



**Cómo prevenir el SIDA
y otras infecciones
de transmisión sexual**

**كيفية الوقاية من السيدا
والأمراض المعدية الأخرى
المنتقلة عبر العلاقات الجنسية**



معلومات حول السيدا

900 706 706

هاتف مجاني لتلقي معلومات حول السيدا

Esta guía para la prevención del SIDA y otras infecciones de transmisión sexual ha sido traducida a los idiomas más utilizados por la población inmigrante que reside en nuestra comunidad.

Es esta una manera de informar al conjunto de ciudadanos de la Región de Murcia sobre la prevención de enfermedades e infecciones fácilmente evitables, pero, en algunos casos, imposibles de curar.



Edita

Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública.
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.
3ª Edición, 2008.

Textos

Josefa Ballester, Josefa Durán, Jordi Balaguer.

Diseño e ilustraciones

arterisco

Imprime

A.G. Novograf

Dep. Legal

MU-1.409-2008

هذا التليل لثوقاية من السيدا وأمراض معدية أخرى
متنقلة عبر العلاقات الجنسية ترحم الى اللغات الأربع الأكثر
استعمالا لدى السكان المهاجرين المقيمين في اقلبنا.

ويهدف التليل الى إطلاع جميع المواطنين في اقليم مرسيا على
الثوقاية من الأمراض والعدوى التي من السهل تفاديها
ولكنها مستحيلة العلاج في بعض الحالات.



الناشر:

مستشارية الصحة المديرية العامة للصحة العمومية
خدمة الترويج والتربية من أجل الصحة
الطبعة الثالثة 2008

نصوص:

خوسيفيا بايبيستير، خوسيفيا دوران، جوردي بالانير

تصميم ورسوم:

arterisco

مطبعة:

A.G. Novograf

الإيداع التلقائي:

MU-1.409-2008

- 8** SIDA
- 24** Condilomas
- 26** Tricomonas
- 28** Hepatitis B
- 30** Candidiasis
- 32** Gonorrea
- 34** Sifilis
- 36** Clamidas
- 38** Herpes Genital
- 40** Ladillas
- 42** Sarna
- 48** Preservativo masculino
- 52** Preservativo femenino



| | |
|----------------------------|----|
| مبيدا | 9 |
| الورم الحليمي | 25 |
| القطط | 27 |
| التهاب الكبد "ب" | 29 |
| فطور الميكوز | 31 |
| التعقبة أو مرض السيلان | 33 |
| الزهري | 35 |
| مرض الكلاميديا | 37 |
| عقبولة الأعضاء التناسلية | 39 |
| قمل العانة | 41 |
| الجرب | 43 |
| الكيس الواقي الخاص بالرجال | 49 |
| الكيس الواقي الخاص بالنساء | 53 |



Cómo prevenir el SIDA y otras infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un grupo de enfermedades infecciosas diferentes entre sí, que tienen en común su transmisión fundamentalmente por las relaciones sexuales.

En las siguientes páginas hablaremos de cada una de ellas con el objetivo de ofrecer información acerca de:



Cómo se contagia

Cómo saber si se padece alguna de ellas y qué hacer en ese caso



Cómo se puede evitar el contagio

Comenzamos hablando del SIDA porque en la actualidad es una de las infecciones de transmisión sexual más grave, tanto por el número de afectados como por las consecuencias que tiene para la salud.

كيفية الوقاية من السيدا والأمراض المعدية الأخرى المتنتقلة عبر العلاقات الجنسية

تتتمي الأمراض المعدية المتنتقلة عبر
العلاقات الجنسية إلى مجموعة أمراض
معدية تختلف عن بعضها البعض
يربطها أساسا قاعل تنقلها عبر العلاقات
الجنسية.

سنتطرق من خلال الصفحات الآتية
إلى كل مرض من هذه الأمراض بهدف
إعطاء معلومات حول:

كيفية انتشار العدوى.



كيفية معرفة إذا كنا مصابين بأي منها
وكيف يجب علينا أن نتصرف إزاءها.



كيفية تغادي الإصابة بالعدوى.



نبدأ بالحديث عن السيدا (مرض فقدان
المناعة المكتسب) بصفته أحد أخطر
الأمراض المعدية المتنتقلة عبر العلاقات
الجنسية في الوقت الحالي ليس فقط
بالنظر إلى عدد المصابين ولكن كذلك
إلى مخلفاته على الصحة.

Esta enfermedad es causada por el **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)**, también llamado **Virus del SIDA**, que actúa atacando al sistema de defensas de nuestro organismo, haciendo que funcione deficientemente y que **no pueda protegernos de las infecciones**.



Cómo se contagia:

>> Relaciones sexuales sin protección:

La infección se produce cuando el virus del SIDA, que se encuentra en el **semen**, el **líquido preseminal**, el **flujo vaginal** o la **sangre** de una persona infectada, pasa a la sangre de una persona sana a través de pequeñas lesiones en las mucosas de la vagina, el pene, el ano o la boca.

Esto sucede cuando se mantienen **relaciones sexuales** con penetración y **sin preservativo**, tanto homosexuales como heterosexuales.

Por eso debemos tener en cuenta que:

1. Las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal sin protección son muy arriesgadas.
2. Aunque el riesgo es más bajo, las relaciones boca-sexo pueden conllevar una posible infección, sobre todo si se ingiere el semen.
3. Cuantas más relaciones sexuales se tengan sin protección más posibilidades hay de que una persona se infecte. Hay que tener presente que una sola relación sexual sin protección puede transmitir el virus del SIDA.
4. El riesgo es mayor si se mantienen relaciones cuando se está con la regla (existe una zona sangrante, como una herida) o mientras se sufre alguna infección derivada de relaciones sexuales, como gonorrea, sífilis, etc.
5. El beso no tiene riesgo de transmitir la infección por VIH/SIDA, ya que la saliva, en condiciones normales, no infecta. Sería necesario que hubiera una cantidad importante de sangre mezclada con la saliva para que un beso tuviera riesgo de infección.

سبب هذا الداء هو فيروس فقدان المناعة المكتسب عند الإنسان الذي يعرف كذلك باسم فيروس السيدا أو الأيتز. يبدأ فعل الفيروس من بضرب نظام مناعة الجهاز العضوي مما يضل بعمله ليؤدي بعد ذلك لعدم قدرته عن حمايتنا من مختلف الامراض المعدية.

ينتقل هذا المرض عن طريق:



- علاقات جنسية دون وقاية:

تنتقل العدوى إلى شخص سألّم عند وجود فيروس السيدا الذي يظهر في **السانل المنوي، السائل ما قبل المنوي، السائل المهبلّي أو دم** الشخص المصاب وذلك عبر جروح ضفيقة توجد على مستوى غشاء المهبل أو القضيب أو الشرج أو الفم. يحدث هذا عند مزاولة **علاقات جنسية** تامة دون استعمال **الكيس الواقي** سواء عند اللوطيين او عند المعاكسين للجنس الأخر.

لهذا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

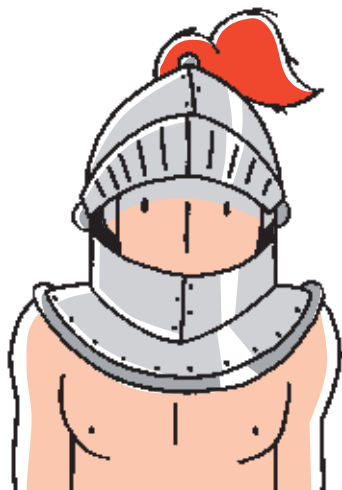
1. أن العلاقات الجنسية التامة سواء تلك التي تتم عبر المهبل أو الشرج دون وقاية خطيرة جدا.
2. ولو أن الخطورة تكون أقل درجة عند مزاولة علاقة "فم بالرجح أو شرج" غير أن ذلك يمكن أن يتسبب في ظهور العدوى خاصة عند بلع السائل المنوي.
3. بغدر زيادة عدد العلاقات الجنسية دون وقاية يفضّر ما يكون خطر العدوى أكبر، ما يجب معرفته هو أن ممارسة علاقات جنسية مرة واحدة دون استعمال وقاية لا يمنع من نقل فيروس السيدا.
4. يكون الخطر أكبر عندما تمارس علاقات جنسية خلال العادة الشهرية (منك) بقعة ينزف منها تدم مثل ما هو تحدّر عليه عند جرح) ، وفي حالة في حالة الإصابة بأحد الأمراض المنتقلة عبر الجنس مثل مرض السيلان ومرضى الشري أو غيرهما.
5. لا تعرض القبلة لخطر الإصابة نداء فقدان المناعة المكتسب أو السيدا لأن اللعاب، ضمن شروط طبيعية، لا يعدي. لا بد من وجود كمية كبيرة من الدم الممزج باللعاب حتى تكون القبلة القدرة الكافية لنقل العدوى.

>> **Contacto con sangre infectada:**

La infección se produce cuando se usan **objetos contaminados con sangre** en los que se encuentre el virus, con mayor riesgo compartiendo jeringuillas y agujas y con menor riesgo si se trata de cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, agujas para tatuajes, etc.

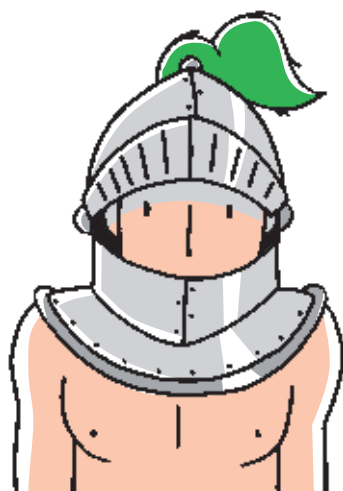
>> **Transmisión de madre infectada a su hijo:**

La infección se puede producir durante el **embarazo**, el **parto** o a través de la **lactancia materna**.



- **لمن دم يحتوي على فيروس السيدا.**
تنتقل العدوى عند استعمال أدوات ملوثة بدم يحتوي على الفيروس وتزيد
الخطورة عند الاشتراك في استعمال المحاقن والابر في حين نقل الخطورة عندما
يتعلق الامر بشفرات تحلاقة وفرش الأسنان والابر المستعملة في الوشم، الخ.

- **تنقل العدوى من أم مصابة إلى طفلها.**
تنتقل العدوى خلال مدة الحمل، الولادة أو عن طريق الرضاعة.





Cómo se puede evitar el contagio

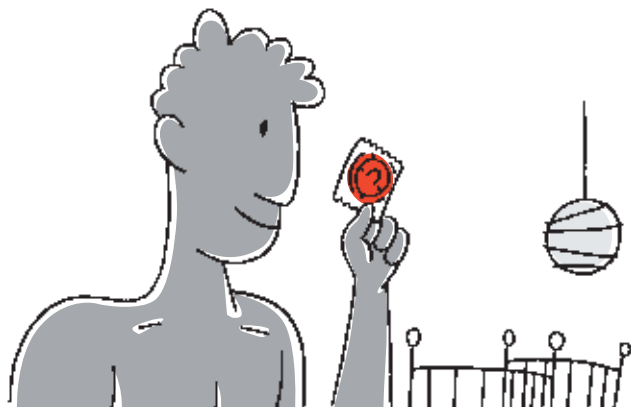
>> Relaciones sexuales:

- Practicando sexo seguro mediante el uso correcto del **preservativo o condón masculino y femenino**. Este método es muy eficaz para prevenir la infección cuando se mantienen relaciones sexuales con una persona portadora del VIH o persona de la que desconocemos si está infectada o no. *También es importante tener en cuenta que este método preventivo proporciona protección frente a embarazos no deseados.*

En la actualidad, se está introduciendo también el uso del condón femenino, el cual, al estar fabricado con poliuretano, es más resistente que el masculino, produce menos reacciones alérgicas y proporciona mayor sensibilidad. Además, puede insertarse hasta 8 horas antes de la relación sexual y cubre los genitales externos e internos de la mujer.

Al final de estas páginas se encuentra información sobre el uso correcto de ambos tipos de preservativos. El femenino puede parecer en principio más complicado, pero con algo de práctica su uso no supone ninguna dificultad.

- **Manteniendo una relación estable** (duradera) con una sola persona **no infectada** por el virus. Siempre y cuando ninguno de los dos miembros de la pareja esté infectado, tenga relaciones sexuales con terceras personas o comparta jeringuillas.



كيفية تفادي العدوى

- العلاقات الجنسية:



عمارسة علاقات جنسية مضمونة عن طريق الاستعمال السليم **للكيس الواقي الخاص بالرجال أو النساء**. تعتبر هذه الطريقة من بين الطرق الناجعة لتفادي العدوى عندما تمارس علاقات جنسية مع شخص حامل للفيروس السيدا أو مع شخص نجيب وضحيته (لا نعلم إذا كان مصابا ام لا). من الهام جدا كذلك معرفة أن نفس هذه الطريقة الواقية تحمي من وقوع حمل غير مرغوب فيه.

شرع مؤخر افي دفع استعمال الكيس الواقي للنساء المصنوع من مادة البوليوورثان، الشيء الذي يجعله أكثر صلابة من الكيس الخاص بالرجال، ونسبة ظهور أعراض الحساسية لديه ضئيلة في حين ترتفع معه درجة الإحساس. ريادة على هذا، يمكن إتخاله في المهبل لإساعات من قبل منشرة العلاقات الجنسية ويغضي الأعضاء التناسلية ثغارية وداخلية للمرأة.

نوجد في مخرسة هذه الصفحات معلومات حول كيفية الاستعمال السليم لكل من الكيسين الواقيين. قد يبدو استعمال الكيس الخاص بالنساء أكثر تعقيدا في الأول، غير أن قليلا من التجربة كافية لاستعماله بكل سهولة.

التزام **علاقة ثابتة** (دائمة) مع شخص واحد **غير مصاب**، شريطة أن لا يكون الأزواج مصابين وأن لا نكون لأي واحد منهما علاقات مع شخص ثالث و عدم مشاركتهم للغير في استعمال المحافظ.





Cómo se puede evitar el contagio

>> Contacto con sangre infectada:

Aquellas personas que, por una u otra razón, siguen consumiendo drogas inyectadas, deben utilizar siempre **jeringuillas, agujas y otros utensilios nuevos** y desecharlos después de su uso. **No compartirlos nunca**, ya que una sola vez puede ser suficiente para contraer la infección.

Otros instrumentos que puedan entrar en contacto con sangre, como los **cepillos de dientes, las maquinillas de afeitarse, las agujas de tatuaje, pearing...**, **no se deben compartir**. Aunque el riesgo de transmisión por estas vías es menor son medidas de higiene general que todas las personas deben seguir. De hecho, en la actualidad se ha observado un aumento considerable de nuevas infecciones por hepatitis C y SIDA causadas por la utilización de estos materiales.



كيفية تفادي العدوى



- لمس دم يحتوي على فيروس السيدا.

يجب على الأشخاص الذين لسبب أو لآخر عاز شوا يستهلكون المخدرات التي نتحن، استعمال إبر ومحاقن وأدوات أخرى جديدة ورميها بعد ذلك. لا ينصح بمشاركة الغير أبداً في استعمال هذه الأدوات لأن مرة واحدة فقط كافية للإصابة بالعدوى.

الأدوات الأخرى التي بإمكانها الاتصال بالدم مثل فرش الأسنان وشفرات الحلاقة وإبر الوشم والثوابب، لا يجب مقاسمتها. وتو أن خطر العدوى عن طريق هذه الأدوات أقل إلا أن الأمر يتعلق بشبابير صحية يجب على كل واحد إتباعها. وفي هذا السياق، لو حظلت مؤخر أزيدة معتبرة في عند الإصابة بعدوى التهاب الكبد من النوع "C" وبفيروس السيدا بسبب استعمال هذه المواد.





Cómo se puede evitar el contagio

>> Transmisión de madre infectada a su hijo/a:

- Cuando una mujer infectada se queda embarazada **es fundamental ponerse en manos del médico especialista desde el primer momento** y seguir todas sus recomendaciones. De esta forma se reducirá la posibilidad de que el hijo/a pueda quedar infectado.

- Asimismo, después del parto se **desaconseja que la madre infectada amamante** a su hijo/a, ya que en caso de no haberle transmitido el virus durante el embarazo podría hacerlo durante la lactancia materna.



كيفية تفادي العدوى



- انتقال الفيروس من الأم المصابة إلى طفلها.

عندما يحصل حمل عند امرأة من الهام جدا أن تضع نفسها بين يدي طبيب مختص منذ البداية واتباع كل نصائحهم بهذه الطريقة لتقلص إمكانيات انتقال الفيروس إلى الأبن.

زيادة على هذا، لا ينصح للأم المصابة بإرضاع ولدها لأن ذلك قد يؤدي لانتقال العدوى إلى الطفل عن طريق الرضاعة لذا كان قد اجتزأ مرحلة الحمل دون تعرضه لذلك.





Cómo saber si se tiene la infección:

Es fácil, pues la presencia del virus dentro de nuestro cuerpo se detecta mediante una extracción de sangre. La prueba indica si existen o no **anticuerpos frente al VIH**. Por lo tanto, no dice si una persona tiene o no SIDA, sino si ha estado en contacto con el virus que lo provoca.

Estos anticuerpos tardan alrededor de 3 meses en desarrollarse, lo que quiere decir que un análisis realizado poco después de que haya tenido lugar la infección tendrá probablemente un resultado negativo. A pesar de ello, la persona podría estar infectada y, por lo tanto, **transmitir el virus** a otra u otras personas.

Por consiguiente, es importante recordar que **la prueba para saber si una persona está infectada o no deberá realizarse pasados los 3 meses de la práctica de riesgo**.

>> ¿Qué beneficios tiene hacerse la prueba?

Si somos portadores del virus del SIDA podemos transmitir la enfermedad a los demás. Conocer nuestro estado respecto a la infección, nos ayudará a tomar medidas preventivas, **comportándonos responsablemente** respecto a las personas con las que nos relacionamos.

Hoy en día se ha avanzado mucho en el conocimiento de esta enfermedad y **existen tratamientos muy eficaces** para combatirla. Tanto es así, que en la actualidad esta infección ha dejado de ser una enfermedad mortal para considerarse una enfermedad crónica. Pero para obtener el máximo beneficio de estos tratamientos **es conveniente aplicarlos lo más pronto posible**. Por esta razón es necesario saber cuanto antes si nos hemos infectado.





- كيفية معرفة ما إذا كان شخص ما قد أصيب بالعدوى أم لا؟

العملية سهلة، بعرف وجود فيروس بداخل الجسم عن طريق أخذ عينة من الدم. تبرز العملية وجود أو عدم وجود خلايا مناعة لفيروس فقدان المناعة المكتسب ومن خلال ذلك إذا كان الشخص مصابا أم لا بداء السيدا أو إذا كان له اتصال بالفيروس المسبب له.

تتطور هذه الخلايا المناعة خلال فترة تقارب الثلاثة أشهر، وهذا يعني ان التحاليل التي تجرى بعد مدة قصيرة من وقوع العدوى ستعطينا نتائج سلبية بالرغم من ذلك فمن الشخص قد يكون مصابا بالعدوى وبدوره سيكون مصفرا تنتقل الفيروس نحو شخص اخر أو أشخاص اخرين.

نظرا لهذا كله، من الهام جدا أن نتذكر أن التحاليل التي بإمكانها أن تلتنا على إصابة أو عدم إصابة الشخص بالعدوى لا يمكن إجراؤها إلا بعد مرور ثلاثة أشهر على ممارسة علاقات خطرة.

- ما فائدة إجراء هذه التحاليل؟

عندما نكون حاملين لفيروس السيدا بإمكاننا أن نساهم في تنقل عدوى الداء نحو أشخاص اخرين. معرفة حالتنا بالنسبة للعدوى قد تساعدنا على أخذ الاحتياطات اللازمة وذلك عن طريق تصرف مسؤول نحو الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقات.

- شهدت الساحة انطية تطورا كبيرا بسبب تطور المعلومات الخاصة

بالمريض مما ساعد على ابتكار أدوية فعالة تساهم

في مقاومته. وصل هذا التطور في الوقت

الحالي درجة يمكننا من تصنيف هذا الداء كمرض

مزمن بدل اعتباره مرضا قاتلا مثلما كان عليه

الحال في السابق. لكن، ومن أجل الاستفادة القصوى

من هذه الأدوية، يجب الشروع في التدوي

بها في أقرب وقت ممكن، لذا يجب

كذلك معرفة ما إذا كنا قد أصبنا

بالعدوى في أقرب وقت ممكن.



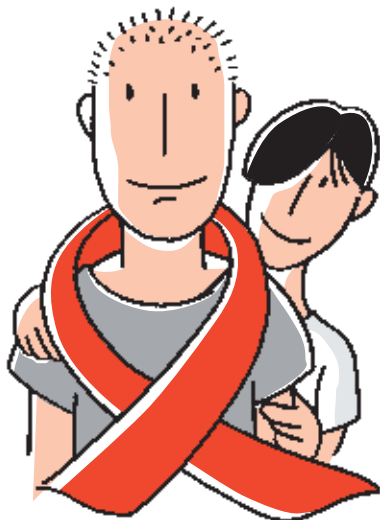
SIDA

>> Otras cosas que debemos saber:

El SIDA no se transmite en ningún caso por compartir vasos, cubiertos, lavabos o teléfonos. Tampoco se transmite por animales, picaduras de insectos, por estornudos, en piscinas públicas, etc.

Ante un resultado positivo en la prueba del SIDA hay que ponerse en manos del personal sanitario y seguir todas sus indicaciones. Cuanto antes se inicie el seguimiento médico, con más seguridad se logrará el control de la infección.

Cuando nos encontremos con alguien que está infectado, se debe tener en cuenta que, ante todo, es una persona y que necesita llevar una vida normal, sin que su situación le suponga más problemas que los puramente sanitarios. Como individuos y como sociedad debemos ofrecer solidaridad y colaboración.



أشياء أخرى يجب معرفتها

لا يستقل داء السيدا أبداً بالاستعمال المشترك للأكواب و الملاعق و المراحيض و الهواتف، كما لا تحدث العدوى عن طريق الحيوانات، سمعات الحشرات، العطس، المسابح العمومية، إلخ.

عند الحصول على نتيجة إيجابية بعد إجراء التحاليل الخاصة بالسيدا، يجب اللجوء إلى الطبيب المختص و اتباع كل نصائحه، بقدر ما نعطنا في بدء العلاج يكون التحكم في المرض أفضل.

عندما ننقى بشخص مصاب، يجب الأخذ بعين الاعتبار أولاً وقبل كل شيء أنه إنسان، وبما أنه إنسان يجب ان يعطى بصفة عادلة دون أن تسبب له حالته مشاكل تتعدى مشكلته الصحية البحتة. كأشخاص وكمجتمع يجب علينا أن نكون متضامنين ومتعاونين.



Otras infecciones de transmisión sexual



أمراض معدية أخرى متنقلة عبر العلاقات الجنسية



CONDILOMAS (Verrugas genitales)



Cómo se contagian:

En la mayoría de los casos por contacto sexual (genital, anal y oral) y también a través del contacto con la piel.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Aparición de verrugas blancas o rosadas en forma de coliflor en los genitales y ano, también en la lengua. Generalmente no producen molestias.

Hay que tener presente que una mujer con condilomas genitales puede desarrollar un carcinoma de cuello de útero.



Cómo se puede evitar el contagio en genitales y boca:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales. Esta medida no es segura cuando las lesiones no se encuentran en la zona que queda protegida por el preservativo, por lo que no se aconseja mantener relaciones hasta que las lesiones estén eliminadas.



الورم الحليمي (تأليل الأعضاء التناسلية)

كيف تنتشر العدوى؟



تنتشر المرض عادة عبر العلاقات الجنسية (عبر الأعضاء التناسلية أو الفم) وكذلك عن طريق ملامسة الحفاز.

كيف نعرف أننا أصبنا بمرض؟



عند المرأة والرجل

ظهور تأليل بيضاء أو وردية على شكل قنبيط على مستوى الأعضاء التناسلية والفرج وكذلك على مستوى الثناس. في غائب الأحيان لا يصحب هذه التأليل أي أعراض.

يجب الأخذ بعين الاعتبار أن المرأة المصابة بالورم الحليمي الذي يصيب الأعضاء التناسلية، يمكن أن يحدث لديها سرطان عنق الرحم.

كيف يمكن تفادي العدوى على مستوى الأعضاء التناسلية والفم؟



ينصح بغسل الأعضاء التناسلية مباشرة قبل وبعد أية علاقة جنسية، لكن هذه التدابير لوحدها غير كافية للتوفية من الإلتهاب.

باستعمال الكبس الواقي خلال كل علاقة جنسية، تصبح هذه الوسيلة غير مضمونة عندما تكون الإصابة خارج المنطقة التي يحميها الكبس الواقي، ولهذا لا ينصح بممارسة علاقات جنسية إلى غاية زوال المرض.



TRICOMONAS



Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto sexual.



Cómo saber si se tiene la infección:

En la mujer

Secreciones vaginales verde-amarillentas y con mal olor.
Picor en los genitales y molestias en la penetración y al orinar.

En el hombre

La mayoría de las veces (90%) no hay molestias. En alguna ocasión se observa escozor al orinar y secreciones en el orificio de la orina.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.





كيفية انتشار العدوى:

اساساً عن طريق الملامسة الجنسية.



كيفية معرفة الإصابة بالعدوى:

عند المرأة

افرازات مهبلية خضراء مائلة للأصفر أو

ومصحوبة برائحة كريهة.

حكة على مستوى الأعضاء التناسلية مصحوبة

بازعاج ساعة تخزين المهبل وعند التبول.

عند الرجل

غالباً (90% من الحالات) لا يحدث

أي ازعاج، وفي بعض الأحيان يمكن

حدوث حرقة عند التبول مصحوبة

بقررات على مستوى فتحة البول.

كيفية تفادي الإصابة بالعدوى:

• ينصح بغسل الأعضاء التناسلية مباشرة قبل وبعد ابة علاقة جنسية، لكن هذه التدابير

لوحدها غير كافية للوقاية من الالتهاب.



• باستخدام الكيس الواقي خلال كل علاقة جنسية وطبقة الفوط الجنسي.

• علاج الزوجين ولو لم تظهر عليهما أعراض المرض.



HEPATITIS B



Cómo se contagia:

Por contacto sexual o sanguíneo y de una madre a su hijo en el momento del parto.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de un mes (a veces más de tres meses) pueden aparecer molestias similares a una gripe, con cansancio, pérdida de apetito y poca fiebre. También puede observarse que la piel se vuelve un poco amarilla, la orina oscura y las heces blancas. En un 40% de los casos no se observan molestias, pero el afectado/a puede transmitir la enfermedad al convertirse en portador del virus.



Cómo se previene:

- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Higiene general y aseo personal.
- No compartir útiles personales.



إلتهاب الكبد "ب"

كيفية انتشار العدوى:

عن طريق الملامسة الجنسية أو عن طريق لمس الدم ومن أم تطفلها عند الولادة.



كيفية معرفة وقوع الإصابة بعدوى المرض؟



عند المرأة والرجل

بعد شهر (وفي بعض الأحيان بعد ثلاثة أشهر) يمكن أن تظهر أعراض تشبه أعراض الزكام وهي التعب، فقدان الشهية وبعض الحمى. كما قد يلاحظ أن الجلد أخذ في الاصفرار بعض الشيء بينما يصير البول باهتاً واثراً أو انبضاً عند (44%) من الحالات لا يشعر المصابون بأي إزعاج لكنهم قادرون على نشر العدوى بصفتهم حاملين للمرض.

كيفية الوقاية

، باستعمال الكبر الوافي عند ممارسة كل العلاقات الجنسية وطيلة النشاط الجنسي.



، يتصح بغسل الأعضاء التناسلية قبل وبعد ممارسة العلاقات الجنسية، تكن هذه التدابير لوحدها غير كافية للوقاية من الالتهاب.

التنظافة العامة والشخصية.

عدم مقاسمة الألبسة و الأدوات الشخصية.



CANDIDIASIS (Hongos)



Cómo se contagia:

Por las relaciones sexuales, aunque no siempre se transmite por la práctica sexual.

De hecho, en mujeres sanas se encuentra en un 50% de los casos en la boca, ano y hasta un 25% en vagina. Aparece más en embarazadas, mujeres que utilizan anticonceptivos orales, en tratamientos con antibióticos y corticoides, en diabéticas y en situaciones de estrés prolongado.



Cómo saber si se tiene la infección:

En la mujer

Picor, enrojecimiento y sensación de quemazón en los genitales. Dolor en la penetración vaginal. Secreción vaginal espesa de color blanco-amarillenta.

En el hombre

Picor, escozor, dolor y enrojecimiento de los genitales. A veces puntos blanquecinos o rojos en el glande. Escozor y dolor al orinar.



Cómo se previene:

- Utilizando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga molestias.
- La higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, aunque esta medida no es suficiente para prevenir la infección.





كيفية انتشار العدوى:

عن طريق العلاقات الجنسية بالرغم من أنها لا تنتشر دائما عبر ممارسة الجنس.

بتفعل، فعند النساء السالمات في (50% من الحالات يظهر المرض على مستوى الفم، الفرج و عند 25% منها يظهر على مستوى المهبل. يظهر أكثر عند النساء الحوامل و اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل وكذلك اللواتي تعالجن بالمضادات الحيوية أو الهرمونات الكظرية و المصليات بمرض السكري وفي حالات الإرهاق المتواصل.



كيفية معرفة وقوع الإصابة بعدوى المرض؟

عند المرأة

حكة، حمرة و شعور بحرق عني
مستوى الأعضاء التناسلية، ألم عند
خرق المهبل. إفراز مهلي خثر لونه
ابيض سائل للاصفرار.

عند الرجل

حكة، حرق، ألم مصحوب بانحسار
الأعضاء التناسلية في بعض الأحيان
تظهر بقع مائلة لبيض تحت الحشفة.
حرقه و ألم عند التبول.

كيفية تفادي الإصابة بالعدوى



استعمال الكعبس الواقي عند ممارسة كل العلاقات
الجنسية وطيلة النشاط الجنسي.

علاج الزوجين ولو لم يشعر اباي
ازعاج.

عسل الاعضاء التناسلية قبل وبعد
ممارسة العلاقات الجنسية، تكن هذه
التدابير لوحدها غير كافية للوقاية
من الالتهاب.



GONORREA



Cómo se contagia:

Por contacto sexual (también boca-sexo y ano-sexo) y de la madre al hijo/a durante el parto.

No se contagia por utilizar las mismas toallas ni en los servicios públicos.



Cómo saber si se tiene la infección:

En la mujer

No suele presentar molestias, por lo que existen más posibilidades de contagiar a la pareja.

A veces puede aparecer flujo más abundante de color verde-amarillento. Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad y escozor al orinar.

En el hombre

Aparición de pus en el orificio de la urina.

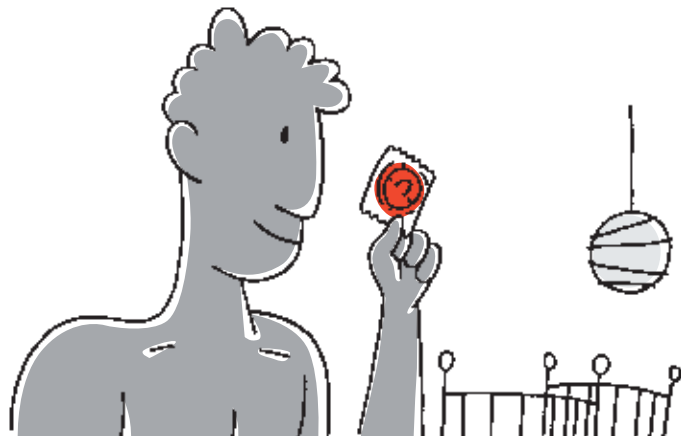
Ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad.

Escozor al orinar.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.
- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.



التعقيبية أو مرض السيلان



كيفية انتشار العدوى:

عن طريق التماس الحنسي (كذلك عن طريق اللعاب فمخرج أو شرخ فمخرج) وعن الأم إلى طفلها عند الولادة.

لا تنتشر العدوى عن طريق استعمال نفس المناشف أو المراحيض العمومية.



كيفية معرفة وقوع الإصابة بعدوى المرض؟

عند المرأة

عادة ما لا تكون العدوى مصحوبة بإزعاج مما يشيب في انتقالها للزوج أو الزوجة. وفي بعض الأحيان يمكن ظهور سيلان مهبلي غزير لونه أخضر سائل للأصفر. ظهور أعراض التبول باستمرار وبكميات قليلة وحدوث حرقاة عند التبول.

عند الرجل

ظهور فيج على مستوى الفتحة البولية. ظهور أعراض التبول باستمرار لكن بكميات قليلة. حدوث حرقاة عند التبول.



كيفية تفادي الإصابة بالعدوى:

- باستعمال الكعب الواقي خلال كل علاقة جنسية وطيلة النشاط الجنسي.
- علاج الزوجين ولو لم تظهر عليهما أعراض المرض.
- ينصح بفصل الأعضاء التناسلية قبل وبعد ممارسة العلاقات الجنسية، لكن هذه التدابير لوحدها غير كافية لتوقيه من الإلتهاب.



SÍFILIS



Cómo se contagia:

A través de las relaciones sexuales, tanto genitales, anales como bucales y durante el embarazo.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

1ª fase: Habitualmente, entre la 2-4 semanas aparece una úlcera rojiza, no dolorosa y dura, llamada Chancro en zona de contacto: genitales, boca o ano, y un bulto doloroso en la ingle que corresponde a un ganglio inflamado. Desaparece en 2-3 semanas, pero no significa que la enfermedad haya remitido.

2ª fase: A las 6-8 semanas, si la infección no ha sido tratada, pueden aparecer fiebre y manchas rojas en la piel, en las palmas de las manos y plantas de los pies.
Entre 3-12 semanas pueden aparecer verrugas, fiebre, dolor en articulaciones y bultos dolorosos en las ingles correspondientes a ganglios inflamados.
En algunas ocasiones, alteraciones del pelo y las uñas.

3ª fase: Después de 3-6 años, lesiones destructivas en el cerebro, aorta y nervios periféricos (esta fase prácticamente ha desaparecido en nuestro país).



Cómo se previene:

- Aseo personal.
- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga molestias.
- Higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.



كيفية انتشار العدوى:

ينتشر هذا الداء عن طريق ممارسة العلاقات الجنسية التي تتم عبر الأعضاء التناسلية وكذلك التي تتم عبر الشرج أو الفم وحالات الحمل.



كيفية معرفة وقوع الإصابة بعدوى المرض؟

عند المرأة والرجل

المرحلة الأولى: عادة وبعد مرور ما بين أسبوعين إلى 4 أسابيع يظهر تقرح أحمر، لا يسبب أي ألم ويطلق عليه اسم القرحة الأفرونجية، على مستوى دائرة التماس: الأعضاء التناسلية، الفم أو الشرج وتورم مؤلم على مستوى أعلى الفخذ ناتج عن وجود غدة منتهبة. تزول هذه الأعراض بعد أسبوعين أو ثلاثة لكن هذا ليس معناه الشفاء من الداء.

المرحلة الثانية: تظهر بعد 6 إلى 8 أسابيع، إذا لم يعالج المرض، حمى مصحوبة ببقع حمراء على مستوى راحة اليدين وأسنف القدمين.
بعد مرور 3 إلى 12 اسبوعا تظهر نتئيل مصحوبة بحمى وألم على مستوى المفاصل وتورمات مؤلمة أعلى الفخذ ناتجة عن وجود غدة ملتهبة، في بعض الأحيان تظهر نتئذيات على مستوى الشعر الأظافر.

المرحلة الثالثة: بعد مرور 3 إلى 6 سنوات، تظهر أضرار مهلكة للدماغ والونين (الشرجين الأوروطي) والأعصاب المحيطة به (يمكن القول بأن هذه المرحلة من الداء قد زالت تقريبا بشكل تام من بلدنا).

كيفية تفادي الإصابة بالعدوى النظافة الشخصية.



- استعمال الكيس الواقي عند ممارسة جميع العلاقات الجنسية وطيلة نشاط الجنسي.
- علاج الزوجين ولو لم تظهر عليهما أعراض المرض.
- بغسل الأعضاء التناسلية قبل وبعد ممارسة العلاقات الجنسية، لكن هذه التدابير لوحدها غير كافية للوقاية من الالتهاب.

CLAMIDIAS



Cómo se contagia:

Contacto sexual genital.



Cómo saber si se tiene la infección:

Entre la primera y quinta semana puede aparecer:

En la mujer

Ocasionalmente, aumento de flujo, molestias al orinar e irritación en la vagina.
Algunas veces, dolor en el bajo vientre.
Esta infección es más difícil de detectar en la mujer, porque no suelen haber molestias.

En el hombre

Escasa secreción en el pene.
En ocasiones ganas de orinar frecuentes y en poca cantidad.
Ligero escozor al orinar.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- Utilizar el preservativo en todas las relaciones sexuales y durante todo el juego sexual.
- Tratamiento de la pareja, aunque no tenga síntomas.

مرض الكلاميديا



كيف تنتشر العدوى؟

ينتشر المرض عادة عبر العلاقات الجنسية عبر الأعضاء التناسلية.



كيف نعرف أننا أصبنا بعدوى المرض؟

بين الأسبوع الأول والخمسين بعد حدوث العدوى ويمكن أن تظهر هذه الأعراض:

عند المرأة

أحياناً تظهر أعراض مثل زيادة في السيلان المهلي وإعاج عند التبول والتهاب المهبل.

في بعض الأحيان يحدث ألم أسفل البطن.

تعتبر هذه العدوى صعبة الإكتشاف بسبب عدم ظهور أعراض.

عند الرجل

قحة إفرازات القصب.

في بعض الأحيان تظهر أعراض

التبول باستمرار تكن كميات قليلة.

حرقة طفيفة عند التبول.



كيفية تفادي الإصابة بالعدوى:

• يتصح بغسل الأعضاء التناسلية قبل وبعد ممارسة العلاقات الجنسية، تكن هذه التدابير توحدها عبر كفاية للوقاية من الإلتهاب.

• باستعمال الكيس الواقي خلال كل علاقة جنسية وطيلة النشاط الجنسي.

• علاج الزوجين ولو لم تظهر عليهما أعراض المرض.

HERPES GENITAL



Cómo se contagia:

Por contacto sexual, anal y oral. También a través del contacto con la piel.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de un periodo de 1 a 3 semanas tras el contagio puede haber dolor, inflamación y picor en la zona afectada y pequeñas ampollas agrupadas sobre una base roja en lugares como los genitales o alrededor de ellos. También en la boca y faringe (si se ha practicado sexo oral y anal), y escozor al orinar.

En algunas ocasiones, aparición de bultos dolorosos en las ingles correspondientes a ganglios inflamados.

Si ha afectado al ano puede provocar secreción de pus por el mismo.

Hay que tener presente que una mujer con herpes genital puede desarrollar un carcinoma de cuello de útero.



Cómo se puede evitar el contagio:

- Usando el preservativo en todas las relaciones sexuales. Esta medida no es segura cuando las lesiones no se encuentran en la zona que queda protegida por el preservativo.
- Se recomienda la higiene de los genitales antes y después de la relación sexual, pero esta medida no es suficiente para prevenir la infección.
- No mantener relaciones sexuales hasta que se hayan curado las lesiones, incluidas las extragenitales.



عقبولة الأعضاء التناسلية

كيفية انتشار العدوى:

عن طريق التماس الجنسي، الشرج والقذف. ويمكن للعدوى ان تنتشر كذلك عن طريق التماس الجلدي.



كيفية معرفة وقوع الإصابة بعدوى المرض؟



عند المرأة والرجل

بعد مرور ما بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع على الإصابة بالعدوى، يمكن ظهور ألم مصحوب بالتهاب وحكة ونفخ صغيرة مجمعة على بقعة حمراء في أماكن مثل الأعضاء التناسلية وما حولها وكذلك على مستوى الفم والحنجرة (عند ممارسة الجنس عبر الفم أو الشرج) وكذلك حرقة عند التبول.

في بعض الأحيان تكون هذه الأعراض مصحوبة بتورمات مؤلمة أعلى الفخذ ناتجة عن وجود غدد ملتهبة.

إذا انتقلت العدوى نحو الشرج فإن ذلك قد يتسبب في ظهور إفرازات سميكة على مستوى الشجيرة المذكورة.

يجب الأخذ بعين الاعتبار بأن المراد المصابة بعقبولة الأعضاء التناسلية يمكن أن يحدث لديها سرطان عنق الرحم.

كيفية تفادي الإصابة بالعدوى:

• باستعمال الكبس الواقي خلال كل العلاقات الجنسية. لا يمكن لهذه الطريقة ان تكون مضمونة عندما توجد إصابات خارج الشجيرة التي يحميها الكبس.

• ينصح بغسل الأعضاء التناسلية قبل وبعد ممارسة العلاقات الجنسية، لكن هذه التدابير لوحدها غير كافية لتوقاية من الانتهاب.

• بعدم ممارسة أية علاقة جنسية قبل شفاء كل الجروح حتى تلك التي حدثت خارج الأعضاء التناسلية.



LADILLAS



Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto directo con el vello púbico. También a través del contacto con ropa usada por una persona afectada durante las 24-48 horas siguientes a la infección.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de 20-30 días del contacto, picor intenso en la zona pélvica donde hay vello, sobre todo por la noche, y lesiones en la piel debidas al rascado. Se pueden observar las liendres (huevos) y los parásitos sobre el vello púbico y en otros lugares del cuerpo donde haya pelo (con menos frecuencia).



Cómo se previene:

- Aseo personal.

- No compartir ropas con personas afectadas.

- Lavar la ropa a una temperatura superior a 50°C y aquellas prendas que no puedan lavarse se, deben guardar durante 15 días en el interior de una bolsa cerrada.



كيفية انتشار العدوى:

ينتشر هذا الداء أساساً عن طريق التماس المباشرة لتسعر العانة. كما يتم انتشاره عن طريق لمس المصابين المستعملة من قبل شخص مصاب خلال 24 او 48 ساعة التي تلي اصابته.



كيفية معرفة وقوع الإصابة بعدوى المرض؟

عند المرأة والرجل

تظهر بعد مرور 20 الى 30 يوماً من التماس حكة شديدة على مستوى دائرة الحوض خاصة بالليل، يصحب هذا كونه بجروح على الجلد بسبب الحك من الممكن مشاهدة الصغب (بيض القمل) وكذلك الطفيليات حول شعر العانة وحوال أمكنة أخرى من الجسم تحتوي على شعر ولكن بدرجة أقل.



كيفية تغادي الإصابة بالعدوى

التنظافة الشخصية

عدم تقاسم الألبسة مع الأشخاص المصابين بالعدوى.

غسل وسهينر الملابس بماء ساقي نوع في حرارته 50 درجة مئوية في حين يجب تعريضه على كك تلك الملابس التي لا يمكن غسلها بداخل كبر. مغزول لمدة 15 يوم.



SARNA



Cómo se contagia:

Fundamentalmente por contacto íntimo, ya sea sexual o no, y con ropas y objetos contaminados.



Cómo saber si se tiene la infección:

Mujer y hombre

Después de 4-6 semanas del contagio se produce picor intenso. El picor se agrava por la noche. En la piel y genitales, se observan lesiones de rascado.

También se observan lesiones entre los dedos de las manos, en las muñecas, axilas, mamas, nalgas, etc.



Cómo se previene:

- Aseo personal.
- No compartir ropas con personas afectadas.
- Lavar la ropa a una temperatura superior a 50°C y aquellas prendas que no puedan lavarse, se deben guardar durante 15 días en el interior de una bolsa cerrada.





كيفية انتشار العدوى:

ينتقل المرض أساساً عبر الملامسة الحميمية سواء منها الحنسية أو غيرها وعن طريق الملابس والأشياء المتسخة.



كيفية معرفة وقوع الإصابة بعدوى المرض؟

عند المرأة والرجل

بعد فوات 4 أو 6 أسابيع على الإصابة بالعدوى تحدث حكة شديدة، تزداد حدة هذه الحكة خلال الفترة التنبؤية وتظهر على الجلد وعلى الأعضاء التناسلية جروح بسبب الحكة.

كما تظهر جروح بين أصابع اليدين، على مستوى المعصم والإبط والشي وأعلى العنق وغيرهم.



كيفية تفادي الإصابة بالعدوى . النظافة الشخصية .

. عدم مقاسمة الألبسة مع الأشخاص المصابين.

غسل وتطهير الملابس بالماء الذي تفوق حرارته 50 درجة مئوية في حين يجب الحفاظ على كل تلك الملابس التي لا يمكن غسلها بداخل كيس مغلق لمدة 15 يوم.



En general...

¿Qué se debe hacer ante la sospecha de haber contraído una de estas infecciones?

- En primer lugar, **acudir al médico** y no quitarle importancia ni hacer tratamientos recomendados por las amistades.
- **Avisar a la persona** o personas con las que se han mantenido relaciones sexuales en el momento del diagnóstico de la infección.
- **Y abstenerse** de mantener relaciones sexuales hasta que no se esté curado cuando así lo indique el médico.

Es importante saber que:

- Casi todas las enfermedades de transmisión sexual **se curan fácilmente** cuando se diagnostican a tiempo.
- El tratamiento debe hacerlo no sólo el que padece la infección en ese momento, sino **también la persona o personas** con las que se han mantenido relaciones sexuales, aunque no tengan ningún síntoma de infección.
- **Una sola relación sexual**, con una persona infectada, puede ser suficiente para producir el contagio.
- Una vez curada la enfermedad, se deben **tomar medidas preventivas** en las relaciones sexuales para evitar nuevos contagios. Las infecciones de transmisión sexual no producen inmunidad, a excepción de la Hepatitis B, que cuenta con una vacuna eficaz y segura.

ماذا يجب علينا أن نفعل إذا كان لنا شك في إمكانية إصابتنا بإحدى هذه الأمراض المعوية؟

- أولاً وقبل كل شيء، **زيارة الطبيب**. لا يجب علينا أن نسكتين
نمرض كما يجب علينا نقادي الأدوية التي ينصح بها الأصدقاء.
- **إشعار الشخص** أو الأشخاص الذين كانت لنا معهم علاقات جنسية
حين معرفة إصابتنا بالعدوى.
- **تجنب** ممارسة العلاقات الجنسية إلى حين الشفاء التام وحين يسمح
الطبيب بذلك.

من الهام جداً معرفة ما يلي:

- نقرينا كل الأمراض المنقولة عبر ممارسة العلاقات الجنسية يتم
علاجها بسهولة إذا شخصت في أو نها.
- المريض ليس معنيا لو حده بالعلاج **إنما كل الأشخاص** الذين مارس
معهم علاقات جنسية ولو أن هؤلاء لم تظهر عليهم أعراض أثناء.
- **علاقة جنسية واحدة** مع شخص مصاب كافية لتقل العدوى.
- بعد شفاء من المرض يجب **إتباع تدابير وقائية** عند ممارسة
العلاقات الجنسية بغرض نقادي الإصابة نعدوى مرة أخرى. يجب
كذلك معرفة أنه لا توجد حصانة تقي من الأمراض المعدية المنقولة
عبر العلاقات الجنسية بلستقاء التهاب الكبد "ب" الذي يمكن له ذلك
عن طريق التخصيم الفعّل والمضمون الذي أعد لهذا الغرض.

En general...

Es recomendable

- La **revisión médica** de forma periódica, aunque no se tenga ningún síntoma, para aquellas personas con una vida sexual muy activa.
- **Estar informado** sobre los posibles síntomas de estas enfermedades, para que ante la sospecha de haber contraído una de ellas, se consulte con el médico lo antes posible.



التوصية ...

- إعادة الفحص الطبي باستمرار حتى في حالة عدم ظهور أعراض بالنسبة للأشخاص الذين ينشطون بكثرة في مجال العلاقات الجنسية.
- معرفة ما هي أعراض كل هذه الأمراض حتى يتمكن النجوة إلى الطبيب عند ملاحظة أي أعراض بزرع الشك في الإصابة بأحد الأمراض.



Uso correcto del preservativo masculino. 1

- Comprar siempre preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- Comprobar la fecha de caducidad. Un condón antiguo no debe ser utilizado, ya que se puede romper con mayor facilidad.
- Los condones se deben guardar en un lugar fresco y seco, alejados de la luz solar directa. Con el calor, el condón pierde resistencia con mucha rapidez, por lo que no deben guardarse en lugares como la guantera del coche.
- Si se utilizan cremas lubricantes, que sean con siliconas o glicerina.
- Hay que colocarlo sobre el pene apretando la punta del condón para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya tienen reserva).



الاستعمال الصحيح للكيس الواقي الخاص بالرجال 1

- شراء أكياس صادقت عليها المصالح الصحية وحاملة للرمز CE.

- مراجعة تاريخ الصلاحية. عدم استعمال الأكياس الواقية القديمة لأنها تتميز بسهولة.

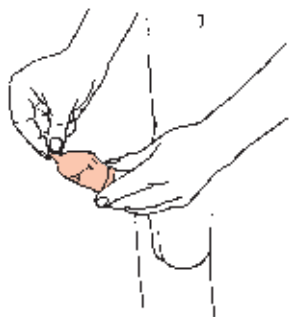
- حفظ الأكياس الواقية في مكان بارد وجاف بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. تفقد الأكياس الواقية صلابتها بسرعة في حالة تعرضها لأي مصدر حرارة لهذا لا يجب حفظها في أمكنة مثل الصندوق الخاص بحفظ القفازين داخل السيارة.

- في حالة استعمال مواد دهنية يجب أن نحوي هذه الأخيرة على مادي السيليكون أو الغنيسرين.

- يجب وضع الكيس على القضيب بالضغط على رأسه بغرض التخلص من فقاعات الهواء وترتك خزان للسائل العنوي (أغلب الأكياس تحوي على هذا الحرن)، ثم يجنب عليه لتغطية القضيب.



Uso correcto del preservativo masculino. 2



- Es importante que el anillo donde va enrollado el condón quede hacia el exterior del mismo. Así será mucho más fácil desenrollarlo hacia abajo y cubrir el pene.

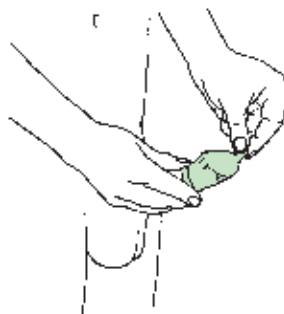
- Hay que utilizarlo desde el principio y durante toda la relación. Al terminar extraer el pene, sujetando el preservativo a la base del mismo, antes de que finalice la erección, para evitar que el semen se salga.



- Una vez usado se debe tirar a la basura.
- Se debe cambiar de condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.

الاستعمال الصحيح للكيس الواقي الخاص بالرجال 2

- من المهم ان تبقى الحقة التي تبقى عليها الكيس الواقي خارجه وهكذا سيكون فكه باتجاه الأسفل وتغطيه بفضيب أكثر سهولة.



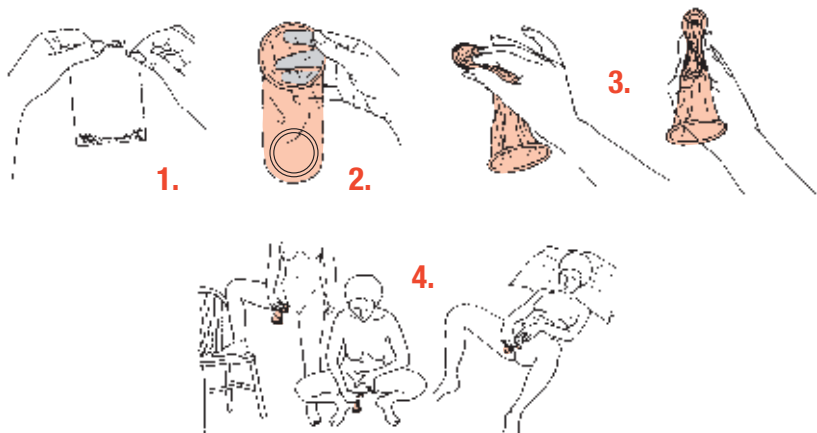
بحسب استعمال الكيس الواقي منذ البداية وطيلة ممارسة الجنسية، عند الانتهاء يفرغ الكيس بتثبيته على مستوى القضيب قبل انتهاء انقباض هذا الأخير وتفادي خروج السائل المنوي.

بعد الاستعمال يرمى في القمامة.

يجب استبدال الكيس مع كل علاقة ولو لم يكن هناك اختراق سواء للمهبل أو للشرج.

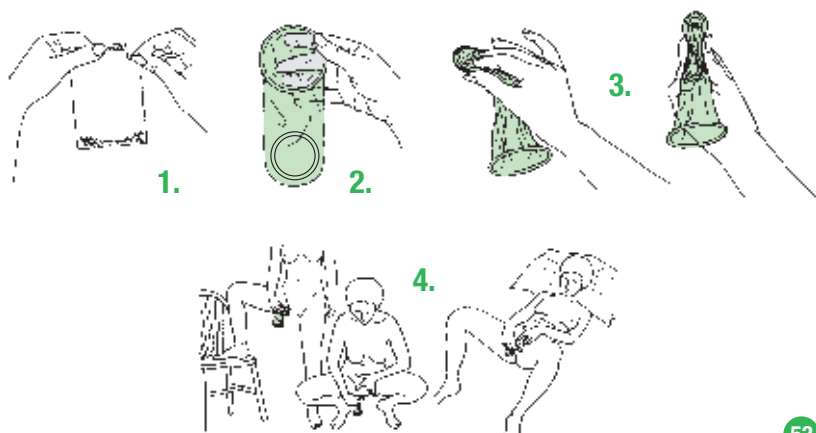
Uso correcto del preservativo femenino. 1

- Comprar siempre preservativos que estén homologados por la autoridad sanitaria y con marcado CE.
- Usar un condón nuevo en cada relación sexual.
- Puede colocarse hasta ocho horas antes de la relación sexual. Abrir el envoltorio cuidadosamente para no dañarlo (1).
- El anillo de la parte cerrada del preservativo sirve de guía para colocarlo en el fondo de la vagina, mientras que el otro extremo termina en un aro más grande que queda fuera de la vagina cubriendo los genitales externos (2).
- Este preservativo se presenta lubricado. Si se desea más lubricante, éste debe ser acuoso u oleoso e introducirlo en el interior.
- Sostener el preservativo con el anillo externo colgado hacia abajo. Sujetar el anillo de la parte cerrada con los dedos medio y pulgar y apretarlo ligeramente hasta que tome una forma alargada (3).
- Elegir una posición cómoda para la colocación del preservativo. Puede ser de pie, con una pierna encima de una silla; sentada, con las rodillas separadas; agachada o acostada. Introducir el aro interno en la vagina (4).



1 الاستعمال الصحيح للكيس الواقي الخاص بالنساء

- شراء أكياس صادقت عليها المصالح الصحية وحملة للرمز CF.
- استعمال كيس جديد عند كل علاقة جنسية.
- يمكن استعماله حتى 8 ساعات قبل مباشرة العلاقة الجنسية. فتح الوعاء بحذر لتفادي إتحاق أي ضرر بالكيس (1).
- الحلقة الموجودة على مستوى الجهة المسدودة للكيس ما هي إلا الشدليل الذي يمكن من وضعه داخل المهبل، في حين ينتهي لطرف الآخر بحقنة أكبر تبقى خارج المهبل وتغطي الأعضاء التناسلية الخارجية (2).
- يصنوي هذا الكيس أصلا على مواد دهنية، لذا إذا أردنا استعمال مواد دهنية أخرى يجب أن تكون مائية أو زيتية وأن نوضع بداخل الكيس.
- أخذ الكيس بحيث تبقى الحلقة الخارجية متدلّية نحو الأسفل. إمساك حلقة الجهة المسدودة بواسطة الإبهام والوسطى واضغط عليه برفقة حتى يأخذ شكلا مستطيلا (3).
- اختبار وضعية جسمانية مريحة لوضع الكيس في مكانه. يمكن أن تكفي امرأة وضعية إحدى ساقيها على كرسى، أو أن تجلس مفرقة بين ركبتيها، أو أن تضطجع. إدخال الحلقة الداخلية في المهبل (4).



Uso correcto del preservativo femenino. 2

- Empujar el aro interno (metiendo el dedo índice en el condón) lo más profundamente posible de forma que quede en el fondo (5 y 6).
- El anillo externo del preservativo debe cubrir los genitales externos de la mujer.
- Guiar el pene con la mano hacia el centro del preservativo, evitando que se introduzca entre la pared de la vagina y la parte exterior del preservativo.
- El preservativo femenino no necesita retirarse inmediatamente después de la eyacuación. Una vez terminada la relación y retirado el pene quitar el preservativo apretando el anillo externo, retorciéndolo para mantener el semen en el interior del preservativo. Tirar hacia fuera sin brusquedad (7).
- Tirarlo a la basura. (8).
- Comprobar la fecha de caducidad. Un preservativo antiguo no debe ser utilizado, ya que se puede romper con mayor facilidad.
- Se deben guardar en un lugar fresco y seco, alejados de la luz solar directa. Con el calor pierden resistencia con mucha rapidez, por lo que no deben guardarse en lugares como la guantera del coche.

5.



6.



7.



8.



الاستعمال الصحيح للكيس الواقي الخاص بالنساء 2

- دفع الحنفية اداخنية (بوضع السنبة داخل الكيس) داخل المهبل حتى يتو غ أقصى حد ممكن لمنعه من الخروج (5 و6).
- يجب أن تغطي الحلقة الخارجية للكيس الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة.
- توجيه القضيب بواسطة اليد نحو وسط الكيس لتفادي دخوله بين جانب المهبل والجهة الخارجية للكيس.
- ليس من الضروري التخلص الفوري من الكيس الخاص بالنساء بعد قذف السائل المنوي. بعد انتهاء العلاقة وسحب القضيب، ينزع الكيس بانضغاط على الحلقة الخارجية وتوجيهه من أجل الحفاظ على السائل المنوي بداخل الكيس. تجنب نحو الخارج بلطف (7).
- رمى الكيس في النمامة (8).
- مراجعة تاريخ الصلاحية، عدم استعمال الأكياس الواقية القديمة لأنها تتمزق بسهولة.
- حفظ الأكياس الواقية في مكان بارد وجاف بعددنا عن اشعة الشمس المباشرة. نقتد الأكياس الواقية صلاحيتها بسرعة في حالة تعرضها لأي مصدر حرارة. لهذا لا يجب حفظها في امكنة مثل الصندوق الخاص بحفظ الففازين داخل السيارة.

5.



6.



7.



8.



En los siguientes servicios se puede recibir información y realizarse la prueba del VIH/SIDA. Para realizarse la prueba de forma anónima y gratuita, se puede llamar a los siguientes teléfonos:

900 706 706

línea gratuita de información sobre SIDA, si llama desde cualquier punto de la Región de Murcia y a través de un teléfono fijo

968 235 141

si llama desde fuera de la Región o a través de un teléfono móvil

También puede acudir a:

Unidad de Prevención y Educación Sanitaria sobre la Infección por VIH.

Consejería de Sanidad.

Ronda de Levante, 11, MURCIA,

en horario de 9 a 14, de lunes a viernes.

Unidad de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de Enfermedades de Transmisión Sexual y VIH.

Consejería de Sanidad.

Plaza San Agustín, 3. CARTAGENA,

previa petición de cita en los teléfonos:

968 326 675 (directo)

968 326 666 (centralita)

يمكن الاتصال بالمصطحب التالية لتلقي معلومات أو من أجل إجراء التحاليل الخاصة بالكشف عن فيروس فقدان المناعة المكتسبة أو السيدا. من أجل إجراء التحاليل مجاناً ودون إعطاء أية معلومة عن نفسك، يمكنك الاتصال بالأرقام الهاتفية التالية:

900 706 706

خط مجاني لمرکز الاستعلامات حول داء السيدا، يمكن الاتصال من كافة أنحاء إقليم مورسيا ومن هاتف كنت

968 235 141

في حالة الاتصال من خارج الإقليم أو من هاتف محمول.

يمكنك كذلك التوجه إلى المراكز التالية:

وحدة الوقاية والتربية الصحية حول داء السيدا، مورسيا. مستلرية الصحة والاستهلاك الموجودة في العنوان التالي: 11 Ronda Levante, número 11. التوقيت: من الساعة 09 صباحاً إلى 14 ظهراً ومن الاثنين إلى الجمعة.

وحدة التشخيص والوقاية من الأمراض المنقولة عبر العلاقات الجنسية والسيدا استشارية الصحة. قرطاجنة. عنوان: 3 Plaza de San Agustín. قرطاجنة. طلب موعد مسبق عن طريق الحظوظ الهاتفية التالية:

968 326 675 (خط مباشر)

968 326 666 (تسم غتفي)