¿Que tes que facer PARA NON TE INFECTAR?

Utiliza o preservativo sempre que teñas relacións sexuais con penetración cunha persoa infectada ou que non sabes se está infectada. Hai persoas que descoñecen que están infectadas. Por iso debes tomar precaucións. O preservativo é o método máis eficaz para previr o VIH e outras enfermidades de transmisión sexual e ademais evita embarazos. Usalo é moi sinxelo. Sigue as instruccións que atoparás nas caixas se preservativos.

Non utilices nunca xiringas nin agullas que fosen utilizadas por outras persoas.

Non compartas os instrumentos cortantes que estivesen en contacto co sangue doutras persoas.

¿Por que é BO facer A PROBA DO VIH?

Aínda que non hai cura definitiva contra a SIDA, dende finais do 1996 utilízanse en España uns novos e potentes tratamentos que permiten que as persoas infectadas vivan máis tempo e con mellor saúde. En caso de estar infectado, canto antes o saibas, antes poderás tomar os medicamentos que o teu médico che recomende.

En España recoméndase facer a proba do VIH a todas as embarazadas. Debes saber que se estás embarazada e infectada existen tratamento que diminúen moito o risco de infectar o teu fillo/a. Tamén podes optar por interromper legalmente o teu embarazo. Se sabes que estás infectada non lle debes dar o peito ao teu fillo/a.

Sabendo se estás infectado ou infectada, terás moito máis coidado de utilizar **SEMPRE** un preservativo nas túas relacións sexuais con penetración para non infectar a outras persoas.

E lembra, o respecto e a solidariedade contribúen a previr a **SIDA**

Enderezos e teléfonos de interese.

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.: 955 006 569 - 955 006 300 - 955 006 558
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 850 100

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.: 976 439 988 (Sida) - 976 715 000 (centralita)

ASTURIAS
Dirección General de Organización de las Prestaciones Sanitarias
Programa de Prevención y Atención a Personas Afectadas por VIH/sida
c/ General Elorza, 32
33001 Oviedo
Tel.: 985 106 519

BALEARES
Consellería de Salut i Consum
C/ Cecilio Metelo, 18
07003 Palma de Mallorca.
Tel.: 971 176 868

Centre Insular de Sanitat de Menorca
Avda. de José María Cuadrado, 17-1º
07703 Maó (Menorca)
Tel.: 971 360 426

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa
Vía Romana, 81
07800 Eivissa
Tel.: 971 306 700

CANARIAS
Dirección General de Salud Pública
Programa de Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual y Sida
Servicio Canario de Salud
C/ San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 279 397 - 902 114 444

Cruz Roja Española
Muelle Deportivo s/n
Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 902 114 444 - 928 240 144

CANTABRIA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Salud Pública
C/ Marqués de la Hermida, 8
39071 Santander.
Tel.: 942 207 745 - 942 207 732

CASTELA - A MANCHA
Consejería de Sanidad
Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria
Avda. de Francia, 4
41005 Toledo
Tel.: 925 267 763 - 925 267 758

CASTELA E LEÓN
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad
Paseo Zorrilla, 1
47071 Valladolid
Tel.: 983 413 600

CATALUÑA
Departament de Salud
Direcció General de Salud Pública
Programa per la Prevenció i la Asistencia de la Sida
Travessera de les Corts, 131-159 Pavelló Ave Maria
08028 Barcelona.
Tel.: 932 272 900 - 933 398 756
Tel. Gratuito información sobre sida 900 212 222 (ámbito comunitario)

EXTREMADURA
Dirección General de Atención Sociosanitaria y Salud
Subdirección de Salud Pública
Oficina de Coordinación de Sida
Avda. de las Américas, 1
06800 Mérida (Badajoz).
Tel.: 924 382 641
Tel. gratuito información sobre drogas y sida: 900 210 994 (ámbito comunitario)

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.: 981 542 960

MADRID
Dirección General de Salud Pública, Alimentación y Consumo
Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid
Programa de Prevención de la Infección por VIH/sida
C/ Julián Camarillo, 4b, 2.ª planta
28037 Madrid
Tel.: 912 052 350

MURCIA
Consejería de Sanidad
Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Programa de Información y Educación Sanitaria sobre Sida
C/ Ronda de Levante, 11 - planta baja
30008 Murcia
Tel.: 968 235 141
Tel. gratuito de información Sida: 900 706 706 (ámbito comunitario no móviles)

NAVARRA
Instituto de Salud Pública
C/ Leyre, 15
31003 Pamplona-Iruña
Tel.: 848 423 396

PAÍS VASCO
Plan de Prevención y Control del Sida
OSAKIDETZA
Avda. de Navarra, 4
20013 San Sebastián
Tel.: 943 006 464

A RIOXA
Plan Regional de Sida
Consejería de Salud
C/ Villamediana, 17
26071 Logroño
Tel.: 941 291 197

C. VALENCIANA
Servicio Plan del Sida
Consellería de Sanidad
C/ Micer Mascó, 31-33
46010 Valencia
Tel.: 963 866 695
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

CEUTA
Plan sobre Sida
Consejería de Sanidad y Bienestar Social
C/ Juan de Juanes, 4
51002 Ceuta
Tel.: 956 503 359

MELILLA
Delegación del Gobierno
Area Funcional de Sanidad
Avda. Marina Española, 3
52001 Melilla
Tel.: 952 991 168

OUTRO TELÉFONOS GRATUÍTOS DE INTERESE

900-ROSA:
900 601 601

FASE - Médicos del Mundo:
900 111 000

A SIDA existe...

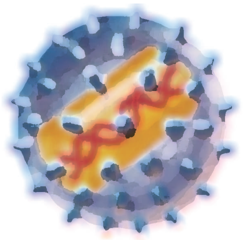
...o xeito de evitalo tamén

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

www.msc.es

¿Que é a **SIDA**?

A **SIDA** é unha enfermidade causada por un virus que se chama **VIH** ou virus da SIDA. Este virus ataca as defensas do corpo facendo que teñamos máis infeccións e algúns tipos de cancro. Unha persoa que ten o VIH no seu corpo é unha persoa infectada.



VIH: virus da SIDA

Unha persoa infectada pode atoparse ben e non sospeitar que ten o VIH, pero se non recibe tratamento médico desenvolverá a SIDA despois duns 10 anos. Aínda que non desenvolvese a SIDA **pode infectar a outras persoas** se non toma as debidas precaucións.

Para saber se se está infectado hai que facer unha sinxela **análise de sangue**. Esta proba pódese facer en calquera centro de saúde, sen necesidade de pagar e mesmo sen necesidade de dar o nome. **Pide información nos teléfonos que atoparás na última páxina.**

No mundo hai 40 millóns de peroas infectadas polo VIH. España é un dos países máis afectados de Europa. **O virus da SIDA non distingue entre países, sexos, razas ou idades: pode infectarnos a todos e evitalo depende do noso comportamento**. O primeiro é saber:

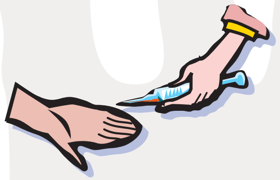
¿Como se transmite?

¿Que tes que facer para non te infectar?

¿Como se transmite o **VIH**?

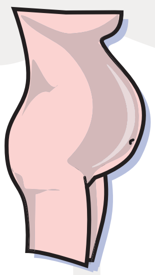
Nas relacións sexuais con penetración (vaxinal, anal ou oral) sen preservativo, entre homes e mulleres ou entre homes.

Por inxectarse con xiringas ou agullas que fosen utilizadas por persoas infectadas.



Usando instrumentos cortantes como agullas de tatuar e de piercing, coitelas e navallas de barbear que estivesen en contacto co sangue dunha persoa infectada, ou por pactos de sangue.

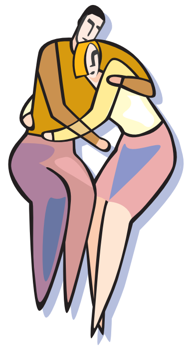
Unha muller embarazada infectada polo VIH pode pasarllo ao seu fillo/a no embarazo, durante o parto e ao lle dar o peito.



Se tiveches algunha destas prácticas ou estás embarazada, é conveniente que fagas a proba do VIH, infórmate.

¿Como **NON** se transmite o **VIH**?

Por vivir, traballar ou saír cunha persoa infectada.

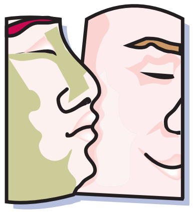


Por ir ao mesmo colexio que un neno ou nena infectados.

Por dar a man, abrazarse ou dar un bico.

Por durmir na mesma cama.

Nos contactos sexuais sen penetración.



Por compartir cubertos, comer no mesmo prato ou beber do mesmo vaso.

Utilizando aseos públicos, piscinas ou duchas.

Pola picadura dun mosquito nin por animais domésticos.

En España tampouco non hai risco por recibir ou doar sangue.

Na vida cotiá non hai risco de transmisión do VIH.