

Zer egin behar duzu EZ infektatzeko?

Preserbatiboa erabili behar duzu pertsona infektatu batekin edo infektatuta egon daitekeen pertsona batekin sexu-harremanak sarpenarekin dituzun guztietan. Pertsona batzuek ez dakite infektatuta daudela. Hori dela eta, kontuz ibili behar duzu. Preserbatiboa metodorik eraginkorrena da HIESari eta sexu bidez transmititu daitezkeen gaixotasunei aurre egiteko, bai eta nahi ez ditugun haurdunaldiak saihesteko ere.

Ez erabili inoiz beste batek aurretik erabili duen xiringa edo orratzik.

Ez erabili beste pertsona batzuen odola ukitu duen instrumentu zorrotzik.

Zergatik da ona GIBaren proba egitea?

HIESa sendatzeko behin betikoa osabiderik ez badago ere, 1996tik Espainian tratamendu berri eta indartsu batzuk erabiltzen dira, eta tratamendu horiei esker pertsona infektatuek gehiago eta osasun egokiagorekin bizi daitezke. Infektatuta bazaude, zenbat eta lehenago jakin, orduan eta azkarrago har ditzakezu medikuak gomendatzen dizkizun botikak.

Espainian haurdun dauden emakume guztiei HIESaren proba egitea gomendatzen diegu. Haurdun baldin bazaude eta infektatuta bazaude, jakin behar duzu badirela tratamendu batzuk. Tratamendu horiek zure alaba edo semea infektatzeko arriskua asko gutxitzen dute. Gainera, legez haurdunaldia eten dezakezu. Infektatuta bazaude, ez diozu haurrari bularra eman behar.

Infektatuta zaudela baldin badakizu, ardura gehiago izan behar duzu eta BETI preserbatiboa erabiliko duzu sarpena duten sexu harremanetan; horrela, ez duzu beste pertsona bat infektatuko.

Eta gogoratu, errespetuak eta solidaritateak GIBari aurrea hartzen laguntzen digute.

INTERESEKO HELBIDE ETA TELEFONO BATZUK

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, 17-1ª
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
Dirección General de Salud 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 Comanillo, 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
OSAKIDEITZA
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 Juanes, 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



**HIESAK EZ DITU
KULTURAK, MUGAK EDO KOLOREAK BEREIZTEN.
SEXU-HARREMANETAN
PRESERBATIBOA ERABILI.**

Zer da HIESa?

Gib izeneko birusak edo HIESaren birusak sortzen du HIES gaixotasuna. Birus horrek gorputzeko defentsei erasotzen die eta, horregatik, infekzio gehiago eta minbizi batzuk izan ditzakegu. Gib gorputzean duena pertsona infektatua da.

Pertsona infektatu bat ondo egon daiteke eta agian ez du susmatuko gib duela, baina mediku tratamendurik jasotzen ez badu, hamar urte barru HIESa garatu dezake. Nahiz eta HIESa garaturik ez izan, beste pertsona bat infektatu dezakezu beharrezko neurriak hartzen ez badituzu.

Infektatuta zauden edo ez jakiteko, aski duzu odol-analisia egitea. Edozein osasun-zentroan egin dezakezu proba hori dirurik ordaindu gabe eta, nahi baduzu, izenik eman gabe. Informazio gehiago eskatu azken orrialdean dituzun telefonoetan.

Munduan 33 miloi pertsona infektatuta daude gib birusakerin. Espainian infektatu kopuru handienetakoa dugu Europa mailan. HIESa birusak ez ditu herriak, sexuak, arrazak edo adinak bereizten: denok infektatu gaitzke eta gure portaerak baino ez du hori saihestuko. Hasteko eta behin, honakoa jakin behar dugu:

Nola transmititzen da GIB-a?

Harreman sexualetan sarpena praktikatzen badugu bagina, uzki edo ahokoa preberbatiboa erabili gabe, emakume eta gi zonen art eko harremanetan zein gizonen artekoetan.



Pertsona infektatu batek erabilitako xiringak edo orratzekin xiringatzeagatik.



Pertsona infektatu baten odola ukitu duten tresna zorrotzak erabiltzeagatik (adibidez tatuatzeko edo piercingak egiteko orratzak, bizarra kentzeko labanak).



Gib birusa infektatuta dagoen emakume haurdun batek umeari transmiti diezaioke haurdunaldian, erditzean edo bularra ematen dionean.



Nola EZ da transmititzen GIB-a?

Pertsona infektatu batekin, bizi, lan egin edo ateratzeagatik.



Haur infektatu baten eskolara joateagatik.

Eskua emateagatik, besarkatzeagatik edo musu emateagatik.



Ohe berean lo egiteagatik.

Mahai-tresna berak erabiltzeagatik, plater berean jateagatik edo edal ontzi berean edateagatik.



Komun publikoak edo igerileku zein dutxa publikoak erabiltzeagatik.

Etxe baten ziztadagatik edo etxeko hozkada animalienagatik.



Espainian ez dugu arriskurik odola hartu edo emateagatik.

**Nola transmititzen da?
Zer egin behar
duzu ez infektatzeko?**

Aurretik aipatutako praktikaren bat egin baduzu edo haurdun bazaude, GIB-aren proba egitea gomendatzen dizugu.

Eguneroko bizitzan ez dugu GIB birusa transmititzeko arriskurik.