

Какво трябва да правиш, за да НЕ се заразиш ?

Използвай презерватив винаги по време на секс със заразен партньор, или ако не си сигурен в партньора си. Някои просто не знаят, че са заразени. Затова вземи предпазни мерки. Използването на презерватив е най-ефикасният начин за предпазване от ХИВ и други болести, предавани по полов път, и същевременно предпазва от бременност. Ползването му е много лесно. Следвай инструкциите на опаковката.

Не използвай спринцовки или игли, които са били употребявани от друг.

Не използвай режещи инструменти, които са били в контакт с кръвта на други хора.

Защо е полезно да си направиш изследване за ХИВ?

Макар, че все още СПИН не се лекува окончателно, от края на 1996 г. в Испания се прилагат ефикасни лекарствени препарати, благодарение на които заразените живеят по-дълго и здравословното им състояние е по-добро. В случай на заразяване, колкото по-рано узнаеш за това, толкова по-рано ще можеш да започнеш лечението, което ще ти предпише лекарят. В Испания на всички бременни се препоръчва да си направят изследване за ХИВ. Ако си бременна и заразена, съществуват методи за лечение на СПИН, които намаляват до голяма степен риска от заразяване на твоето дете. Имаш възможност и да прекъснеш законно бременността си. Ако знаеш, че си заразена, не трябва да кърмиш детето си. Когато знаеш, че си заразен/а, използвай ВИНАГИ презерватив при секс с проникване, за да не заразиш други хора.

Помни, че уважението и солидарността помагат за предпазване от ХИВ.

АДРЕСИ И ТЕЛЕФОНИ ЗА ИНФОРМАЦИЯ

ANDALUCÍA
Programa Andaluz de Actuaciones ante el VIH
Dirección General de Salud Pública y Participación
Avda. de la Innovación, s/n
Edificio Arena, 1-1ª planta
41071 Sevilla
Tel.: 955 00 65 69-955 00 63 00
Tel.: gratuito de información sobre sida:
900 85 01 00

ARAGÓN
Departamento de Salud y Consumo
Programa de Prevención y Control de la
Infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
C/Ramón y Cajal, 68
50004 Zaragoza
Tel.: 976 43 99 88-976 71 52 66 (Sida)
976 71 50 00 (centralita)

ASTURIAS
Dirección General de Salud Pública
Programa Regional de Control de la Infección VIH/sida
C/ Ciriaico Miguel Vigil, 9
33006 Oviedo
Asturias
Tel.: 985 66 89 67 – 985 33 88 32
(Comité Ciudadano Antisida)

BALEARES
Consejería de Salud y Consumo
C/ Cecilio Metelo, 18
07003 Palma de Mallorca
Tel.: 971 17 68 68

Centre Insular de Sanitat de Menorca
Avda. de José María Cuadrado, 17-1ª
07703 Maó (Menorca)
Tel.: 971 36 04 26

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa
Via Romana, 81
07800 Eivissa
Tel.: 971 306 700

CANARIAS
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Rambla General Franco, 53
38006 Santa Cruz de Tenerife

Centro de Atención en Tenerife
C/ San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 27 93 97 / 902 11 44 44

Centro de Atención en Gran Canaria:
Cruz Roja Española
Muelle Deportivo s/n
Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 902 11 44 44

CANTABRIA
Dirección General de Salud Pública
C/ Federico Vial, 13
39071 Santander
Tel.: 942 20 77 45 - 942 20 77 32

CASTILLA LA MANCHA
Consejería de Sanidad
Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria
Avda. de Francia, 4
45071 Toledo
Tel.: 925 38 92 00

CASTILLA Y LEÓN
Dirección General de Salud Pública e Investigación,
Desarrollo e Innovación
Consejería de Sanidad
Paseo Zorrilla, 1
47071 Valladolid
Tel.: 983 41 36 00

CATALUÑA
Programa per a la Prevenció i la Assistència de la Sida
Direcció General de Salut Pública
Departament de Salut
C/ Roc Boronat, 81-85
08005 Barcelona
Tel.: 93 551 36 41
Tel. gratuito información sobre sida: 900 212 222
(ámbito autonómico)

EXTREMADURA
Dirección General de Atención Sociosanitaria y Salud
Oficina de Coordinación de sida
Avda. de las Américas, 1
06800 Mérida (Badajoz).
Tel.: 924 38 26 20 - 900 210 994

GALICIA
Consellería de Sanidade
Dirección Xeral de Saúde Pública
Servicio de Prevención e Control das
Enfermidades Transmisibles
Edificio Administrativo San Lázaro s/n
15781 Santiago de Compostela (A Coruña).
Tel.: 981 54 29 14

MADRID
Dirección General de Atención Primaria
C/ Julián Camarillo, nº 4, edificio 4B, planta 2
28037 Madrid.
Tel.: 91 205 29 31/32

MURCIA
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Programa de Educación Sanitaria sobre sida
C/ Ronda de Levante, 11 – planta baja
30008 Murcia.
Tel.: 968 23 51 41

Unidad de Prevención, Diagnóstico y
Tratamiento de enfermedades de
transmisión sexual y VIH
Pza. de San Agustín, 3
30201 Cartagena
Tel.: 968 32 66 75

Tel. gratuito de información sida 900 706 706
(ámbito autonómico no móviles)

NAVARRA
Instituto de Salud Pública
C/ Leyre, 15
31003 Pamplona-Iruña
Tel.: 848 42 33 96

PAÍS VASCO
Plan de Prevención y Control del sida
OSAKIDETZA
Avda. de Navarra, 4
20013 San Sebastián
Tel.: 943 00 64 64

LA RIOJA
Plan de Prevención y Control de la infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Salud
C/ Gran Vía, 18
26071 Logroño
Tel.: 941 29 11 97

C. VALENCIANA
Servicio Plan del sida
Consellería de Sanidad
C/ Micer Mascó, 31-33
46010 Valencia
Tel.: 963 86 66 95
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

CEUTA
Plan sobre sida
Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Juan de Juanes, 4
51002 Ceuta
Tel.: 956 50 33 59
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 152 368

MELILLA
Dirección General de Sanidad y Consumo
Consejería de Bienestar Social y Sanidad
Ctra. Alfonso XIII, 52-54
52005 Melilla
Tel.: 952 97 62 51

TELÉFONOS INFORMACIÓN GRATUITA

CRUZ ROJA:
900 111 000

900-ROSA:
900 601 601



СПИН НЕ ПРИЗНАВА

КУЛТУРА, ПРОИЗХОД ИЛИ ЦВЯТ НА КОЖАТА.

**ПРЕДПАЗВАЙ СЕ, КАТО ИЗПОЛЗВАШ ПРЕЗЕРВАТИВ
ПО ВРЕМЕ НА СЕКС.**



Какво е СПИН?

СПИН е болест, причинена от вирус, наречен ХИВ или вирус на СПИН. Този вирус атакува защитните сили на организма, в резултат на което срадаме по-често от зарази и от някои форми на рак. Човек, в чиито организъм е попаднал ХИВ, е заразен.

Заразеният може да се чувства добре и да не подозира, че има ХИВ, но ако не се лекува, може да развие СПИН след около 10 години. Дори да не е болен от СПИН, той може да зарази други хора, ако не вземе предпазни мерки.

За да проверим дали сме заразени, е необходимо само да си направим изследване на кръвта. То се прави във всеки здравен център безплатно и анонимно. Потърси информация на телефоните, поместени на последната страница.

В света има повече от 33 милиона души, заразени с ХИВ. Испания е една от най-силно засегнатите държави в Европа. Вирусът на СПИН не прави разлика между хората по произход, пол, раса или възраст: всеки може да се зарази и предпазването ни зависи от нашето поведение. Най-важното е да знаеш:

СПИН - ДА

Как се предава ХИВ?

При секс с вагинално, анално или орално проникване без презерватив между мъж и жена или между мъже.



При ползване на спринцовки или игли, които са били използвани от заразени хора.



При ползване на режещи инструменти, като игли за татуировки или пиърсинг, ножчета за бръснене или бръснари, които са били в контакт с кръвта на заразен човек.



Бременна жена, заразена с ХИВ, може да предаде вируса на детето си по време на бременността, при раждането и при кърмене.



СПИН - НЕ

Как НЕ се предава ХИВ?

Когато живееш, работиш или излизаш със заразен човек.



Когато посещаваш едно и също училище заедно със заразено дете.

Когато се ръкуваш, прегръщаш или целуваш приятелски.



Когато спиш в едно легло със заразен човек.

При сексуални контакти без проникване.



При общо ползване на прибори за хранене, при ядене от една и съща чиния или пиене от една и съща чаша.

При ползване на обществени тоалетни, басейни или душове.



При ужилване от насекомо или при ухапване от домашни любимци.

В Испания не съществува риск при вливане или даване на кръв.

Как се предава?

Какво трябва да правиш, за да не се заразиш?

Ако си осъществявал/а някое от гореизброените действия или си бременна, добре е да си направиш изследване за ХИВ. Потърси информация.

Във всекидневния живот няма риск от заразяване с ХИВ.