

Co powinieneś robić aby się NIE zakazić?

Używaj prezerwatyw przy uprawianiu seksu (z penetracją) z osobą zakażoną lub jeżeli nie masz pewności, czy partner nie jest zakażony. Wiele osób nie wie o tym, że jest zakażona. Należy zatem odpowiednio się zabezpieczyć. Prezerwatywa jest najskuteczniejszym środkiem ochrony przed wirusem HIV, innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową i niechcianą ciążą. Używanie prezerwatyw jest łatwe - należy postępować zgodnie z poleceniami na ulotce dołączonej do opakowania. Nie używaj strzykawek ani igieł, z których korzystali inni. Nie używaj ostrzy ani nożyków, które miały kontakt z krwią innych osób.

Dlaczego dobrze jest zrobić sobie test na obecność wirusa HIV?

Choć nie ma ostatecznego lekarstwa na AIDS od końca roku 1996 stosowane są w Hiszpanii nowe, silne terapie które powodują, że osoby zakażone żyją długo i w dobrym zdrowiu. W przypadku, gdy jesteś zakażony/a im wcześniej to wiesz, tym wcześniej możesz zacząć przyjmować lekarstwa które poleci ci twój lekarz. W Hiszpanii zaleca się wykonanie testu na obecność wirusa HIV wszystkim kobietom w ciąży. Powinnaś wiedzieć, że gdy jesteś w ciąży i jesteś zakażona istnieją terapie przeciw AIDS które zmniejszają w znacznym stopniu ryzyko zakażenia twojego dziecka. Możesz również wybrać legalne przerwanie twojej ciąży. Jeżeli wiesz, że jesteś zakażona nie powinnaś karmić piersią swojego dziecka.

Wiedząc, że jesteś zakażony/a będziesz bardziej pilnować, aby ZAWSZE używać prezerwatywy w kontaktach seksualnych z pełną penetracją aby nie zakazić innych osób.

Pamiętaj, szacunek i solidarność międzyludzka pomagają zapobiegać HIV.

PRZYDATNE ADRESY I TELEFONY

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, 17-1º
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
Conselleria 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
Conselleria 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 los Américas, 1
06800 Mérida (Badajoz).
Tel.: 924 38 26 20 -900 210 994

GALICIA
Conselleria 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
Conselleria 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
Conselleria 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
Conselleria 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



**AIDS NIE ROZRÓŻNIA
KULTUR, GRANIC ANI KOLORÓW.
ZABEZPIECZ SIĘ UŻYWAJĄC PREZERWATYWY
W KONTAKTACH SEKSUALNYCH.**



Co to jest AIDS?

AIDS to choroba wywołana przez wirus zwany wirusem HIV lub wirusem AIDS. Ten wirus atakuje system odpornościowy powodując, że zapadamy częściej na infekcje i różnego typu nowotwory. Osoba która ma wirusa HIV jest osobą zakażoną.

Osoba zakażona może czuć się zdrowo i nie domyślać się, że jest nosicielem wirusa HIV. Jeżeli osoba ta nie będzie jednak leczona, nawet po 10 latach od zakażenia może się u niej rozwinąć choroba. Pomimo, że choroba jeszcze się nie rozwinęła, nosiciel zakaża inne osoby, jeśli nie stosuje właściwych zabezpieczeń.

Aby dowiedzieć się czy jesteś zakażony/a należy wykonać zwykłe badanie krwi. Ten test można wykonać w każdym ośrodku zdrowia bez konieczności płacenia ani podawania nazwiska. Poproś o informację pod numerami telefonu które podajemy ci na ostatniej stronie.

Ponad 33 miliony osób na świecie jest zakażonych wirusem HIV. Hiszpania jest jednym z państw Europy z największą liczbą zakażonych. Wirus nie wybiera granic, płci, rasy ani wieku - zagraża wszystkim, ale tylko od nas zależy, czy zdołamy się przed nim uchronić. Przede wszystkim trzeba wiedzieć:

**Jak jest przenoszony?
Co musisz zrobić,
aby się nie zakazić?**

Jak jest przenoszony wirus HIV?

Przez kontakty seksualne bez prezerwatywy przy penetracji dopochwowej, analnej lub oralnej, pomiędzy mężczyznami i kobietami lub pomiędzy mężczyznami.



Podczas używania strzykawek, z których wcześniej korzystały osoby zakażone.



Używając przedmiotów do cięcia takich jak igły do tatuażu lub do piercing'u, nożyki lub brzytwy do golenia, które miały kontakt z krwią osoby zakażonej.



Ciężarne nosicielki wirusa HIV mogą zarazić dziecko podczas ciąży, porodu i karmienia.



Jak NIE jest przenoszony wirus HIV?

Mieszkając, pracując lub spotykając się z osobą zakażoną.



Chodząc do tej samej szkoły co dziewczynka lub chłopczyk zakażony.

Podając rękę, obejmując się lub całując.



Śpiąc w tym samym łóżku.

Mając kontakty seksualne bez penetracji.



Dzieląc sztućce, jedząc z tego samego talerza lub pijąc z tej samej szklanki.

Używając publicznych toalet, basenów lub pryszniców.

Przez ukąszenie przez komara, ani przez ugryzienie przez zwierzęta domowe.



W Hiszpanii również nie ma ryzyka przy otrzymywaniu ani przy oddawaniu krwi.

Jeżeli zdarzyła ci się, któraś z tych sytuacji lub jeżeli jesteś w ciąży, zalecane jest, abys zrobił/a sobie test na obecność wirusa HIV. Dowiedz się.

W codziennym życiu nie ma ryzyka zakażenia się wirusem HIV.