

怎样做才能避免感染艾滋病？

在每次和已染病或不确定是否染病的人发生性关系时，坚持采取保护措施。有的人并不知道自己已被感染。所以行事必须谨慎。安全套是预防VIH及其他通过性交传播的疾病最有效的方法，此外还可以避免怀孕。使用安全套很简单，按照包装盒上的说明进行操作即可。

不要使用其他人已经用过的注射器或针头。

已经和其他人的血液有过接触的器皿，不要共用。

为什么要进行VIH测试？

尽管针对艾滋病没有确切的治疗方法，从1996年起，在西班牙开始使用一些新的很有效的疗法，可以让感染人群延续生命，并改善健康状况。如果被感染，越早知道就可以越早服用医生推荐的药物。在西班牙，建议所有孕妇进行VIH的检测。你应该知道，如果你被感染而又怀孕，存在医疗方法，可以降低婴儿感染艾滋病的几率；你也可以选择合法地中止妊娠。如果你知道自己已被感染，不能再给儿女喂奶。

一旦知道你已被感染，必须在所有的性接触中使用避孕套，以避免将病毒传染给他人。

记住：尊重与休戚与共的精神有助于预防艾滋病。

有关地址与联系电话

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/ Ciríaco Miguel Vigil, 9
33006 Oviedo
Asturias
Tel.: 985 66 89 67 - 985 33 88 32
(Comité Ciudadano Antisida)

BALEARES
Conselleria de Salut i Consum
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 Mao (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 l'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 Comarillo, 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
Conselleria 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



艾滋病并不在意
文化、边界或是种族。
请在发生性关系时
采取预防措施保护自己。



艾滋病是什么？

艾滋病是由一种被称为VIH病毒（或者：艾滋病病毒）引起的疾病。这种病毒攻击身体的防御体系，导致我们感染更多疾病以及某些种类的癌症。体内有VIH病毒的人即是艾滋病患者。

病毒感染者有可能状态不错，并不怀疑自己感染了VIH病毒，但是如果不接受药物治疗，艾滋病会在十数年后可能可能发作。即使艾滋病没有发作，如不采取预防措施，他也传染病毒。

为确定是否感染病毒，应该进行一个简单的血液化验。这个测试可以在任何一个健康中心进行，无需付款，甚至无需告知姓名。请拨打网页上公布的电话以获得更多信息。

全世界有超过3300万人感染了艾滋病病毒。西班牙是欧洲感染人数最多的国家之一。艾滋病病毒不会因国家、性别、种族或年龄而改变：我们每个人都可能受到感染，而我们的行为决定能否预防它。首先是要知道：

艾滋病

VIH病毒如何传播？

在阴茎插入的性交活动中（包括肛交和口交）不使用安全套，异性或同性之间皆可传播。



使用其他人已经用过的注射器或针头。



使用已经和病毒携带者的血液有过接触的器皿，比如针管式注射器、刀片刀具、或者剃须刀。



一名已感染VIH病毒的孕妇有可能在怀孕、分娩或哺乳期间将病毒传染给胎儿，



非艾滋病

哪些情况下VIH病毒不会传播？

与病毒感染者一起生活、工作者或者恋爱；



与被感染的儿童去一所学校读书；

握手、拥抱或者接吻；



同睡在一张床；

没有阴茎插入的性交活动；



共用餐具，吃同一个盘子里的菜或者喝同一个杯子；

使用公共盥洗设备、游泳池或浴室；

蚊虫叮咬，或者家养动物的咬伤；



在西班牙献血或接受别人输血不存在感染的危险。

如何传播？
怎样做才能让你不被感染？

请记住：如果你符合这些情况里的某一种，最好进行VIH病毒的检测。

在日常生活中没有VIH病毒传播的危险。