

4. Ako niste obrezani, prevucite prepucij (kožicu) preko glave penisa prije stavljanja kondoma. Istjerajte sve mjehuriće zraka iz kondoma, da bi kondom što bolje prijanjao.

5. Nakon ejakulacije, izvucite spolovilo dok je još uvijek u erekciji, držeći prezervativ čvrsto na mjestu pri korijenu penisa.

HIV/AIDS I ŽENE

Statistike pokazuju da su mlade žene u dobi od 15-19 rastuća grupa koja je inficirana.

U centru sve veće HIV/AIDS oluje, mladi ljudi od 15 do 24 čine više od četvrtinu od 40 milijuna ljudi koji žive sa ovom bolešću.

Većina od novih infekcija dešavaju se među mladim ženama koje su u većem riziku da dobiju HIV i koje, iz razloga potpuno objašnjivim rodnim razlikama, nose neproporcionalan teret HIV/AIDSa

Zašto su žene ugroženije od infekcije?

Nezreli spolni organi lako se mogu ozlijediti tijekom seksualne aktivnosti, posebice ako je seks prisilan.

U mnogim društvima, rodne uloge i očekivanja čine žene neinformiranim o njihovim tijelima i seksualnom zdravlju. Često im se uskraćuje medicinska zaštita, posebice reproduktivna, što ih izolira od tretmana i informacija o rizicima HIV-a. Kulturalna pravila također potiču muškarce da imaju što više seksualnih partnera. Rezultat toga je da muškarčeva partnerica bude u velikom riziku da bude zaražena, čak i ako mu je vjerna.



Iako se danas puno piše i govori o AIDS-u, veliko „bojno polje“ još uvijek je borba protiv diskriminacije i stigmatizacije osoba zaraženih HIV-om te osoba s rizičnim ponašanjima za HIV infekciju. Poznato je da osobe zaražene HIV-om to doživljavaju teže od same fizičke komponente bolesti. Pozitivni stavovi o HIV pozitivnim osobama najvažniji su dio prevencije i zato nosite u sebi crvenu vrpču kao znak solidarnosti i tolerancije prema onima koji su često diskriminirani.

**Svakih 8 sekundi jedna se osoba u svijetu zarazi HIV-om, svakih 12 sekundi jedna osoba umire zbog posljedica AIDS-a.
NE BUDI TI DIO STATISTIKE!**

Cilj projekta „Moj izbor je prevencija“ je prevencija nasilja u mladenačkim vezama, i unaprjeđenje seksualno reproduktivnog zdravlja kroz sustavnu interaktivnu edukaciju učenika 1. i 2. razreda srednjih škola iz Međimurske županije.

Projekt je financijski podržan od: **EUROPSKE UNIJE - Phare program 2006., Međimurske županije i Ministarstva znanosti, obrazovanje i športa.**



Ovaj letak je izrađen uz financijsku pomoć Europske unije. Sadržaj ovog plakata isključiva je odgovornost Udruge Zora i ni na koji se način ne može smatrati da odražava gledišta Europske unije.

<http://edukacija.udrugazora.hr/>

Udruga Zora je neprofitna i nevladina organizacija koja djeluje sa svrhom zaštite ljudskih prava i razvojem ljudskih sloboda, odbacivanjem nasilja i razvijanjem nenasilnih metoda.



ZORA, za nenasilje i ljudska prava
A. Schultessa 19, ured 68. Čakovec
www.udrugazora.hr, zora@udrugazora.hr

MOJ IZBOR JE
PREVENCIJA
PREVENTION 4 LIFE
edukacija.udrugazora.hr

HIV/AIDS

HIV oštećuje i uništava stanice imunološkog sustava i tako onemogućuje organizmu da se bori protiv bakterijskih, virusnih i gljivičnih infekcija te ga na taj način čini podložnijim oportunističkim infekcijama (onima kojima bi se imunokompetentan organizam normalno mogao oduprijeti) – pneumonijama, meningitisu i određenim vrstama tumora.

Što je HIV?

HIV (Human Immunodeficiency Virus) je virus koji uzrokuje AIDS.

HIV se ne prenosi poljupcem, kupanjem u istom bazenu, rukovanjem, uporabom javnih zahoda, grljenjem, šmrcaњem, kuhanjem, kašljanjem, korištenjem istog pribora za jelo, preko domaćih životinja, ubodom komaraca kao ni njegovom HIV pozitivne osobe.

Zaštiti sebe! Zaštiti druge! Testiraj se!

Ako imaš nezaštićene seksualne odnose, povećavaš mogućnost da budeš inficiran/a seksualno prenosivom infekcijom, uključujući virusom HIV-a.

HIV se prenosi preko nekih tjelesnih tekućina koje su zaražene (krv, sperma, vaginalni sekret i majčino mlijeko) i to na sljedeći način:

- Nezaštićenim seksualnim kontaktom (oralni, vaginalni, analni)
- Korištenjem zajedničkog pribora za intravenozno unošenje droga
- Korištenjem zajedničkog pribora za tetoviranje, piercing, brijanje
- Primanjem inficirane krvi pri transfuziji krvi
- Pri porodu ili dojonju sa majke na dijete ako je majka HIV +
- Slučajni kontakt sa otvorenim ranicama HIV + osoba (npr. u slučaju zdravstvenog osoblja).

Testiranje se preporučuje ako si imao/la nezaštićen seksualni odnos i/ili ako si pri ubrizgavanju droga dijelio/la igle ili pribor sa drugim osobama. U slučaju zaraze, tijelo razvija antitijela na HIV. Ova antitijela se obično pojavljuju nakon tri mjeseca od datuma zaraze. Anonimno, povjerljivo i besplatno testiranje na HIV moguće je u HR.

Što je AIDS?

Sindrom stečene imunodeficijencije (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) je kronična neizlječiva bolest uzrokovana HIV-om (Human Immunodeficiency Virus).

POTRAŽI SAVJET

Hrvatska udruga oboljelih od HIV-a -Besplatni SOS telefon 0800 448-767

ISKORAK S.O.S. i INFO linija, besplatni telefon: 0800 444 004, radnim danom od 12,00 do 18,00h

www.aids.hr

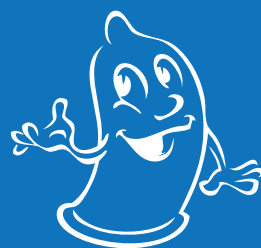
Najbliža savjetovaništa i mjesta gdje se možete besplatno i anonimno testirati su:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Služba za epidemiologiju zaraznih bolesti

Savjetovanište za HIV/AIDS: Rockefellerova 12, Zg, UTO, ČET od 16:00 - 19:00 sati, svake druge subote (parni datumi) od 10:00 - 12:00 sati
Info telefon (PON-PET 08:00 - 16:00 sati): 01 / 4683 004 i 01 / 4683 005

Klinika za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević", Referentni centar za AIDS

Mirogojska 8, ZAGREB
Savjetovanište: Paviljon 6 (prizemlje, nasuprot biokemijskog laboratorija) PON-PET 15:30 - 19:00h,
prva subota u mjesecu od 10:00 - 13:00 sati
Tel.: 01 / 467 82 43 (09:00 - 18:00 sati)



PRAVILA KORIŠTENJA KONDOMA

- Kada govorimo o kondomima veličina JE važna: ako je kondom preuzak, lakše će puknuti, ako je preširok, lakše će spasti.
- Uvijek pogledajte rok trajanja kondoma.
- Kondomi označeni kao «jači» ili «osjetljiviji» NE pružaju manju ili veću zaštitu.
- Nikad ne koristite već uporabljeni kondom.
- Ako slučajno stavite novi kondom naopako, nemojte ga preokretati jer možda ima sjemena na njemu. Uzmite novi kondom.
- Nije dobro držati kondome u novčaniku, toplina tijela može negativno utjecati na latex.

- Čuvajte kondome na suhom i hladnom mjestu, visoke temperature mogu oštetiti kondom.
- Zapamti, nakon korištenja kondoma, baci ga u smeće; nemoj nikada korišteni kondom koristiti ponovo.
- Pri korištenju lubrikanta, ne nanosi ga prije stavljanja kondoma.
- Pri analnom seksu koristi deblji kondom, nikako nemoj koristiti dva ili više kondoma.
- Koristi kondom pri oralnom seksu i pri korištenju seksualnih igračaka.

ZAŠTITI SEBE I DRUGE!

Kako bi se zaštitio/la i smanjio/la rizik od infekcije, zaštititi se!

Ako ne koristiš kondome, počni!

Kada se koriste pravilno i redovito, kondomi pružaju pouzdanu zaštitu. Većina neuspjeha kondoma nastaje zbog ljudske greške.

Sjetite se, kondome koristite
PAŽLJIVO, PRAVILNO I REDOVITO.

Kako pravilno koristiti kondom?

Da bi bili potpuno zaštićeni, koristite kondome u svim seksualnim aktivnostima; vaginalnom, oralnom ili analnom seksu. Oralni, analni ili agresivniji vaginalni seks povećavaju šansu za pucanje kondoma.

1. Oprezno otvorite pakiranje. Prije otvaranja lagano pomaknite u stranu da ga ne potrgate prilikom otvaranja.
2. Lagano istisnite zrak na vrhu kondoma prije stavljanja na penis (primite palcem i kažiprstom). Malo zraka može prouzročiti pucanje ili spadanje kondoma.
3. Stavite vrh namotanog kondoma na penis u erekciji. Pazite da se odmotava prema vani. Dok stižete krajnji dio, drugom rukom lagano odmotajte kondom cijelom dužinom spolovila. Ako kondom nema na vrhu «rezervar», ostavite malo mjesta na vrhu za sakupljanje sjemena.