

# 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.