

VERANO

lista de verano



Obtén material estéril: Si te inyectas, usa suministros nuevos cada vez que lo hagas. Visita tu Programa de Servicio de Jeringas (PSJ) para obtener suministros y otros servicios GRATIS.



Lleva contigo naloxona: Enséñate a reconocer los signos y síntomas de sobredosis por opioides.



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



Mantén tu salud al día: 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: La PrEP es un medicamento muy eficaz que puede mantenerte VIH negativo. Pregúntele a un proveedor de atención médica si la PrEP es adecuada para usted.



Vacúnate: La vacuna contra el COVID-19 es la forma más efectiva de prevenir el virus



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



Usa poco y lentamente: Empieza poco a poco para evitar una sobredosis. Recuerda que siempre puedes poner más en tu cuerpo, pero no sacarlo una vez que está allí.



Pregunta: ¿Te interesa obtener tratamiento para abuso de sustancias como la buprenorfina? Habla con tu PSJ, llama a la línea de ayuda de recuperación de Washington o pídele ayuda a tu médico.



DOH 150-153 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.

