**1. Да ли је употреба контрацепције безбедна током пандемије COVID-19?**

Да. Све савремене методе контрацепције су безбедне за употребу. У случају да сте се породили у последњих шест месеци или имате неки здравствени проблем, попут шећерне болести, високог крвног притиска, рака дојке или ако пушите, потражите савет од изабраног гинеколога како бисте били сигурни да користите метод контрацепције који је безбедан за вас.

**2. Ја не желим да затрудним током пандемије COVID-19? Шта могу да урадим?**

Ако не желите да затрудните, требало би да започнете или да наставите да користите изабрани контрацептивни метод. За више информација најбоље је да контактирате свог гинеколога путем телефона или путем мејла.

**3. Ја не могу да остварим услугу везану за контрацепцију у дому здравља. Шта ми саветујете?**

Уколико вам је ова услуга недоступна јер се изабрани метод контрацепције прописује на рецепт, онда можете да размислите о употреби метода контрацепције који се не издају на рецепт попут: кондома, метода рачунања плодних дана, лактационе аменореје (ако искључиво дојите), или слично.

**4. Kоји је најбољи метод контрацепције за време пандемије COVID-19?**

Сви савремени методи контрацепције помажу у спречавању нежељене трудноће. Жене и њихови партнери могу изабрати било који савремени метод контрацепције који је за њих прихватљив и сигуран.

Постоји широк спектар савремених метода контрацепције, од којих се најчешће користи мушки кондом и хитне контрацептивне пилуле.

Мушки кондоми, када се користе доследно и правилно, једини су методи контрацепције који истовремено штите од нежељене трудноће и сексуално преносивих инфекција, укључујући HIV. Могу се користити самостално и у комбинацији са другим методама контрацепције.

Хитне контрацептивне таблете могу спречити до 95% трудноће ако се узимају у року од пет дана након односа.

**5. Ја желим да променим метод контрацепције. Да ли је то могуће за време пандемије COVID-19?**

Да. Међутим, могуће је да сви методи контрацепције који су обично доступни у вашој земљи то неће бити за време пандемије COVID-19 због ограничења кретања, као и повећаног обима посла здравствених радника.

Ако већ имате неки здравствени проблем, неопходно је да потражите савет код свог изабраног гинеколога и размислите о коришћењу метода који нису контраиндиковани за употребу узимајући у обзир ваш здравствени проблем.

**6. Ја желим да уклоним или заменим дуготрајни метод контрацепције – да ли је то могуће током пандемије** **COVID-19?**

Уклањање дуготрајних метода као што је спирала након препорученог периода употребе (или при доласку на рутинске контроле) можда неће бити приоритет у здравственом систему ваше земље током пандемије COVID-19.

Добро је да знате да нису забележени нежељени ефекти узроковани одлагањем уклањања дуготрајних метода као што је спирала. Нипошто не покушавајте сами да уклонитите метод контрацепције, већ сачекајте повољан тренутак да се обратите свом изабраном гинекологу.

**7. Ја учествујем у креирању здравствене политике. Шта могу да учиним да би људи имали бољи приступ информацијама и услугама везаним за контрацепцију и планирање породице?**

Неопходно је да планирате и развијате иновативне стратегије како бисте осигурали да се што већи број људи информише и користи услуге везане за контрацепцију током овог периода и то на следећи начин:

* Повећајте употребу мобилних телефона и дигиталних технологија како бисте људима помогли да донесу одлуку о методу контрацепције који им је најприхватљивији.
* Омогућите здравственим радницима да пружају информације и услуге везане за контрацепцију у складу са националним смерницама заснованим на доказима у пуној мери. Ово је посебно важно уколико се ради о високоризичним трудноћама.
* Проширите доступност услуга контрацепције (укључујући и информације и методе) на места попут апотека, дрогерија, мрежних платформи и других продајних места.
* Продужите трајање рецепта за подизање метода контрацепције који се издају на рецепт, како би се избегли одлазак у дом здравља и ширење вируса.