

MANERAS *de* vivir cuidarse

respetuosas placenteras saludables

bizi zain *tzeko* MODUAK
errespetuzkoak atseginak osasungarriak

TENEMOS DIVERSAS FORMAS DE CUIDARNOS: GEURE BURUA ZAINTEZKO HAINBAT MODU DITUGU:



- Usando preservativo y lubricante
- Preserbatiboa eta lubrifikatzailea erabiliz



- Tomando tratamiento antirretroviral para que mi carga viral sea indetectable
- Erretroirusaren aurkako tratamendua hartzen, nire birus-karga detektaezina izan dadin



- Utilizando correctamente la PrEP* para el VIH
- GIBerako PrEP* behar bezala erabiliz

*(PrEP: profilaxis preexposición - medicamento que reduce las probabilidades de contraer el VIH / esposizioaren aurreko profilaxia - GIBa hartzeko aukerak murrizten dituzten sendagaiak)



- Recurriendo a la PPE* cuando el resto de medidas preventivas hayan fallado
- EAPra jotzea gainerako prebentzio-neurriek huts egin dutenean

*(PPE: profilaxis post exposición - tratamiento que evita la infección por VIH si se aplica dentro de las primeras 72 horas tras una exposición de riesgo al virus
EAP: esposizio osteko profilaxia - GIB bidezko infekzioa saihesten duen tratamenduak, birusarekiko arrisku-esposizioaren ondorengo lehen 72 orduetan aplikatzen bada)



- Realizándonos la prueba del VIH y chequeos rutinarios de ITS
- GIBaren proba eta STIen ohiko azterketak eginez

asociación tecuatro



ASOCIACION T4 DE LUCHA CONTRA EL SIDA
HIESAREN AURKAKO T4 ELKARTEA

944 221 240 / 683 160 405

www.asociaciont4.org