

ما الذي يجب عمله لتفادي الإصابة؟

استخدم الواقي أثناء قيامك بعلاقات جنسية مع شخص مصاب أو شخص تجهل إذا كان مصاباً أم لا. يوجد أشخاص لا يعرفون بإصابتهم. لذلك يجب أن تتوخى الحرص. الواقي هو الوسيلة الأكثر فعالية لتفادي الإصابة بفيروس نقص المناعة HIV وأمراض أخرى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، كما إنه يمنع الحمل. استخدامه بسيط جداً. اتبع التعليمات الموجودة على العبوة.

لا تستخدم حقن أو إبر استعملها غيرك.

لا تتشارك مع أحد في استخدام الأدوات الحادة التي تلامس الدم.

ما أهمية عمل تحليل اكتشاف فيروس نقص المناعة HIV؟

على الرغم من عدم وجود علاج نهائي للإيدز إلا أنه منذ عام ١٩٩٦ ظهر في إسبانيا علاج جديد وقوي يتيح للشخص المصاب العيش لمدة أطول وبصحة أفضل. كلما علمت بالإصابة مبكراً كلما كان أفضل للبدء في تناول الأدوية التي سيوصيك بها طبيبك.

في إسبانيا يوصي بعمل تحليل اكتشاف فيروس نقص المناعة HIV لكل الحوامل. يجب أن تعرفي أنه في حالة إصابتك مع الحمل فهناك علاج للإيدز يقلل من خطر إصابة طفلك/طفلتك. كما يمكنك اختيار إسقاط الحمل بشكل شرعي. إذا كنت تعلمين بإصابتك لا ترضعي طفلك من ثديك.

إذا كنت تعلم/تعلمين بإصابتك يجب استخدام الواقي دائماً أثناء العلاقات الجنسية حتى لا تنتقل الإصابة لشخص آخر.

وتذكر أن الاحترام والتكافل يساهمان بشكل كبير في تجنب الإصابة بمرض ضعف المناعة المكتسبة HIV.

عناوين وتلفونات لمن يهمه الأمر

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
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 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 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 Camarillo, 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
Consellería 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 Luanes, 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



الإيدز لا يفرق بين الثقافات،
الحدود أو الألوان
أحم نفسك باستخدام
الواقي أثناء العلاقة الجنسية

لا ينتقل فيروس نقص المناعة HIV عن طريق:



العيش، العمل أو الخروج مع أحد مصاب.
التردد على نفس المدرسة مع طفل/
طفلة مصاب.



المصافحة، العناق أو تبادل القبل.
النوم في نفس السرير.



تشارك أدوات المائدة، الأكل في نفس الطبق
أو الشرب في نفس الكوب.

استخدام المراحيض العامة، أحواض السباحة
أو أحواض الاستحمام.



لدغة بعوضة أو عضه حيوان منزلي.
في إسبانيا لا يوجد خطر من تلقي أو
التبرع الدم.

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة HIV؟

عن طريق العلاقات الجنسية ذات الاتصال المهبلي
الشرجي أو الشفوي بين الرجال والسيدات أو بين
الرجال دون استخدام واق.



الحقن عن طريق حقن أو إبر استخدمها
شخص آخر.



استخدام أدوات حادة مثل إبر الوشم أو
الثقب، شفرة أو موسى الحلاقة، التي لامست
دم شخص مصاب.



السيدة المصابة بفيروس نقص المناعة
HIV يمكن أن تنتقل المرض لطفلها/ طفلتها
أثناء الوضع أو أثناء الرضاعة.



ما هو الإيدز؟

الإيدز هو مرض يسببه فيروس يسمى فيروس نقص المناعة
HIV أو فيروس الإيدز. يهاجم جهاز المناعة في الجسم معرضاً
إياه لالتقاط العدوى بشكل أسهل والإصابة بأنواع من السرطان.
الشخص الذي يحمل فيروس نقص المناعة HIV في جسمه هو
شخص مصاب.

الشخص المصاب يمكن أن يمارس حياته بشكل طبيعي ولا يشك
في حمله لفيروس نقص المناعة HIV لكن في حالة عدم تلقيه
للعلاج فيمكن للإيدز أن يتطور في خلال ١٠ سنوات. وقبل
تطور المرض قد تتسبب في إصابة أشخاص أخرى إذا لم تتخذ
الاحتياطات اللازمة.

لمعرفة إصابتك/إصابتك يجب عمل تحليل دم بسيط. يمكن عمله
في أي مركز صحي دون الحاجة لدفع نقود أو إعطاء اسمك.
للمساعدة وطلب المعلومات اتصل بالأرقام الموجودة في الصفحة
الأخيرة.

يوجد ٣٣ مليون مصاب بفيروس نقص المناعة HIV في العالم.
إسبانيا إحدى أكثر الدول إصابة في أوروبا. فيروس الإيدز لا
يفرق بين بلد، جنس، عرق أو سن: يمكن أن يصيب أي منا وتجنبه
يعتمد على سلوكنا. أولاً يجب أن نعرف:

كيف ينتقل؟

ما الذي يجب أن تفعله حتى تتجنب الإصابة؟

اعلم أنه في ممارسات الحياة اليومية لا يوجد خطر من
انتقال فيروس نقص المناعة HIV.

إذا كنت مررت بأحد الممارسات السابقة أو في حالة الحمل
ينصح بعمل تحليل اكتشاف فيروس نقص المناعة HIV.