

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.



Vacúnate: 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: ¿Necesitas apoyo? Llama o envía un mensaje de texto a Washington Escucha al 1-833-681-0211 para obtener apoyo gratuito y anónimo. Nuestro horario es de lunes a viernes de 9AM a 9PM y los fines de semana de 9AM a 6PM (asistencia en español disponible).



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



Usa condones: Los condones te brindan una gran protección contra las ETS. 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:** nosoyunriesgo.org.



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.