

لا مزيد من الشكوك حول فيروس نقص المناعة البشرية (VIH)

استشارة شبكة الكيانات التابعة لـ CESIDA التي تجري اختبارات سريعة بشأن فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) و حل شكوكك

cesida



cesida.org

ما هو فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) و الإيدز؟

فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) هو فيروس يدمر دفاعاتنا عندما يدخل أجسامنا، مما يسهل الإصابة بأمراض أخرى.

+ + + + +

إيدز هو مرحلة متقدمة من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) تحدث بعد سنوات من الإصابة، أو عندما لا يتم العلاج، أو عندما يكون العلاج قد فشل.

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية (VIH)؟
عن طريق الجنس:

الاحتراق الشرجي أو المهبلي بدون وقي ذكري، أو بسبب الاستخدام غير السليم له.

في الجنس الفموي، يزداد خطر انتقال العدوى إذا كانت هناك آفات في الغشاء المخاطي الفموي للممارس.

إن الإصابة بعدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (حتى بدون أعراض) تزيد من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) أو الإصابة به أثناء ممارسة الجنس.

عن طريق الدم:

من خلال مشاركة الحقن أو الإبر أو أي أدوات قد تقطع أو توخز وتلامس مع الدم المصاب.

الانتقال العمودي:

من الأم إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية إذا لم تتلق الأم العلاج المضاد للفيروسات العكوسة.

يفضل العلاج المضاد للفيروسات القهقرية، فإن الأم المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) والتي تتلقى العلاج ولديها حمل فيروسي لا يمكن اكتشافه لن تنقل الفيروس إلى طفلها، سواء أثناء الحمل أو أثناء الولادة.



cesida@cesida.org

915.223.807

@cesida

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) عن طريق:

القبيلات أو المداعبات أو المصافحة أو لمس شريكك أو الاستحمام.

دموع أو عرق أو لعاب أو سعال أو عطس.

العيش أو العمل مع الأشخاص المصابين بالفيروس.

تقاسم الأشياء ذات الاستخدام الشائع، مثل الملابس أو الطعام، أو الأماكن، مثل الحمامات أو المراحيض أو حمامات السباحة أو المرافق الرياضية أو الترفيهية أو المساكن أو المدارس أو الأماكن العامة.

عضات أو لدغات أو لدغات من الحيوانات أو البعوض أو الحشرات الأخرى.

التبرع بالدم أو تلقيه في البلدان التي تكون فيها المراقبة مناسبة.

غير قابل للكشف = غير قابل للانتقال

الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH)، الذين يتلقون العلاج المضاد للفيروسات القهقرية ولديهم حمل فيروسي لا يمكن اكتشافه في دمائهم، لا ينقلون فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) في علاقاتهم الجنسية.

يوصى:

الولادة الطبيعية للنساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) اللواتي يتلقين العلاج المضاد للفيروسات العكوسة الأسبوع 36 بحمل فيروسي لا يمكن اكتشافه ولا يعانين من مضاعفات طبية أخرى.

الولادة القيصرية المجدولة لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) في فترة ما حول الولادة إلى النساء اللواتي لديهن حمل فيروسي كبير أو غير معروف وقت الولادة.

في الرضاعة الطبيعية، يكون خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) منخفضاً للغاية إذا كان الحمل الفيروسي للأم غير قابل للكشف، ولكن لم يتم إثبات أنه صفر، لذلك لا يوصى به.

يمكن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (VIH)

أثناء تعاطي المخدرات بالحقن

لا تعيد استخدام أو مشاركة الحقن أو الماء أو معدات تحضير المخدرات.

في كل مرة تستخدم إبر ومحاقن جديدة يتم الحصول عليها من مصادر موثوق.

أثناء ممارسة الجنس:

في الاحتراق، من المستحسن استخدام مواد التشحيم القابلة للذوبان في الماء (لتقليل مخاطر تكسر الواقي الذكري وتسهيل الاحتراق)، ولا تستخدم أبداً مواد التشحيم القائمة على الزيوت أو الكريمات.

استخدام الواقي الذكري أو الأنثوي في العلاقات الجنسية. إذا تم استخدامهم بشكل صحيح ولم يتم كسرهم، فإن الواقي الذكري والأنثوي هم أدوات مثبتة لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) ومعظم الأمراض المنقولة جنسياً.

تجنب القذف في الفم.

تحدث مع طبيبك على الوقاية قبل التعرض (PrEP): إذا:

ليس لديك فيروس نقص المناعة البشرية (VIH)، لكن شريكك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH).

ليس لديك علاقة أحادية الزواج (أنت أو شريكك تمارس الجنس أيضاً مع أشخاص آخرين) ولا يستخدمون الواقي الذكري دائماً.

تقوم بحقن المخدرات غير المشروعة أو مشاركة الإبر. لديك شريك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) وترغب في الحمل. يمكن أن يساعد الوقاية قبل التعرض (PrEP) في حمايتك أنت وطفلك.

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت (على سبيل المثال، فواصل الواقي الذكري)، أو إذا تعرضت للإيدز الجنسي، فتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك حول أخذ الوقاية بعد التعرض (PEP).

PrEP و PEP ليسا بأي حال من الأحوال بديلاً عن الاستخدام المنتظم للواقي الذكري أو طرق الوقاية الأخرى، لأنهما لا يمنعان الأمراض المنقولة جنسياً.

PEP
PrEP

PrEP (الوقاية قبل التعرض): طريقة

الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) للأشخاص الذين يتعرضون لخطر الإصابة به. PrEP هي حبة يتم تناولها عن طريق الفم كل يوم وهي فعالة للغاية، بشرط تناولها بشكل صحيح.

PEP (الوقاية بعد التعرض): الأدوية التي

يتم تناولها بعد التعرض المحتمل لفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) للوقاية من العدوى. يجب استخدامها فقط في حالات الطوارئ وأخذها في غضون 72 ساعة بعد التعرض المحتمل.

لا مزيد من الشكوك حول فيروس نقص المناعة البشرية (VIH)

تعزيز الصحة والوقاية من فيروس نقص وغيره من الأمراض (VIH) المناعة البشرية مع (ITS) المنقولة بالاتصال الجنسي المهاجرين

cesida



Subvencionado por:



الأمراض المنقولة جنسيا

الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS) هي عدوى تسببها البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات التي تنتقل في معظم الحالات أثناء ممارسة الجنس، وخاصة في الإيلاج المهبطي والجنس الشرجي والقموي.

يتم علاج معظمها ومنعها بسهولة، ولكن إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، فقد يكون لها عواقب مهمة.

كيف يمكنك منع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS)؟

احصل على الاختبار. تأكد من خضوعك أنت وشريكك لفحص فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الأخرى (ITS). شارك نتائج الاختبار قبل ممارسة الجنس. يزيد الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي من فرصك في الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) أثناء ممارسة الجنس.

احصل على لقاح. يمكنك الحصول على التطعيم لحماية نفسك من فيروس الورم الحليمي البشري (VPH) والتهاب الكبد ب، وهما أيضًا من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS). لا يوجد لقاح للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) أو علاجه.

لا تقوم استحمام المهبل، لأنها تزيل بعض البكتيريا الموجودة عادة في المهبل، وهي تحمي من الالتهابات. يمكن أن يزيد هذا من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS) الأخرى.

يمكن أن يؤدي الإفراط في تعاطي الكحول أو المخدرات إلى سلوكيات محفوفة بالمخاطر، مثل مشاركة الإبر لحقن المخدرات أو عدم استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس.

أفضل طريقة للوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS) والحمل هي استخدام الواقي الذكري إلى جانب طريقة أخرى فعالة للغاية لمنع الحمل، حيث لا تعمل حبوب منع الحمل أو الحقن أو الغرسات أو الحجاب الحاجز كحماية ضد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS).

أفضل طريقة للوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS) والحمل هي استخدام الواقي الذكري إلى جانب طريقة أخرى فعالة للغاية لمنع الحمل، حيث لا تعمل حبوب منع الحمل أو الحقن أو الغرسات أو الحجاب الحاجز كحماية ضد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS).

كيف أعرف ما إذا كنت مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH)؟

الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي إجراء اختبار لفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) عن طريق اختبار معين (لا يتم اكتشافه في اختبار روتيني) أو اختبار سريع لللعاب أو الدم.

من وقت حدوث العدوى حتى توليد الأجسام المضادة التي يتم اكتشافها في الاختبار، يمكن أن تستغرق ما يصل إلى 3 أشهر. من المهم جدًا معرفة متى كانت لدينا آخر ممارسة محفوفة بالمخاطر لمعرفة ما إذا كانت النتيجة موثوقة أم يجب تكرارها.

أين يمكنني إجراء فحص لفيروس نقص المناعة البشرية (VIH)؟

وينبغي دائمًا أن يكون اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) طوعيًا وسريًا ويمكن إجراؤه مجانًا في المراكز الصحية التابعة لشبكة الصحة العامة والمنظمات غير الحكومية. يمكن أيضًا إجراؤه في مختبرات التحليل السريري الخاصة وبعض الصيدليات.

+++ + + + +

في بعض مراكز الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS) والمنظمات غير الحكومية والصيدليات لا تقدم طلبات للحصول على البطاقة الصحية.



قم بإجراء الإختبار!

وغيره من (VIH) تعزيز الصحة والوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية مع المهاجرين (ITS) الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي

آمنة. مجانية. سرية

متى يجب أن أخضع لفحص فيروس نقص المناعة البشرية (VIH)؟

ستسمح لك معرفة ما إذا كنت مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية (VIH) بالاستفادة في أقرب وقت ممكن من المتابعة الطبية والحصول على علاج فعال يمنع حدوث مضاعفات في صحتك ويحسن نوعية حياتك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك حماية نفسك من إعادة الإصابة وتجنب نقل فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) إلى الآخرين.

إذا كان لديك شريك مستقر وتريد التوقف عن استخدام الواقي الذكري معها.

إذا كنت قد شاركت مواد لحقن المخدرات (حقن، إبر، ملاعق، مرشحات...) أو استخدمت مواد غير معقمة لثقوب في الجلد أو الأغشية المخاطية (أقراط، ثقوب، وشم...).

إذا كنت مصابًا بأي عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي أو السل أو التهاب الكبد الفيروسي.

إذا كانت لديك ممارسة محفوفة بالمخاطر، فلا تنتظر، اذهب إلى مركز صحي أو منشأة أخرى حيث يمكنك إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (ITS) الأخرى. سيقومون بتقييم حالتك واختبارك وتقديم المشورة لك حول كيفية المضي قدمًا في تلقي الرعاية الطبية.



لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك
لا تتردد، اخرج من شكوكك

cesida



لا مزيد من الشكوك
حول فيروس نقص
المناعة البشرية
(VIH)

cesida

¿TIENES DUDAS SOBRE EL VIH Y SIDA?

En este folleto te ayudaremos a resolver todas las preguntas que tengas sobre el VIH, Sida y otras ITS.



cesida.org

QUÉ ES EL VIH Y EL SIDA

El **VIH** es un virus que cuando entra en nuestro cuerpo destruye las defensas, por lo que es más fácil contraer otras enfermedades.

+ + + + + +

El **Sida** es un estado avanzado de la infección por el VIH que tiene lugar años después de la infección, cuando no se toma tratamiento o cuando este ha fallado.

CÓMO SE TRANSMITE EL VIH

→ **VÍA SEXUAL**
Penetración anal o vaginal sin preservativo, o por un empleo incorrecto del mismo.

En el **sexo oral**, el riesgo de transmisión se incrementa si existen lesiones en la mucosa oral de la persona que lo practica.

Tener una **infección de transmisión sexual** (incluso sin síntomas) aumenta el riesgo de transmitir o contraer el VIH en una relación sexual.

→ **VÍA SANGUÍNEA**
Al **compartir jeringas**, agujas o cualquier instrumento que pueda cortar o pinchar y que haya estado en contacto con sangre infectada.

→ **TRANSMISIÓN VERTICAL**
De una madre a su bebé durante el **embarazo**, el **parto** o la **lactancia** si la madre no recibe tratamiento antirretroviral.

Gracias al tratamiento antirretroviral, una madre con el VIH en tratamiento y carga viral indetectable **no transmitirá** el virus a su bebé.



✉ cesida@cesida.org

☎ 915.223.807

📷 @cesida

EL VIH **NO** SE TRANSMITE POR

- Los besos, las caricias, darse la mano, tocarse o masturbar a tu pareja.
- Las lágrimas, el sudor, la saliva, la tos o los estornudos.
- Convivir o trabajar con personas que tengan el virus.
- Compartir objetos de uso común, como ropa o alimentos, o espacios, como la ducha o WC, piscinas, instalaciones deportivas o de ocio, residencias, colegios o lugares públicos.
- Mordeduras o picaduras de animales, como los mosquitos.
- Donar o recibir sangre en países donde el control es adecuado.

I=I INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE

Las personas con el VIH que están en tratamiento antirretroviral y tienen una carga viral indetectable en sangre,

NO TRANSMITEN EL VIH en sus relaciones sexuales.

SE RECOMIENDA:

- **Parto vaginal** a las mujeres con VIH que han estado tomando tratamiento antirretroviral, han llegado a la semana 36 con la carga viral indetectable y no sufren otras complicaciones médicas.
- **Cesárea programada** para prevenir la transmisión perinatal del VIH a las mujeres que tengan una carga viral alta o desconocida en el momento del parto.
- En la **lactancia**, el riesgo de transmisión del VIH es extremadamente bajo si la carga viral de la madre es indetectable, pero no se ha demostrado que sea cero, por lo que **NO** está recomendada.



NO+ DUDAS FRENTE AL VIH

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL VIH Y OTRAS ITS CON PERSONAS MIGRANTES

CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL VIH

DURANTE EL CONSUMO DE DROGAS INYECTABLES:

- No reutilizar ni compartir jeringuillas, agua o equipos para la preparación de drogas.
- Utilizar cada vez agujas y jeringuillas nuevas obtenidas de una fuente fiable.

DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES:

- Evitando la eyaculación en la boca.

- Usando preservativos masculinos o femeninos. Los hombres no necesitan eyacular para transmitir o infectarse de algunas ITS, es importante asegurarse de que el preservativo se ha puesto correctamente.

- En la penetración, es recomendable utilizar lubricantes solubles en agua (reducen el riesgo de roturas de los preservativos y facilitan la penetración), nunca lubricantes a base de aceite o cremas.

HABLA CON TU MÉDICO SOBRE LA PREP SI...

- No tienes VIH, pero tu pareja es VIH positivo.

- No tienes una relación monógama y no siempre usáis preservativo.
- Te inyectas drogas ilegales o compartes agujas.
- Tienes una pareja que es VIH positivo y quieres quedarte embarazada.
- Si crees que estuviste expuesta, por ejemplo, por rotura de preservativo.

La **PrEP** y la **PEP** no sustituyen en ningún caso el uso regular del preservativo u otros métodos de prevención, ya que no previenen otras infecciones de transmisión sexual.

LA PREP (PROFILAXIS PREXPOSICIÓN)

Método de **prevención del VIH** para las personas que no lo tienen, pero se encuentran en alto riesgo de contraerlo. La PrEP es una píldora que se toma de manera oral todos los días y es altamente eficaz, siempre que se tome correctamente.

LA PEP (PROFILAXIS POSEXPOSICIÓN)

Medicamentos que se toman después de una posible exposición al VIH para prevenir la infección. Debe emplearse solo en **situaciones de emergencia** y tomarse dentro de las 72 horas tras la posible exposición.



cesida



Subvencionado por:



NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!
 NO LO DUDES!



CÓMO PUEDO SABER SI TENGO EL VIH

La única manera de saberlo es haciéndose la **PRUEBA DEL VIH** mediante un análisis específico (no se detecta en un análisis rutinario) o una prueba rápida de saliva o sangre.

Desde que se produce la infección, hasta que se generan los anticuerpos que se detectan en la prueba, pueden pasar hasta **3 meses**. Es muy importante saber cuándo tuvimos la última práctica de riesgo para saber si el resultado es fiable o conviene repetirla.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL ITS

Las Infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones producidas por bacterias, virus, hongos y parásitos que en la mayoría de los casos se transmiten durante las relaciones sexuales, especialmente en la penetración vaginal, anal y el sexo oral.

La mayoría se curan y **se previenen de forma sencilla**, pero si no se tratan adecuadamente pueden tener consecuencias importantes.

CÓMO PUEDES PREVENIR LAS ITS

- ➔ **Hazte la prueba.** Asegúrate de que tanto tú como tu pareja os hacéis pruebas de detección de VIH y otras ITS. Compartid los resultados de las pruebas antes de mantener relaciones sexuales.
- ➔ **Vacúnate.** Puedes vacunarte para protegerte del Virus del Papiloma Humano (VPH) y la hepatitis B, que también son ITS. No existe ninguna vacuna para prevenir o tratar el VIH.
- ➔ **No realices duchas vaginales**, ya que eliminan algunas de las bacterias que se encuentran normalmente en la vagina, cuya función es protegerte de las infecciones. Esto puede aumentar el riesgo de contraer VIH y otras ITS.
- ➔ El **consumo de alcohol** o drogas en exceso puede conllevar conductas de riesgo, como compartir agujas o no usar preservativo.
- ➔ La mejor manera de prevenir tanto las ITS como el embarazo es **usar preservativo** junto con otro método anticonceptivo altamente eficaz.

Las píldoras anticonceptivas, las inyecciones, los implantes o los diafragmas **NO** actúan como protección contra las ITS.



HAZTE LA PRUEBA!

Consulta la red de entidades de Cesida que realizan la prueba rápida del VIH.

SEGURA. GRATUITA. CONFIDENCIAL

DÓNDE PUEDO HACERME LA PRUEBA DEL VIH

La **prueba del VIH** debe ser siempre voluntaria y confidencial y se puede realizar de forma **gratuita** en los centros sanitarios de la red pública sanitaria y en las ONG.

+ + + + +

También se puede hacer en laboratorios de análisis clínicos privados y algunas farmacias.

+ + + + +

En algunos centros de ITS, en las ONG y en las farmacias no se solicita la tarjeta sanitaria.

NO+ DUDAS FRENTE AL VIH



CUÁNDO DEBERÍA HACERME LA PRUEBA DEL VIH

- ➔ Si has tenido una práctica de riesgo, no esperes, acude a tu centro de salud u otro centro donde puedan hacerte la prueba del VIH y otras ITS. Allí valorarán tu caso, te realizarán la prueba y te asesorarán sobre cómo proceder para recibir atención médica.
- ➔ Si nunca te has realizado la prueba con anterioridad y has tenido relaciones sexuales sin preservativo.
- ➔ Saber si tienes el VIH te permitirá beneficiarte lo antes posible de un seguimiento médico y acceder a un tratamiento eficaz que evitará complicaciones en tu salud y mejorará tu calidad de vida. Además, podrás protegerte de reinfecciones y evitar transmitir el VIH a otras personas.
- ➔ Si piensas que estás embarazada o planeas estarlo.
- ➔ Si has tenido alguna infección de transmisión sexual, tuberculosis o hepatitis viral.
- ➔ Si tienes una pareja estable y quieres dejar de usar el preservativo con ella.
- ➔ Si has compartido material para inyectarte drogas (jeringuillas, agujas...) o has usado material sin esterilizar para perforaciones en piel o mucosas (pendientes, tatuajes...).



SÍNTOMAS INDICATIVOS DE PADECER UNA ITS SI ERES MUJER

- ⊖ **Secreción vaginal espesa** con o sin olor desagradable.
- ⊖ **Escozor o picor** alrededor de los genitales.
- ⊖ **Ardor** al orinar o al defecar.
- ⊖ **Sangrado** por la vagina sin tratarse de la menstruación o tras la relación sexual.
- ⊖ **Dolor en la vagina** durante las relaciones sexuales, de aparición repentina.
- ⊖ **Úlceras, ronchas, verrugas o ampollas** cerca de los genitales, ano o boca.
- ⊖ **Dolor** en la zona de la pelvis.



DOUTES SUR LE VIH ET SIDA ?

Ce dépliant t'aidera à répondre à toutes les questions que tu as sur le VIH, le SIDA et les autres IST.



cesida.org

QUE SONT LE VIH ET LE SIDA ?

Le **VIH** est un virus. Quand il rentre dans l'organisme, il détruit les défenses de ce dernier, facilitant ainsi la contraction d'autres maladies.

+ + + + +

Le **sida** constitue un stade avancé de l'infection par le VIH. Cet état survient des années après l'infection, lorsque le traitement n'est pas suivi ou a échoué.

COMMENT SE TRANSMET LE VIH ?

→ **VOIE SEXUELLE**
Pénétration anale ou vaginale sans préservatif, ou dans le cadre d'une utilisation incorrecte d'un préservatif.

Lors de rapports sexuels oraux, le risque de transmission est accru si la muqueuse buccale de la personne qui pratique le sexe oral présente des lésions.

Le fait d'avoir une **infection sexuellement transmissible (IST)**, même sans symptômes, augmente le risque de transmettre ou de contracter le VIH.

→ **VOIE SANGUINE**
Partager des seringues, des aiguilles ou tout instrument pouvant couper ou piquer et ayant été en contact avec du sang infecté.

→ **TRANSMISSION PÉRINATALE**
D'une mère à son enfant au cours de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement si elle ne reçoit pas de traitement antirétroviral.

Grâce au traitement antirétroviral, une mère avec le VIH sous traitement et dont la charge virale est indétectable ne transmettra pas le virus à son bébé, que ce soit pendant la grossesse ou l'accouchement.



✉ cesida@cesida.org

☎ 915.223.807

📷 @cesida

LE VIH NE SE TRANSMET PAS PAR

- Le fait d'embrasser, caresser, tenir la main, toucher ou masturber votre partenaire.
- Les larmes, la sueur, la salive, la toux ou les éternuements.
- La cohabitation ou le travail avec des personnes ayant le virus.
- Le partage d'objets d'usage commun comme des vêtements ou de la nourriture; ou des espaces comme des douches, des lavabos ou des toilettes, des piscines, des installations sportives ou de loisirs, des résidences, etc.
- Morsures ou piqûres d'animaux, de moustiques ou d'autres insectes.
- Le fait de donner ou de recevoir du sang dans les pays où le dépistage est adéquat.

I=I INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE

Les personnes avec le VIH, qui suivent un traitement antirétroviral et présentent une charge virale indétectable dans le sang, **NE TRANSMETTENT PAS le VIH** lors de rapports sexuels.

RECOMMANDATIONS:

- **Accouchement par voie vaginale** pour les femmes avec le VIH qui suivent un traitement antirétroviral, ont atteint 36 semaines avec une charge virale indétectable et ne présentent aucune autre complication médicale.
- **Césarienne planifiée** pour prévenir la transmission périnatale du VIH chez les femmes présentant une charge virale élevée ou inconnue au moment de l'accouchement.
- Dans le cas de **l'allaitement**, le risque de transmission du VIH demeure extrêmement faible si la charge virale de la mère s'avère indétectable, mais il n'a pas été prouvé qu'il est nul, **l'allaitement n'est donc PAS recommandé.**



PLUS DE DOUTES SUR LE VIH

PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION DU VIH ET DES AUTRES IST AUPRÈS DES PERSONNES MIGRANTES

COMMENT PRÉVENIR LE VIH

LORS DE LA CONSOMMATION DE DROGUES INJECTABLES:

- Ne pas réutiliser ou partager les seringues, l'eau ou le matériel de préparation des drogues.
- Utiliser toujours des aiguilles et des seringues neuves provenant d'une source fiable.

LORS DE RAPPORTS SEXUELS:

- Utiliser des préservatifs externes et internes (aussi appelés masculins ou féminins) pendant les rapports sexuels. S'ils sont utilisés correctement et ne sont pas abîmés, les préservatifs constituent des outils d'une efficacité démontrée pour prévenir la transmission du VIH et de la plupart des IST.
- Éviter les éjaculations dans la bouche.
- Pendant la pénétration, il est conseillé d'utiliser des lubrifiants hydrosolubles (ils réduisent le risque de rupture du préservatif et facilitent la pénétration), jamais de lubrifiants à base d'huile ou des crèmes.

PRÉVENIR LA TRANSMISSION MÈRE-ENFANT:

- Grâce au traitement antirétroviral, une mère avec le VIH sous traitement et dont la charge virale est indétectable ne transmettra pas le virus à son bébé, que ce soit pendant la grossesse ou l'accouchement.

La **PrEP** et la **PEP** ne remplacent en aucun cas l'utilisation régulière de préservatifs ou d'autres méthodes de prévention, car elles ne préviennent pas les autres IST.

LA PREP (PROPHYLAXIE PRÉ-EXPOSITION)

méthode de **prévention** du VIH destinée aux personnes présentant un risque élevé de contracter le virus. La PrEP consiste à prendre une pilule par voie orale tous les jours et s'avère particulièrement efficace, à condition d'être suivie correctement.

LA PEP (PROPHYLAXIE POST-EXPOSITION)

Médicaments pris après une exposition possible au VIH pour prévenir l'infection. Il ne doit être utilisé qu'en **cas d'urgence** et pris dans les 72 heures suivant une exposition éventuelle.



cesida



Subventionné par:



NE DOUTEZ PAS!
NE DOUTEZ PAS!
NE DOUTEZ PAS!
NE DOUTEZ PAS!
NE DOUTEZ PAS!
NE DOUTEZ PAS!
NE DOUTEZ PAS!
NE DOUTEZ PAS!



COMMENT SAVOIR SI J'AI LE VIH ?

La seule façon de le savoir est de faire un **TEST DE DÉPISTAGE DU VIH** par une analyse spécifique (il n'est pas détecté par une analyse de routine) ou un test rapide de salive ou sang.

Il peut s'écouler jusqu'à **trois mois** entre le moment de l'infection et la production des anticorps détectés par le test. Il est particulièrement important de savoir à quand remonte la dernière pratique à risque afin de savoir si le résultat du test est fiable ou si ce dernier doit être répété.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL ITS

Les infections sexuellement transmissibles (IST) correspondent à des infections causées par des bactéries, des virus, des champignons et des parasites qui, dans la plupart des cas, sont transmises lors de rapports sexuels, notamment au cours de la pénétration vaginale et anale et lors de rapports oraux.

La plupart **sont faciles à guérir et à prévenir**, mais si elles ne sont pas traitées correctement, elles peuvent entraîner des conséquences importantes.

COMMENT PRÉVENIR LES IST ?

- ➔ **Faites-vous dépister.** Veillez à ce que vous et votre partenaire passiez un test de dépistage du VIH et des autres IST. Partagez les résultats des tests avant d'avoir des rapports sexuels. Le fait d'avoir une IST augmente le risque de contracter le VIH lors de rapports sexuels.
- ➔ **Faites-vous vacciner.** Vous pouvez vous faire vacciner pour vous protéger contre les virus du papillome humain (VPH) et de l'hépatite B, qui sont également des IST. Il n'existe pas de vaccin pour prévenir ou traiter le VIH.
- ➔ Ne prenez pas de **douche vaginale**, car cela tuerait certaines des bactéries normalement présentes dans le vagin, qui sont censées vous protéger des infections. Cela peut augmenter le risque de contracter le VIH et d'autres IST.
- ➔ La consommation **excessive d'alcool** ou de drogues peut entraîner des comportements à risque, comme le partage d'aiguilles pour s'injecter des drogues ou le fait de ne pas utiliser de préservatif lors d'un rapport sexuel.
- ➔ La meilleure façon de prévenir à la fois les IST et la grossesse consiste à utiliser des préservatifs, une autre méthode de contraception particulièrement efficace, car les pilules contraceptives, les injections, les implants ou les diaphragmes NE protègent PAS contre les IST.

Les pilules contraceptives, les piqûres, les implants ou les diaphragmes NE PROTÈGENT PAS contre les ITS.

FAITES LE TEST!

Consultez le réseau d'entités de Cesida qui effectuent des tests rapides de dépistage du VIH et DISSIPEZ VOS DOUTES.

SÛR. GRATUIT. CONFIDENTIEL.

OÙ PUIS-JE FAIRE UN TEST DE DÉPISTAGE DU VIH ?

Le **dépistage du VIH** doit toujours être volontaire et confidentiel et peut être effectué **gratuitement** dans les centres de santé publics et les ONG.

+ + + + +

Il peut également être effectué dans des laboratoires cliniques privés et dans certaines pharmacies.

+ + + + +

Certains centres d'IST, ONG et pharmacies ne demandent pas de carte de santé.



PLUS DE DOUTES SUR LE VIH



QUAND DOIS-JE FAIRE LE TEST DE DÉPISTAGE DU VIH

- ➔ Si vous avez eu une pratique à risque, n'attendez pas, rendez-vous dans votre centre de santé ou dans un autre centre au sein duquel vous pourrez faire un test de VIH et des autres IST. Les professionnels évalueront votre cas, vous testeront et vous conseilleront sur les démarches pour obtenir des soins médicaux.
- ➔ Si vous n'avez jamais été testé auparavant et que vous avez eu des rapports sexuels sans préservatif.
- ➔ Savoir si vous avez le VIH vous permettra de bénéficier au plus tôt d'un suivi médical et d'accéder à un traitement efficace qui préviendra les complications de santé et améliorera votre qualité de vie. Vous pouvez également vous protéger contre la réinfection et éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes.
- ➔ Si vous pensez être enceinte ou si vous envisagez de l'être.
- ➔ Si vous avez eu une IST, une tuberculose ou une hépatite virale.
- ➔ Si vous avez un partenaire régulier et que vous voulez arrêter d'utiliser des préservatifs avec lui.

- ➔ Si vous avez partagé du matériel pour vous injecter des drogues (seringues, aiguilles, cuillères, filtres, etc.) ou si vous avez utilisé du matériel non stérile pour percer la peau ou les muqueuses (boucles d'oreilles, piercings, tatouages, etc.).



SIGNES D'IST SI VOUS ÊTES UNE FEMME :

- ⊖ Pertes vaginales épaisses avec ou sans odeur désagréable.
- ⊖ Démangeaisons ou piqûres autour des organes génitaux.
- ⊖ Brûlure pendant la miction ou la défécation.
- ⊖ Saignement du vagin en l'absence de menstruation ou après un rapport sexuel.
- ⊖ Douleur dans le vagin pendant les rapports sexuels, d'apparition soudaine.
- ⊖ Lésions, éruptions, verrues ou cloques à proximité des organes génitaux, de l'anus ou de la bouche.
- ⊖ Douleur dans la région pelvienne.



DO YOU HAVE DOUBTS ABOUT HIV AND AIDS?

In this brochure, we will help you answer all the questions you have about HIV, AIDS, and other STIs.



cesida.org

WHAT ARE HIV AND AIDS?

HIV is a virus. When HIV gets inside the body, it destroys the body's defences, making it easier to contract other diseases.



AIDS is the advanced stage of an HIV infection. It can occur years after the contraction of HIV, when there has been no treatment or it has failed.

HOW IS HIV TRANSMITTED?

➔ **SEXUAL CONTACT:** Anal or vaginal penetration without using condoms or using them improperly.

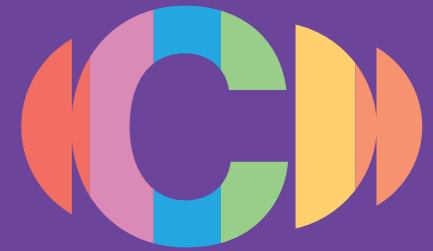
During **oral sex**, the risk of transmission increases if there are lesions in the oral mucosa of the person who practices it.

Having a **sexually transmitted infection (STI)**, even without symptoms, increases the risk of transmitting or contracting HIV during sex.

➔ **BLOOD** When **sharing syringes**, needles or any other object that cuts or pricks and has been in contact with infected blood.

➔ **PERINATAL TRANSMISSION** From mother to her baby during **pregnancy, delivery or breastfeeding** if the mother is not taking antiretroviral treatment

Thanks to antiretroviral treatment, a mother with HIV who is on treatment and has an **undetectable viral load** will not transmit the virus to her baby, either during pregnancy or delivery.



✉ cesida@cesida.org

☎ 915.223.807

📷 @cesida

HIV IS NOT TRANSMITTED BY

- ➔ Kissing, caressing, shaking hands, touching or masturbating your partner.
- ➔ Tears, sweat, saliva, cough or sneezes.
- ➔ Living together or working with people with HIV.
- ➔ Sharing common items such as clothes and food; or common spaces, such as showers, toilets, swimming pools, sports and leisure centres or residences
- ➔ Bites or stings from animals and mosquitoes or other insects.
- ➔ Giving or receiving blood in countries where screening is adequate.

U=U UNDETECTABLE=UNTRANSMITTABLE

People with HIV who are on antiretroviral treatment and have an undetectable viral load in blood

DO NOT TRANSMIT HIV during sex.

RECOMMENDATIONS:

- ➔ **Vaginal delivery** to women with HIV, who have been taking antiretroviral treatment, have reached 36 weeks with undetectable viral load and are not suffering from other medical complications.
- ➔ **Scheduled caesarean section** to prevent perinatal transmission of HIV to women who have a high or unknown viral load at the time of delivery.
- ➔ In **breastfeeding** the risk of HIV transmission is extremely low if the mother's viral load is undetectable, but it has not been proven to be zero, so it is NOT recommended.



NO MORE DOUBTS ABOUT VIH

HEALTH PROMOTION AND PREVENTION OF HIV AND OTHER STIs WITH MIGRANT PEOPLE

HOW TO PREVENT HIV?

DURING INJECTION DRUG USE:

- ➔ Not reusing or sharing syringes, water or drug preparation equipment.
- ➔ Using new needles and syringes obtained from a reliable source every time

DURING SEXUAL CONTACT:

- ➔ Avoiding ejaculation in the mouth.

- ➔ Using external or internal condoms (also known as male or female condoms) during sex. If used the right way and if it remains unbroken, condoms are proven tools to prevent the transmission of HIV and most STIs.

- ➔ Using water-soluble lubricants during penetration because they reduce the risk of condom tear and facilitate penetration. Oil-based lubricants or creams should never be used.

TALK TO YOUR DOCTOR ABOUT PREP IF:

- ➔ You do not have HIV, but your partner is HIV positive.

- ➔ You are not in a monogamous relationship and do not always use condoms.
- ➔ You inject illegal drugs or share needles.
- ➔ You have a partner who is HIV positive and want to get pregnant. PrEP can help protect you and your baby.

PrEP and PEP

do not replace the regular use of condoms or other prevention methods, as they do not prevent other STIs.

LA PREP (PRE-EXPOSURE PROPHYLAXIS)

A method of **HIV prevention** for people at a high risk of contracting HIV. PrEP is a tablet medication to be taken orally every day. When taken as prescribed, it is highly effective.

LA PEP (POST-EXPOSURE PROPHYLAXIS)

Medications taken after a possible exposure to HIV to **prevent infection**. To be used only in emergency situations and taken within 72 hours of possible exposure.



cesida



Subvencionado por:



DO NOT DOUBT!
DO NOT DOUBT!
DO NOT DOUBT!
DO NOT DOUBT!
DO NOT DOUBT!



HOW CAN I KNOW IF I HAVE HIV?

The only way to know your HIV status is to **GET TESTED FOR HIV**.

It can take up to **3 months** from the time the infection occurs until the antibodies detected in the test are generated. It is vital to know when you had the last risk practice to know if the result is reliable or if it is convenient to repeat it.

SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS **STIs**

Sexually transmitted infections (STIs) are infections caused by bacteria, viruses, fungi and parasites that, in most cases, are transmitted during sexual contact, especially during vaginal and anal penetration and oral sex (contact of the mouth with the penis, vulva or anus).

Most STIs are easily cured and prevented, but if not properly treated, they can have major consequences.

HOW TO PREVENT STIs?

- ➔ **Get tested.** Make sure you and your partner are tested for HIV and other STIs. Share test results before you have sex. Having an STI increases your chances of getting HIV during sex
- ➔ **Get vaccinated.** You can get vaccinated to protect yourself against human papillomavirus (HPV) and hepatitis B, which are also STIs. There is no vaccine to prevent or treat HIV
- ➔ **Don't douche,** as it kills some of the bacteria normally found in the vagina, whose function is to protect you from infections. This can increase the risk of contracting HIV and other STIs
- ➔ **Excessive alcohol or drug use** can lead to risky behaviours, such as sharing needles to inject drugs or not using a condom during sexual intercourse.
- ➔ The best way to **prevent both STIs** and pregnancy is to use condoms together with another highly effective contraceptive method, since birth control pills, injections, implants or diaphragms do NOT protect against STIs.



GET TESTED!

Check CESIDA's network of associations that perform rapid HIV tests and **LEAVE NO DOUBT**.

QUICK. FREE. CONFIDENTIAL.

WHERE CAN I GET TESTED FOR HIV?

HIV testing should always be voluntary and confidential and can be performed **free** of charge in health centres of the public healthcare system and in NGOs.

+ + + + +

It can also be done in private clinical analysis laboratories and pharmacies.

+ + + + +

Some STIs centres, NGOs and pharmacies do not ask for a health card.

NO MORE DOUBTS ABOUT **VIH**



WHEN SHOULD I GET TESTED FOR HIV?

- ➔ If you have had a risky practice, do not wait. Go to your healthcare reference centre or another centre where you can get tested for HIV and other STIs. They will evaluate your case, test you and give you advice on how to proceed to receive medical care.
- ➔ You have never been tested before and have had sex without using a condom .
- ➔ Knowing if you have HIV will allow you to benefit as soon as possible from medical follow-up and access to effective treatment that will prevent complications in your health and improve your quality of life. You will also be able to protect yourself from reinfection and avoid transmitting HIV to others.
- ➔ You think you are pregnant or plan to get pregnant.
- ➔ You have had any STI, tuberculosis, or viral hepatitis.
- ➔ You have shared drug injection equipment (e.g., syringes, needles, spoons or filters) or have used unsterilized equipment for the skin or the mucous membrane (e.g., earrings, piercings and tattoos).
- ➔ You have a stable partner, and you want to stop using condoms.



SYMPTOMS INDICATIVE OF AN STI IF YOU ARE FEMALE:

- ⊖ **Thick vaginal discharge** with or without unpleasant odour.
- ⊖ **Stinging or itching** around the genitals.
- ⊖ **Burning sensation** when urinating or defecating.
- ⊖ **Bleeding from the vagina** other than menstruation or after sexual intercourse.
- ⊖ **Pain in the vagina** during sexual intercourse.
- ⊖ **Sores, welts, warts or blisters** near the genitals, anus or mouth.
- ⊖ **Pain in the pelvic area.**

