

VERANO

Lista de consejos para demostrar que te amas



Programa un chequeo: Es un buen momento para programar un chequeo de salud y bienestar. Pregúntale a tu proveedor de salud qué pruebas de salud podrías necesitar.



Vacínate: la vacuna anti COVID-19 es la forma más eficaz de prevenir el virus y está disponible sin costo alguno. Asegúrate también de estar al día en todas tus demás vacunas de rutina.



Comunícate: Washington Listens Line con Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para comunicarse con 988 Suicide & Crisis Lifeline. 988 Lifeline es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



Hazte la prueba: Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ITS) van en aumento. Planificar una prueba confidencial de VIH, ITS y hepatitis C.



Usa condones: Los condones te brindan una gran protección contra las ITS. Úsalos con lubricante a base de agua o silicona para evitar la fricción.



Mantente saludable: Si vives con VIH, un tratamiento constante mantendrá tu carga viral indetectable y no podrás infectar a otros. En otras palabras, serás Indetectable e Intransmisible o I=I:

<https://gettested.cdc.gov/>



Prepárate: PrEP es una pastilla diaria que puede mantenerte libre de VIH. Pregúntale a un proveedor de atención médica si la PrEP es adecuada para ti.



¡Acuerda: El consentimiento debe ser claro, continuo y voluntario.



DOH 150-152 CS June 2024 Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

