

Quoi faire pour NE PAS s'infecter

Utilisez le préservatif chaque fois que vous avez des rapports sexuels, avec pénétration, avec une personne infectée ou si vous ignorez si elle peut être infectée ou pas. Certaines personnes ignorent qu'elles sont infectées, c'est pourquoi vous devez prendre des précautions. Le préservatif est le moyen le plus efficace pour la prévention du VIH et autres maladies sexuellement transmissibles. C'est aussi un moyen contraceptif. L'utilisation du préservatif est très simple. Il suffit de suivre les indications de la notice. N'utilisez jamais de seringues ou d'aiguilles qui ont déjà été utilisés (ou servi). Ne partagez pas d'instruments coupants qui ont été en contact avec du sang

Pourquoi faire le test de dépistage est une bonne chose?

Bien qu'il n'y ait pas de guérison définitive du sida, depuis fin 1996, on utilise en Espagne de nouveaux et efficaces traitements qui permettent aux personnes infectées de vivre en meilleure santé et plus longtemps. Si vous êtes infecté plus tôt vous le saurez, plus tôt vous pourrez prendre les médicaments prescrits par votre médecin. En Espagne on recommande à toutes les femmes enceintes de faire le test de dépistage. Vous devez savoir que si vous êtes enceinte et infectée, il existe des traitements contre le sida qui réduisent beaucoup le risque de le transmettre à votre enfant. Vous pouvez aussi choisir d'interrompre légalement votre grossesse. Si vous êtes infectée, vous ne devez pas allaiter votre enfant. Si vous savez que vous êtes infecté, vous devrez mettre attention de TOUJOURS utiliser un préservatif dans les relations sexuelles avec pénétration pour ne pas transmettre l'infection.

Et rappelez-vous que le respect et la solidarité contribuent à prévenir le VIH

QUELQUES COORDONNÉES ET NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'INTÉRÊT CC.AA.

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/ Ciriaco 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 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 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 Camanillo, 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 XII, 52-54
52005 Melilla
Tel.: 952 97 62 51

TELÉFONOS INFORMACIÓN GRATUITA

CRUZ ROJA:
900 111 000

900-ROSA:
900 601 601



LE SIDA NE FAIT AUCUNE DIFFÉRENCE DE CULTURES, FRONTIÈRES OU COULEURS. PROTÈGE-TOI ET UTILISE LE PRÉSERVATIF LORS DE TES RELATIONS SEXUELLES.

Qu'est-ce que le sida?

Le sida est une maladie provoquée par un virus qui s'appelle VIH ou virus du sida. Ce virus détruit les défenses du corps contre les infections et provoque plusieurs types de cancer. Une personne ayant le VIH dans son corps est une personne infectée.

Une personne atteinte par le virus peut se sentir bien et ne pas soupçonner la présence de ce virus (VIH), mais si cette personne ne reçoit pas de traitement médical, elle pourra développer le sida dans un délai de 10 ans. Même si cette personne n'a pas développé le sida, si elle ne prend pas les précautions nécessaires elle peut le transmettre.

Pour savoir si l'on est infectée ou pas, il suffit de faire une analyse de sang. Ce dépistage se pratique dans un centre de santé, n'importe lequel, sans payer et même anonymement. Pour tous renseignements, téléphonez aux numéros que vous trouverez à la dernière page.

Il y a plus de 33 millions de personnes infectées par le VIH dans le monde. L'Espagne est un des pays les plus touchés d'Europe. Le virus du sida ne fait pas de distinction entre les pays, les sexes, les groupes ethniques ou les tranches d'âges: le virus peut frapper n'importe qui et l'éviter dépend de notre comportement. En premier lieu, il faut savoir:

SIDA Comment SE transmet le virus VIH?

Par les rapports sexuels avec pénétration anale, vaginale ou orale sans préservatif entre hommes et femmes ou entre hommes.



Par le partage de seringues et d'aiguilles qui ont été utilisées par des personnes infectées.



Par l'utilisation d'instruments coupants: les aiguilles de tatouage et de piercing, et les rasoirs qui ont été au contact avec le sang d'une personne infectée par le virus.



Une femme enceinte atteinte par le VIH peut le transmettre à l'enfant qu'elle porte, pendant la grossesse, lors de l'accouchement et aussi par l'allaitement.



NON SIDA Comment NE SE transmet PAS le virus VIH?

En vivant, travaillant ou sortant avec une personne infectée.



En allant à la même école qu'un enfant affecté par le virus.

En se serrant la main, s'embrassant ou s'étreignant.



En dormant dans le même lit.

Par les relations sexuelles sans pénétration.

En partageant les couverts, mangeant dans la même assiette ou buvant dans le même verre.



En utilisant les toilettes publiques, les piscines et les douches.

Par la piqûre d'un moustique ou à cause de la morsure d'animaux domestiques.



En Espagne, il n'y a pas de risque par les transfusions sanguines.

Comment se transmet le virus VIH?

Comment procéder pour éviter l'infection?

Si vous avez eu une de ces pratiques ou si vous êtes enceinte, il convient de faire le test de dépistage. Informez-vous.

Dans la vie quotidienne, il n'y a pas de risque de transmission du VIH.