

1. Da li je upotreba kontracepcije bezbedna tokom pandemije COVID-19?

Da. Sve savremene metode kontracepcije su bezbedne za upotrebu. U slučaju da ste se porodili u poslednjih šest meseci ili imate neki zdravstveni problem, poput šećerne bolesti, visokog krvnog pritiska, raka dojke ili ako pušite, potražite savet od izabranog ginekologa kako biste bili sigurni da koristite metod kontracepcije koji je bezbedan za vas.

2. Ja ne želim da zatrudnim tokom pandemije COVID-19? Šta mogu da uradim?

Ako ne želite da zatrudnite, trebalo bi da započnete ili da nastavite da koristite izabrani kontraceptivni metod. Za više informacija najbolje je da kontaktirate svog ginekologa putem telefona ili putem mejla.

3. Ja ne mogu da ostvarim uslugu vezanu za kontracepciju u domu zdravlja. Šta mi savetujete?

Ukoliko vam je ova usluga nedostupna jer se izabrani metod kontracepcije propisuje na recept, onda možete da razmislite o upotrebi metoda kontracepcije koji se ne izdaju na recept poput: kondoma, metoda računanja plodnih dana, laktacione amenoreje (ako isključivo dojite), ili slično.

4. Koji je najbolji metod kontracepcije za vreme pandemije COVID-19?

Svi savremeni metodi kontracepcije pomažu u sprečavanju neželjene trudnoće. Žene i njihovi partneri mogu izabrati bilo koji savremeni metod kontracepcije koji je za njih prihvatljiv i siguran.

Postoji širok spektar savremenih metoda kontracepcije, od kojih se najčešće koristi muški kondom i hitne kontraceptivne pilule.

Muški kondomi, kada se koriste dosledno i pravilno, jedini su metodi kontracepcije koji istovremeno štite od neželjene trudnoće i seksualno prenosivih infekcija, uključujući HIV. Mogu se koristiti samostalno i u kombinaciji sa drugim metodama kontracepcije.

Hitne kontraceptivne tablete mogu sprečiti do 95% trudnoće ako se uzimaju u roku od pet dana nakon odnosa.

5. Ja želim da promenim metod kontracepcije. Da li je to moguće za vreme pandemije COVID-19?

Da. Međutim, moguće je da svi metodi kontracepcije koji su obično dostupni u vašoj zemlji to neće biti za vreme pandemije COVID-19 zbog ograničenja kretanja, kao i povećanog obima posla zdravstvenih radnika.

Ako već imate neki zdravstveni problem, neophodno je da potražite savet kod svog izabranog ginekologa i razmislite o korišćenju metoda koji nisu kontraindikovani za upotrebu uzimajući u

obzir vaš zdravstveni problem.

6. Ja želim da uklonim ili zamenim dugotrajni metod kontracepcije – da li je to moguće tokom pandemije COVID-19?

Uklanjanje dugotrajnih metoda kao što je spirala nakon preporučenog perioda upotrebe (ili pri dolasku na rutinske kontrole) možda neće biti prioritet u zdravstvenom sistemu vaše zemlje tokom pandemije COVID-19.

Dobro je da znate da nisu zabeleženi neželjeni efekti uzrokovani odlaganjem uklanjanja dugotrajnih metoda kao što je spirala. Nipošto ne pokušavajte sami da uklonite metod kontracepcije, već sačekajte povoljan trenutak da se obratite svom izabranom ginekologu.

7. Ja učestvujem u kreiranju zdravstvene politike. Šta mogu da učinim da bi ljudi imali bolji pristup informacijama i uslugama vezanim za kontracepciju i planiranje porodice?

Neophodno je da planirate i razvijate inovativne strategije kako biste osigurali da se što veći broj ljudi informiše i koristi usluge vezane za kontracepciju tokom ovog perioda i to na sledeći način:

- Povećajte upotrebu mobilnih telefona i digitalnih tehnologija kako biste ljudima pomogli da donesu odluku o metodu kontracepcije koji im je najprihvatljiviji.
- Omogućite zdravstvenim radnicima da pružaju informacije i usluge vezane za kontracepciju u skladu sa nacionalnim smernicama zasnovanim na dokazima u punoj meri. Ovo je posebno važno ukoliko se radi o visokorizičnim trudnoćama.
- Proširite dostupnost usluga kontracepcije (uključujući i informacije i metode) na mesta poput apoteke, drogerija, mrežnih platformi i drugih prodajnih mesta.
- Produžite trajanje recepta za podizanje metoda kontracepcije koji se izdaju na recept, kako bi se izbegli odlazak u dom zdravlja i širenje virusa.