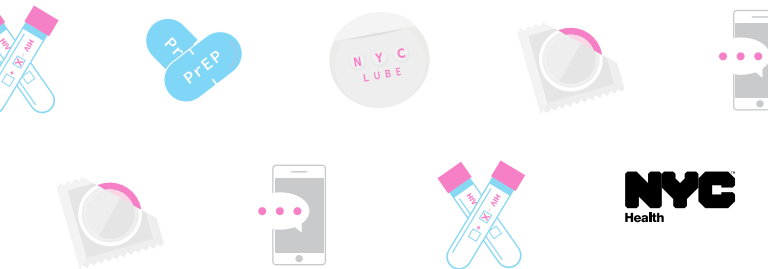


БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ НАСЛАЖДАЙТЕСЬ УВЕРЕННО ОСТАВАЙТЕСЬ УВЕРЕННЫМИ

ВМЕСТЕ МЫ **ОСТАНОВИМ** РАСПРОСТРАНЕНИЕ **ВИЧ** И ДРУГИХ **ИППП**



БУДЬТЕ УВЕРЕННЫ

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ НА ВИЧ

1
РАЗ
В ГОД

Если вы сексуально активны и/или принимаете наркотики,

вам требуется проходить обследование минимум один раз в год.

КАЖДЫЕ
3-6
МЕСЯЦЕВ

Если у вас ВИЧ-инфицированный половой партнер,

вам требуется проходить обследование каждые три-шесть месяцев.

КАЖДЫЕ
3-6
МЕСЯЦЕВ

Если вы мужчина или транссексуал и имеете половые контакты с мужчинами,

вам требуется проходить обследование каждые три-шесть месяцев.



ПРОЙДИТЕ ТЕСТ НА ДРУГИЕ ИППП

- ИППП (инфекции, передаваемые половым путем) могут способствовать заражению ВИЧ или его передаче другим людям.
- **Вы можете не знать, есть ли у вас ИППП:** большинство инфекций не вызывают симптомов.
- Если вы мужчина или транссексуал и имеете половые контакты с мужчинами, врач должен взять у вас кровь на анализ и осмотреть области, которыми вы соприкасаетесь с партнером во время секса. **Если к вам это относится, пройдите проверку!**
- **Проходите обследование минимум раз в год.** Некоторым следует проверяться каждые три-шесть месяцев. Спросите у врача, что вам больше подходит.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН СПОСОБ УБЕДИТЬСЯ В ОТРИЦАТЕЛЬНОМ ВИЧ-СТАТУСЕ И ОТСУТСТВИИ ИППП: ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ



НАСЛАЖДАЙТЕСЬ УВЕРЕННО

ВЫБИРАЙТЕ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ СЕКСА, КОТОРЫЕ ВАМ ПОДХОДЯТ

Если вы ВИЧ-инфицированы,

используйте перечисленные ниже способы профилактики и лечения.



Если у вас нет ВИЧ,

используйте перечисленные ниже способы профилактики в сочетании с ДКП (доконтактная профилактика). ДКП включает в себя ежедневный прием таблеток, которые значительно снижают риск заражения ВИЧ-инфекцией.



- **Как можно чаще используйте презервативы.** Они защищают от ВИЧ и других ИППП. Подберите такие, которые лучше всего подходят вам и партнеру. Специалисты в области здравоохранения рекомендуют использовать презервативы, сделанные из латекса или синтетического материала нитрил.
- **Используйте смазку на силиконовой или водной основе, особенно во время анального секса.** С латексными презервативами можно использовать любую смазку.
- **Если вы переживаете по поводу нежелательной беременности, обратитесь к своему врачу.** Существует много безопасных и эффективных противозачаточных средств.



ОСТАВАЙТЕСЬ УВЕРЕННЫМИ

**ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИЛИ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ**

Если у вас ВИЧ, пройдите лечение и продолжайте наблюдаться у врачей

- **Лечение ВИЧ — это не только прием лекарств.** Даже если вы чувствуете себя хорошо, регулярно приходите на прием к врачу, который специализируется на лечении ВИЧ, — он расскажет, как поддерживать здоровье.
- Если вы как можно скорее начнете лечение ВИЧ, это поможет вам **прожить более долгую и здоровую жизнь.**
- Если вы принимаете лекарства от ВИЧ **каждый день**, вы значительно уменьшаете риск передачи ВИЧ партнеру.
- Если у вас сложности с приемом лекарства или плановыми посещениями врача, отправьте сообщением со словом **CARE** на номер **877877**. Вы также можете спросить своего врача о Программе координирования услуг по уходу за людьми с ВИЧ в г. Нью-Йорке (NYC HIV Care Coordination Program) или посетить сайт **nyc.gov/health** и узнать, где находится ближайший центр поддержки.

ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСА

ДКП* включает в себя ежедневный прием таблеток, которые значительно снижают риск заражения ВИЧ-инфекцией, особенно если вы не всегда пользуетесь презервативами. Спросите о ДКП своего врача или медсестру.



ПКП* — прием препаратов экстренной терапии, которые могут предотвратить заражение ВИЧ-инфекцией, если принять их в течение 36 часов после контакта. Если есть вероятность того, что ВИЧ проник в ваш организм, немедленно обратитесь в клинику или в отделение неотложной помощи за препаратом ПКП.

Помните, что препараты ДКП и ПКП помогают предотвратить заражение ВИЧ, но они не защищают от других ИППП. Использование презервативов повышает уровень защиты от ИППП, включая ВИЧ.



Позвоните по номеру 311 и узнайте, в каких учреждениях здравоохранения проводятся процедуры с применением препаратов ДКП или ПКП.

*ДКП: доконтактная профилактика, PrEP

*ПКП: постконтактная профилактика, PEP



ПОГОВОРИТЕ О СЕКСЕ

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМИ ПАРТНЕРАМИ

- Обсудите с ними **свои предпочтения**, чтобы ваша сексуальная жизнь была безопасной и доставляла удовольствие.
- Расскажите им, **когда вы в последний раз сдавали анализ** на ВИЧ и другие ИППП. Для надежности пройдите обследование вместе.
- **Обсудите ДКП** как способ профилактики ВИЧ-инфекции, особенно если вы не всегда пользуетесь презервативами.
- При необходимости продумайте меры предотвращения нежелательной беременности.
- Оказывайте поддержку партнерам с ВИЧ **во время лечения и последующего медицинского наблюдения**. Это поможет им оставаться здоровыми и снизить риск передачи ВИЧ другим людям.

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ВРАЧОМ

- **Честно расскажите ему**, какими видами секса вы занимаетесь и пользуетесь ли презервативами. Эта информация поможет врачу назначить вам необходимые обследования и подобрать подходящие методы профилактики.
- Достоверная информация о вашей сексуальной жизни — залог предоставления вам качественных медицинских услуг. Если ваш врач не спросит, вы должны самостоятельно все ему рассказать.
- Если вам неудобно обсуждать свою сексуальную жизнь с лечащим врачом, подумайте о том, чтобы перейти к другому. Вы имеете право на конфиденциальность и уважительное и непредвзятое отношение со стороны медицинских работников.
- **Сообщите своему врачу, если у вас недавно наблюдалось повышение температуры тела, увеличение лимфатических узлов, появление язв на половых органах или сыпи**, — это могут быть симптомы вновь приобретенной ВИЧ-инфекции или сифилиса.



Если к вам это относится, пройдите проверку!

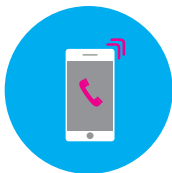
Для выявления возможной ИППП врач должен взять у вас кровь на анализ и осмотреть области, которыми вы соприкасаетесь с партнером во время секса.

Анализа мочи может быть недостаточно — возможно, врачу придется осмотреть вашу гортань и анальное отверстие, особенно если вы мужчина или транссексуал и имеете половые контакты с мужчинами.



РЕСУРСЫ

- **Чтобы получить бесплатную или недорогую медицинскую страховку**, позвоните по номеру 311 и узнайте, где находится ближайший пункт регистрации.
- **Чтобы узнать, где можно бесплатно или недорого сдать тест на ВИЧ**, позвоните по номеру 311 или отправьте сообщение со словом TESTNYC на номер 877877. Сообщения на английском языке.
- **Чтобы сдать анализ на ИППП**, обратитесь к своему врачу или позвоните по номеру 311 и узнайте, где находится клиника для лечения ИППП г. Нью-Йорка.
- **Чтобы больше узнать о ВИЧ и его лечении**, позвоните по номеру 311 или отправьте сообщение со словом CARE на номер 877877. Сообщения на английском языке.
- **Для получения более подробной информации о ДКП или ПКП** обратитесь к своему врачу или позвоните по номеру 311.
- **Чтобы получить бесплатные презервативы**, позвоните по номеру 311 или загрузите приложение NYC Condom Finder на nyc.gov/health.
- **Чтобы узнать, где можно получить наборы #PlaySure Kit**, позвоните по номеру 311.
- **Чтобы бесплатно или недорого получить противозачаточные средства**, позвоните по номеру 311 или посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «birth control» («противозачаточные средства»).
- **За помощью при повышенной тревожности, депрессии или злоупотреблении алкоголем либо наркотиками** обратитесь к своему врачу или позвоните по номеру 311.



**Позвоните
по номеру 311**



**Запишитесь
на прием к своему
врачу**

PLAY SURE KIT



БУДЬТЕ УВЕРЕННЫ

Чтобы заказать копии данной брошюры, позвоните по номеру 311.
nyc.gov/health/hiv

