

## 怎样做才能避免感染艾滋病？

在每次和已染病或不确定是否染病的人发生性关系时，坚持采取保护措施。有的人并不知道自己已被感染。所以行事必须谨慎。安全套是预防VIH及其他通过性交传播的疾病最有效的方法，此外还可以避免怀孕。使用安全套很简单，按照包装盒上的说明进行操作即可。

不要使用其他人已经用过的注射器或针头。

已经和其他人的血液有过接触的器皿，不要共用。

## 为什么要进行VIH测试？

尽管针对艾滋病没有确切的治疗方法，从1996年起，在西班牙开始使用一些新的很有效的疗法，可以让感染人群延续生命，并改善健康状况。如果被感染，越早知道就可以越早服用医生推荐的药物。在西班牙，建议所有孕妇进行VIH的检测。你应该知道，如果你被感染而又怀孕，存在医疗方法，可以降低婴儿感染艾滋病的几率；你也可以选择合法地中止妊娠。如果你知道自己已被感染，不能再给儿女喂奶。

一旦知道你已被感染，必须在所有的性接触中使用避孕套，以避免将病毒传染给他人。

记住：尊重与休戚与共的精神有助于预防艾滋病。

## 有关地址与联系电话

**ANDALUCÍA**  
Programa Andaluz de Actuaciones ante el VIH  
Dirección General de Salud Pública y Participación  
Avda. de la Innovación, s/n  
Edificio Arena, 1-1ª planta  
41071 Sevilla  
Tel.: 955 00 65 69-955 00 63 00  
Tel.: gratuito de información sobre sida:  
900 85 01 00

**ARAGÓN**  
Departamento de Salud y Consumo  
Programa de Prevención y Control de la  
Infección por VIH/sida  
Dirección General de Salud Pública  
C/Ramón y Cajal, 68  
50004 Zaragoza  
Tel.: 976 43 99 88-976 71 52 66 (Sida)  
976 71 50 00 (centralita)

**ASTURIAS**  
Dirección General de Salud Pública  
Programa Regional de Control de la Infección VIH/sida  
C/ Ciríaco Miguel Vigil, 9  
33006 Oviedo  
Asturias  
Tel.: 985 66 89 67 - 985 33 88 32  
(Comité Ciudadano Antisida)

**BALEARES**  
Conselleria de Salut i Consum  
C/ Cecilio Metelo, 18  
07003 Palma de Mallorca  
Tel.: 971 17 68 68

Centre Insular de Sanitat de Menorca  
Avda. de José María Cuadrado, 17-1ª  
07703 Mao (Menorca)  
Tel.: 971 36 04 26

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa  
Via Romana, 81  
07800 Eivissa  
Tel.: 971 306 700

**CANARIAS**  
Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Rambla General Franco, 53  
38006 Santa Cruz de Tenerife

Centro de Atención en Tenerife  
C/ San Sebastián, 75  
38005 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 27 93 97 / 902 11 44 44

Centro de Atención en Gran Canaria:  
Cruz Roja Española  
Muelle Deportivo s/n  
Las Palmas de Gran Canaria  
Tel.: 902 11 44 44

**CANTABRIA**  
Dirección General de Salud Pública  
C/ Federico Vial, 13  
39071 Santander  
Tel.: 942 20 77 45 - 942 20 77 32

**CASTILLA LA MANCHA**  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria  
Avda. de Francia, 4  
45071 Toledo  
Tel.: 925 38 92 00

**CASTILLA Y LEÓN**  
Dirección General de Salud Pública e Investigación,  
Desarrollo e Innovación  
Consejería de Sanidad  
Paseo Zorrilla, 1  
47071 Valladolid  
Tel.: 983 41 36 00

**CATALUÑA**  
Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida  
Direcció General de Salut Pública  
Departament de Salut  
C/ Roc Boronat, 81-85  
08005 Barcelona  
Tel.: 93 551 36 41  
Tel. gratuito información sobre sida: 900 212 222  
(ámbito autonómico)

**EXTREMADURA**  
Dirección General de Atención Sociosanitaria y Salud  
Oficina de Coordinación de sida  
Avda. de las Américas, 1  
06800 Mérida (Badajoz).  
Tel.: 924 38 26 20 - 900 210 994

**GALICIA**  
Consellería de Sanidade  
Dirección Xeral de Saúde Pública  
Servicio de Prevención e Control das  
Enfermidades Transmisibles  
Edificio Administrativo San Lázaro s/n  
15781 Santiago de Compostela (A Coruña).  
Tel.: 981 54 29 14

**MADRID**  
Dirección General de Atención Primaria  
C/ Julián Comarillo, nº 4, edificio 4B, planta 2  
28037 Madrid.  
Tel.: 91 205 29 31/32

**MURCIA**  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública  
Programa de Educación Sanitaria sobre sida  
C/ Ronda de Levante, 11 - planta baja  
30008 Murcia.  
Tel.: 968 23 51 41

Unidad de Prevención, Diagnóstico y  
Tratamiento de enfermedades de  
transmisión sexual y VIH  
Pza. de San Agustín, 3  
30201 Cartagena  
Tel.: 968 32 66 75  
Tel. gratuito de información sida 900 706 706  
(ámbito autonómico no móviles)

**NAVARRA**  
Instituto de Salud Pública  
C/ Leyre, 15  
31003 Pamplona-Iruña  
Tel.: 848 42 33 96

**PAÍS VASCO**  
Plan de Prevención y Control del sida  
OSAKIDETZA  
Avda. de Navarra, 4  
20013 San Sebastián  
Tel.: 943 00 64 64

**LA RIOJA**  
Plan de Prevención y Control de la infección por VIH/sida  
Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Salud  
C/ Gran Vía, 18  
26071 Logroño  
Tel.: 941 29 11 97

**C. VALENCIANA**  
Servicio Plan del sida  
Conselleria de Sanidad  
C/ Micer Mascó, 31-33  
46010 Valencia  
Tel.: 963 86 66 95  
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

**CEUTA**  
Plan sobre sida  
Consejería de Sanidad y Consumo  
C/ Juan de Juanes, 4  
51002 Ceuta  
Tel.: 956 50 33 59  
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 152 368

**MELILLA**  
Dirección General de Sanidad y Consumo  
Consejería de Bienestar Social y Sanidad  
Ctra. Alfonso XIII, 52-54  
52005 Melilla  
Tel.: 952 97 62 51

### TELÉFONOS INFORMACIÓN GRATUITA

**CRUZ ROJA:**  
900 111 000

**900-ROSA:**  
900 601 601



艾滋病并不在意  
文化、边界或是种族。  
请在发生性关系时  
采取预防措施保护自己。



## 艾滋病是什么？

艾滋病是由一种被称为VIH病毒（或者：艾滋病病毒）引起的疾病。这种病毒攻击身体的防御体系，导致我们感染更多疾病以及某些种类的癌症。体内有VIH病毒的人即是艾滋病患者。

病毒感染者有可能状态不错，并不怀疑自己感染了VIH病毒，但是如果不接受药物治疗，艾滋病会在十数年后可能可能发作。即使艾滋病没有发作，如不采取预防措施，他也传染病毒。

为确定是否感染病毒，应该进行一个简单的血液化验。这个测试可以在任何一个健康中心进行，无需付款，甚至无需告知姓名。请拨打网页上公布的电话以获得更多信息。

全世界有超过3300万人感染了艾滋病病毒。西班牙是欧洲感染人数最多的国家之一。艾滋病病毒不会因国家、性别、种族或年龄而改变：我们每个人都可能受到感染，而我们的行为决定能否预防它。首先是要知道：

# 艾滋病

## VIH病毒如何传播？

在阴茎插入的性交活动中（包括肛交和口交）不使用安全套，异性或同性之间皆可传播。



使用其他人已经用过的注射器或针头。



使用已经和病毒携带者的血液有过接触的器皿，比如针管式注射器、刀片刀具、或者剃须刀。



一名已感染VIH病毒的孕妇有可能在怀孕、分娩或哺乳期间将病毒传染给胎儿，



# 非艾滋病

## 哪些情况下VIH病毒不会传播？

与病毒感染者一起生活、工作者或者恋爱；



与被感染的儿童去一所学校读书；

握手、拥抱或者接吻；



同睡在一张床；

没有阴茎插入的性交活动；



共用餐具，吃同一个盘子里的菜或者喝同一个杯子；

使用公共盥洗设备、游泳池或浴室；

蚊虫叮咬，或者家养动物的咬伤；



在西班牙献血或接受别人输血不存在感染的危险。

如何传播？  
怎样做才能让你不被感染？

请记住：如果你符合这些情况里的某一种，  
最好进行VIH病毒的检测。

在日常生活中没有VIH病毒传播的危险。