

Què has de fer per NO infectar-te?

Utilitza el preservatiu sempre que tinguis relacions sexuals amb penetració amb una persona infectada o que no saps si està infectada. Hi ha persones que desconeixen que estan infectades. Per això has de prendre precaucions. El preservatiu és el mètode més eficaç per prevenir el VIH i altres malalties de transmissió sexual i a més evita embarassos. Usar-lo és molt senzill. Segueix les instruccions que trobaràs a les caps de preservatius. No utilitzis mai xeringues ni agulles que hagin estat utilitzades per altres persones. No comparteixis objectes tallants que hagin estat en contacte amb la sang d'altres persones.

Perquè és bo fer-se la prova del VIH?

Encara no hi ha una cura definitiva contra la sida. Des de finals de 1996 a Espanya s'utilitzen uns tractaments nous i potents que permeten que les persones infectades visquin més temps i amb millor salut. En cas d'estar infectat, quan abans ho sàpigues, abans podràs prendre els medicaments que el teu metge et recomani. A Espanya es recomana fer-se la prova del VIH a totes les embarassades. Has de saber que si estàs embarassada i infectada existeixen tractaments que disminueixen molt el risc d'infectar el/la teu/teva fill/a. També pots optar per interrompre legalment el teu embaràs. Si saps que estàs infectada no li has de donar el pit quan neixi el teu fill/a. Si saps que estàs infectat/da, tindràs molta més cura d'utilitzar SEMPRE un preservatiu en les teves relacions sexuals amb penetració, per tal de no infectar altres persones.

I records, el respecte i la solidaritat contribueixen a prevenir el VIH.

ADRECES I TELÈFONS D'INTERÈS

ANDALUCÍA

Programa Andaluz de Actuaciones ante el VIH
Dirección General de Salud Pública y Participación
Avda. de la Innovación, s/n
Edificio Arco, 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/ Ciriacu Miguel Vigil, 9
33006 Oviedo
Asturias
Tel.: 985 66 89 67 – 985 33 88 32
(Comité Ciudadano Anisida)

BALEARES

Conselleria de Salut i Consum
C/ Cecília Metelo, 18
07003 Palma de Mallorca
Tel.: 971 17 68 68

Centre Insular de Sanitat de Menorca
Avda. de José María Cuadrado, 17-1º
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

Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria
Consejería de Sanidad
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. gratuït de informació sobre sida: 900 212 222
(àmbit autonòmic)

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

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 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

TELÈFONS INFORMACIÓ GRATUITA

CRUZ ROJA:

900 111 000

900-ROSA:

900 601 601



LA SIDA NO ENTÉN DE CULTURES, FRONTERES NI COLORS. PROTEGEIX-TE UTILITZANT PRESERVATIU EN LES TEVES RELACIONS SEXUALS.



Què és la sida?

La sida és una malaltia causada per un virus que s'anomena VIH o virus de la sida. Aquest virus ataca les defenses del cos i fa que tinguem més infeccions i alguns tipus de càncer. Una persona que té el VIH al seu cos és una persona infectada.

Una persona infectada es pot trobar bé i no sospitar que té el VIH, però si no rep tractament mèdic podrà desenvolupar la sida després d'uns 10 anys, Encara que no l'hagi desenvolupat la sida pot infectar altres persones si no pren les precaucions degudes.

Per saber si estàs infectat o infectada cal fer una senzilla anàlisi de sang. Aquesta prova es pot fer a qualsevol centre de salut, sense que calgui pagar i fins i tot sense que calgui donar el nom. Demana informació als telèfons que trobaràs a l'última pàgina.

Al món hi ha 33 milions de persones infectades pel VIH. Espanya és un dels països més afectats d'Europa. El virus de la sida no distingeix entre països, sexes, races o edats: ens pot infectar a tots i evitar-ho depèn del nostre comportament. El primer que cal saber és:

Com es transmet el VIH?

En les relacions sexuals amb penetració vaginal, anal o oral sense preservatiu, entre homes i dones o entre homes.



Per injectar-se amb xeringues o agulles que hagin estat utilitzades per persones infectades.



Usant instruments tallants com agulles de tatuar i de piercing, ganivetes i navalles d'afaitar que hagin estat en contacte amb la sang d'una persona infectada.



Una dona embarassada infectada pel VIH el pot transmetre al seu fill/a en l'embaràs, durant el part o en donar-li el pit.



Com NO es transmet el VIH?

Per viure, treballar o sortir amb una persona infectada.



Per anar a la mateixa escola que un nen o una nena infectats.

Per donar-se la mà, abraçar-se o fer-se un petó.



Per dormir al mateix llit.

En contactes sexuals sense penetració.



Per compartir coberts, menjar en el mateix plat o beure del mateix vas.

Utilitzant lavabos públics, piscines o dutxes.

Per la picadura d'un mosquit ni per la mossegada d'animals domèstics.



A Espanya tampoc hi ha risc per rebre o donar sang.

**Com es transmet?
Què has de fer
per no infectar-te?**

Si has tingut alguna d'aquestes pràctiques o estàs embarassada, és convenient que et facis la prova del VIH. informa-te'n.

A la vida quotidiana, no hi ha risc de transmissió del VIH.