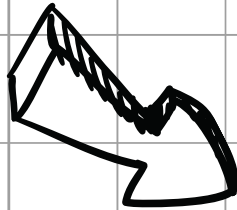
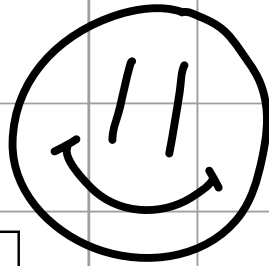


YOUR GUIDE TO EMERGENCY CONTRACEPTION



Ella is a more effective option for emergency contraception, especially for individuals over 165 pounds.

Reach out through the TEA Fund text-line at 1-844-832-3863 if you need help accessing Ella!

Though EC is safe, there may be some side effects including cramping, headache, nausea, fatigue, breast tenderness, dizziness, and bleeding between menstrual periods or heavier menstrual bleeding. **If you throw up within two hours of EC you will need to take it again.** Your period following EC may be different. You could experience a heavier period or spotting in the days before or after your period.

BEWARE of anti-abortion and crisis pregnancy centers.

They spread misinformation about your rights to abortion, provide inaccurate information about pregnancies, and are known to coerce patients into situations they may not want to be in.



WHAT TO EXPECT



Plan B is a type of emergency contraception (EC) that uses a hormone called levonorgestrel, similar to the progesterone hormone made by the ovaries. EC pills prevent pregnancy when taken within 72-hours of unprotected or under-protected sex. Individuals have also experienced pregnancy prevention when taking EC up to five days after sex. You should take EC as soon as you can as effectiveness decreases overtime.

Plan B temporarily prevents ovaries from releasing an egg, so that there is no egg to meet the sperm, preventing pregnancy. Plan B will not work if you have already started to ovulate. EC prevents pregnancy by 75-89% but may not work as well on individuals over 165 pounds. Studies show that if you are over 165 pounds, taking more than one emergency contraception pill does not improve effectiveness.



SAFER SEX TIPS

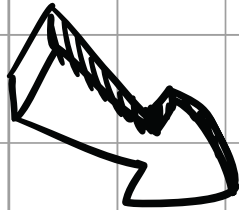
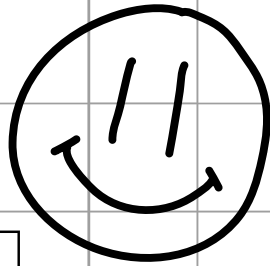
- ★ Discuss sexual history with your partner including past sexual partners, STI (sexually transmitted infection) status, HIV status, and past drug use.
- ★ Use a condom when having penetrative sex or sharing toys used by more than one person.
- ★ Use a condom or create a dental dam out of a condom when having oral sex.
- ★ Test for STIs in between partners. (The Health Department and Planned Parenthood provides low to no cost STD testing.)

RESOURCES

- ★ TEAFund.org
- ★ JanesDueProcess.Org
- ★ TheAfiyaCenter.org

**SELF
LOVE**

TU GUÍA DE ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



Ella® es una opción más efectiva para la anticoncepción de emergencia, especialmente para personas que pesan más de 165 libras (74 kilos). Comunícate a través de la línea de texto de TEA Fund al 1-844-832-3863 si necesitas ayuda para conseguir a Ella®.



Aunque la AE es segura, puede haber efectos secundarios como cólicos, dolor de cabeza, náuseas, fatiga, sensibilidad en los senos, mareos y sangrado entre períodos menstruales o un sangrado menstrual más abundante. Si vomitas dentro de las dos horas después de tomar la AE, deberás tomarla nuevamente. Tu periodo después de la AE puede ser diferente. Puedes tener un periodo más abundante o manchado en los días antes o después de tu periodo.

CUIDADO con los centros antiaborto y los centros de embarazos en crisis. Diseminan información incorrecta sobre tus derechos para el aborto, proporcionan información inexacta sobre los embarazos y se sabe que coercen a las pacientes en situaciones que podrían no desear.

QUÉ ESPERAR



Plan B es un tipo de anticoncepción de emergencia (AE) que utiliza una hormona llamada levonorgestrel, similar a la hormona progesterona producida por los ovarios. Las pastillas de AE previenen el embarazo cuando se toman dentro de las 72 horas posteriores a una relación sexual sin protección o insuficientemente protegida. También ha habido casos de prevención del embarazo cuando se toma la AE hasta cinco días después del acto sexual. Debes tomar la AE lo antes posible, ya que su efectividad disminuye con el tiempo.

Plan B evita temporalmente que los ovarios liberen un óvulo, de manera que no haya un óvulo disponible para encontrarse con el espermatozoide, lo que previene el embarazo. Plan B no funcionará si ya has comenzado a ovular. La AE previene el embarazo en un 75-89%, pero puede no funcionar tan bien en personas que pesan más de 165 libras (74 kilos). Los estudios muestran que si pesas más de 165 libras (74 kilos), tomar más de una pastilla de anticoncepción de emergencia no mejora su efectividad.



CONSEJOS PARA EL SEXO SEGURO

- ★ Hable de tu historial sexual con tu pareja, incluyendo relaciones sexuales pasadas, estado de ITS (infecciones de transmisión sexual), estado de VIH y consumo pasado de drogas por vía intravenosa, inhalada o esnifada.
- ★ Utiliza un condón durante las relaciones sexuales penetrativas o cuando compartas juguetes sexuales con más de una persona.
- ★ Usa un condón o crea una barrera de látex con un condón durante el sexo oral.
- ★ Hazte pruebas para las ITS entre parejas (el Departamento de Salud y Planned Parenthood ofrecen pruebas de ITS a bajo costo o sin costo alguno).

RECURSOS

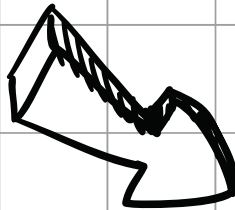
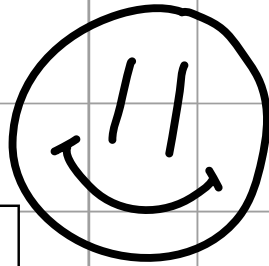
- ★ TEAFund.org
- ★ JanesDueProcess.Org
- ★ TheAfiyaCenter.org



YOUR GUIDE TO

ELLA

EMERGENCY CONTRACEPTIVE



Ella emergency contraception prevents pregnancy up to 5 days after unprotected sex. Take Ella as soon as you can after unprotected or under-protected sex. Unlike Plan B, Ella's effectiveness does not decrease with each day.

Ella temporarily prevents ovaries from releasing an egg so that there is no egg to meet the sperm, preventing pregnancy. Ella will work if ovulation has started, but will not work once the egg has been released. This means that unlike Plan-B, Ella works longer during the menstrual cycle.

Ella prevents pregnancy by 85%. DO NOT attempt to take more than one emergency contraception pill for the same episode of underprotected sex.

Though the Ella is safe, there may be some side effects including cramping, headache, nausea, fatigue, breast tenderness, dizziness, and bleeding between menstrual periods or heavier menstrual bleeding.



If you throw up within two hours of Ella you will need to take it again.

Your period following Ella may be different. You could experience a heavier period or spotting in the days before or after your period.

BEWARE of crisis pregnancy centers. They spread misinformation about your rights to abortion, provide inaccurate information about pregnancies, and are known to coerce patients into situations they may not want to be in.

SAFER SEX TIPS

- ★ Discuss sexual history with your partner including past sexual partners, STI (sexually transmitted infection) status, HIV status, and past drug use.
- ★ Use a condom when having penetrative sex or sharing toys used by more than one person.
- ★ Use a condom or create a dental dam out of a condom when having oral sex.
- ★ Test for STIs in between partners. (The Health Department and Planned Parenthood provides low to no cost STD testing.)

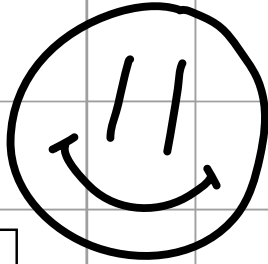
RESOURCES

- ★TEAFund.org
- ★ JanesDueProcess.Org
- ★ TheAfiyaCenter.org

**SELF
LOVE**

TU GUÍA DE ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

ELLA®



Aunque la pastilla es segura, puede haber algunos efectos secundarios, como cólicos, dolor de cabeza, náuseas, fatiga, sensibilidad en los senos, mareos y sangrado entre períodos menstruales o sangrado menstrual más abundante.



Si vomitas dentro de las dos horas de tomar Ella®, tendrás que tomarla nuevamente.

Tu período después de tomar Ella® puede ser diferente. Puedes experimentar un período más abundante o manchado en los días antes o después de tu período. No ha habido informes de problemas graves relacionados con la toma de anticoncepción de emergencia.

CUIDADO con los centros antiaborto y los centros de embarazos en crisis. Diseminan información incorrecta sobre tus derechos para el aborto, proporcionan información inexacta sobre los embarazos y se sabe que coercen a las pacientes en situaciones que podrían no desear.

QUÉ ESPERAR



La anticoncepción de emergencia Ella® previene el embarazo hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección o con protección insuficiente. Toma Ella® tan pronto como puedas, pero a diferencia de Plan B, la efectividad de Ella® no disminuye con cada día que pasa.

Ella® temporalmente evita que los ovarios liberen un óvulo, de modo que no haya óvulo para encontrarse con el espermatozoide, evitando así el embarazo. Ella® sigue funcionando, incluso cuando ha comenzado la ovulación, pero no funcionará una vez que se haya liberado el óvulo. Esto significa que Ella® tiene una ventana de tiempo más amplia durante el ciclo menstrual que Plan B.

Ella® previene el embarazo en un 85%. NO intentes tomar más de una pastilla de anticoncepción de emergencia para el mismo episodio de relaciones sexuales sin protección o con protección insuficiente.



CONSEJOS PARA TENER SEXO SEGURO

- ★ Habla de tu historial sexual con tu pareja, incluyendo parejas sexuales anteriores, estado de infecciones de transmisión sexual (ITS), estado de VIH y uso previo de drogas por vía intravenosa, inhaladas o esnifadas.
- ★ Usa un condón al tener relaciones sexuales penetrativas o al compartir juguetes utilizados por más de una persona.
- ★ Usa un condón o crea una barrera de látex con un condón al tener sexo oral.
- ★ Realiza pruebas de ITS entre parejas (el Departamento de Salud y Planned Parenthood ofrecen pruebas de ITS a bajo costo o sin costo alguno).

RECURSOS

- ★ TEAFund.org
- ★ JanesDueProcess.Org
- ★ TheAfiyaCenter.org

