

Jak należy postępować ABY SIĘ NIE ZAKAZIĆ?

Zawsze używaj prezerwatywy kiedy uprawiasz seks z penetracją z osobą zakażoną lub z osobą o której nie wiesz czy jest zakażona. Niektóre osoby nie wiedzą że są zakażone i dlatego zawsze musisz zachować ostrożność. Prezerwatywa jest najskuteczniejszym środkiem zapobiegania zakażeniu HIV oraz innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Dodatkowo, zapobiega niechcianym ciążom. Jej używanie jest bardzo proste. Używaj prezerwatyw zgodnie z pouczeniem, które znajdziesz na opakowaniu.

Nigdy nie używaj strzykawek ani igieł używanych wcześniej przez inne osoby

Nie używaj ostrych przedmiotów, które miały kontakt z krwią innych osób.

Dlaczego jest WSKAZANE zrobienie badania na HIV?

Chociaż nie ma jeszcze skutecznego lekarstwa na AIDS, od końca 1996 r. w Hiszpanii stosuje się nowe i efektywne sposoby leczenia, dzięki którym osoby zakażone żyją dłużej i w lepszym stanie. Jeżeli jesteś zakażony, im wcześniej się o tym dowiesz, tym wcześniej będziesz mógł brać leki, które przepisze ci twój lekarz.

W Hiszpanii zaleca się zrobienie badania na HIV wszystkim kobietom w ciąży. Wiedz, że jeżeli jesteś w ciąży i jesteś zakażona, możliwe jest zastosowanie leczenia zmniejszającego ryzyko zakażenia dziecka. Możesz również zdecydować się na legalne przerwanie ciąży. Jeżeli wiesz, że jesteś zakażona, nie powinnaś karmić dziecka piersią.

Jeżeli wiesz, że jesteś zakażona/y, aby nie zakazić innych osób musisz ZAWSZE używać prezerwatywy przy stosunkach płciowych z penetracją.

Pamiętaj, że poszanowanie innych i solidarność pomagają w zapobieganiu AIDS.

Użyteczne adresy i telefony CC.AA.

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
Conselleria 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
Via 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 Hermita, 8
39071 Santander
Tel.: 942 207 745 - 942 207 732

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

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

CATALUÑA
Departament de Salut
Direcció General de Salut Pública
Programa per la Prevenció i la Assistència 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
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.: 981 542 960

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, 2ª 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

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

C VALENCIANA
Servicio Plan del Sida
Conselleria 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

TELÉFONOS INFORMACIÓN GRATUITA

900-ROSA:
900 601 601

FASE - Médicos del Mundo:
900 111 000



www.msc.es

Co to jest AIDS?

AIDS to choroba wywołana przez wirus nazywany HIV lub wirusem AIDS. Wirus ten atakuje układ odpornościowy organizmu i sprawia, że chory narażony jest na liczne infekcje i niektóre rodzaje raka. Osoba, w której organizmie znajduje się wirus HIV to osoba zakażona.



/dibuj: HIV: wirus AIDS/

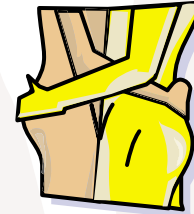
Osoba zakażona może czuć się dobrze i nie podejrzewać że ma wirus HIV, lecz jeżeli nie będzie się leczyła, zachoruje na AIDS po około 10 latach. Nawet jeżeli osoba zakażona sama nie zachoruje, może zakażać inne osoby, jeśli nie stosuje odpowiednich środków ostrożności.

Poprzez proste badanie krwi można dowiedzieć się czy jest się zakażonym. Badanie to można zrobić w każdym ośrodku zdrowia, jest ono bezpłatne i nawet nie trzeba podawać nazwiska. Informacje na ten temat możesz uzyskać pod numerami telefonów, które znajdziesz na ostatniej stronie tej broszury.

40 milionów osób na świecie jest zakażone HIV. Hiszpania jest jednym z najbardziej dotkniętych tym problemem krajów Europy. Wirus AIDS nie rozróżnia krajów, płci, ras ani wieku: każdy z nas może się nim zakażać i uniknięcie tego zależy od naszego postępowania. Przede wszystkim musimy znać odpowiedź na następujące pytania:

W jaki sposób przenoszony jest HIV?

Podczas stosunków płciowych z wprowadzeniem członka do pochwy (oraz podczas uprawiania seksu analnego i oralnego) bez stosowania prezerwatywy. Dotyczy to zarówno stosunków mężczyzn z kobietami jak i mężczyzn z mężczyznami.



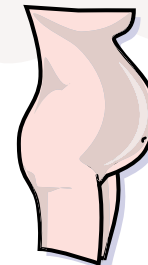
Poprzez używanie strzykawek lub igieł użytych wcześniej przez osoby zakażone.



Poprzez używanie ostrych przedmiotów takich jak igły do tatuażu i piercingu, żyletki czy brzytwy do golenia, które miały kontakt z krwią osoby zakażonej.

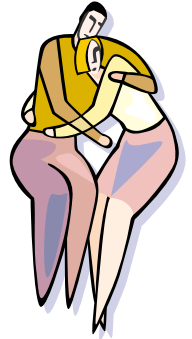


Kobieta zakażona HIV może przenieść wirus na dziecko w czasie ciąży, przy porodzie oraz karmiąc je piersią.



W jaki sposób NIE zakażasz się HIV?

Mieszkając, pracując czy spędzając wspólnie wolny czas z osobą zakażoną.



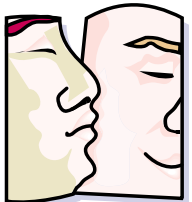
Chodząc do jednej szkoły z zakażonym dzieckiem.

Podając rękę, obejmując lub całując zakażoną osobę.



Spiąc w jednym łóżku z zakażoną osobą.

Podczas stosunków płciowych bez penetracji.



Poprzez używanie tych samych sztućców, jedzenie z tego samego talerza czy picie z tej samej szklanki.

Używając ustępów publicznych, na basenie czy pod prysznicem.

Poprzez ukąszenia komarów czy pogryzienie przez zwierzęta domowe.



W Hiszpanii nie ma również ryzyka zakażenia przy oddawaniu krwi ani przy transfuzji.

W jaki sposób jest przenoszony wirus?
Jak należy postępować aby się nie zakażyć?

Jeżeli robiłeś/aś coś z powyższych rzeczy bądź jesteś w ciąży, wskazane jest przeprowadzenie badania na HIV. Poinformuj się.

W życiu codziennym nie ma zagrożenia zakażenia się HIV.