

VERANO

lista de verano 2021

-  **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 (ETS) van en aumento. Haz una cita para una prueba confidencial de VIH, ETS 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: 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.
-  **Vacúnate:** La vacuna anti COVID-19 es la forma más eficaz de prevenir el virus y está disponible sin costo alguno.
-  **Protégete:** Los condones te brindan una gran protección contra las ETS. 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.

Línea de apoyo para la recuperación en Washington:
Contamos con apoyo de salud mental y apoyo para problemas de abuso de sustancias y juegos de azar o apuestas las 24 horas del día. Llama al 1-866-789-1511.



Washington State Department of

Health

DOH 150-153 July 2021 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.