

## ¿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 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 estas 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 solidariedade contribuem a prevenir o VIH.

## DIRECCIONES E TELEFONES DE INTERESE 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 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 Vidal, 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 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  
Conselleria 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



**A SIDA NÃO ESCOLHE  
CULTURAS, FRONTEIRAS OU CORES.  
PROTEGE-TE USANDO PRESERVATIVO  
NAS TUAS RELAÇÕES SEXUAIS.**

## ¿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.

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 mais de 33 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 primero 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.



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



## ¿Como NÃO se transmite o VIH?

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.

Pela picada de um mosquito nem mordedura de animais domésticos.



Em Espanha também não ha 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 transmissao do VIH