

## Ce trebuie să faci ca să NU te infectezi?

Folosește prezervativ mereu când aveți relații sexuale cu penetrare cu o persoană infectată sau care nu știi dacă este infectată. Există persoane care nu știi că sunt infectate. De aceea trebuie să fii precaut. Prezervativul este cea mai sigură metodă pentru a preveni HIV și alte infecții cu transmitere sexuală și, în plus, evită sarcina. Este foarte ușor de folosit. Urmează instrucțiunile pe care le vei găsi în cutia de prezervative.

Nu folosi seringi sau ace folosite de alte persoane.

Nu folosi instrumente tăioase care au fost în contact direct cu sângele altor persoane.

## De ce e bine să-ți faci testul HIV?

Deși nu există un leac definitiv pentru SIDA, de la sfârșitul anului 1996 în Spania se folosesc noi și puternice tratamente care ajută ca persoanele infectate să trăiască mai mult și mai bine. În caz că ești infectat, cu cât mai devreme afli, cu atât mai repede vei putea lua medicamentele recomandate de medic. În Spania li se cere tuturor femeilor însărcinate să-și facă proba HIV. Trebuie să știi că, dacă ești însărcinată și infectată, există tratamente împotriva SIDA, care scad riscul de a-ți infecta copilul. De asemenea, poți alege varianta de a face un avort legal. Dacă știi că ești infectată, nu trebuie să alăptezi copilul.

Dacă știi că ești infectat/ă vei avea mai multă grijă să folosești prezervativ ÎNTOTDEAUNA când întreții relații sexuale pentru a nu infecta și alte persoane.

**Si, ține minte, respectul și solidaritatea ajută la prevenirea HIV.**

## ADRESE ȘI TELEFOANE DE INTERES

### 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/ Ciríaco 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  
Direcció General de Salut 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 Comarillo, 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



**SIDA NU ÎNȚELEGE DE CULTURI,  
GRANIȚE SAU CULORI.  
PROTEJEAZĂ-TE FOLOSIND PREZERVATIV  
ÎN TOATE RELAȚIILE TALE SEXUALE.**

## Ce este SIDA?

SIDA este o boală cauzată de un virus numit HIV sau virus al SIDA. Virusul acesta atacă sistemul imunitar al corpului, provocând infectarea mai frecventă și anumite tipuri de cancer. O persoană cu HIV în corp este o persoană infectată.

O persoană infectată se poate simți bine și poate să nu aibă nici cea mai mică idee că este infectată cu HIV, dar dacă nu urmează tratament medical poate dezvolta SIDA după 10 ani de la infectare. Deși nu a dezvoltat SIDA, poate infecta și alte persoane dacă nu ia măsurile cuvenite. Ca să știi dacă ești infectat/ă trebuie să faci o simplă analiză de sânge. Proba aceasta se poate face în orice centru de sănătate, fără nevoia de a plăti și fără să trebuiască să dai numele. Informează-te la telefoanele indicate pe ultima pagină.

În lume există peste 33 milioane de persoane infectate cu HIV. Spania este una din țările cel mai grav afectate din Europa. Virusul SIDA nu face diferență între țări, sex, rasă sau vârstă: poate să ne infecteze pe toți și doar de comportamentul nostru depinde să o evităm.

Mai întâi trebuie să știm:

**Cum se transmite?  
Ce trebuie să faci pentru a nu te infecta?**

## Cum se transmite HIV?

Prin relații sexuale cu penetrare vaginală, anală sau orală, fără prezervativ, între bărbați și femei sau între doi bărbați.



Din cauza unei injectări cu o seringă sau un ac folosite de o persoană infectată.



Folosind instrumente tăioase, ca: ace de tatuat sau de piercing, lame de ras, etc., care au intrat în contact cu sângele unei persoane infectate.



O femeie însărcinată infectată de HIV poate transmite boala fiului/fiicei sale în timpul sarcinii, la naștere sau în timpul alăptării.



## Cum NU se transmite HIV?

Trăind, muncind, fiind prieten cu o persoană infectată.



Mergând la aceeași școală cu un copil infectat.

Prin strângerea mâinii, îmbrățișare sau sărut.



Dacă se doarme în același pat.

În contactele sexuale fără penetrare.



Dacă se folosesc aceleași tacâmuri, se bea din același pahar sau se mănâncă din aceeași farfurie.

Folosind toalete, piscine sau dușuri publice.

Prin înțepătura unui țânțar sau prin mușcătura unui animal domestic.



În Spania nu există risc de a se contagia prin donarea sau primirea de sânge.

**Dacă ai trecut printr-una din aceste situații sau ești însărcinată, este indicat să-ți faci testul HIV. Informează-te.**

**În viața cotidiană nu există pericolul de infecție cu HIV.**