

¿Qué tens que fazer para NÃO SERES INFECTADO?

Utiliza o preservativo sempre que tiveres relações sexuais com penetração com uma pessoa infectada ou mesmo que não saibas se está infectada. Há pessoas que não sabem que estão infectadas. Por isso debes tomar precauções. O preservativo é o método mais eficaz para prevenir o VIH e outras doenças de transmissão sexual e, além disso evita a gravidez. Usá-lo é muito simples. Segue as instruções que encontrarás nas caixas de preservativos.

Não utilizes nunca seringas nem agulhas que tivessem sido utilizadas por outras pessoas.

Não partilhas os instrumentos cortantes que tivessem estado em contacto com o sangue de outras pessoas.

¿Porqué E BOM fazer-se A PROVA DO VIH?

Se bem que não há cura definitiva contra o SIDA, desde finais de 1996 estão a ser utilizados em Espanha tratamentos novos e potentes que fazem com que as pessoas infectadas possam viver mais tempo e com melhor saúde. Em caso de estar infectado, logo que o saibas poderás começar a tomar os medicamentos que o teu médico te recomende.

Em Espanha recomenda-se fazer a prova do VIH a todas as grávidas. Deves saber que se est-s grávida e infectada existem tratamentos que diminuem muito o risco de infectar o teu filho/a. Também podes optar por interromper voluntariamente a gravidez. Se sabes que estás infectada, não debes dar o peito ao teu filho/a.

Ao saber se estás infectado ou infectada, terás muito mais cuidado em utilizar **SEMPRE** um preservativo nas tuas relações sexuais com penetração para não infectar a outras pessoas.

E lembra-te, o respeito e a
solidariade contribuem
a prevenir o **SIDA**

Direcções e telefonos de interesse 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 - 933 998 756
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, 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

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

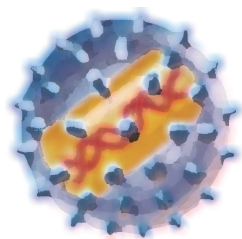
FASE - Médicos del Mundo:
900 111 000



www.msc.es

¿O Que é o **SIDA**?

O **SIDA** é uma doença causada por um vírus que se chama **VIH** ou vírus do SIDA. Este vírus ataca as defesas do corpo e faz com que tenhamos mais infecções e alguns tipos de cancro. Uma pessoa que tem o VIH no seu corpo é uma pessoa infectada.



VIH: vírus do SIDA

Uma pessoa infectada pode encontrar-se bem e não suspeitar que tem o VIH, mas se não receber tratamento médico pode desenvolver o SIDA passados cerca de 10 anos. Mesmo que não desenvolva o SIDA **pode infectar outras pessoas** se não tomar as devidas precauções.

Para saber se se está infectado/a há que fazer uma simples **análise de sangue**. Esta prova pode fazer-se em qualquer centro de saúde, sem necessidade de qualquer dispêndio e inclusivamente sem necessidade de dar o nome. **Pede informação nos telefones que encontrarás na última página.**

No mundo há 40 milhões de pessoas infectadas pelo VIH. Espanha é um dos países mais afectados da Europa. O vírus do SIDA **não distingue entre países, sexos, raças ou idades: pode infectar-nos a todos e evitá-lo depende do nosso comportamento**. O primeiro a saber é:

¿Como se transmite o **VIH**?

Nas relações sexuais com penetração (vaginal, anal ou oral) sem preservativo, entre homens e mulheres ou entre homens.



Por picada com seringas ou agulhas anteriormente usadas por pessoas infectadas.



Usando instrumentos cortantes como agulhas de tatuar e de piercing, lâminas e navalhas de fazer a barba que houvessem estado em contacto com o sangue de uma pessoa infectada, ou também por pactos de sangue.



Uma mulher grávida infectada pelo VIH pode passar o vírus ao seu filho/a na gravidez, durante o parto ou quando lhe dá o peito.



Por viver, trabalhar ou sair com uma pessoa infectada

Por frequentar o mesmo colégio que uma criança infectada.

Por dar a mão, um abraço ou dar-se um beijo.

Por dormir na mesma cama.

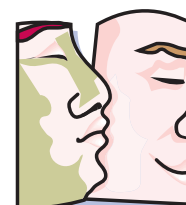
Nos contactos sexuais sem penetração.

Por compartilhar talheres, comer do mesmo prato ou beber do mesmo copo.

Utilizar casas-de-banho públicas, piscinas o duches.

Nem pela picada de um mosquito nem pelos animais domésticos.

Em Espanha também não há risco em receber ou dar sangue.



¿Como se transmite?

¿O que é que tens de fazer para não seres infectado?

Se tiveste alguma destas prácticas ou estás grávida, é conveniente que faças a proba del VIH. Infórmate

Na vida quotidiana não ha risco de transmissão do VIH