

Что необходимо делать, чтобы не заразиться?

Всегда пользуйся презервативом во время половых отношений с проникновением с зараженным человеком, или с человеком, который не знает, заражен ли он. Некоторые люди не знают о том, что они инфицированы. Поэтому необходимо принимать меры предосторожности. Презерватив – это наиболее эффективный метод для предотвращения передачи половым путем ВИЧ и других инфекций, который также предохраняет от нежелательной беременности. Его весьма просто использовать. Следуй инструкциям, которые ты можешь найти на упаковках презервативов.

Не используй шприцы или иглы, которые были использованы другими людьми.

Не пользуйтесь режущими инструментами, которые находились в контакте с кровью других лиц.

Почему необходимо сдать анализ на ВИЧ?

Хотя против СПИДа не существует определенного лечения, с конца 1996 года в Испании начали использоваться новые и сильные методы лечения, которые позволяют инфицированным пациентам жить дольше и чувствовать себя лучше. В случае заражения, чем раньше ты об этом узнаешь, тем раньше ты сможешь начать прием препаратов, назначенных твоим врачом. В Испании рекомендуют сдавать анализ на ВИЧ в каждом случае беременности. Необходимо запомнить, что если ты беременна и инфицирована, существует лечение против СПИДа, которое значительно снижает риск заражения твоего ребенка. Также у тебя будет законная возможность прервать свою беременность. Если тебе известно о своем заражении, ты не должна вскармливать своего ребенка грудью.

Если тебе стало известно о своем заражении, ты должен/на взять себе в привычку ВСЕГДА пользоваться презервативом во время половых отношений с проникновением для того, чтобы не заразить других людей.

Осмотрительность, уважение и солидарность помогут предотвратить БИЧ.

Необходимые адреса и телефоны

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	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
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)	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
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)	MADRID Dirección General de Atención Primaria C/ Julián Camarillo, nº 4, edificio 4B, planta 2 28037 Madrid. Tel.: 91 205 29 31/32
BALEARES Consellería de Salut i Consum C/ Cecilio Metelo, 18 07003 Palma de Mallorca Tel.: 971 17 68 68	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
Centre Insular de Sanitat de Menorca Avda. de José María Cuadrado, 17-1ª 07703 Mao (Menorca) Tel.: 971 36 04 26	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
Centre Insular de Sanitat d'Eivissa Via Romana, 81 07800 Eivissa Tel.: 971 306 700	Tel. gratuito de información sida 900 706 706 (ámbito autonómico no móviles)
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	NAVARRA Instituto de Salud Pública C/ Leyre, 15 31003 Pamplona-Iruña Tel.: 848 42 33 96
Centro de Atención en Gran Canaria: Cruz Roja Española Muelle Deportivo s/n Las Palmas de Gran Canaria Tel.: 902 11 44 44	PAÍS VASCO Plan de Prevención y Control del sida OSAKIDETZA Avda. de Navarra, 4 20013 San Sebastián Tel.: 943 00 64 64
CANTABRIA Dirección General de Salud Pública C/ Federico Vial, 13 39071 Santander Tel.: 942 20 77 45 - 942 20 77 32	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
CASTILLA LA MANCHA Consejería de Sanidad Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria Avda. de Francia, 4 45071 Toledo Tel.: 925 38 92 00	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
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	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
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)	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



**СПИД НЕ РАЗЛИЧАЕТ
КУЛЬТУР, ГРАНИЦ ИЛИ ЦВЕТОВ КОЖИ.
ЗАЩИТИ СЕБЯ, ИСПОЛЬЗУЯ ПРЕЗЕРВАТИВ
ВО ВРЕМЯ СВОИХ ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ.**



Что такое СПИД?

СПИД – это заболевание, вызываемое вирусом, называемым ВИЧ или вирус СПИДа. Этот вирус атакует защитный иммунитет человека, в результате чего мы становимся незащищенными перед большим количеством инфекций и некоторыми типами рака. Человек, имеющий ВИЧ в своем теле, считается инфицированным.

Инфицированный человек может хорошо себя чувствовать и не подозревать о том, что он заражен/на ВИЧ, но если такой человек не пройдет медицинское лечение, СПИД может развиться позже, лет через 10. Хотя у этого человека не развился СПИД, он/она все равно может заражать других людей, если не будет предпринимать необходимые меры предосторожности.

Для того чтобы узнать, являешься ты инфицированным, необходимо сдать простой анализ крови. Этот анализ можно сдать в любом медицинском центре, причем за него не надо платить и, кроме того, его можно сдать анонимно. Ты можешь узнать интересующую тебя информацию по телефонам, которые мы разместили на последней странице.

В мире насчитывается более 33 миллионов людей, инфицированных ВИЧ. Испания – одна из наиболее инфицированных стран Европы. Вирус СПИДА не различает стран, полов, рас или возрастов: заразиться им может каждый, а его предотвращение зависит от нас самих. Прежде всего, необходимо знать:

**Как он передается?
Что нужно делать, чтобы не
заразиться?**

СПИД

Как передается БИЧ?

Во время половых отношений с вагинальным, анальным или оральным проникновением без презерватива между мужчинами и женщинами или между мужчинами.



Во время инъекций шприцами или иглами, которые были использованы инфицированными лицами.



При использовании острых предметов, таких, как иглы для татуажа или для пирсинга, ножи или бритвы, которые находились в контакте с кровью инфицированного человека.



Беременная женщина, инфицированная ВИЧ, может передать его своему ребенку во время беременности, при родах или во время вскармливания грудью.



БЕЗ СПИДА

Как НЕ передается БИЧ?

Во время совместной жизни, работы или при приближении к инфицированному лицу.



При обучении в одной школе с инфицированным ребенком.

Во время рукопожатия, объятий или при поцелуе.



Если ты будешь спать в той же кровати.



Во время половых контактов без проникновения.

Во время совместной трапезы, если ты будешь кушать из той же тарелки или пить из того же стакана.

При использовании общественных туалетов, бассейнов или душевых.

При укусах комара или домашних животных.

В Испании также отсутствует риск при получении или сдаче донорской крови.

**В бытовых условиях нет риска
передачи ВИЧ.**