



# 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](https://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.