

www.aids.gov.pl



Exemplarz bezpłatny - nakład sfinansowany ze środków Ministerstwa Zdrowia

## Przepis na życie...

Jedynym sposobem na przedłużenie życia jest nieskracanie go sobie samemu. HIV nie wybiera – Ty możesz. Nigdy nie masz pewności, czy Twój nowy partner nie miał wcześniej kontaktów seksualnych i nie jest zakażony.

## Można zakazić się HIV przez:

- stosunek hetero- lub homoseksualny z osobą zakażoną,
- wniknięcie zakażonej krwi do organizmu podczas wstrzykiwania zakażonego narkotyku lub używania zakażonej igły i strzykawki,
- używanie niesterylnych narzędzi medycznych,
- używanie niesterylnych narzędzi kosmetycznych, np. do tatuażu lub przekłuwania różnych części ciała.

## Nie można zakazić się HIV:

- w zwykłych, codziennych kontaktach z osobą żyjącą z HIV, podczas wspólnej nauki, pracy, wspólnego mieszkania oraz osobistych i przyjacielskich kontaktów,
- korzystając wspólnie z naczyń, sztućców i urządzeń sanitarnych,
- przez kontakt ze śliną, potem i łzami osoby zakażonej, przez ukąszenie komara lub innych owadów.



Całodobowy telefon  
zaufania AIDS: 022 692 82 26



**Sprawdź, jakie jest Twoje ryzyko zakażenia HIV. Zadanie to ułatwi Ci udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania. Wybierz odpowiedź „tak” lub „nie”.**

- |   | <b>tak</b>               | <b>nie</b>               |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Czy chociaż raz w swoim życiu zmieniłeś/zmieniłaś partnera seksualnego?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Czy miałeś/miałaś przypadkowy kontakt seksualny?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Czy na wyjazdach zawierasz znajomości kończące się łóżkiem?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Czy nadużycie alkoholu lub branie narkotyków było powodem utraty kontroli nad Twoim zachowaniem? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Czy bierzesz narkotyki drogą dożylną?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Jeżeli chociaż raz odpowiedziałeś „tak”, Twoje zachowanie jest ryzykowne i może prowadzić do zakażenia HIV.

### Jak używać prezerwatywy:

- Kupuj prezerwatywy z aktualną datą ważności.
- Prezerwatywy przechowuj z dala od źródeł ciepła i światła słonecznego.
- W razie uszkodzenia oryginalnego opakowania wyrzuć prezerwatywę.
- Ostrożnie rozerwij opakowanie prezerwatywy.
- Z członka w stanie wzwodu zsuń napletek.
- Czubek prezerwatywy ostrożnie ściśnij palcami tak, aby usunąć powietrze.
- Rozwiń prezerwatywę na członku, aż do jego nasady.
- Po wytrysku wycofaj członek, przytrzymując brzeg prezerwatywy.
- Zsuń prezerwatywę, zawiąż, zawiń w papier i wyrzuć do kosza.
- Umyj dokładnie narzędzia płciowe.
- **Pamiętaj!** Każdą prezerwatywę można użyć tylko raz!

**Prezerwatywa:** EN ISO 4074:2002

Rosetex Classic, z naturalnego lateksu, nawilżana, ze zbiorniczkiem, o szerokości 52 mm.

Akcję wspiera: Abpol Company Polska Sp. z o.o., ul. Walewska 7a, 04-022 Warszawa



**abpol**

www.abpol.com.pl

**CE**  
0032