oṣù kúrò!

**Bí o bá n fẹ́ láti ní ànfààní sí àwọn ohun àmúlò wa tàbí àwọn àkókò ẹ̀kọ́, jọwọ́ kàn sí wa lóri:**

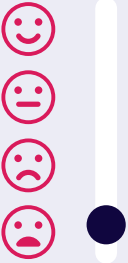


Ímeèlì wa:

[che.socialinclusion@hse.ie](mailto:che.socialinclusion@hse.ie)

Ní àfikún sí àwọn ohun àmúlò, ó ẹ́ pàtàkì kí àwọn àgbà obinrin àti ọ̀dọ̀binrin ní òyè àwọn àyípadà tó máa n ẹ́lẹ́ àti àwọn ipènjá tó lè tẹ̀lẹ́ idàgbàsókè láti ọ̀mọ̀dé sí àgbàlágba. Níní òyè àwọn àyípadà wọ̀nyí (àti àwọn ipènjá tó lè tẹ̀lẹ́ ní ìgbàmíràn) lè jẹ́ kí àwọn àgbà obinrin àti ọ̀dọ̀binrin mọ́ ibi tí wọn ti lè rí irànlọ́wọ́ bí wọn bá dojúko ipènjá. À n fẹ́ láti ẹ́ àjọpín àlàyé yíí pẹ̀lú ẹ́

# Àwọn èsì Ìwádìí òṣì n̄kan-oṣù ní orílẹ̀-èdè Ireland tó wà ní ìler 2022



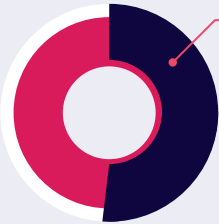
1 nínú 4

sọ pé àwọn ní ìrírí irúfẹ òṣì n̄kan-oṣù.



1 nínú 10

tí ní ìdojúkọ pẹlú iye owó àwọn ohun àmúlò n̄kan-oṣù, tàbí yí ohun tí wọn n̄ lò padà nítorí iye owó.



51%

sọ pé àwọn yí àwọn ojúṣe òòjọ wọn padà nítorí n̄kan oṣù.

30%



tí gbàgbé láti mú iye ohun àmúlò tí wọn nílò lọ sí ibi iṣẹ/ilé ẹkọ gíga/ilé iwé tàbí ijáde. **14% àwọn tí ojo orí wọn tití kojá 25** sọ pé àwọn tí gbiyànjú pẹlú àwọn ohun àmúlò tí kii ẹ fún n̄kan-oṣù fún n̄kan-oṣù wọn.



# Àyílo Àyíḅò Nkan-oṣù

## Yíyè eyin

Nígba tí ọmọdébinrin bá ti bàlágà, àkókò ìdàgbàsókè tí ọmọ máa n ní irírí àwọn àyípadà nínú àgọ ara àti nínú omi ara èyí tó jẹ àmì àyípadà sí àgbàlagbà, tí yíò sì bèrè síí yé eyin. Àkókò tí eyin obinrin tó ti tó àkókò máa n jade láti inú ọkan nínú àwọn ilé eyin obinrin niyí. Àwọn ilé eyin yíí jẹ ẹyà ara ibímọ obinrin méjì tó wà ní déédé ibi egungun ibàdì. Bí eyin obinrin yíí ba gba ọrà lára àtọ ọkúnrin bí ó ti n sọkalẹ inú okùn àlómọ ilé eyin, ilóyún yìò ṣeṣẹ. Eyin tó ti gba ọrà yíí yìò lẹ mọ inú ilé ọmọ. Bí eyin náà kò bá gba ọrà, awọ inú ilé ọmọ (endometrium) yìò bó ní àkókò nkan-oṣù.

## Ṣíṣe Nkan-Oṣù (Nkan-Oṣù)

Ṣíṣe nkan-oṣù jẹ apá kan nínú àyílo àyíḅò nkan-oṣù obinrin tó jẹ àkókò tí awọ inú ilé ọmọ (endometrium) máa n bó. Èyí máa n wáyé ní gbogbo àkókò ṣíṣeéṣe ibímọ obinrin. Pẹ̀lú àyílo àyíḅò oṣooṣù, endometrium máa n pèsè ara rẹ sílẹ láti ṣe itọjú ọmọ. Àpòsìi oestrogen àti progesterone máa n jẹ́je kí awọ ara ilé ọmọ túbọ níṣọ síí. Bí gbígba ọrà kò bá wáyé, endometrium yíí pẹ̀lú èjẹ àti ikun láti enu ọ̀nà ilé ọmọ àti òbò ni ohun tí máa n jade gégé bíi nkan-oṣù.

Àkókò nkan-oṣù máa n sàbà jẹ ọjọ 2 sí 7. Èjẹ ṣíṣe náà máa n pọ̀ jùlọ lááárín

ọjọ 2 àkọkọ. Àyílo àyíḅò nkan-oṣù máa n sàbà wáyé ní àárín ọjọ 28 tí eyin yíyè sì máa n wáyé ní ọjọ 14. Bíótílẹjẹpé ọpọ̀lọpọ̀ obinrin nil àyílo àyíḅò rẹ máa n jù bèrè lọ tàbí kúrú sí èyí. Àyílo àyíḅò yíí máa n bèrè pẹ̀lú ọjọ àkọkọ̀ nkan-oṣù kan tí ó sì máa n parí ní ọjọ kan sí ibèrè àyílo àyíḅò miiran. Àkókò ilọràá jùlọ obinrin ni àárín ọjọ 12-16 àyílo àyíḅò nkan-oṣù rẹ.

Kò sí ọjọ orí kan patò tí nkan-oṣù máa n bèrè àwọn ọdọbinrin sì máa n ní irírí iṣẹ̀lẹ̀ àyípadà yíí ní ọjọ orí ọtọtọ̀. Ní ọpọ̀lọpọ̀ èniyàn èyí máa n wáyé ní àárín ọjọ orí 9 àti 13. Òmiràn lè ṣàájú àkókò yíí tàbí pẹ̀ jù bèrè lọ sùgbọ̀n èyí nílò àyẹ̀wò. Kàn sí G.P. rẹ bí o bá ní àwọn àkólékàn kankan.

*A gbòdò jẹ́ kí àwọn obinrin ní iyí ní àkókò nkan-oṣù wọn.*

ÌBÈWÈ ÌDÁABÒBÒ ILÈ ÒKÈÈRÈ

**ONÍRÚURÚ OHÙN**



# Àyílo Àyíḅò Ñkan-oṣù tèsíwájú

## Àwọn ohun àmúlò ñkan-oṣù

Àwọn ohun àmúlò ñkan-oṣù máa ní gba èjẹ̀ tó bá jáde ní àkókò ñkan-oṣù rẹ̀.

Oríṣi ohun àmúlò méjì ni;

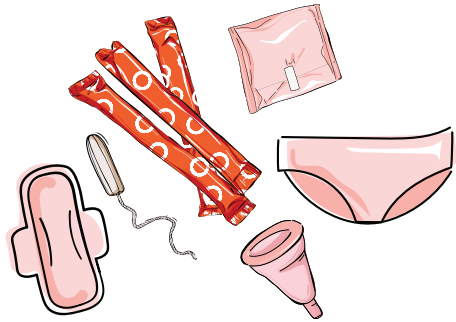
- **Páàdì ñkan-oṣù** - jẹ́ ohun èlò tí ní fa ñkan mu tí yíò fa àwọn ñkan olómi mumú. Páàdì máa ní wá ní orísírísí iwọn, kí o lè yan èyí tó bá ṣàṅ rẹ̀ mu bóyá pípò niní tàbí diẹ̀.
- **Támṣọ̀nù** - jẹ́ àkànpò òwú kékeré tí à ní fi sí inú òbò. Oríṣi támṣọ̀nù méjì ló wà - èyí tó ní ọwọ̀ àti èyí tí kò ní ọwọ̀.
- **Ife ñkan-oṣù** - jẹ́ ohun miiran tí a lè lò dípò páàdì àti támṣọ̀nù. Ife náà jẹ́ èyí tí a ṣe pẹ̀lú sílíkọ̀nnù (ohun èlò tó fi ara wé rọ̀bà) a sì máa ní fíí sí inú òbò. Ife ñkan-oṣù máa ní gba èjẹ̀ sínú dípò fifáá mumú. A máa ní sọ páàdì ñkan-oṣù àti támṣọ̀nù nù lẹ́yìn lílò ṣùgbọ̀n a lè fọ́ ife ñkan-oṣù kí a sì tún un lò.
- **Pátá ñkan-oṣù** – jẹ́ àwòtéléjẹ́ tí a tẹ́ ninú tó sí ṣéé fọ̀. Ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ obinrin ní lo àwọn ohun àmúlò tó wà ní àrọ̀wọ̀tọ́ bíi pátá tó sí bá wọn lára mu.

## Premenstrual Tension/Syndrome (PMT/PMS)

Àyípadà sí àwọn iwọn hómòònú ní àgọ̀ ara lè fa àwọn àyípadà ninú àgọ̀ ara àti imọ̀lára. Èyí ni a mọ̀ sí PMS (premenstrual syndrome) tàbí PMT (premenstrual tension). Ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àmì àrùn PMS ló wà, ṣùgbọ̀n àwọn àmì tó wọ̀pọ̀ ni;

- inú kíkún
- ọ̀mú tí ní ro ni
- àwọn àyípadà ìrísí
- ìkórira
- awọ̀ ara kànákiní tàbí irun olóòrò
- àinífẹ́ sí ìbálòpò mọ́

Àwọn àmì yìí máa ní sáábà dínkù bí ñkan-oṣù náà bá ti bèrẹ̀br yíò sí pòórà lẹ́yìn ọ̀jọ́ diẹ́ lẹ́yìn náà. Kíí ṣe gbogbo obinrin tó ní ñkan-oṣù ló ní PMS.



## Ìrora nkan-oṣù

Ìrora nkan-oṣù lè wọpọ ó sì lè jẹ lára àwọn ìrírí àyílọ àyígbẹ̀ nkan-oṣù. Ọpọ̀lọpọ̀ obinrin ló máa n ní ìrírí rẹ̀ ní àkókò kan tàbí òmiràn nínú igbésí ayé wọn. Ó máa n ẹ̀ ni bíi inú rírun tó le pọ̀nrọ̀n ní ìsàlẹ̀ ikùn, èyí tó lè tàn lọ sí èyìn àti itan. Ìrora náà lè wá ní kíkankíkan. Nígba míràn ìrora náà lè má lera púpọ̀ sùgbọ̀n kó pépelu. Ó ẹ̀ pàtàkì láti kàn sí dọ̀kítà rẹ̀ bí ìrora nkan-oṣù rẹ̀ bá n ẹ̀ idíwọ̀ fún àwọn ojúṣe òdòjọ̀ rẹ̀ kí wọn lè ẹ̀ iwádíí irúfẹ̀ ìṣòrò tó lè fa èyí kí wọn sì gbà ọ̀ ní ìmọ̀ràn ọ̀nà àti dín ìrora náà kù.

Fún àlàyé síwájú síí lórí ọ̀nà àti ẹ̀ itọ̀jú ìrora nkan-oṣù tẹ̀ àsoṣọ̀ tààrà yíí;



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/conditions/period-pain/](http://www2.hse.ie/conditions/period-pain/)

## Àwọn àyípadà nínú nkan-oṣù rẹ̀

Nkan-oṣù rẹ̀ lè yípadà nítorí onírúurú àwọn nkan láàárin igbé ayé ìbímọ̀ rẹ̀. Lára àwọn èrèdí yíí jẹ̀ déédéé, síbẹ̀síbẹ̀ ó yẹ̀ kí o lọ̀ fún igbaninimọ̀ràn lẹ́wọ̀le GP tàbí akọ̀ṣẹ̀mọ̀ṣẹ̀ ọ̀ṣiṣẹ̀ ilera bí o bá ní ìrírí;

- Èjẹ̀ ẹ̀ṣiṣe lẹ́yìn nkan-oṣù, lẹ́yìn ìbálòpọ̀, tàbí lẹ́yìn tí ojọ̀ orí ìbímọ̀ bá ti kojá
- Nkan-oṣù tí kò ẹ̀ déédéé
- Èyíkéyíí àìṣedéédéé tó n kan ọ̀ ní omi inú

GP rẹ̀ tàbí akọ̀ṣẹ̀mọ̀ṣẹ̀ ọ̀ṣiṣẹ̀ ilera yíò ẹ̀ iwádíí okunfà rẹ̀ yíò sì sọ̀ itọ̀jú tó yẹ̀ fún ọ̀.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/conditions/stopped-or-missed-periods/](http://www2.hse.ie/conditions/stopped-or-missed-periods/)

*Ní igbà tí à n dàgbà, ojú máa n tí wá wọn sì máa n kilò fún wawá nípa síṣòrò nípa nkan-oṣù. Ó sì n yà mí lẹ̀nu wípe a lè sòrò nípa rẹ̀/jíròrò nípa rẹ̀ ní gbangba.*

**ÌBÈWÈ ÌDÁÀBÒBÒ ILÈ ÒKÈÈRÈ**

**ONÍRÚURÚ OHÙN**

# Àyílo Àyíbo Ìkan-oṣù tèsiwájú

## Ò NÍ SÚNMỌ ÌKAN-OṢÙ RẸ TÓ KẸYÌN

### Perimenopause/menopause

Ìkan-oṣù rẹ yíò tèsiwájú tífí tí àkókò ìbímọ rẹ yóò fi kojà. Àkókò ìbímọ kojá níwòn ìgbà tí o kò bá tí ẹ òkan-oṣù fún bíi oṣù 12 nítòrí oṣẹ orí. Èyí sáàbà máa n ẹlẹ nígbà tí o bá tí tò òpin oṣẹ orí 40 sí 50. Ọpọ̀lọpọ̀ obinrin ni yíò ní àwọn àmì kan ní àkókò òpin àkókò ìbímọ àti perimenopause. Bí àwọn àmì wọnyí yíò ti pẹ sí àti bí yíò ti lera sí lè yàtò láti obirin sí obinrin



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www2.hse.ie/conditions/menopause/](http://www2.hse.ie/conditions/menopause/)

Àwọn àmì yíi lè bèrẹ ní bíi oṣù 7 kí òkan-oṣù tó dẹkun. Èyí ni a mọ sí perimenopause. Àwọn àmì nàà lè tèsiwájú fún ìgbà diẹ lẹyin tí òkan-oṣù bá dẹkun. Ọpọ̀ àwọn àmì nàà máa n pẹ fún oṣù 4 lẹyin òkan-oṣù rẹ tó kẹyin. Ẹ̀gbón 1 nínú ẹni 10 lè ní àwọn àmì yíi fún oṣù 12.

### Àwọn àyípadà ní àárin perimenopause.

O lè ẹ àkíyèsí àyípadà diẹ nínú àkókò òkan-oṣù rẹ. O lè bèrẹ sí ní iṣàn ẹjẹ tó kéré jojo tàbí pọ jojo ní àkókò òkan-oṣù rẹ. Ó lè ní ipa lórí bí òkan-oṣù rẹ ti n lọ sí - o lè bèrẹ sí ní ní gbogbo ọsẹ 2 tàbí 3. Síṣe ségesége òkan-oṣù lè wọpọ -

o lè má ní fún ọpọ̀lọpọ̀ oṣù nígbámíràn. Bí òkan-oṣù rẹ bá n ẹ ségesége, o lè yẹẹ wò bóyá o ti lóyin bóyá o ní ìbálòpọ̀ ní ài lo idààbòbò.



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www2.hse.ie/conditions/contraception-and-menopause/](http://www2.hse.ie/conditions/contraception-and-menopause/)

### Àwọn àmì tó wọpọ̀

Àwọn 8 nínú obinrin 10 ni ó máa n ní àwọn àmì fún àkókò diẹ kí òkan-oṣù wọn tó bèrẹ àti lẹyin tó bá parí. Èyí lè ní ipa pàtàkì fún àwọn obinrin míràn. Bí o bá ní ìrírí òpin àkókò ìbímọ lójí, àwọn àmì rẹ lè burú púpọ̀ sí. Bí àpẹrẹ, látàrí itọ́jú ààrùn jejerẹ tàbí iṣẹ abẹ láti yo ilé ẹyin obinrin rẹ kúrò.

Lára àwọn àmì tó wọpọ̀ ni:

- Ooru òjiji, ògùn òru, àìrì oorun sùn, àárẹ, àilókun
- ìrẹwẹsi tàbí àníyàn
- iṣòro àìniyẹ tàbí àilẹ̀fọkànsí, ẹfórí
- àyà jíjá (ọkàn tí n lù ní lémọlémọ tàbí ọkàn tí n lù kikiki)
- Àwọn UTI tí n padà wá léraléra (ààrùn inú àpò itọ)
- àdínkù iṣàn, ara ìrora oríkée àti ara ríro
- sísanra

Ìdádúró òṣìṣeṣe ìbímọ̀ lè mú kí ewu níní àwọn ìṣòro àìlera miiran, bíi osteoporosis (àinímíí eegun ara) pọ̀ sí nítorínàà, bá òṣìṣe ilera rẹ̀ sọ̀rọ̀ nípa èyí.

### Àkoókò tó yẹ kí o wá ìrànlowọ̀

Bá GP rẹ̀ sọ̀rọ̀ bí o bá lérò pé àwọn àmì ààrùn tí ò ní rí n lera. Wọn yíò lè ràn ọ̀ lówọ̀ wọn sí lè dábàá itọ̀jú;



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/conditions/menopause/menopause-treatment/](http://www2.hse.ie/conditions/menopause/menopause-treatment/)



**Àwọn ohun wọ̀nyí ní o lè ṣe**  
[www2.hse.ie/conditions/menopause/things-you-can-do/](http://www2.hse.ie/conditions/menopause/things-you-can-do/)

Bí o bá ní rí èjẹ̀ lẹ̀yìn ìdádúró òṣù-òṣù, kàn sí GP rẹ̀, nítorí èyí nílò àyẹ̀wò.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/conditions/postmenopausal-bleeding/](http://www2.hse.ie/conditions/postmenopausal-bleeding/)

### Àwọn okunfà èjẹ̀ ṣìṣe lẹ̀yìn ìdádúró òṣù-òṣù

Oríṣíríṣi òṣù-òṣù ló lè fa èjẹ̀ ṣìṣe lẹ̀yìn ìdádúró òṣù-òṣù.

Àwọn okunfà tó wọ̀pọ̀ jùlọ̀ níní;

**Atrophic vaginitis** – ìrèdòdò àtí fífẹ̀lẹ̀ ògiri inú òbò látàrí àdínkù hò móònú oestrogen

**Endometrial atrophy** – ìrèdòdò àtí fífẹ̀lẹ̀ ògiri inú ilé ọ̀mọ̀ látàrí àdínkù hò móònú oestrogen

**Polyps ọ̀jú ọ̀nà ilé ọ̀mọ̀ tàbí ti inú ilé ọ̀mọ̀** – àwọn èhu tí kíí ṣe jejeje

**Endometrial hyperplasia** – ògiri inú ilé ọ̀mọ̀ tí ní nípọ̀n sí látàrí sísanra lápòjù, ìwọ̀n hò móònú tàbí èyí tí kò fi béẹ̀ wọ̀pọ̀, itọ̀jú ìrọ̀pọ̀ hò móònú (HRT) ní ṣe okunfà rẹ̀

Ní àwọn àkókò tí kò wọ̀pọ̀, okunfà èjẹ̀ ṣìṣe lẹ̀yìn ìdádúró òṣù-òṣù lè jẹ̀ jejeje bíi jejeje inú ilé ọ̀mọ̀ tàbí ti ilé eyin obinrin.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/conditions/ovarian-cancer/](http://www2.hse.ie/conditions/ovarian-cancer/)

## Àwọn àgọ iwòsàn inú

Àwọn àgọ iwòsàn inú tí èniyàn ti lè fúnra rẹ lẹ gba itojú wà ní orílẹ̀ èdè Ireland. Lára àwọn àyèwò tó wà ní àrọ̀wọ̀tọ̀ ní àwọn àgọ iwòsàn yíí ni pelvic ultrasound, diagnostic hysteroscopy, àti endometrial biopsy.

Àwọn àgọ iwòsàn yíí wà ní Coombe, ní National Maternity Hospital, Mayo, Cork, Galway, ní Rotunda, Letterkenny, àti ní Waterford. Idásílẹ̀ àfikún àwọn àgọ iwòsàn wọ̀nyí jákèjádò orílẹ̀-èdè ñ lẹ lẹwọ̀.

Ọ̀nà àti tọ̀ka ẹ̀ni sí àwọn àgọ iwòsàn yíí jẹ nípasẹ̀ GP rẹ, tàbí nípasẹ̀ ẹ̀ka ilé iwòsàn (èyí tí ñ ẹ̀ itojú àwọn olomọ wẹ̀wẹ̀ tàbí tí kíí ẹ̀ ti àwọn olomọ wẹ̀wẹ̀). Bí o bá ní àwọn ifiyèsí kankan nípa itojú inú, má ọ̀yẹ̀mẹ̀jì láti kàn sí GP rẹ kí o sì wá àlàyé nípa itojú to ẹ̀ déédé fún ọ.

*Bí (àwọn àbúrò mi) ti ñ dàgbà sí ihùwàsí wọn yípadà wọn ti ní òye sí wọn kí sá fún páli àkànpo òwú mó.*

**ÌBÈWÈ ÌDÁABÒBÒ ÌLÈ ÒKÈÈRÈ**  
**ONÍRÚURÚ OHÙN**

*Àwọn àmì tí àwọn dọ́kítà ọ̀kúnrin kíi kọ ibi ara sí. Wọn sọ fún mi wípé mo ní endometriosis - leyin ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ oṣù irora. Nítorípé mo já wọn níyàn kí wọn ẹ̀ iwádíí yíí.*

**EGBÈ ÀWÚJỌ LBTQ+**  
**ONÍRÚURÚ OHÙN**

*Mo jẹ ẹ̀ni tó ñ ní ibálòpọ̀ pẹ̀lú ọ̀kúnrin àti obìnrin ó sì yá mi lára láti sọ̀rọ̀ nípa ñkan-oṣù níbí. Àwọn ohun kan wà tí kò bá níní lára mu sùgbọ̀n níní aya àti ọ̀mọ̀bìnrin àti síṣe àjọpín àwọn ohun àmúlò ñ fa irépo.*

**EGBÈ ÀWÚJỌ LBTQ+**  
**ONÍRÚURÚ OHÙN**

# Ìlójún àti Ìlọràá

## Níní oyún

Şíşe àkíyèsí àkókò tí o lè lójún (àkókò ìlọràá jùlò rẹ) lè nira. Ó máa n wáyé ní àkókò tí o bá n yé eyin rẹ, èyí tó jẹ bíi ojọ 12 sí 16 kí ñkan oşu rẹ tó kàn tó wáyé.

Síbèsíbe, àtọ lè wà láàyè nínú àgọ ara obinrin fún àwọn ojọ díẹ kí eyin yíyè tó wáyé. Eyin náà lè gba ọrá ní wákàtí 12 sí 24 lẹyin yíyè. Nítorináà ibálòpọ láísí ààbò, şáájú tàbí lẹyin eyin yíyè lè fa oyún.

O kò lè lójún bí o kò bá yé eyin. Àwọn ìlàna idèna oyún kan máa n şíşẹ nípa dídèna eyin yíyè. Bí àpẹpẹ, egbògi idèna oyún oníkóro, adèna oyún alálẹmọra, àti abẹrẹ adèna oyún.

*Mo lérò pé igbà tí wọn bá n gbìyànjú láti lójún tàbí yẹ àyílo àyíbo ñkan-oşu nikan ni àwọn ọkùnrin máa n kọ nípa rẹ.*

óşíşẹ

**ONÍRÚURÚ OHÙN**

## Àwọn àyèwò oyún

Şíşe àyèwò ni ọnà tó dájú jùlò láti mọ bóyá o lójún.

O lè şe àyèwò ní ọpọlọpọ ilé itajà oògùn àti àwọn ilé itajà nílá.

O tún lè şe àyèwò lódọ GP rẹ tàbí àgọ iwòsàn ifètòsọmọbíbí ní àgbègbè rẹ. O lè nílò láti san owó bí o kò bá ní káadi ilera.



### Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára

[www2.hse.ie/pregnancy-birth/scans-tests/pregnancy-tests/](http://www2.hse.ie/pregnancy-birth/scans-tests/pregnancy-tests/)

[www2.hse.ie/pregnancy-birth/trying-for-a-baby/](http://www2.hse.ie/pregnancy-birth/trying-for-a-baby/)

[www2.hse.ie/pregnancy-birth/keeping-well/health-lifestyle/adjusting-to-pregnancy/](http://www2.hse.ie/pregnancy-birth/keeping-well/health-lifestyle/adjusting-to-pregnancy/)

## DÍDÈNÀ OYÚN TÍ O KÒ RÒ TẸẸ

### Ìdèna oyún

Bí o bá ti bẹrẹ sí ní ìbálòpọ, ó şe pàtàkì kí o lo irúfẹ idèna oyún kan tàbí òmiràn láti yera fún oyún àiròtẹlẹ. GP rẹ tàbí àgọ ilera ifètòsọmọbíbí lè ràn ọ lẹwọ láti yan ìlàna idèna oyún tí yíó bá ilera àti işesí rẹ muMu.

# Ìlórùn àti Ìlóràá tẹ̀síwájú

## Ìdènà oyún ọ̀fẹ́

Ìdènà oyún ọ̀fẹ́ wà fún àwọn ọ̀dọ̀bínrín àti àgbà obínrín, àti àwọn aparadà obínrín àti àwọn tí kò jẹ́ akọ̀ tàbí abo, gbogbo èniyàn tó bá tí bá àmúyẹ́ mu. A lè fún ní ní èyí ní àwọn ibi itajà oògùn tí ní kópa. O kò ní lè láti tọ́ GP rẹ́ lẹ́ fún iwé egbògi.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/free-contraception/](https://sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/free-contraception/)

## Ìdènà oyún pàjáwírì

- Ìdènà oyún pàjáwírì jẹ́ àfikún ìdènà oyún. O lè lo ìdènà oyún pàjáwírì láti dènà oyún àiròtẹ́lẹ́ lẹ́yìn ìbálòpò láísí ààbò, tàbí bí ìlànà ìdènà oyún rẹ́ bá kùnà (bí àpẹ̀pẹ̀, bí rọ̀bà ìdààbòbò bá yọ̀ tàbí o kò lo ọ̀diwọ̀n egbògi kan).
- O lè yàn nínú àwọn àṣàyàn ìdènà oyún pàjáwírì méjì: Egbògi ìdènà oyún pàjáwírì oníkóró (ECP), oríṣi egbògi yíí méjì ló wà, ọ̀kan tí o ní lè láti lè ní àárín wákàtí 72 lẹ́yìn ìbálòpò, àti èyí tí o sì lè lè ló àárín wákàtí 120. Kọ̀lì (tí a tún mọ̀mú sí post-coital IUCD) tí o lè lè ló àárín ọ̀jọ́ 5.

## ÀTILÉYÌN FÚN OYÚN ÀIRÒTẸ́LẸ́ ÀWỌN IŞẸ́

Oyún àiròtẹ́lẹ́ lè fa ìpòrúuru ọ̀kàn àti ìdààmú. O lè ní oríṣírísí àwọn imọ̀lára líle nípa oyún rẹ́.

**Àwọn Àṣàyàn Mi** jẹ́ orí ọ̀pó ìpè ìrànłọ̀wọ́ ọ̀fẹ́ tí HSE ní ẹ̀ agbátẹ̀rù rẹ́. Ó ní pèsè àláyè àti ìgbaniímọ̀ràn láísí ìdálẹ̀bbi fún ẹnìkẹ̀nì tó bá ní oyún àiròtẹ́lẹ́.

Ojú ewé ayélujára tití Àwọn Àṣàyàn Mi tún ní:

- Ààyè ìbànisọ̀rọ̀ tààrà lórí ayélujára fún àláyè àti àtilẹ́yìn
- Şawárí ìbànisọ̀rọ̀ ojúkojú
- Şètò àkókò ìgbaniínýànjú

Ọ̀pó ìpè ìrànłọ̀wọ́ yí lè pèsè àláyè àti àtilẹ́yìn tí o ní lè lórí gbogbo àṣàyàn rẹ́, èyí tó pèlù:

- Itẹ̀síwájú àtilẹ́yìn oyún
- Işẹ́ işẹ́yún



**Ago Ìpè Ọ̀fẹ́ Àwọn Àṣàyàn Mi**  
**1800 82 80 10**



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy/support-services/](https://www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy/support-services/)

## Ìtọ́jú àìróyún láti ipasẹ̀ HSE.

Ìtọ́jú láti ọwọ̀ àwọn akọ́ṣẹ́mọ́ṣẹ̀ wà láti ràn ọ̀ lẹ́wọ̀ pẹ̀lú ìlọ́yún nípasẹ̀ àwọn ibi ìtọ́jú àgbègbè.

Olùkànsí rẹ̀ ní ibi ìtọ́jú ìlọ́yún àgbègbè lè gbà ọ̀ ní ìmọ̀ràn yí bí:

- ìwọ̀ tàbí ẹnìkejì rẹ̀ kò lóyún lẹ́yìn àwọ̀ ìtọ́jú ìlọ́yún mǐràn
- àyẹ̀wò fi hàn pé ìtọ́jú yí lolọ̀ nílò



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www2.hse.ie/conditions/fertility/treatment/](http://www2.hse.ie/conditions/fertility/treatment/)

*Mo wá rí dọ́kítà, èrò náà ni wípé ìlọ̀ràá kò ní jámọ̀ ohunkóhun (nítorípé n kò kír ní ibálòpọ̀ ọ̀kunrin sí obìnrin) Mo niláti mú ẹ̀nu bàá Fún àkàwé arábìnrin mi jẹ́ ẹ̀ni tí n ní ibálòpọ̀ akọ̀ sí abo, ẹ̀yí sì jẹ́ àkòrí jíròrò.*

EGBE ÀWÚJỌ LBQT+

ONÍRÚURÚ OHÙN

## Onírúurú ìtọ́jú

Ìrúfẹ́ àwọn ìtọ́jú ọ̀jọ̀gbọ́n tí o lè rí gbà ní àwọn ibi ìtọ́jú àgbègbè níní:

- **IVF** - nígbà tí a bá fi àtọ̀ fún ẹ̀yin ní ọ̀rá nínú iyàrá ìmọ̀ jìnlẹ̀ láti ẹ̀dà ọ̀lẹ̀ inú. Wọ̀n oó sì fi ọ̀lẹ̀ inú tó dára jùlọ̀ sí inú ilé ọ̀mọ̀. Bí àwọn ọ̀lẹ̀ inú tó dára mǐràn bā wà, wọ̀n lè fi wọ̀n sí inú yìnyìn fún ilò ọ̀jọ̀ iwájú.
- **Intracytoplasmic sperm injection (ICSI)** - jẹ́ ìrúfẹ́ IVF kan ní ibi tí a ti n fi abẹ̀rẹ̀ tẹ̀ àtọ̀ tààrà sí inú ẹ̀yin.
- **Intrauterine insemination (IUI)** - jẹ́ ìrúfẹ́ ibálòpọ̀ àtọ̀wọ̀dá. Wọ̀n yìò pèsè àtọ̀ ní inú iyàrá ìmọ̀ jìnlẹ̀ lẹ́yìn náà wọ̀n yìò sì fíí sínú ilé ọ̀mọ̀.

*Mo mọ̀ ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àwọn oní ibáṣẹ̀pọ̀ akọ̀ sí akọ̀ àti abo sí abo tó n fẹ́ láti ní ọ̀mọ̀ àti ẹ̀bí tiwọ̀n, ẹ̀tọ̀ jìjẹ̀ ọ̀bí ẹ̀ pàtàkì.*

EGBE ÀWÚJỌ LBQT+

ONÍRÚURÚ OHÙN



# Ìlera Ìbálòpò

## Àwọn Ààrùn Ìbálòpò

Ààrùn Ìbálòpò (STI) jẹ àrùn tí a lè kó láti inú ìbálòpò pèlú ẹnì tó ní ààrùn nàà

## Báwo ni mo ẹ̀şe lè dènà àwọn STI?

Ọpọlọpọ ààrùn ìbálòpò ní a máa ń kó láti ara ẹnìkan sí òmíràn nípa ìbálòpò láti ẹnu, ìdí tàbí òbò láì lolọ ẹ̀bà ìdààbòbò. A máa ń kó àwọn ààtùn ìbálòpò kan láti fífi ara kan ara.

Lílo ẹ̀bà ìdààbòbò ní ọ̀nà tó tọ̀ àti ní gbogbo ẹ̀gbà lè dín ewu kíkó STI kù.

Bí iwọ̀ tàbí ẹnìkejì ẹ̀ bá ní èyíkéyí àmì ààrùn, ọ̀gbé tàbí egbò ní abẹ́, máşẹ ní irúfẹ́ ìbálòpò kankan pèlú wọn, pèlú ìbálòpò láti ẹnu tí tì a fi ẹ̀şe àyèwò fún ọ̀ tì a sì tọ̀jú ẹ̀.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/)

## Ó yẹ kí o gbèrò láti ẹ̀şe àyèwò fún STI

Bí o bá ní ẹnìkejì titun, ó jẹ èròngbà tó dára kí èyin méjèjì lọ fún àyèwò STI. O lè má ní àwọn àmì ààrùn kankan, tàbí mọ̀ wípé o ní STI

Bí àyèwò bá fihàn pé o ní STI, ó ẹ̀şe pàtàkì kí o parí itọ̀jú nàà kí ẹnìkejì ẹ̀ nàà sì lọ fún àyèwò, bí ó bá àì nílò kí ó gba itọ̀jú kí ẹ̀ tún tẹ̀síwájú ìbálòpò.

Bí o bá ní àwọn àmì ààrùn STI tàbí o nílò àtìlẹ̀yin kíákíá, kàn sí àgọ̀ ìlera STI ẹ̀ tàbí GP. Láti mọ̀ àgọ̀ iwòsàn ọ̀fẹ́ HSE STI ẹ̀şe àbẹ̀wò sí:



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html)

Àyèwò STI ọ̀fẹ́ ní ilé nàà wà nípasẹ̀ HSE.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/sti-testing/home-sti-test/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/sti-testing/home-sti-test/)

## Ìbálòpọ̀ aláiléwú

A gba ìyànjú lílo ọ̀bà ìdààbòbò láti dènà ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àwọn ààrùn ìbálòpọ̀ àti HIV bí a bá lòó bí ó ti tọ̀.

Ọ̀bà ìdààbòbò ọ̀de máa ń bo okó a sì lè lòó fún ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ẹ̀nu (ẹ̀nu sí okó), ọ̀bò àti ti ihò idí.

Ọ̀bà ìdààbòbò ti inú máa ń bo inú ọ̀bò a sì lè lòó fún ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ọ̀bò.

Ìdààbù eyín jẹ ọ̀bà onígún méréń tí à ń fi bo ọ̀bò tàbí idí ní àkókò ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ẹ̀nu (ẹ̀nu sí ọ̀bò tàbí ẹ̀nu sí idí) Bí ẹ̀ bá ń lo àwọn ohun ìṣeré ìbálòpọ̀, ríi dájú pé o kò ṣe àjọpín rẹ̀ ní àì; fọ̀ọ̀ dádádára lẹ́yìn gbogbo lílò rẹ̀ kọ̀kọ̀kíkikan, àti lílo ọ̀bà ìdààbòbò titun fún ilò kọ̀kọ̀kan.

## Ìbáṣepọ̀ àwọn Lesbian, Bisexual àti Queereeru (LBQ)

Àsopọ̀ tààrà tó wà ní isàlẹ̀ yíi ṣe àlàyẹ̀ onírúurú àkòrí nípa ìbálòpọ̀ àwọn obinrin Lesbian, Bisexual àti Queer (LBQ). Èyí jẹ́ ohun àmúlò pàtàkí tí ó sì ṣe àlàyẹ̀ àimọ̀ nípa àwọn LBQ ìbáṣepọ̀ wọn àti ìgbé ayé ìbálòpọ̀ wọn.



Gba àwọn ohun àmúlò sílẹ̀ [www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resource-for-working-with-lesbian-bisexual-queer-women/](http://www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resource-for-working-with-lesbian-bisexual-queer-women/)



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www.linc.ie/health/](http://www.linc.ie/health/)

## Àwọn ohun àmúlò fún àwọn ọ̀bí/alábojútó

Ojú ewé ayélujára [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie) ní àwọn àlàyẹ̀ ìbáṣepọ̀ àti ti ilera ìbálòpọ̀ fún àwọn ọ̀bí/alábojútó. Ó ní àwọn iwé pélébé ní tẹ̀lẹ̀ n tẹ̀lẹ̀ fún àwọn ọ̀bí àwọn ọ̀mọ̀ láti 4-18, pẹ̀lú àwọn fídíò fún àwọn ọ̀bí àwọn ọ̀mọ̀dé.



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www.sexualwellbeing.ie/for-parents](http://www.sexualwellbeing.ie/for-parents)

*Mo máa ń jẹ́ pupa nígbà tí mo bá ń sọ fún wọn (àwọn ọ̀mọ̀dé) pé kí wọn wọ johnny, nítorínáà, n kǐ tiraka nígbàmíràn.*

ÓṢÌṢẸ̀

**ONIRÚURÚ OHÙN**

# Àyèwò

## Àyèwò ojú ọ̀nà ilé ọ̀mọ

Àyèwò ojú ọ̀nà ilé ọ̀mọ jẹ àyèwò ọ̀fẹ́ láti wo ilera ẹnu ọ̀nà ile ọ̀mọ. Ojú ọ̀nà ilé ọ̀mọ ni ọ̀nà tó wọ inú ilé ọ̀mọ.

Kíi ẹ̀ ẹ̀wọ̀ fún jejeṛe, àyèwò láti ríi bóyá o wà ní ewu níni ààrùn jejeṛe ni.

Bí o bá ní ojú ọ̀nà ilé ọ̀mọ, o lè ní jejeṛe. 9 nínú 10 àwọn àrùn jejeṛe yíi ni irúfẹ́ kòkòrò afàisàn human papillomavirus (HPV) ní fà. HPV máa ní tán káàkiri nípa èyíkéyíi ìbálòpọ̀ ọ̀kúnrin tàbí obinrin.

HPV tí kíi lọ ni à ní pè ní persistent HPV. Èyí lè fa àwọn àyípadà sí ara ojú ọ̀nà ilé ọ̀mọ bí àkókò tí ní lọ.

Sùgbọ́n HPV nìkan kọ́ko ni ní fa jejeṛe yíi. O lè ní jejeṛe yíi bí o kò bá tii ní ìbálòpọ̀ rí.

Láti ojọ́ orí 25, o nílò láti ẹ̀ iforúkọ̀sílẹ̀ pẹ̀lú àyèwò jejeṛe yíi ní orí ayélujára kí o sì ẹ̀tò àyèwò tíre.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/conditions/cervical-screening/why-go/what-cervical-screening-is/](http://www2.hse.ie/conditions/cervical-screening/why-go/what-cervical-screening-is/)

## HPV

À ní ẹ̀ àjẹsára HPV nípasẹ̀ ètò ilé iwé.

Ìkọ̀lù ààrùn HPV lè fa jejeṛe:

Ẹnu ọ̀nà ilé ọ̀mọ, ètè òbò (ààyè àyíká ẹnu òbò), òbò, ihò idí, oropharynx (ààyè ọ̀nà ọ̀fun léyìn ẹnu), okó.

Ìkọ̀lù ààrùn HPV tún lè fa wọ̀nwọ̀n abẹ́ lára àwọn ọ̀kúnrin àti àwọn obinrinrin. Àjọ̀ Ilera Àgbáyé (WHO) sọ pé àjẹsára HPV jẹ aláiléwu. Bí o bá ní àwọn ibèèrè nípa àjẹsára HPV, bá ọ̀sìṣẹ̀ ilera tí o lè fi ọ̀kàn tán bíi GP ẹ̀ sọ̀rọ̀se.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/schoolprog/hpv/](http://www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/schoolprog/hpv/)

Mo ní àyèwò mi àkókò ní ọ̀mọ ọ̀dún 25. Dọ́kítà náà dára sí mi púpọ̀.

**OMỌ ẸGBẸ ÀWUJỌ ARINRINAJÒ**

**ONIRÚURÚ OHÙN**

## Àlàyé nípa àyèwò ọmú

Àyèwò ọmú máa ní rantàn ni lẹwọlẹ láti tètè ẹ ẹ àwá rí ààrùn jejeje kó tó di nílá. Bí a bá tètè ẹ ẹ àwá rí rẹ, ó rọrùn láti tọjú rẹ, pẹlú ẹ ẹ ẹ ẹ ẹ ẹ wòsàn.

Àyèwò ọmú ní ẹ ẹ pẹlú mammogram, àwòrán inú ọmú, tí à rí ló láti ẹ ẹ àwá rí jejeje inú ọmú nígbà tó ẹ ẹ kéré púpọ láti rí tábí ní ìmọlára rẹ.

Àyèwò ọmú máa ní wáyé ní àwọn àgọ iwòsàn Àyèwò Ọmú tábí ibi àyèwò alágbèéká; Tábí GP ẹ ẹ lè rán ọ lọ sí ọdọ àwọn ọjọgbọn àgọ itọjú jejeje ọmú.

Wáá rí iwé gbà láàrín ọsẹ 3 lẹyin mammogram ẹ ẹ pẹlú ẹ ẹ àyèwò ẹ ẹ. GP ẹ ẹ náà yìò gba ẹdà ẹ ẹ àyèwò ẹ ẹ.

Ní ọpọ ẹgbà, ẹ ẹ náà yìò fi hàn pé kò sí ààrùn jejeje, ẹ ẹ gbọn bí wọn bá ẹ ẹ àwá rí ẹ ẹ dídí, yìò dára láti tètè bẹrẹ itọjú kí ẹ ẹ ẹ ẹ ẹ wòsàn lè ga síi. Iyànjú wa ni kí o lọ wá ìmọràn ilera fún ẹyíkẹyí àkólékàn rẹ.

Gbogbo obinrin tí ọjọ orí wọn jẹ 50 sí 69 tí wọn ti fi orúkọ sílẹ fún Àyèwò Ọmú ni a máa ní pè fún àyèwò ọmú ní gbogbo odún 2. Síbẹsíbẹ, bí o bá ẹ ẹ àkíyèsí ẹyíkẹyí àyípadà nínú ọmú rẹ (bíi ẹ ẹ dídí, àwọ tí n yípadà, àti bẹẹbẹẹ lọ) yára kàn sí GP tábí ọjọgbọn oníşẹ ilera.

Yẹẹ wò, ẹ ẹ ìmúdíjùiwọn tábí darapọ mọm iwé iforúkọsílẹ àyèwò ọmú;



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www2.hse.ie/breast-screening](http://www2.hse.ie/breast-screening)

*Àyèwò àtí dídán ara ẹni wò ẹ ẹ pàtàkì. Mo ní jejeje ọmú ní ọmọ odún 42. Mo jẹ dálẹmoşú pẹlú ọmọ méjì, títètè mọ àti itọjú kíákíá ló dóólà ẹmí mimí.*

ÓŞİŞE

**ONIRUURU OHUN**

# Ìlòhùnsí àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpò

## ỌJỌ ORÍ ÌLÒHÙNSÍ LÁBÈ ÒFIN

### Kíni ọjọ orí ìlòhùnsí lábẹ̀ òfin?

Òfin sọ pé èniyàn gbọdọ̀ tí pé ọmọ ọdún 17 láti lè ẹ̀ ẹ̀ ìlòhùnsí sí ìbálòpò. Èyí tùmọ̀ sí pé ẹ̀ni tí ọjọ orí rẹ̀ kò bá tii pé 17 kò dàgbà tó lábẹ̀ òfin láti ẹ̀ ìlòhùnsí ìbálòpò láìbìkítà fún pé bóyá àwọn gan n fẹ́.

Ọjọ orí ìlòhùnsí jẹ ọkan nàa fún gbogbo èniyàn láìbìkítà fún irúfẹ̀ ìbálòpò tí wọn n ní.

Fún àlàyé síwájú sí nípa òfin yí, o lè ka Òfin Ọdaràn (Àwọn Ọràn Ìbálòpò) Ịṣe, 2017 lórí ìlòhùnsí àti àwọn oríṣíríṣi àwọn ọràn ìbálòpò miiran.

Ó jẹ ọràn gidí kí ẹ̀ni tó wà ní ipò ìjẹgàba, tàbí tó ti wà ní ipò lórí ọmọ láti ní ìbálòpò pẹ̀lú ọmọ tí ọjọ orí rẹ̀ kò tii pé 18 (láìbìkítà pé 17 ni ọjọ orí ìlòhùnsí lábẹ̀ òfin).

Àtẹ irúfẹ̀ àwọn èniyàn tí a wò pé wọn wà ní ipò ìjẹgàba wà nínú òfin, lára àpẹẹrẹ̀ wọn ni mọ̀lẹ́bí, alábojútó, olùkọ̀ àti àwọn akóni-mọ̀ọgbá eré idárayá.

Àifúnni ní ìlòhùnsí tùmọ̀ sí pé o kò fi ọwọ̀ síí kí nkankan ó ẹ̀lẹ̀. Èyí lè jẹ̀ tààrà pẹ̀lú ọ̀rọ̀ síso ‘**rará**’, tàbí nípa **ìṣesí**.

Bí o bá ti mu ọ̀tí tàbí lo egbògi olóró, o lè má lè ẹ̀ ìlòhùnsí.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/)

### Fífi àtẹ̀jìṣẹ̀ ìbálòpò tàbí àwòrán ihòhò ránṣẹ̀

Ó tún lòdì sí òfin láti fi àwòrán ‘atọka-ìbálòpò’ sí ẹ̀ni tí ọjọ orí rẹ̀ kò tii pé 17, tàbí fi àwòrán ìbálòpò han ẹ̀ni tí ọjọ orí rẹ̀ kò tii pé 18.

Kò tún bá òfin mu láti pín, tàbí tẹ́ẹ̀ síta, tàbí halẹ̀ láti pín tàbí tẹ̀ àwòrán ìbálòpò ẹ̀nikẹ̀ni jáde láísí ìlòhùnsí wọn - bíótílẹ̀ wùn kí ọjọ orí wọn jẹ́.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/online-sexual-activity-and-consent/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/online-sexual-activity-and-consent/)

## Ìfipábánìlò àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpò

**Ìfipábánìlòpò** ní ʂelẹ̀ nígbàtí ẹnìkàn bá fi ipá mú èlòmíràn ʂe ohunkóhun tó níí ʂe pèlú fífi èyíkéyíí èyà ara tàbí ohun kan sí ihò ìdí tàbí ẹnu tàbí òbò.

**Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpò** jẹ́ یشه ipá tó níí ʂe pèlú, tàbí tí a ʂe nítorí ìbálòpò. Èyí pèlú fífi ọwọ́ kan àwọn ibi ikòkò araará, fífi ipá fi ẹnu ko ẹnu, tàbí یشه ìbálòpò àifowọ́sí miíràn tí kò la fífi ñkan sí inú ihò araará.

 **Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/services/satu/](http://www2.hse.ie/services/satu/)

Bí a bá ti hu ìwà ipá tó níí ʂe pèlú ìbálòpò tàbí fi ipá bá ọ̀ lò pò rí, èyí kíí ʂe ẹbi rẹ. Ìwà ipá látàrí ìbálòpò àti ifipábánìlòpò jẹ́ ìwà ọ̀daràn láibikítà ẹni tó ʂeé tàbí ibi tó ti ʂelẹ̀. Má jẹ́ kí ẹrù bà ọ́ láti lọ gba ìrànlowọ́.

**Bí o bá wà nínú ewu lówólówó tàbí o nílò ìrànlowọ́ ní kíákíá, pepé 112 tàbí 999.**

 **Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
<https://www2.hse.ie/services/satu/where-to-get-help/>

## GP rẹ

Ó lè rọ́ ọ́ lórùn láti bá GP rẹ sọrọ́. Wọn lè tọ́ka rẹ sí itọ́jú rí o nílò.

## Bí ọ́jọ́ orí rẹ kò bá tì pé 14

Bí ọ́jọ́ orí rẹ kò bá tì pé 14, o lè gba ìrànlowọ́;

 **Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/services/child-forensic-services/cafmas/](http://www2.hse.ie/services/child-forensic-services/cafmas/)

## Ibi Itọ́jú Rògbòdiyàn Ìfipábánìlòpò

Bí a bá ti hu ìwà ipá tó níí ʂe pèlú ìbálòpò sí ọ́ rí nígbàkìgbà igbésí ayé rẹ, Ibi Itọ́jú Rògbòdiyàn Ìfipábánìlòpò lè ràn ọ́ lówólò.

Wọn ní fún ni ní ìmòràn tó tọ́ àti àtilẹ́yìn ní ibámu pèlú ipò rẹ.

 **Ago ipè ọ́fẹ́**  
1800 77 88 88 (ọ́jú ọ̀pó ìrànlowọ́ wákátí-24)

 **Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.rapecrisishelp.ie](http://www.rapecrisishelp.ie)

# Ìlòhùnsí àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpò

tèsíwájú

## ÀWỌN IRÚFẸ ÌWÀ IPÁ LÓRÍÍ JÍJẸ AKỌ TÀBÍ ABO

### Ìgékúgèé Ojú ara Obinrin (FGM)

Female genital mutilation jẹ yíyọ àwọn apákan ojú ara obinrin kúrò fún àwọn èrèdí tí kíí ẹ fún ilera. Àṣà yíí jẹ mọ àìdógba akọ àti abo, igbiyànjú láti ẹ àkóso ìbálòpò àti èrò àwọn obinrin nípa ìmọ́tótó. Àwọn obinrin ni ó máa n sáà ẹ ẹ, tí wọn sì ríi gégé bíi orísun iyí, pèlú ìbèrú pé láìṣe èyí a kò ní tẹwógba àwọn omọ tàbí omọ'omọ wọn nínú àwujọ. Wọn sáà ẹ máa n ẹ ẹ fún àwọn omọdébinrin láàrín ojú orí omọ-omọ sí ọdún 15. Ó máa n ní àwọn àbájáde ojú pípé nígbàmíràn ó máa n yorí sí ikú. Ẹgbẹ Irish Family Planning Association (IFPA) n pèsè ìtọ́jú ọfẹ fún FGM.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/](http://www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/)

### Gbígbeni káàkiri fún ilò erú/iṣẹ aṣéwó

Gbígbeni káàkiri niní gbígbe èniyàn tàbí titọ́jú àwọn tí a jí gbé tàbí papá irọ gbé pèlú ilé rí igbé ayé tó dára síi, tàbí tí wọn n lérò pé àwọn kò ní àṣàyàn miíràn.

Gbígbeni fún ilò aṣéwó ní ẹ pèlú lílo àwọn omọdé fún ìbálòpò, igbéyàwó tipátipá tàbí fún ẹ ẹ àwòrán ìbálòpò.

HSE ní àṣàyàn ẹgbẹ tó wà fún itọ́jú àwọn tí a gbé fún ilò ìbálòpò, iṣẹ Aṣéwó àti ilò Erú.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/](http://www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/)

### Iṣẹ Aṣéwó

Àwọn obinrin tí n ẹ aṣéwó ní orílẹ̀--èdè Ireland máa n kojú àìdógba àti idíwọ ní rírí àyè sí itọ́jú ilera tó yẹ.

Ìwádíí fí hàn pé iṣẹ aṣéwó ní ọpọ́lọpọ ipa lórí ilera àwọn obinrin àti lórí ilera ìbálòpò àti tití ọpọ́lọ àti ní pàtàkì jùlọ àláfíá wọn.

Kí wọn tilẹ tó bèrẹ iṣẹ aṣéwó, àwọn obinrin tí n kojú igbé ayé tó kún fún ìdojúkọ, pèlú àìmoye iṣẹ ẹ ẹ, iyapa kúrò láàrín ẹbí, àìní ààbò gégé bíi àlẹjò, àìní ibùgbé tó bójúmu, àìgbọ èdè Gẹẹsì tó, àti iṣẹlẹ jàgídíjàgàn sí wọn.

Bí wọn bá ti lófọ sí, àìfọwọyí àwọn obinrin, iyàsọtò ní àárín àwùjọ àti ìlákàkà láti máa tẹ̀síwájú àti láti rí owó wá dàbí ohun tí n mú wọn jẹ alálókun sí, èyí tó sì múu lera fún wọn láti fi gbogbo ara wá irànlófọ. Ó hàn gbangba pé àwọn irírí wọn pèlú àwọn oníbààrà wọn n fa ipalára ti ara àti ti ìmọ̀lára tó sì fi wọn sí abẹ̀ ìnira, tó sì n ní ipa tí kò dára lórí àwọn ibáṣepọ̀ wọn.

Ìlànà lį́jọba 'Àifí Ààyè Kankan' Àgbékalẹ̀ Kẹta lórí Ìwà Ipá inú ilé, ti Ìbálòpọ̀ àti ti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpọ̀ (DSGBV) tí a gbé kalẹ̀kalẹ̀ ní ọ̀dún 2022 làá kalẹ̀ kedere pé síṣe aṣẹ̀wó jẹ̀ èya ìwà ipá tó ní ẹ̀ pèlú ìbálòpọ̀ (GBV).



**Gba àwọn ohun àmúlò sílẹ̀**  
Wo 'Confronting the Harm', HSE  
Women's health service with Sexual  
Exploitation àti Iṣẹ̀ Ìwádíí  
[https://serp.ie/wp-content/  
uploads/2023/02/Confronting-the-Harm-  
FINAL.pdf](https://serp.ie/wp-content/uploads/2023/02/Confronting-the-Harm-FINAL.pdf)

## Àwòrán ìbálòpọ̀

Àwọn ọ̀kùnỌ̀kùnrin ni a darí ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àwòrán ìbálòpọ̀ sí kò fi ara jọ kíkí ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ irírí ìbálòpọ̀ ojú ayé, àti ní ọ̀pọ̀ ìgbà ó máa n ní àwọn ìwà ipá àti ìwà àìtọ̀ nínú. Ó sáà máa n fi àwọn àkọ̀jọ̀pọ̀ èniyàn - ní pàtàkì jùlọ̀ àwọn obinrin aláwọ̀, àwọn abarapá àti àwọn LGBT+ hàn bíi ohun ìní. Ẹ̀rí wà pé wíwo àwọn àwòrán ìbálòpọ̀ n ní ipa lórí ìha tí àwọn ọ̀dọ̀ kọ̀ àti ìgbàgbọ̀ wọn sí ìbálòpọ̀ ó sì lè fa àwọn irètí àibójúmu. Èyí kan àt'akọ̀ àt'abo.

Àwọn ọ̀dọ̀kùnrin lè rò wípé à n retí wọn láti ẓàfihàn irísí ijẹ̀gàba, tàbí fi iwa ipá hàn ní àkókò ìbálòpọ̀ ní àifíyèsí irírí àti ìgbádùn ẹ̀nikẹ̀jì wọn. Àwọn èniyàn tí à n ẹ̀ ẓàfihàn wọn gégẹ̀ bíi ohun èlò nínú àwòrán ìbálòpọ̀ sì lè bèrẹ̀ sí gba ẓàfihàn àìtọ̀ yí kí wọn sì máa gba àwọn ìwà àìtọ̀ àti ìfi yà jẹni mọ̀ra.

Àpọ̀jù wíwo àwọn àwòrán ìbálòpọ̀ ní èyíkẹ̀yí ọ̀jọ̀ orí, ṣùgbọ̀n ní pàápàá jùlọ̀ gégẹ̀ bíi ọ̀dọ̀ lè yorí sí àwọn ìṣero nípá ìbálòpọ̀ nínú ibáṣepọ̀ ojúkojú.



### Ìṣẹ̀yún tipátipá

Èyí lè wáyé nítorí àwùjọ, ìṣuná tàbí ìlànà olomọ-kan-ṣoṣo tí àwọn to ṣe agbáterù rẹ̀ sí lè jẹ̀ mọ̀lẹ́bí, àwọn tí n darí ilé ìṣẹ̀ ibálòpọ̀ tàbí ijọba.

### Ìwà Ipá Látàrí Iyì (HBV)

HBV jẹ̀ ọ̀rọ̀ àpèjúwe ìwà ipá tí mọ̀lẹ́bí tàbí ẹnìkan nínú àwùjọ ṣe sí ni. À n ṣeé nítorí ifẹ̀ láti fi ẹbí tàbí àwùjọ sí ipò tó yẹ kí ó wà lẹ́yìn tí a rí ẹnìkan tó mú ìtìjù báa. Wọn lè ti kọ̀ láti lọ sínú ìgbéyàwó tipátipá, ní ìbálòpọ̀ ní àì tī ìgbéyàwó, tàbí hu ìwà kan tí wọn kà sí àfojúdi. Ní ọ̀pọ̀ ìgbà àwọn tí à n sáà ṣe HBV sí máa n jẹ́je àwọn obìnrin tàbí àwọn ọ̀dọ̀bìnrin, ṣùgbọ́n ó lè ṣeṣe sí ọ̀kùnrin náà. HBV máa n sáà fa ìpalára tàbí kí ó sọ̀ ni di aláàbọ̀ara, tàbí kó yorí sí ikú.

### Ìgbéyàwó tipátipá

Ìgbéyàwó tipátipá ni kí a mu kí èniyàn fẹ̀ ẹnì tí kò wúú, tàbí lòdì sí ilọ̀wọ̀sìi wọn àti ifẹ̀ inú wọn. Èyí wọ̀pọ̀ fún àwọn omidan àti ọ̀dọ̀bìnrin ṣùgbọ́n nígbámíràn a máa n mú àwọn ọ̀dọ̀kùnrin gbéyàwó tipátipá. Àwọn mọ̀lẹ́bí àti àwọn èniyàn àwùjọ níí máa n ṣe kòkàárí èyí. A lè kóo pọ̀ mọ̀ gbígbé ni tipátipá àtati mímú ni lọ̀ sí orílẹ̀--èdè mīràn tàbí ibòmīràn.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.tusla.ie/services/domestic-sexual-gender-based-violence/](http://www.tusla.ie/services/domestic-sexual-gender-based-violence/)

[www.womensaid.ie/services/helpline.html](http://www.womensaid.ie/services/helpline.html)

[www.hse.ie/eng/about/who/primarycare/socialinclusion/domestic-violence/guidance-and-resources-dsgbv.html](http://www.hse.ie/eng/about/who/primarycare/socialinclusion/domestic-violence/guidance-and-resources-dsgbv.html)

**Ọ̀kan nínú Mèrin-** Àtìlẹ́yìn àti àwọn ètò fún àwọn àgbàlagbà tó ti kojú ìwà ipá látàrí ìbálòpọ̀ nígbà èwe, àwọn ẹbí wọn, àti àwọn tó ti kópa nínú ìwà ìbálòpọ̀ àitọ̀.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.oneinfour.ie](http://www.oneinfour.ie)

# Àlàáfíà

## Ìhà ìbálòpọ̀

Ìdánimọ̀ ìbálòpọ̀ àti ìhà ìbálòpọ̀ pẹ̀lú àwọn ohun tó yà ọ̀ sọtò. Ìhà ìbálòpọ̀ túmọ̀ sí irúfẹ́ ìbáṣepọ̀ tí o yàn láàyò, fún akọ sí akọ tàbí abo sí abo, fún akọ sí abo, tàbí mejèjèjì. Fún àwọn LGBT+ àti àwọn tí kíi ẹ̀ ẹ̀ akọ tàbí abo tààrà, wọn lè kojú ìkórira àti ipaniláyà. Irúfẹ́ ipaniláyà yí lè ẹ̀lẹ̀ ní ibikíbi. Bí àpẹ̀rẹ, inú iyàrà ikàwé, ibi ẹ̀şẹ̀, pápá ẹ̀şerẹ̀ tàbí ibùgibùgbé. Eléyí lè ẹ̀ ẹ̀ akóbá fún ilera ọ̀pọ̀lọ̀ rẹ̀. Bí o bá n kojú ipaniláyà tàbí idúnkokò mọ̀ni, bá ẹ̀nikan sọ̀rọ̀ nípa rẹ̀. Bá ọ̀rẹ̀, ẹ̀bí, aláábàáşíşẹ̀, agbaninimọ̀ràn tàbí GP rẹ̀ sọ̀rọ̀.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www2.hse.ie/mental-health/life-situations-events/bullying-harassment/bullying-harassment/](http://www2.hse.ie/mental-health/life-situations-events/bullying-harassment/bullying-harassment/)

## Opó ipè ìrànłọ̀wọ̀ LGBTI+

Ìrànłọ̀wọ̀ pẹ̀lú àşírí láisí idálẹ̀bi. Ó n pèsè ìtẹ̀tísíşẹ̀, àtilẹ̀yìn àti àlàyé fún àwọn LGBTI+ àti àwọn mọ̀lẹ̀bí àti ọ̀rẹ̀ wọn.



**Fóònù**  
1800 929 539



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.teni.ie](http://www.teni.ie)

## Ó jẹ̀ tí

Àtilẹ̀yìn fún àwọn LGBTQI+, àwọn ọ̀dọ̀ (23 wá sílẹ̀) àti àwọn ẹ̀bí wọn.

## Spunout.ie

Àtilẹ̀yìn fún àwọn tí kíi ẹ̀ akọ tàbí abo tààrà, àwọn tí a bí pẹ̀lú àpapọ̀ àwọn ẹ̀yà ara ọ̀kúnrin àti ti obinrin.

## Transgender Equality Network Ireland (TENI)

Àtilẹ̀yìn fún àwọn tí idánimọ̀ wọn kíi ẹ̀ ẹ̀ a ti bí wọn.



**Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára**  
[www.lgbt.ie](http://www.lgbt.ie)  
[www.belongto.org](http://www.belongto.org)  
[www.spunout.ie/lgbti/gender-identity/what-is-intersex](http://www.spunout.ie/lgbti/gender-identity/what-is-intersex)

## Àwọn ẹ̀şòro ìbáṣepọ̀

Nígbanmíràn, ìbáṣepọ̀ lè jẹ̀ orisun ẹ̀şòro fún àwọn ẹ̀niyàn. Ó lè dàbí ẹ̀nipè à n kàn án nípa fún ọ̀ láti dàbí ẹ̀nití o kò jẹ̀, tàbí ẹ̀ àwọn ohun tí kò dá ọ̀ lójú Ẹ̀yí lè ní ipa lóri àlàáfíà rẹ̀.

Bíbẹ̀rẹ̀ ìbáṣepọ̀ tuntun lè jẹ̀ kí ó ẹ̀şòro fún ọ̀ láti ní ààyè fún àwọn ẹ̀bí àti ọ̀rẹ̀ rẹ̀. Nígba tí o bá bẹ̀rẹ̀ ìbáṣepọ̀ míràn, ó ẹ̀ pàtàkì láti tẹ̀şiwájú láti máa jẹ̀ ìgbádùn àwọn ìbáṣepọ̀ tí o ti ní tẹ̀lẹ̀to pẹ̀lú àwọn ọ̀rẹ̀ àti mọ̀lẹ̀bí rẹ̀. Titúkà ìbáṣepọ̀ lè ní ipa tó lágbára lóri ilera imọ̀lára/ọ̀pọ̀lọ̀ rẹ̀. Ó lè fa oríşíríşí imọ̀lára. O lè ní imọ̀lára: ìbínú, ìbànújẹ, iyemeji nípa ọ̀jọ̀ iwájú idánikanwà àti iyàsótò. Kàn sí ọ̀şíşẹ̀ ilera rẹ̀/GP kí o sí wá àtilẹ̀yìn ìgbaninimọ̀ràn.

# HSE Dublin àti Ẹgbé South East Social Inclusion Service

## Tani wá?

HSE Dublin àti South East Social Inclusion Service n ̄ se ipèsè àwọn ohun àmúlò fún àwọn àjò tí n ̄ se àtilẹyin fún àwọn àkójọpọ̀ èniyàn tí a yà sọtọ̀ àti àwọn tí n ̄ kojú ọ̀sì nkan-oṣù.

Láti mọ̀ àwọn ohun àmúlò nkan-oṣù ọfẹ́ tí o lè rí gbà, àti bí o se lè bèrè fún wọn, kàn sí ilé iṣẹ́ HSE Social Inclusion Service.



Ímèlì wa:  
[che.socialinclusion@hse.ie](mailto:che.socialinclusion@hse.ie)

## HSE Dublin àti Ẹgbé South East Social Inclusion Service

Community Healthcare East, Primary Care

### Ẹgbé Àkànṣe Iṣẹ́ Iyi Nkan-oṣù:

Linda Latham

*Adarí àwọn Nọ̀ọ̀sì, Alákoso àkànṣe Iṣẹ́*

Eimear Costello

*Adarí Ètò Àmójútó*

Elaine Pardy

Shauna Quilty

*Àwọn Alámòdójútó*

## Àwọn ojúṣe ìdarapọ̀ àwùjọ̀ mìíràn


### Ojúṣe Ìlera àwọn Obinrin & Ẹgbé Ìlòdì sí Ìgbénisín



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/](http://www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/)

## GMHS

Ojúṣe Ìlera Ìbálòpọ̀ fún àwọn Ọ̀kúnrin tí n ̄ ní ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ọ̀kúnrin.



Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára  
[www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/gmhs/](http://www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/gmhs/)

## Ẹgbé Social Inclusion:

Lee Collins

*Adarí Àkópọ̀ Àwùjọ̀*

Dr. Niamh Marrinan

*Ọ̀gá Àgbà Ọ̀jọ̀gbọ̀n Ìmọ̀lọ̀kàn-ọ̀kàn nípa Ìlera*

Ifechukwu Onyeka-Patrick

*Atọ̀kùn*

Ìtjú rárá kíni yíò tí mí lójú?  
Àbùkù rárá. Ìtjú fún tani?  
Ìtjú pé mò ñ ẹ̀ ẹ̀ òkan-ọ̀sù,  
rárá!! Ó wá pẹ̀lu jíjé  
obìnrin ni.

**ÌBÈWÈ ÌDÁÀBÒBÒ ILÈ ÒKÈÈÈ**

**ONÍRÚURÚ OHÙN**

## Àwọn ohun àmúlò, Ìtọ́kasí & Ìmọ́rín

CHO 5, Ní pàápàá jùlọ àwọn Ẹgbé nọ̀ọ̀sì  
fún ẹ̀sẹ̀ àjọpín àwọn àlàyé lórí ẹ̀sẹ̀ wọn  
nípa ọ̀sì òkan-ọ̀sù

HSE A-Z fún àlàyé

John Hopkins Medicine 2024

Ìtọ́kasí àwọn àkọ̀sílẹ̀ àti ohun àmúlò tí a lò:  
Ètò Ìlẹ̀ra Ìbálòpọ̀ títi HSE

TUSLA DSGBV fún ilò àwọn àkọ̀sílẹ̀ àti  
ìtọ́kasí láti orí ojú ewé ayélujára wọn