

Для
тебя



При подготовке издания использована идея «Здорового и безопасного» календаря, подготовленного Deutsche AIDS-Hilfe e.V (www.aidshilfe.de), а также информация из профилактических брошюр МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» – «Не стань жертвой», «Узнай о рисках секс-работы», «Репродуктивное здоровье», «SEX – риск или наслаждение», «Интимная гигиена женщин», «Профилактические листовки для ЖКС» и др. Ознакомиться с полными текстами этих брошюр можно на сайте Альянса-Украина www.aidsalliance.org.ua.



Общая редакция: Мирослава Андрущенко
Литературный редактор: Елена Кожушко
Иллюстрации и дизайн: Елена Плеханова

Тираж: 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно



ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА!

Этот календарь поможет тебе
спланировать свой день, всегда
иметь под рукой необходимые
телефоны, быстро сделать
заметки. И, заодно, у тебя
появится возможность
ознакомиться с важной
информацией, касающейся
твоего здоровья.





В новом году с целью профилактики – пройди обследование на наличие ВИЧ, а так же инфекций, передающихся половым путем, и вирусных гепатитов.

Январь



Что надо знать о ВИЧ/СПИД

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) разрушает иммунную систему и, при отсутствии лечения, приводит к развитию синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД), в результате чего организм перестает сопротивляться даже самым безобидным инфекциям. С момента заражения ВИЧ до развития СПИД может пройти от 2 до 15 и больше лет.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ:

- **половой путь** (при вагинальном, анальном и оральном сексе без презерватива);
- **через кровь** (при совместном использовании нестерильных шприцев и медицинского инструментария, при пирсинге, прокалывании ушей, маникюре, тату, если инструменты не подвергались специальной обработке – дезинфекции и стерилизации);
- **от ВИЧ-позитивной матери ребенку** (во время беременности, при родах и грудном вскармливании).

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ИНФИЦИРОВАНИЯ ВИЧ ДО МИНИМУМА, СЛЕДУЕТ:

- использовать презерватив при каждом половом акте;
- пользоваться только стерильными одноразовыми шприцами;
- убедиться в том, что персонал парикмахерских, косметологических, стоматологических, гинекологических кабинетов и тату-салонов использует только стерильный инструментарий.

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- через воздух: при чихании, кашле, разговоре;
- при общении, рукопожатии, дружеских поцелуях;
- при укусах насекомых и животных;
- при пользовании общей кухонной посудой;
- через пищу, приготовленную ВИЧ-позитивным человеком;
- при пользовании бассейном, туалетом.

Помни! Повседневные контакты с людьми, живущими с ВИЧ, ничем тебе не угрожают!

ЗАЧЕМ ПРОХОДИТЬ ТЕСТ НА ВИЧ?

Наличие ВИЧ в организме может опровергнуть или подтвердить **ТОЛЬКО ТЕСТ**. Если результат отрицательный, ты избавишься от излишнего беспокойства. Если результат положительный, то при своевременно назначенном правильном лечении можно прожить долгую полноценную жизнь.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

Пройти тест на ВИЧ можно, обратившись в центры профилактики и борьбы со СПИД или общественные организации, реализующие проекты профилактики ВИЧ в вашем населенном пункте.



© Новым годом!

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Январь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

11.01. Международный день «СПАСИБО»



Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Январь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Январь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Январь



*Безопасный секс –
это уверенность*

Здраве



СПЕЦИФИКА СЕКС-РАБОТЫ

Твоя работа связана с постоянным риском:

- **во-первых**, заразиться инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), и ВИЧ;
- **во-вторых**, подвергнуться насилию со стороны клиентов.
- Твоя работа является незаконной – она не регулируется нормами трудового законодательства. Тем не менее, ты должна знать свои права и уметь защитить себя от неправомерных действий клиентов и милиции.

Этот риск можно свести к минимуму, если постоянно использовать так называемые **«рабочие правила»**:

- Безопасный секс (постоянное использование презерватива).
- Доверие своей интуиции и постоянная осторожность. Если у тебя возникает хоть малейшее опасение – отказывайся от работы. Жизнь дороже! Помни – это не последний твой клиент!

- Знание законов и организаций, которые защищают твои права, здоровье, достоинство и поведение, соответствующее этим знаниям.
- Четкое определение границ – ты сама решаешь, к чему готова, а к чему – нет. Сразу проинформируй клиента о своих границах и не давай уговорить себя на то, к чему ты не готова или что может тебе навредить.



Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Февраль

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

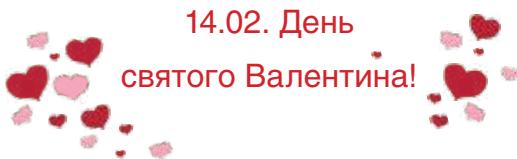
Четверг

.....

.....

.....

.....



Пятница

Суббота

Воскресенье

Февраль

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Февраль

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Февраль



*Главное условие безопасного
секса – использование
качественного презерватива.
Его необходимо всегда
использовать при вагинальном,
анальном и оральном сексе.*

Марти



БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Частая смена половых партнеров и секс без презерватива повышают риск заражения ВИЧ, инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), и вирусными гепатитами.

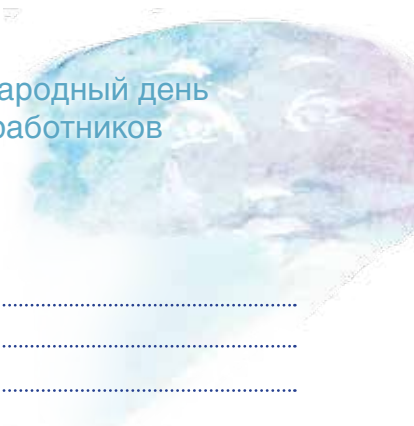
Безопасный секс сводит к нулю риск передачи ВИЧ и ИППП. К тому же это и возможность избежать нежелательной беременности.

Помни! Оральный секс – наиболее безопасный из проникающих видов секса. Но и во время него достаточно часты случаи передачи ВИЧ, вирусного гепатита В, сифилиса, гонореи и герпеса. Инфекции могут находиться и в слизистых полости рта, а ранки, язвочки и воспалительные процессы способствуют проникновению инфекций в организм.

Поэтому при оральном сексе использование презерватива также обязательно.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1. Используй новый презерватив при каждом половом акте.
2. Перед употреблением проверь герметичность упаковки, качество презерватива (доверяй известным маркам!), срок годности. Аккуратно открывай упаковку, чтобы не повредить презерватив.
3. Не забывай, что для разных видов сексуальных контактов существуют разные виды презервативов.
4. Если тебе пришлось заниматься оральным сексом без презерватива:
 - не глотай сперму и не допускай ее контакта с кожей или слизистой;
 - не чисти зубы сразу после контакта, так как можешь поранить десны, и инфекция попадет в кровь;
 - прополощи рот одним из антисептических растворов.
5. Наиболее удачной сексуальной позой для работы является позиция «женщина сверху» – можно проверить на месте ли презерватив и контролировать действия клиента.
6. Откажись от работы во время менструаций – в это время организм более подвержен инфекциям и высок риск развития эндометриоза, который практически неизлечим.



3.03. Международный день прав сексработников

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

Пятница

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

Суббота

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

Воскресенье

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

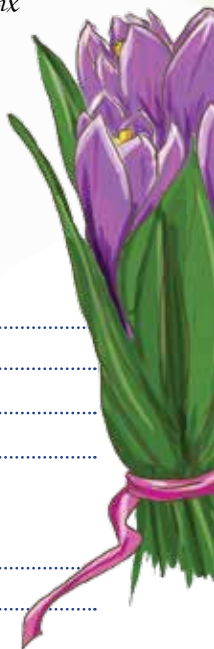
Март

8.03. С женским праздником!

А знаешь ли ты, что начало женскому празднику положили не текстильщицы, как нас уверяли многие десятилетия, а именно секс-работницы?! В этот день в 1857 году именно секс-работницы Нью-Йорка прошли «маршем бессмысленных кастрюль» по Манхэттену с требованием выдать зарплату матросам, которые им изрядно задолжали за секс-услуги. Местные жители даже стали называть это событие «Женским днем».

Понедельник

Вторник



Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Март



Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Март



24.03. Всемирный день борьбы против туберкулеза.

*Ты давно делала флюорографию?
Пора сходить к врачу!*

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Март



*Держи ситуацию под контролем!
Всегда доверяй себе!*

Апрель



СНИЖЕНИЕ РИСКОВ СЕКС-РАБОТЫ

- Старайся всегда обо всем четко договариваться с клиентом: о месте, видах услуг и оплате. Внятно объясни, какие услуги ты предоставляешь, а какие – нет. «Нет» должно означать «нет».
- Работай с ясной головой – под воздействием наркотиков или алкоголя сложно контролировать ситуацию. Если не можешь отказаться от спиртного – знай меру!
- Никогда не употребляй напитков с клиентом – даже в закрытую бутылку можно добавить наркотик или другое вещество, что приведет к потере самоконтроля.
- Не обслуживай несколько клиентов одновременно, даже если за это предлагают много денег. Всегда оговаривай с клиентом, что обслуживаешь только по одному.
- Избегай пьяных клиентов, под наркотиками и просто в неадекватном состоянии.
- Все твои дополнительные услуги должны оговариваться отдельно и заранее.

СТАРАЙСЯ ПРЕДОТВРАЩАТЬ ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ

- Находишься вблизи людей – лучше не работай в одиночку.
- Всегда бери с собой достаточное количество презервативов. Научись незаметно для клиента одевать презерватив, но ста-

райся не вызвать агрессию с его стороны.

- Запомни или запиши марку и номер машины, прежде, чем сесть в нее, и сообщи подруге или коллегам, куда ты едешь.
- Не садись в машину, в которой несколько человек.
- Садясь в машину, проверь, можно ли открыть дверцу изнутри. Лучше всего во время работы просто прикрыть дверцу машины, а не закрывать.
- Не выпускай клиента (особенно его руки) из поля зрения. Избегай неудобных положений, когда ты не можешь следить за его лицом и руками.
- Относись к клиенту максимально корректно, не провоцируй его на агрессию.
- Не носи аксессуары, которыми можно задушить (цепочки, шарфы, пояса), а так же предметы одежды, которые могут помешать убежать (длинные юбки, туфли на высоких каблуках).
- Не распускай длинные волосы (прячь их под парик или завяжи в тугий узел).
- Если ты используешь что-то для самообороны, то будь внимательна, так как клиент всегда сможет воспользоваться этим против тебя. Лучше всего можно защищаться с помощью лака для волос или дезодоранта. Слезоточивый газ или оружие (например, нож) могут стать опасными, если мужчина направит их на тебя.

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

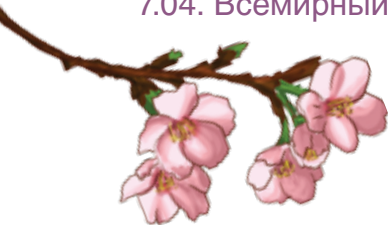
.....

.....

.....

Апрель

7.04. Всемирный день здоровья.



Не забывай о регулярных посещениях врача!



Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....



Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Апрель

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Апрель

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Апрель



Ты давно была у гинеколога?

*Пора сходить, даже если
нет жалоб!*

*Старайся бывать у него не реже,
чем раз в полгода!*

Mai



ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

- Обычное мыло не подходит для интимной гигиены! Пользуйся специальными гелями, желательно известных фирм и купленными в магазинах или аптеках.
- Все хорошо в меру – чрезмерно частое подмывание нарушает защитный кислотный баланс и микрофлору.
- Гель для интимной гигиены не является лечебным средством.
- Антисептические средства (Хлоргексидин, Цитеал, Мирамистин) не подходят для ежедневного применения. Это средства скорой помощи и использовать их можно только время от времени. Прочти инструкцию, прежде чем их использовать.
- Принимай интимный душ минимум дважды в день, используя при этом прохладную или чуть теплую воду. Струю воды направляй от лобка до анального отверстия.
- Не направляй сильную струю воды во влагалище – она не только вымывает защитную смазку, но и способствует попаданию болезнетворных бактерий, создавая риск воспалений. Влагу после мытья не вытирают, а промокают, чтобы не поцарапать нежную слизистую оболочку.



- Нет доступа к душе? Используй специальные влажные салфетки для интимной гигиены.
- Правильно используй прокладки и тампоны. Помни, что их надо часто менять, не реже чем раз в четыре часа. Исходя из интенсивности твоих выделений, используй соответствующие прокладки и тампоны.
- Пользуйся максимально удобным бельем, желательно из натуральных тканей.
- Регулярно проходи обследование у гинеколога, даже если нет жалоб. Многие болезни сразу не распознать, а чем раньше начать лечение – тем эффективнее оно будет.

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Май

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Май

15.05. Международный день семьи

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Май

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....



Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

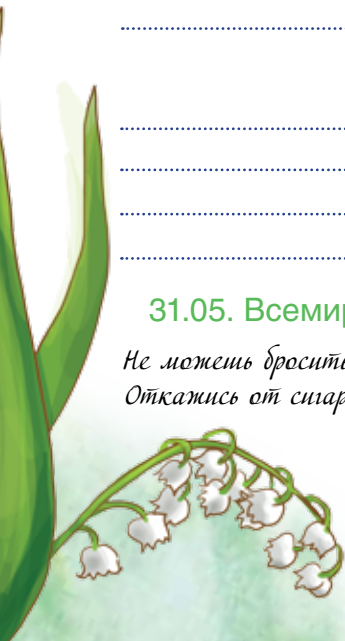
.....

.....

31.05. Всемирный день без табака.

Не можешь бросить курить?

Откажись от сигареты хотя бы сегодня.



Май



*Беременность и рождение
ребенка – хороший повод
осмыслить свою жизнь,
подумать о перспективах
новой жизни!*

Уютно



БЕРЕМЕННОСТЬ

Если беременность желательна, женщина давно и целеустремленно идет к материнству – ей надо сознательно к ней готовиться. Планируя беременность, необходимо: сдать анализы на ВИЧ, вирусные гепатиты, инфекции, передающиеся половым путем, пролечить некоторые из этих заболеваний, исключить или свести к минимуму вредные привычки (употребление наркотиков, алкоголя, курение). В женской консультации беременная периодически обследуется гинекологом, делает УЗИ, сдает анализы. В случае необходимости (при угрозе прерывания) женщина ложится в стационарное отделение для сохранения беременности и лечения.

ЕСЛИ ТЫ БЕРЕМЕННА:

- Старайся полноценно питаться – тебе нужна сбалансированная диета, регулярное употребление витаминов, особенно фолиевой кислоты (витамина B9). Ее много в овощах с темно-зелеными листьями (шпинате, брокколи, петрушке, капусте, зеленом луке), грецких орехах, моркови, говяжьей печени, печени трески, яичных желтках. Ежедневный прием фолиевой кислоты значительно уменьшает риск пороков развития нервной системы у плода. Ее желательно начать принимать за несколько месяцев до зачатия.
- Старайся избегать стрессовых ситуаций и конфликтов, высыпайся.

- Если ты употребляешь наркотики – посоветуйся с социальными работниками общественной организации и врачами, работающими в ней. Возможно, тебе надо будет стать клиентом программы заместительной терапии.
- Для тебя очень важно найти человека, который поймет тебя, выслушает и поможет в твоём стремлении родить здорового ребенка. Помни о психологе.
- По возможности сократи до минимума количество потребляемого табака и алкоголя.
- Секс при беременности не противопоказан, поэтому, если тебя не беспокоят боли внизу живота, кровянистые выделения из половых путей, то секс допустим, но не во всех позах и не на позднем сроке, посоветуйся с врачом. Не забывай о средствах барьерной контрацепции, которые защищают от инфекций. Инфицирование влагалища приводит к развитию воспалений шейки матки и плодных оболочек, околоплодных вод, плаценты, а затем ребенка внутриутробно.
- При наличии осложнений беременности (угроза прерывания, предлежание или отслойка плаценты, двойня) оставь секс «на потом», – не выходи на работу!
- Помни, после рождения ребенка необходимо, чтобы твой организм восстановился перед следующими родами, особенно если у тебя положительный ВИЧ-статус или есть опыт употребления наркотиков. На это в среднем уходит 2–3 года, подробнее тебе расскажет врач.

1.06. Международный день защиты детей



Понедельник

Вторник

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Ученье

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Июнь



Понедельник

Вторник

Среда



Четверг

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

Пятница

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

Суббота

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

Воскресенье

Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

Ученье

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Июнь



Лето, солнце – время отпуска!

Urolo



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ –

это возможность удовлетворенной и безопасной сексуальной жизни, способность к рождению детей и возможность решать, когда и как часто это делать.

Репродуктивный возраст у женщин наступает, в среднем, в 15 лет и длится до 40–45 лет (пока идут месячные), у мужчин начинается в 14–16 лет и продолжается до 55–60 лет. Жизнеспособные и полноценные дети рождаются у физически, эмоционально и репродуктивно здоровых людей.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ?

Репродуктивное здоровье женщины – ценность абсолютная, поэтому использование контрацептивов, – это возможность сохранить его. Контрацепция используется для предупреждения незапланированной беременности при случайной или регулярной половой жизни. У современной женщины есть большой выбор методов и средств для каждой конкретной ситуации и в разные периоды ее жизни.

Подбор средства контрацепции проводится врачом-гинекологом после осмотра и обследования, с учетом индивидуальных особенностей ее образа жизни, состояния здоровья и количе-

ства половых партнеров. Без назначения врача рекомендуется только использование презервативов (мужских и женских).

Большое количество случайных половых партнеров, в том числе и у женщин, занимающихся секс-бизнесом, – повышенный риск инфицирования ВИЧ, заболеваниями, передающимися половым путем, вирусными гепатитами. Для сохранения полноценного сексуального здоровья и возможности иметь детей женщина должна регулярно проходить медицинские осмотры и сдавать анализы на инфекции, которые передаются половым путем. Выбор средства контрацепции в данном случае – презерватив. Достоинство этого метода контрацепции состоит в том, что презерватив одновременно предупреждает беременность и защищает от инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ.



6.07. Всемирный день поцелуя

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Урок

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....





Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Учась

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Учась

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

28.07. Международный день борьбы с гепатитом.



*Ты сделала тест на гепатиты В и С?
Это опасное заболевание печени,
передающееся половым путем.*

Пятница

Суббота

Воскресенье

Учась



*Помни! На работе тебе
нужна ясная голова, чтобы
трезво оценить ситуацию
и, в случае опасности,
быстро отреагировать.
Алкоголь и наркотики здесь
только помеха.*

Август



ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ

Алкоголь и наркотики – это психоактивные вещества, вызывающие пристрастие и химическую зависимость. Ты уверена, что не зависима, поскольку не колешься, а просто иногда выпиваешь? Этим ты наносишь значительный урон своему здоровью – меняется твоё физическое и психологическое состояние. А ещё уходит красота...

Алкоголь влияет на принятие решений, и в состоянии алкогольного опьянения, когда самокритика и самоконтроль снижены, ты можешь допустить опасный половой контакт – секс без презерватива, что чревато инфицированием ВИЧ и другими опасными инфекциями. Повышается риск стать жертвой насилия – ведь ты будешь неспособна оценить потенциальную опасность своего клиента!

Известно, что женщины тяжелее переносят влияние алкоголя и наркотиков. У женщин физические и психические нарушения более значительны и наступают быстрее, чем у мужчин. Соматические нарушения, такие как цирроз печени, гепатиты, невриты и прочие заболевания, вызванные токсическим действием алкоголя и наркотиков на организм, у женщин встречаются чаще, чем у мужчин. Бесплодие, мертворождение, рождение детей с физическими пороками – вот последствия алкоголизма у женщин.

Систематическое употребление наркотиков часто приводит к нарушению менструального цикла женщины (месячные могут или отсутствовать вообще, или быть настолько скудными, что их можно и не заметить), а это может привести к нежелательной беременности, которая обнаруживается только на поздних сроках.

*Существует миф, что некоторые виды наркотиков не влияют на плод во время беременности. Это не так!
Все наркотические вещества опасны будущему ребенку!*

Алкоголь может приводить к токсическому поражению клеток головного мозга, печени, других органов и систем организма плода, нарушениям в развитии пуповины и плаценты.

Результатом употребления алкоголя в период беременности является повышенный риск спонтанного аборта и мертворождения, пороков развития плода, развитие алкогольного синдрома (задержка роста, умственная отсталость, специфические черты лица), высокая степень инвалидизации детей после рождения (дебилизм, идиотизм). Алкоголь передается с молоком матери!

Лечение алкоголизма и наркомании у женщин проходит труднее, чем у мужчин. Они реже обращаются за помощью.



Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Август

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Август

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Август

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Август



*Не забудь – использовать
презерватив нужно всегда,
даже при оральном сексе!*

Сентябрь



ПРЕЗЕРВАТИВЫ И ЛУБРИКАНТЫ

Презервативы бывают **мужские** и **женские**.

Презерватив необходимо всегда использовать при вагинальном, анальном и оральном сексе. Для вагинального секса обычно используются презервативы, покрытые специальной смазкой (лубрикантом). Для орального секса существуют специальные ароматизированные презервативы из тонкого латекса. Для анальных контактов – более прочные, с пометками «Ultrastrong», «Extrastrong».

При выборе презерватива обращай внимание на следующие моменты:

- упаковка не должна быть повреждена;
- на упаковке должны быть указаны название производителя, номер партии и срок годности;
- после вскрытия упаковки с презервативом для вагинального или анального секса на нем должна быть смазка, но сам он не должен быть липким.

ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРЕЗЕРВАТИВ:

- покупай презервативы только в аптеке, где они хранятся в надлежащих условиях и всегда имеют сертификат качества;
- проверяй срок годности, указанный на упаковке;

- получай презервативы у социальных работников общественных организаций, реализующих проекты профилактики ВИЧ в вашем городе, они также прошли проверку качества;
- храни презервативы в сухом прохладном месте, подальше от солнца и источников тепла;
- не носи их в тесных карманах, где может повредиться упаковка или презерватив будет греться.

Перед сексом также не помешает дополнительно запастись лубрикантом. **Лубриканты** – это смазки, увлажняющие половые органы и тем самым облегчающие процесс полового акта. Если использовать лубрикант вместе с презервативом, то повышается степень защиты от ИППП и ВИЧ.

Лубриканты защищают слизистые оболочки половых органов от появления микротравм и потертостей, снимают болевые ощущения при половом акте.

Рекомендуется использовать лубриканты на водной (**water based**) или силиконовой (**silicon based**) основе, которые не разрушают латекс презерватива. С презервативами нельзя использовать лубриканты на масляной основе (**oil based**), вазелин и кремы.

Лубриканты, как и презервативы, бесплатно распространяются в проектах профилактики ВИЧ-инфекции, также они свободно продаются в аптеках и супермаркетах.



Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

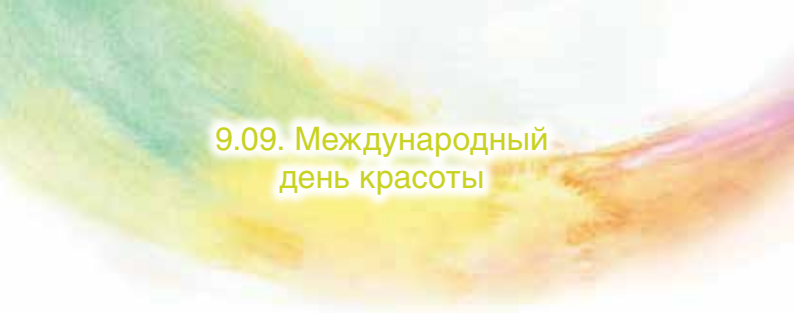
.....

.....

.....

.....

Сентябрь



9.09. Международный день красоты

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Сентябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....



Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....



Сентябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....





Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Сентябрь



Октябрь – месяц борьбы против рака молочной железы.

При появлении какихлибо изменений в груди – обратись к врачу-маммологу!

Рак груди, выявленный на ранних стадиях, излечим в 94% случаев!

Октябрь



ЭКСТРЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Если у тебя произошел незащищенный половой контакт или во время акта разорвался презерватив, следует немедленно обратиться к венерологу для экстренной профилактики заболеваний, передающихся половым путем (в кабинет доверия или котвендиспансер).

Для снижения риска нежелательной беременности можно прибегнуть к методу экстренной контрацепции – в течение 72 часов после полового контакта принять специальный гормональный препарат – «Постинор» или «Эскапел». Помни, что эти препараты имеют много ротивопоказаний, поскольку содержат большую дозу гормонов, которые вызывают нарушение работы почек и яичников, что приводит к гормональному дисбалансу, нарушению менструального цикла и бесплодию. Поэтому используй подобный метод как можно реже и обязательно под контролем врача!

До обращения к специалистам необходимо сделать следующее:

- Прежде всего, успокойся.
- Помочись.
- Промой наружные половые органы (или протри влажной салфеткой).
- Не спринцуйся сразу после полового акта, так как это:
 - может загнать сперму еще глубже, и не только не снизит риск заражения, но и в некоторых случаях будет способствовать проникновению возбудителя инфекции выше по мочеполовой системе, что грозит тяжелыми заболеваниями;
 - спринцевание же агрессивной средой (щелочной и кислотной) может вызвать ожог слизистой влагалища, а повреждения повышают риск заражения.
- Введи в уретру до 3 мл дезинфицирующего средства (хлоргексидин, мирамистин) или же впрысни 10 мл этого средства во влагалище. Можешь ввести тампон, смоченный хлоргексидином на 2 часа, и не мочись в течение 30 минут.

Все это – экстренная профилактика. Чрезмерно частое использование антисептиков ведет к вымыванию флоры и делает слизистые оболочки стерильными.

После этого обязательно пройди обследование на ИППП и консультацию специалиста.

Если ты подозреваешь инфицирование ВИЧ, то следует обратиться в городской (областной) СПИД-центр для химиопрофилактики заражения ВИЧ (постконтактная профилактика). Постконтактная профилактика проводится для снижения высокого риска заражения ВИЧ при сексуальном насилии, случайном незащищенном сексуальном контакте с неизвестным партнером или с партнером, практикующим употребление инъекционных наркотиков. Она представляет собой короткий курс антиретровирусных препаратов для снижения возможности заражения ВИЧ после рискованного сексуального контакта. Необходимо начать ее как можно раньше, лучше в первые 2 часа после контакта, но не позже чем через 36 часов.





1.10. Международный день музыки

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Октябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Октябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....





Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Октябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....





Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Октябрь



*...время пройти обследование
на наличие ИППП*

Ноябрь



ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)

При долгой работе в какой-либо сфере или на вредном производстве, у людей могут возникать заболевания, которые принято называть «профессиональными». Твоя работа также связана с риском возникновения «профессиональных» заболеваний. Отличие твоей работы в том, что она предусматривает частые сексуальные контакты, а это в свою очередь связано с высоким риском заражения болезнями, передающимися половым путем.

ЧЕМ ЖЕ ТАК ОПАСНЫ ИППП?

- Они служат причиной тяжелых хронических заболеваний органов мочеполовой системы и всего организма в целом.
- Инфекции могут привести к импотенции и бесплодию.
- Возможна передача новорожденным и детям.
- ИППП в 10 раз повышают риск инфицирования ВИЧ.
- Инфицирование создает дополнительную нагрузку для иммунной системы и ухудшает состояние ВИЧ-позитивных людей.

СИМПТОМЫ ИППП:

- Необычные выделения из влагалища с неприятным запахом.
- Жжение и зуд половых органов.
- Кровянистые выделения из влагалища в период между месячными.
- Учащенное или болезненное мочеиспускание.
- Боль при половом акте.
- Боль внизу живота.
- Высыпания на половых органах.

ЧТО ТЫ ДОЛЖНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМНИТЬ?

- Лечение инфекций необходимо проводить только по назначению и под наблюдением врача. Сегодня ИППП успешно лечатся.
- Если ты не знаешь, куда лучше обратиться для получения анонимного лечения – обратись в местную организацию, которая предоставляет услуги таким, как ты.
- Многие ИППП могут протекать скрыто и не проявляться в течение большого промежутка времени.
- Ранняя диагностика и последующее лечение предотвращают последствия ИППП (хронические осложнения, сексуальные нарушения, бесплодие).

Самолечение может перевести инфекцию в «спящую» форму, исчезнут лишь внешние симптомы болезни, она перейдет в хроническую форму, которая очень сложно диагностируется и лечится.

Народные средства лечения бессильны против ИППП. Помогут только качественные и эффективные фармакологические препараты.

Во время одного незащищенного полового контакта можно заразиться несколькими инфекциями.

Прерванный половой акт не защищает от ИППП.

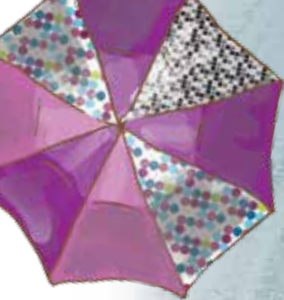
Заразиться ИППП возможно и при оральном сексе. На слизистой бывают микроповреждения, невидимые глазу.

Правильное использование качественных **презервативов** надежно защищает от **ИППП**.

Соглашаясь на секс без презерватива за дополнительную плату – ты рискуешь потратить намного больше денег, а так же времени на лечение ИППП.

*Помни о том, что инфекции легче
предупредить, чем лечить.*





Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....





Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....



Ноябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Ноябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....





Пятница

Суббота

Воскресенье

Ноябрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Ноябрь



*Каждый человек имеет все
права предусмотренные
законодательством Украины.*

Декабрь



ЗНАЙ СВОИ ПРАВА

Ты должна знать – каждый человек имеет все права предусмотренные законодательством Украины.

В Украине существует только **административная ответственность** за занятие проституцией. Статья 181-1 Кодекса Украины про административные правонарушения гласит: «Занятие проституцией влечет за собой предупреждение или наложение штрафа от 5 до 10 необлагаемых минимумов доходов граждан. Те же действия, совершенные повторно на протяжении года после наложения административного взыскания, влекут за собой наложение штрафа от 8 до 15 необлагаемых минимумов доходов граждан».

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ ЛИШЬ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

- Согласно ст. 303 Уголовного кодекса (УК) Украины привлечение лиц к занятию проституцией или сутенерство наказывается лишением свободы от 3 до 5 лет.
- Заражение или постановка в опасность заражения ВИЧ является уголовно наказуемым преступлением (ст. 130 УК). Срок наказания по данной статье: от 3 месяцев ареста до 10 лет лишения свободы, в зависимости от тяжести наступивших последствий. Такие факторы как: заражение двух или более лиц, или несо-

вершеннолетнего; а также преднамеренное заражение являются отягчающими обстоятельствами и ужесточают наказание.

- Заражение венерической болезнью (сифилис, гонорея, мягкий шанкр, паховый лимфогранулематоз, трихомониаз и др.) также является уголовно наказуемым преступлением (ст. 133 УК) и, в зависимости от наступивших последствий, карается от 2 лет исправительных работ до до 5 лет лишения свободы.

ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГЛАСЬ НАСИЛИЮ:

Изнасилование и его угроза наказывается лишением свободы сроком от 3 до 15 лет, в зависимости от тяжести преступления (статья 152 УК). Удовлетворение половой страсти в извращенных формах с применением физического насилия наказывается лишением свободы на срок от 5 до 12 лет, в зависимости от тяжести преступления (статья 153 УК).

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ:

Горячая линия МВД Украины:

0-800-50-02-02

Всеукраинская горячая линия по противодействию торговли людьми:

0-800-505-501

1.12. Всемирный день борьбы со СПИД



Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Декабрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Скоро новогодние праздники -
пора покупать подарки!



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Декабрь



17.12. Международный День защиты сексработников от жестокости и насилия

Этот день был учрежден, чтобы привлечь внимание к преступлениям, совершенным против секс-работников по всему миру. Он стал поводом собраться вместе, объединиться против дискриминации и вспомнить жертв насилия. В преддверии 17 декабря организации, выступающие за права секс-работников, и их сторонники проводят акции и флэшмобы, чтобы привлечь внимание к систематическому насилию по отношению к секс-работникам. Нападения, избиения, изнасилования и убийства секс-работников должны прекратиться. Существующие законы не дают возможность секс-работникам заявлять о насилии. Стигма и дискриминация, которую усиливают законы, запрещающие секс-работу, сделали насилие общепринятой нормой.

В Украине акция 17 декабря проводит самоорганизация секс-работников – Лига «Легалайф». Если хочешь – можешь присоединиться к ним! Вся информация об организации есть на сайте **legalife.com.ua**.

**КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
В КИЕВЕ:**

066 9471703
(Елена)



Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....

Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Декабрь

Понедельник

.....

.....

.....

.....

Вторник

.....

.....

.....

.....

Среда

.....

.....

.....

.....



Четверг

.....

.....

.....

.....

Пятница

.....

.....

.....

.....

Суббота

.....

.....

.....

.....

Воскресенье

.....

.....

.....

.....

Декабрь

Тебе нужна помощь?

Ты хочешь узнать больше, как заботиться о своем здоровье? А также нуждаешься в помощи и поддержке социального работника, юриста, психолога?

**Обращайся к сотрудникам
общественных организаций:**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИД:

0800500451

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

© Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине,
2014



Альянс

Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине