

## Què has de fer per a NO infectar-te?

Utilitza el preservatiu sempre que tingues relacions sexuals amb penetració amb una persona infectada o que no saps si està infectada. Hi ha persones que desconeixen que estan infectades. Per això has de prendre precaucions. El preservatiu és el mètode més eficaç per a prevenir el VIH i altres infeccions de transmissió sexual i a més evita embarassos. Usar-ho és molt senzill. Segueix les instruccions que trobaràs en les caixes de preservatius. No utilitzes xeringues o agulles que hagen utilitzat altres persones. No compartisques els instruments tallants que hagen estat en contacte amb la sang d'altres persones.

## Per què és bo fer-se la prova del VIH?

Encara que no hi ha cura definitiva contra la sida, des de finals de 1996 s'utilitzen a Espanya uns tractaments nous i potents que fan que les persones infectades visquen més temps i amb millor salut. En cas d'estar infectat, quan abans ho sàpies, abans podràs prendre els medicaments que el teu metge et recomane. A Espanya es recomana fer-se la prova del VIH a totes les embarassades. Has de saber que si estàs embarassada i infectada hi ha tractaments contra la sida que disminueixen molt el risc d'infectar al teu fill/a. També pots optar per interrompre legalment el teu embaràs. Si saps que estàs infectada, no has de donar-li el pit al teu fill/a. Sabent si estàs infectat o infectada, tindràs molt més atenció d'utilitzar SEMPRE un preservatiu en les teues relacions sexuals amb penetració per a no infectar altres persones.

**I recorda, el respecte i la solidaritat contribueixen a prevenir el VIH.**

## ADRECES I TELÈFONS D'INTERÈS

<b>ANDALUCÍA</b> 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	<b>EXTREMADURA</b> 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
<b>ARAGÓN</b> 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)	<b>GALICIA</b> 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
<b>ASTURIAS</b> 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)	<b>MADRID</b> Dirección General de Atención Primaria C/ Julián Comarillo, nº 4, edificio 4B, planta 2 28037 Madrid. Tel.: 91 205 29 31/32
<b>BALEARES</b> Conselleria de Salut i Consum C/ Cecilio Metelo, 18 07003 Palma de Mallorca Tel.: 971 17 68 68	<b>MURCIA</b> 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, 17-1º 07703 Maó (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)
<b>CANARIAS</b> Dirección General de Salud Pública Servicio de Promoción de la Salud Rambla General Franco, 53 38006 Santa Cruz de Tenerife	<b>NAVARRA</b> Instituto de Salud Pública C/ Layre, 15 31003 Pamplona-Iruña Tel.: 848 42 33 96
Centro de Atención en Tenerife C/ San Sebastián, 75 38005 Santa Cruz de Tenerife Tel.: 922 27 93 97 / 902 11 44 44	<b>PAÍS VASCO</b> Plan de Prevención y Control del sida OSAKIDETZA Avda. de Navarra, 4 20013 San Sebastián Tel.: 943 00 64 64
Centro de Atención en Gran Canaria: Cruz Roja Española Muelle Deportivo s/n Las Palmas de Gran Canaria Tel.: 902 11 44 44	<b>LA RIOJA</b> 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
<b>CANTABRIA</b> Dirección General de Salud Pública C/ Federico Vial, 13 39071 Santander Tel.: 942 20 77 45 - 942 20 77 32	<b>C. VALENCIANA</b> 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
<b>CASTILLA LA MANCHA</b> Consejería de Sanidad Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria Avda. de Francia, 4 45071 Toledo Tel.: 925 38 92 00	<b>CEUTA</b> 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
<b>CASTILLA Y LEÓN</b> Dirección General de Salud Pública e Investigación, Desarrollo e Innovación Consejería de Sanidad Paseo Zorrilla, 1 47071 Valladolid Tel.: 983 41 36 00	<b>MELILLA</b> Dirección General de Sanidad y Consumo Consejería de Bienestar Social y Sanidad Ctra. Alfonso XIII, 52-54 52005 Melilla Tel.: 952 97 62 51
<b>CATALUÑA</b> 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)	<b>TELÉFONOS INFORMACIÓN GRATUITA</b> <b>CRUZ ROJA:</b> 900 111 000 <b>900-ROSA:</b> 900 601 601



**LA SIDA NO ENTÉN DE CULTURES,  
FRONTERES O COLORS.  
PROTEGEIX-TE USANT PRESERVATIU  
EN LES TEUES RELACIONS SEXUALS**



## Què és la sida?

La sida és una malaltia causada per un virus que s'anomena VIH o virus de la sida. Aquest virus ataca les defenses del cos provocant que tinguem més infeccions i alguns tipus de càncer. Una persona que té el VIH en el seu cos és una persona infectada.

Una persona infectada pot trobar-se bé i no sospitar que té el VIH, però si no rep tractament mèdic podrà desenvolupar la sida després d'uns 10 anys. Encara que no haja desenvolupat la sida pot infectar altres persones si no pren les precaucions pertinents.

Per a saber si s'està infectat o infectada cal fer una senzilla anàlisi de sang. Aquesta prova es pot fer en qualsevol centre de salut, sense necessitat de pagar i fins i tot sense necessitat de donar el nom. Demana informació als telèfons que et facilitem en l'última pàgina.

En el món hi ha més de 33 milions de persones infectades pel VIH. Espanya és un dels països més afectats d'Europa. El virus de la sida no distingeix entre països, sexes, races o edats: pot infectar-nos a tots i evitar-ho depèn del nostre comportament. El primer és saber:

## Com es transmet el VIH?

En les relacions sexuals amb penetració vaginal, anal o oral sense preservatiu, entre homes i dones o entre homes.



Per injectar-se amb xeringues o agulles que hagen sigut utilitzades per persones infectades.



Usant instruments tallants com agulles de tatuar o de pírcing, ganivets o navalles d'afaitar que hagen estat en contacte amb la sang d'una persona infectada.



Una dona embarassada infectada pel VIH pot transmetir-ho al seu fill/a en l'embaràs, durant el part i en donar-li el pit.



## Com NO es transmet el VIH?

Per viure, treballar o eixir amb una persona infectada.



Per anar al mateix col·legi que un xiquet o una xiqueta infectats.

Per donar-se la mà, abraçar-se o donar-se un bes.



Per dormir en el mateix llit.

En els contactes sexuals sense penetració.



Per compartir coberts, menjar en el mateix plat o beure en el mateix got.

Utilitzant lavabos públics, piscines o dutxes.

Per la picadura d'un mosquit, ni per mossegada d'animals domèstics.



A Espanya tampoc hi ha risc per rebre o donar sang.

### Com es transmet?

Què has de fer per a no infectar-te?

Si has tingut alguna d'aquestes pràctiques o estàs embarassada és convenient que et faces la prova del VIH. Informa't.

En la vida quotidiana no hi ha risc de transmissió del VIH.