

**Introduction of TAMPEP method
Contents of the course**

|
b

Course of Prevention and hygiene (English)

|
b

Curso de Prevencion e Higiene (Spanish)

|
b

Kurs Zapobieganie chorobom i higiena (Polish)

|
b

**7 JDFA D, & >H4&>Z , 4 (4(4, >4R, F84, <, H@*Z
(Russian)**

|
b

**Kurs për Parandalimin e Semundjeve dhe Higjienen
(Albanian)**

|
b

Cursus Preventie en hygiëne (Dutch)

|
b

Corso di Prevenzione e igiene (Italian)

|
b

Didactical materials (different languages)

|
b



Peer educators' manual

TAMPEP is a concerted project by:

General coordination: Licia Brussa

TAMPEP International Foundation,
Westermarkt 4, 1016 DK Amsterdam,
The Netherlands, tel: +31 20/ 6247149, fax: +31 20/6246529
E-mail: tampep@xs4all.nl
Coordination: Licia Brussa

Colophon

Ideation by: TAMPEP Project group Netherlands in collaboration with TAMPEP Italy, Austria, Germany.

Authors/editors: Hanka Mongard, Licia Brussa, Miek de Jong

Collaborators: Pia Covre, Carla Corso, Paola Diaz

Translators: Thonal Anthony Terry, Dallyandyshe Koka, Olga Gorbacheva

Layout: Marieke van Doorninck

TAMPEP has benefited from the financial assistance and support of :
the Commission of the European Communities, Directorate General Employment, Industrial Relation and Social Affairs; Health and Safety Directorate, Public Health (DGV)
the Dutch Aids Foundation
the Austrian Ministry of Health
the Italian municipalities and provinces, Ministry of Social Affairs
the BAGS (Secretary of Labour, Health and Social Affairs of Hamburg)

© TAMPEP 1997

What is ~~TAMPEP~~ ?

TAMPEP(Transnational AIDS/STD Prevention among Migrant Prostitutes in Europe/project) is a European project of research and action which was born with the scope of implementing and spreading new strategies and methodologies for AIDS/STD prevention work with migrant prostitutes in Europe.

The target groups are women and transvestites/transsexuals (man to woman) from Central and Eastern Europe, Southeast Asia, Africa and Latin America. From 1993 until now, prostitutes of 40 nationalities have been approached and contacted by TAMPEP workers.

The focus of TAMPEP on prostitutes from outside the EU, has given the Project varied means of developing materials and methods of intervention which might serve as a model for related projects in other countries.

TAMPEP is a project which started in 1993 and spans EU countries and countries in Central and Eastern Europe.

It is a model of intervention, reaching more than 40 different nationalities of women and transgender sex workers from Central and Eastern Europe, South East Asia, Africa and Latin America.

TAMPEP is financially supported by the European Commission DG V in its programme *Europe against AIDS* and by local financiers.

Goal of the network-members is to implement the methodology of TAMPEP in all 23 countries belonging to the network.

TAMPEP - a European project

International working groups are composed of personnel from multiple disciplines, which include amongst others the two TAMPEP-trained professional figures: the cultural mediator and the peer educator.

The work is carried out simultaneously in the network countries as one overall project, which includes:

U production of materials and the unfolding of didactic and educational activities in commonality,

U the exchange of materials and results

This allows us to work with great efficiency in implementation of the TAMPEP method on a European level. The common gathering of statistics allows us to become a European

observatory of the variations and dynamics of the phenomenon of prostitution and migration.

We are a point of reference for prostitutes on the move across nations. We are capable of following these movements in several European countries, which allows us to use these channels of mobility of persons and groups as an internal means of information and application of the TAMPEP method for transnational peer education.

Main principles of TAMPEP's activity: research and action

The analysis of the statistical data and the evaluation of the findings and results are gathered from within a methodology of continuous evaluation. This allows us to redefine and to perfect programmes of intervention in the field in order to render them evermore adequate to:

- U the reality of prostitution, which is in continual change, and
- U to make precise analyses in the movements of the target groups

A continuous cycle of data collection, evaluation and implementation of the work dynamic for the practice of prevention is a method that can be implemented in other European countries. A fundamental characteristic of this methodology is the fact that it continually places risk factors into relationship with the possibility of promoting changes in behaviour of the subjects at risk.

This basic trait means that we tailor a programme of intervention so that it fits several cultural groups that have common elements of a risk as:

- U coercive work conditions which do not permit the sex workers to refuse clients at risk.
- U the degree of control on the groups on the part of criminal organisations, or
- U the influence of repressive practices of control on the part of certain organs of the police.

The continuous singling out of risk factors along with the effort to inform and to educate the target groups permits us:

- U to increase the levels of awareness and consciousness of risk on the part of the target group, and
- U to increase the resistance of the target groups towards accepting risk factors which are being singled out as barriers to the actual practices of prevention and health promotion.

General activities of TAMPEP

- Collection of informative statistics on the target groups in all geographic regions where the interventions are being developed.
- Intensive work in the field and on the street within the diverse circuits of prostitution, in order to gain complete information and to enable in-depth prevention activity. As part of these activities, interviews and discussions are conducted in order to:
 - U determine the possibility of the target population to employ safe sex practices
 - U influence behavioural patterns of the target groups, including owners of prostitution venues and other key persons within the milieu, such as: forces of public order, and, at times, the clients.
- Constant evaluation of the reality, situational changes and behavioural patterns among the target groups.
- Holding in consideration linguistic, cultural and educational differences, conducting of workshops with the target groups in order to evaluate their levels of knowledge and to develop together with them educational materials aimed at the target group population.
- Training courses for female peer educators of several nationalities and, equally, as a final objective, the production of educational and didactic materials.
- Implementation of the peer education method within field activity and integrating peer educators into project's work teams.
- Utilisation of cultural mediation as a fundamental part of the methodology of the intervention.
- Training and formation of cultural mediators and street workers operating within the social and health services sector.
- Offering a technical support and training to local authorities who are planning to start a prevention project aimed at migrant prostitutes.
- Bridging between the target groups and the providers of services with the help of linguistic/cultural mediation, in order to facilitate the access to the services of marginalized groups which are either unaware of the existence of these services or do not have any access to them.
- Construction of a socio-health care services network, formation of a European services address directory, and the establishment of formal relationships and contacts with these networked services through preferential lines of communication.
- Production of training modules for cultural mediators and street workers.
- Development and implementation of intervention methodology, techniques and material as a *laboratory*, in order to maintain the quality standards. This is necessary as many of the aspects of prostitution change continuously: the prostitution market, the nationalities of the women, the policies of governments etc.
- Documenting and analysing, as an *observatory*, these developments, which are factors that influence health and safety of the target group.
- Expansion of the function as a *centre of expertise* for training, consultation and advice for all service providers and policy makers (governmental and non governmental) in the EU and outside the EU. This way - by developing TAMPEP in a true European dimension - we are able to fully take into account the international character of migration prostitution.

TAMPEPmethod

Contents of the
Peer educators'course

Peer education

Introduction

The aim of the TAMPEP project is to develop models of health promotion for women from Asia, Latin America, Africa and Central and Eastern Europe who come to work in the prostitution industries of Western, Northern and Southern Europe.

TAMPEP has developed a working methodology that can be adapted to the variety of situations that women confront in their places of work. It has produced information and educational materials in different languages as a tool to help to improve the health and social conditions of those engaged in sex work.

TAMPEP's methodology is based on two professional roles: cultural mediators and peer educators. They form the main principles of the preventative intervention of the project.

Cultural and linguistic mediators are professional field workers who have the same ethnic and/or cultural backgrounds as the members of the target group. They facilitate communication between members of an immigrant community with those who constitute the dominant culture. Cultural and linguistic mediation can help to support new models of intervention in Europe and can serve as a stimulus for the social integration of immigrants within the domain of public health services, an area of primary importance for the migrant population.

The methods of peer support and peer education are a good means of guaranteeing that a prevention message will penetrate the target group and thus it can help the process of behaviour change.

The similarities between cultural mediators and peer educators are born from the intermediary position that characterises both. Both figures attempt to facilitate access to and understanding of official health services for marginalized groups.

The following pages describe the experiences which matured throughout the development of TAMPEP in relation to the functioning and the roles of peer educators and the problems associated with their employment.

The next part of this manual describes preconditions necessary for an optimal application of peer support and education within an outreach project targeted towards migrant sex workers.

The last part of the book comprises the texts of the lessons for the training course for peer educators. The lessons contain in principle the same basic information for every language group, but there are some variations in the text for every ethnic group according to their cultural and educational background.

At the end of the manual one can find annexes i.e. examples of evaluation forms and of questionnaires assessing the knowledge of the peer educators and other auxiliary materials.

Main issues concerning peer education

1. The target group

Migrant sex workers are non-EU citizens who are involved in the sex industry of European Union countries.

For the majority of foreign sex workers, prostitution represents a means of survival and is an activity which they practice out of sheer economic necessity. It is seen as a temporary condition and in no case as an identity.

In many areas within the EU, the number of migrant prostitutes is higher than that of local sex workers. However, migrant sex workers, being clandestine migrants with an irregular juridical status, frequently remain outside the reach of legal, social and medical services and therefore face enormous difficulties in gaining information that could improve their quality of life. This marginalized position leads to their victimisation, isolation and dependency.

2. The notion of peer education

In the last ten years there has been continuing recognition of the fact that the proper guidance of sex workers is a key element in the prevention of AIDS and STDs. A peer educator can play an important role by teaching and passing on relevant information to her/his colleagues also engaged in sex work.

Models and projects of peer support and peer education have been activated all over the world within a variety of contexts: self-help organisations, advocacy groups focusing on the rights of sex workers, prevention projects exclusively focused on HIV/AIDS, non-governmental organisations, and also institutionalised agencies.

In many parts of the world organisations of sex workers have been in the forefront combating the epidemic, often in collaboration with other groups and non-governmental organisations.

Peer-based projects involving marginalized communities (such as prostitutes and drug users) are clearly more appropriate and have higher chances of impacting those towards whom they are targeted, especially if they are managed by non-governmental organisations as opposed to institutional agencies.

That is why TAMPEP's model of peer education is destined for NGOs or any basic organisations whose activities are directed towards representation of the interests of sex workers themselves. The functioning of these organisations can ensure that such objectives as arousing self-esteem and establishing self-control among prostitutes can be achieved.

Qualified peer educators are all-round professionals in the field of prevention capable of replacing the health professionals and who can intervene within health promotion and HIV/STD awareness programmes targeting a specific audience (migrant sex workers of the same nationality) within the context of the sex industry and the power relations that characterise this sector.

3. Peer education and peer support

As to defining peer models, we need to clarify the differences existing between peer education and peer support. Although there are many points in common between the two, there are variables that must be taken into account.

Peer education implies a didactic role.

A group of selected sex workers is invited to attend specific training courses that would teach them all of the skills necessary to function as competent educators within their own peer environment.

After having accomplished this formative course, they should be able to raise awareness among their colleagues about sexually transmitted diseases including HIV/AIDS and they should also be able to organise and conduct lessons on safe sex practices and preventive measures.

At the same time they should be able to function as members of the work-team and assist in the development of prevention materials adapted to the needs of the various nationalities of the target group. As members they have the possibility of participating fully in the analysis and evaluation of the activities of the work-team that might stimulate their motivation and involvement further.

The role of a **peer supporter** goes beyond that of a teacher.

The main accent of peer support is placed on the necessity of mutual support among colleagues concerning the adoption of safe sex techniques and the inherent and necessary behaviour changes of the sex workers.

A peer supporter functions not only as a vehicle for information within the target group, but her/his role must be put in a context of solidarity, support and understanding.

The tasks of the peer supporter show great diversity, including:

- distribution of materials and prevention messages
- identifying and reporting on the factors which might limit the possibilities of the women to practise safer sex
- facilitating access to health services through negotiations with sex club owners, if requested by the sex workers
- informing new arrivals of the existence of outreach projects and advising them to

contact project workers/cultural mediators

- informing the project workers about the changes which occur in the field and about the new arrivals, new pimps etc.
- arousing awareness among groups of friends and members of their ethnic group regarding risk reduction

4. Problems concerning peer education

The proper use of peer education

While the notion of peer education might represent a basic principle widely accepted on an international level, the concrete application of this concept is not always clear.

In many cases, peer education for sex workers has become a catchword for AIDS funding, but the practice of such education is different according to different contexts.

In some countries, the absence of spokespersons for the rights of sex workers or autonomous community-based organisations, makes it difficult for sex workers to intervene with funding institutions which could assist in initiating and managing peer support and education projects.

In such cases, projects are often initiated and controlled by governmental public health systems. And this might lead to situations in which a peer education group is ruled by a whole hierarchy of individuals from outside the "milieu". As a result, the members of the group might be obliged to adapt themselves to socially acceptable behaviour which could be counterproductive to their role. Often such hierarchically structured organisations omit elementary teaching on individual rights and empowerment and thus the members of the peer education group run the great risk of being further alienated and marginalized.

This way they are in danger of becoming low-cost workers in the field of AIDS prevention, without a clearly defined professional position and mandate.

This absence of a clear definition of the concept of peer education can lead to more misunderstanding. For example it often happens that official service providers have a tendency to incorporate all sorts of things under the general term *peer education*. Their use of the term *peer* is intended to differentiate between *health professionals* and *non-professionals*, between individuals hired by the public health system and those external to this system, between natives of the host country and foreigners. This implicit misconception is a way of affirming that anything which is *different* from the official and dominant method of performing one's professional tasks can easily be integrated into possible peer support and/or peer education programmes.

Too much expectation from peer education

Forming peer educators should never be considered as the main and only goal of the AIDS prevention project. It ought to be seen as one of the prevention activities among others such as seminars, workshops and regular field activities directed towards sex workers.

The peer educators are trained to influence the behaviour of their peer group. At the same time, it is unrealistic to expect that a sex worker could always effectively influence or act as a peer educator for clients or owners of sex establishments. After all, the educational work conducted by peer educators among sex workers is limited to this group and does not cover other audiences whose behaviour however indirectly

conditions that of the sex workers. This model would be ideal only if, parallel to the interventions targeting sex workers, there were analogous projects involving other groups.

Frequently the sense of frustration experienced by those who work within peer education projects is determined by an awareness of the causes of the unsafe working conditions in which their colleagues find themselves and by an awareness of repressive police measures which lead to dangerous and unprotected working conditions. In such situations, the peer educators are usually unable to significantly influence or intervene.

Relations within the group

Another factor which might make the role of peer education difficult is the feeling of competitiveness and jealousy among the members of the target group - they might have difficulty in accepting that some of them want to show up well through more knowledge and power. The position of a sex worker/peer educator might create divided loyalties and a position *between two stools*: the peer educator is supposed to find a balance between being an insider and an outsider.

Mobility

The dynamics of international migration within the sex industry is becoming more and more characterised by the extreme mobility of groups both in a transnational context (shorter or longer periods of residence in a variety of European countries) as well as within any single country.

This mobility is due to all kinds of factors, such as searching for better places to work, being a prey of criminal organisations, repressive measures towards clandestine workers, adoption of new immigration policies, closing of sex work circuits, rivalry between the sex workers etc.

On the one hand, this frequent mobility may limit the impact of projects that base their effectiveness on repeated contact with the target group and on in-depth peer support and training to migrant sex workers. It also evokes the necessity of continuous repetition of cycles of activities for the peer workers because there is a constant stream of newcomers to their territory.

On the other hand, as we learned from TAMPEP's years' experience, such mobility can contribute to a further spreading of health promotion messages within that same circuit of migratory sex workers. This way the sex workers employed as *health messengers* are in an optimal position to spread the messages to a broad audience of colleagues frequently on the move between cities and between countries. If these movements are monitored (project workers might know how long sex workers usually stay in a given place and how often they return to cities where they once stayed), it might even be possible to maintain contact with these health messengers.

Practical advice regarding organisation and carrying out of training for peer educators

This chapter contains practical advice and a detailed description of all the steps required to start and pursue a training course for peer educators. Here also the description of methodology employed during the lessons towards different ethnic groups of sex workers, can be found.

1. *The role of the project worker/cultural mediator concerning the realisation of peer education course*

The project worker/cultural mediator plays a very active and complex role during organisation, execution, evaluation and follow-up of the peer educators' training. During the course she/he is also the main trainer.

Her/his tasks include among others:

- U conducting formation work during field activities, counselling about health matters, safe sex techniques, etc, gaining trust of the members of the target group
- U identifying and selecting trainees
- U recruiting an instructor who leads (some of) the lessons
- U finding premises where the course will be held
- U inviting guest speakers
- U setting up the contents of the lessons
- U preparing materials needed during the lessons
- U conducting (some of) the lessons
- U guiding the instructor during the course and making her/him alert to the needs of this specific group
- U adapting continuously the contents and progress of the course according to the educational level, expectations of the trainees and the situation they find themselves at a given moment
- U following up the progress of the course and watching over group dynamics
- U stimulating active participation of the trainees in the course
- U mediating among the members of the group
- U maintaining contact with the peer educators after the course and guiding them in their peer activities

2. *Requirements regarding selection of instructors for the peer education course*

The instructors should be qualified professionals, if possible medical doctors, highly competent in medical and social matters, preferably having the same ethnic and cultural backgrounds as the trainees. They should also have some pedagogical talents and be acquainted with the phenomenon of prostitution. Should there be no such persons available, others may fulfil this function, but they should be closely advised and guided by project workers/cultural mediators.

3. Requirements for selection and recruitment of peer educators

Characteristics desirable in a candidate for peer educator are given below. Obviously, it is difficult to find a person fulfilling all these demands. However, the project worker/cultural mediator should strive to find persons who possess as many of these traits as possible.

The preconditions that qualify the peer educator are:

U Peer educator is a member of the target group.

The peer educator belongs to the same community base as her/his peers.

The elements that allow for a common identification as members of one community are of a various nature and differ among groups. In principle, these ties are based on the fact that the members are engaged in the same work (prostitution), have similar ethnic origin and legal status (mainly illegal migrants).

As an active sex worker she/he identifies herself/himself with the target group. Whilst being in the same profession, speaking the same language and having the same cultural background, she/he is better understood by and more persuasive to the other members than an outsider.

As we have learned from the experience of TAMPEP, former sex workers are not very suitable to play the role of a peer educator. Their involvement in the project should be on another level: for example in organising field activities, participating in the working group, counselling, etc.

U Peer educator is of a similar ethnic origin to those in the target group.

In the multi-racial community of prostitutes with various nationalities and background, the peer educator should work only with persons having the same nationality as her/his own or belonging to the same ethnic group.

Common nationality or blood ties are stronger than ties created only by work and profession. One nevertheless observes that for example working for the same pimp, or sharing the common dwelling might also build strong relationships.

U Peer educator is a recognised leader of the group

The candidate for peer educator distinguishes herself/himself from colleagues by playing a leading role within the group.

Her/his higher authority among the colleagues admits of influencing behaviour change in the members of the group.

Sometimes the leadership role is apparent by the degree of dependency that other women/men and colleagues have in relation to the leader. One must be aware of all situations in which these links of dependency are maintained through personal interests of the leader, such as direct economic benefits, being an accomplice of a pimp or running a sex business of one's own. It is the role of a project worker/cultural mediator to reveal the nature of these contacts.

U Peer educator's position is completely and unconditionally accepted by the other members of the group

This person must function as role model and enjoy a degree of credibility among colleagues as well as recognition of her/his role as educator and information agent.

U Peer educator's ambition and motivation are high

The candidate for peer educator course shows active interest in the training and the

future role as peer educator.

U The candidate for peer educator has a basic knowledge of health matters
Although the contents of the course should be adapted to the educational level, ethnic origin and individual background of the candidates, only those possessing some knowledge of health matters (acquired beforehand from the project worker/cultural mediator during field work) should be considered. Therefore candidates' knowledge should be tested prior to the course.

U The peer educator has some pedagogical talents

After having accomplished the training, the peer educator should be able to organise and conduct a series of lessons on various themes allied to preventive measures and safe sex practices as well as to assist in raising awareness among colleagues about STD and HIV/AIDS. In this, the peer educator should be actively supported by the project worker/cultural mediator.

U A peer educator has communication skills

Only persons who communicate easily with other people can properly fulfil the role of peer educator or peer supporter. They should be able to approach their colleagues in a positive and open manner.

4. *Methodology of the training for peer educators*

Identification of future peer educators and application of criteria for selection of potential peer educators

Selection of candidates who might fulfil the criteria described in the previous chapter should be carried out during fieldwork among sex workers.

Assessment of knowledge of future peer educators

Prior to each course, an assessment of knowledge concerning STD, AIDS, reproductive female organs, contraception, the use of condoms and professional attitude should be performed among the participants. This knowledge is tested by means of a questionnaire specially developed for the purpose (see annex). The survey should also include questions about the individual wishes of the women concerning the contents of the course.

After the training, their knowledge should once more be evaluated.

Formation of trainee classes

In general, one should try to limit the number of trainees per class to ten to twelve persons. A larger number would certainly be detrimental to the learning process.

Continuous evaluation of the course and of the progress of the trainees.

At the end of every training session, the participants should be requested to fill out an evaluation form (see annex) on the contents of the particular session. Questions should also refer to the conducting of the lessons and suggestions about other subjects. This evaluation not only permits the organisers to adapt the contents according to the wishes of the trainees, but also reveals how the members of the target group perceive the training and their own position in it.

This process of continuous evaluation and observation is an important tool for the trainer

which helps him/her to stimulate the internal dynamics within the group and which reinforces a collective participation in training and sharing of mutual experiences.

Active participation of members of the target group in the course.

Active participation of the trainees is the basis for the success of the course.

Their active participation should be asked for in all phases of the training, including the preliminary phase that comprises the organisation of the course. The sex workers themselves should decide when and where the course will be held, who will directly assist the trainer and the instructor (while for example taking part in the mime) and who will give the public lesson at the end of the course.

The trainees should be encouraged to ask questions and share their experiences with other colleagues. This will benefit the learning process and also enhance the credibility and acceptance of the information passed on when a colleague-prostitute shares her/his knowledge with the other participants under the guidance of an expert. At the same time one ensures that the future peer educator, while transferring her/his knowledge, gains educational experience.

Concluding the course, the trainees/sex workers might wish to produce (written) didactic material that focussed on the knowledge that they gained during the course.

Guest speakers

During every training, some guest speakers, such as physician from the local clinic, an employee of a contraception-counselling centre, trained peer educator or a social worker should be invited to share their experience with the trainees.

Economic compensation

The course's participants should be given economic compensation for attending the training.

This (small) amount of money rewards the time and energy put into the training, as well as covering possible loss of earnings during the course.

The title of the course: "Prevention and Hygiene"

For migrant sex workers (including those who attend the peer educators' course), work in prostitution represents a means of survival and is an activity which they practice out of sheer economic necessity. It is seen as a temporary condition and in no case as an identity. One should avoid name, title, invitations and all other formal issues being associated with the profession of the sex workers: hence the name "Prevention and Hygiene".

Public lesson

During the last gathering, a public lesson might be conducted by one of the trainees. This should be treated as an exercise for a future peer educator in passing on knowledge to her/his peers. The contents of the lesson should cover the material treated during the course.

The diploma

At the end of the training all participants are awarded a certificate of completion of the course. This serves as a sign of recognition not only vis-à-vis the colleagues of the peer

educators, but also via-à-vis members of public service agencies of various countries where the peer educators stay.

Monitoring the effects of the course

After the course, the project worker/cultural mediator should maintain frequent contact with the peer educators in order to supervise and support their activities.

These follow-up activities include:

- U facilitating contact between peer educators and their peer group
- U presenting peer educators to the members of official agencies and facilitating contact between them
- U mediating between peer educators and public health services
- U preparing peer educators for the role of mobile health messengers
- U supplying peer educators with additional knowledge which was not included in the basic course
- U providing peer educators with folders and other materials

The duration of the course

The migrant sex workers are a very mobile group. That means that all activities concerning organisation and realisation of the training for peer educators should not take up too much time. From experience of TAMPEP we have learned that a period of two to three months is needed for completing all activities related to selection of (future) peer educators, conducting the course and realising follow-up activities.

If possible, repetition of the course should be organised shortly after termination of the previous course.

5. Materials needed during the course

- U text of the lessons in the native languages of the trainees
- U questionnaire assessing the knowledge of the trainees (annex)
- U evaluation forms about the contents and the level of the course (annex)
- U illustrations concerning contraception (annex)
- U (TAMPEP) folders concerning AIDS, STD, hepatitis B, pregnancy, contraception, abortion and security at work, file and the poster "Love and care for myself" (annex)
- U coloured cards describing causes and symptoms of various STDs (annex)
- U folders of a local STD clinic and of an abortion clinic
- U slides or overhead projector
- U series of slides or sheets picturing the anatomy of the human body and the symptoms of STDs
- U plastic models of the female organs
- U products used in prostitution such as sponge, vaginal douche, etc

Contents of the course

The training consists of four one-hour or one hour and a half teaching sessions. A fifth meeting has a somewhat festive character and celebrates the end of the course and the handing over of the diplomas, and it might also comprise a public lesson by one of the trainees.

The contents of the lessons and material that is to be transmitted to the trainees are in principle the same in all ethnic groups. The lessons are given in the form of lectures with active participation by the trainees.

The lessons should be animated by the visits of guest speakers such as the physician of the local STD clinic, expert peer educator or an employee of the contraception-counselling centre.

Sometimes, when the educational level or cultural backgrounds of the trainees require it, the project worker/cultural mediator might opt for some other forms of animation like mime or a game of dice.

Teaching session 1

Anatomy and physiology

1. Objective of the lesson:

- i Transmission of basic knowledge concerning:
 - construction and functions of female organs
 - the mechanism of menstruation
 - pregnancy
 - contraception (in prostitution)
 - abortion

2. Material distributed among trainees:

- booklet containing the material of lesson 1

- illustrations about contraception
- TAMPEP folder "Pregnancy and contraception"
- folder of a local abortion clinic
- evaluation form

3. Material demonstrated to the trainees:

- slides about the construction of the female body
- plastic models of the female organs

4. Duration of the lesson:

One hour and a half

5. Guest speaker:

Employee of the (local) contraception consulting centre or abortion clinic.

6. Forms of animation:

a. Mime performance

Prior to the course, during the preparation phase, one of the trainees will have been asked to take part in a mime performance and this way to impersonate the female organs and the menstruation cycle. The aim of this method is to animate the group while getting the trainees to name the female organs and their functions.

The mime player, with a made-up face and in black close-fitting tights, represents the female organs. Her trunk is the uterus, her arms - Fallopian tubes, her fingers - fimbriae. At the end of both hands two balloons are attached - these are ovaries. The legs form the vagina. The menstrual cycle is illustrated by 28 movements of the arms by the mime player. At the fourteenth movement, a small ball falls from one of the hands. This act represents ovulation. The participants have to guess the meaning of these actions and try to describe the functions of the female body. The trainer makes corrections and adds supplementary data.

b. Showing of slides and plastic models of the female body.

With the help of slides, and plastic models of the female body the instructor demonstrates the position of female organs in the human body and explains their functions; the menstruation cycle and pregnancy are also included.

c. Discussion about contraception

At first the trainer explains why the use of oral contraception in combination with condoms (and not any other form of contraception) is so important in prostitution.

Afterwards the trainer invites the sex workers to discuss positive and negative experiences in using the pill. Where do they purchase the pill? Do they use it at all? And if not, why not? Distrust of the hormonal pill is usually very great. The trainer should try to find out the reasons why the women are reluctant to use it (usually it is the experience of using too strong pills in the home countries of the women) and should underline the positive effects of the use of modern, "third-generation" pills (defined by law contents of hormones; hardly any side effects). If there is a woman with positive experience regarding the use of the pill, she should be encouraged to share it with other trainees. This way the dynamics of the group is stimulated - the (positive) experience of a

colleague is much more convincing than the theoretical explanation of anyone from outside.

d. Demonstration of different forms of contraception

During this part of the meeting, the illustrations of all forms of contraception should be shown and explained. This can be done by the guest speaker, for example an employee of a local contraception counselling centre or abortion clinic who will provide the participants with practical knowledge concerning the names of different brands of pills, their prices, their application etc, and who can explain about the different forms of contraception, their application in prostitution and their advantages and disadvantages.

e. Discussion about abortion

This part of the lesson is especially important for prostitutes coming from Middle and Eastern Europe where abortion is widely practised.

The instructor should explain the mechanism of abortion, and stress its (negative) influence on the functioning of the female body. Again, the women should be encouraged to ask questions and to share their experiences and doubts.

In the second part of the discussion, the trainer should point out the negative effects that abortion has on the working situation of the prostitutes.

Teaching session 2

Sexually transmitted diseases

The subject of STDs comprises so much material, that it has to be split into 2 parts.

1. Objective of the lesson:

- i Transmission of basic knowledge concerning:
 - personal hygiene and preventive measures used in prostitution
 - STDs caused by bacteria: clamydia, gonorrhoea, syphilis
 - STDs caused by parasites: trichomonas, pubic lice, scabies

2. Material distributed among the participants:

- booklet containing the material of lesson 2
- TAMPEP folder "Sexually transmitted diseases"
- TAMPEP folder "Condoms and lubricants"
- evaluation form

3. Material demonstrated to the trainees:

- slides about the symptoms of STDs treated during this lesson
- products used in prostitution, like sponge, vaginal douche, etc.

4. Duration of the lesson:

One hour and a half

5. Forms of animation:

- a. Discussion about preventive methods used in prostitution

The discussion is led by one of the participants who has prepared the subject beforehand.

During the part concerning the health of the vagina, products like sponges, vaginal soap and douche are demonstrated and their qualities and faults are considered. The instructor emphasises how pointless it is to use antifungal creams and antibiotics as a preventive measure.

b. Game of dice

The materials consist of:

- a dice (made of cardboard), 10 cm by 10 cm with different colours on each side
- 6 sets of questions about STDs (see annex) in colours corresponding with the ones on the dice.

The trainees are divided into small groups (maximum 5 persons). Every group is guided by one trainee instructed beforehand by the trainer. This person takes care that all the participants throw a dice in turn and that the question is read aloud and answered by the person whose turn it is. The rest of the group completes the answers. The trainer adds her/his comment and notes the questions that would need special attention afterwards during the course.

c. Distribution of cards

Every STD has a card in corresponding colour. The diseases are divided into four groups of colours according to their causes (bacteria, viruses, parasites, yeast). On the card one finds the description of causes, symptoms and treatment of every disease.

The cards are distributed among the participants and the method of teaching is explained.

At this lesson, the diseases caused by bacteria and parasites are under discussion. Every disease is introduced with a request to those trainees who had ever had the disease to recall the symptoms they had and the treatment they received. Another trainee then reads the information from the card so the participants get proper and complete information. At the end the instructor fills out the answers with additional information. The persons who received cards about the diseases caused by viruses and yeast are requested to prepare the answers for the following meeting.

Teaching session 3

Continuation of: **sexually transmitted diseases**

Transfer of knowledge about: **HIV/AIDS**

1. Objective of the lesson:

- i Transmission of basic knowledge concerning:
 - STDs caused by viruses: Hepatitis B, herpes, genital warts
 - HIV/AIDS: transmission, testing, prevention
- i Enabling sex workers to make acquaintance with the physician from the local health centre

2. Material distributed among trainees:

- booklet containing the material of lesson 3
- TAMPEP folder "AIDS and Hepatitis B"
- folder about the local health centre
- evaluation form

3. Guest speaker:

Physician from the local STD clinic

4. Duration of the lesson:

One hour

5. Forms of animation:

- a. Continuation of handling the coloured cards.

The cards concerning diseases caused by viruses are dealt with.

b. Mime performance Bacteria - Virus

This play, in which one participant represents "bacteria", another "virus" and the third the "antibiotic" has as goal to demonstrate that the use of antibiotics is completely pointless in treating diseases caused by viruses.

c. Participation of the physician from the local STD clinic

The participants are informed beforehand about the coming visit and requested to prepare questions and remarks for the physician.

This visit held in an informal sphere, has several objectives, such as:

- presenting the physician to the sex workers and bringing him closer to them.

For some of the prostitutes it is the (first) opportunity to make closer acquaintance with the doctor of the local STD clinic. Through this informal contact, the barriers which separate the women from the clinic are to a degree broken down.

- giving the physician an opportunity to explain the way the health service is organised in a given town and what it has to offer to the sex workers.

The range of medical services offered to prostitutes differs from country to country and often also from town to town. It is very important that (future) peer educators know what services they can expect from the local clinic.

- enabling the sex workers to ask questions for which there is no time during the visit to

the clinic or which they do not dare to ask when they are alone with the physician. Usually the length of the visit to the STD clinic is strictly limited and it concentrates mainly on matters related directly to STDs.

- giving sex workers the opportunity to express their complaints and doubts about the way the health service works.

In the safety of their own group, the sex workers feel much more free to criticise the services than when they are in the consulting room.

- presenting (future) peer educators to the physician.

This way the unity of interests (those of the peer educators and those of the physician) that is promotion of health is demonstrated and emphasised.

Teaching session 4

Other frequent complaints.

Security at work

1. Objective of the lesson:

i Transmission of basic knowledge concerning:

- candida

- urethritis and cervicitis

- bacterial vaginosis

i Recapitulation of the course; testing the use of TAMPEP materials

i Transmission of knowledge concerning the main principles of security at work

i Testing of the acquired knowledge

2. Material distributed among the trainees

- booklet containing the material of lesson 4

- file "Love and care for myself"

- TAMPEP folder "Security at work"

- evaluation form

- questionnaire

3. Guest speakers:

Expert peer educator

Social worker from the local social project

4. Duration of the lesson:

One hour

5. Forms of animation

a. Discussion about "candida"

One of the participants beforehand prepared, handles the disease "candida".

The instructor supplies additional information and answers the questions of the sex workers.

Afterwards the remaining diseases are treated by the instructor.

b. Recapitulation of the course

One of the trainees, beforehand prepared by the trainer, handles the file "Love and care for myself" with the help of the poster which belongs to this manual.

c. Presentation about security at work by trained peer educator

This experienced peer educator presents the main guidelines concerning security at work and the way the sex workers can themselves acquire control over their work situation. The expert peer educator should help the sex workers to realise that one of the means to achieve this control is solidarity with each other. Equally important is that the experienced peer educator transfers her/his personal "expert" knowledge to the trainees, such as for example negotiation techniques with clients, safe sex tricks used in prostitution, self defence techniques, and so on.

d. Presentation by a social worker from the local social project

This person describes the way social work is organized in the given town or country. This presentation is very important especially for the sex workers originating from countries where social work is little known, such as those in Middle and Eastern Europe.

e. Testing acquired knowledge

This is done with the help of the questionnaire that was used at the outset of the course. The answers of both questionnaires are compared.

Session 5

This gathering is held in an informal atmosphere.

The guests who might be invited to this meeting are:

functionaries of the local health and social agencies, the leaders of the project which organised the training, colleagues of the project workers, persons who took an active part in the training: trainers, guest speakers, instructors, experts.

The meeting comprises:

a. Public lesson conducted by one of the trainees

One of the sex workers, prepared beforehand, conducts a lesson that covers the material treated during the course

b. Ceremonial distribution of diplomas for completing the training for peer educators. The diplomas are accompanied by an envelope containing some money for the trainees. The peer educators can also be given a present (for example a bag containing some products used in prostitution) and a batch of folders on the project which they will use in their activities as peer educators.

c. Consumption of food and drinks prepared for the occasion.



Course of
Prevention & hygiene

INTRODUCTION

The reason for this course?

This course has two objectives. The first is to give out information that will allow you to work in greater safety and the second is that you will pass on what is learned to your work colleagues.

From our women friends, work companions or other acquaintances, we receive the major part of the information, which is never complete, regarding work in general and the health services. At the end of the story not everyone is a subject matter expert. For example, there are many misunderstandings as to how a sexually transmitted disease is spread from one person to the next or as to how someone is able to use the health services in this country.

By participating in this course, you will learn to give answers to these questions and eliminate the doubts that exist among your work companions and that you yourself have.

You are going to become a “warner” and a “sower of the seed of information”. In other words, you will become a specialist from your very own experience, thus allowing the message of prevention to be sown in a very effective manner and facilitating the possibility of working in safety to increase.

The input of your own experience, your questions and your doubts are fundamental for the success of this course. Only in this way are we able to search out the road to solution.

In the first session the importance of knowing and protecting your very body will be discussed. The anatomy and physiology of the organs of the female will be discussed, also contraceptive methods relative to sex work will be explained. In the second and third parts we shall discuss as the main topic of the meetings sexually transmitted diseases (STDs) focusing on prevention as the principal point of the sessions. In the last part, space will be given to all health problems -problems that do not necessarily originate in sexual relations- that you are confronted with on the job. At the end of the course, we will summarise and will discuss the things that can be done to assure that you can work more safely and in good health.

As was said in the beginning, we hope that with this course that you as a woman with a diploma in the subject matter can respond to the questions of your work companions and that can orient them in the direction of reliable public and private institutions. Moreover, we hope that you may be able to be of some help to those women who have the sensation of not working in safety.

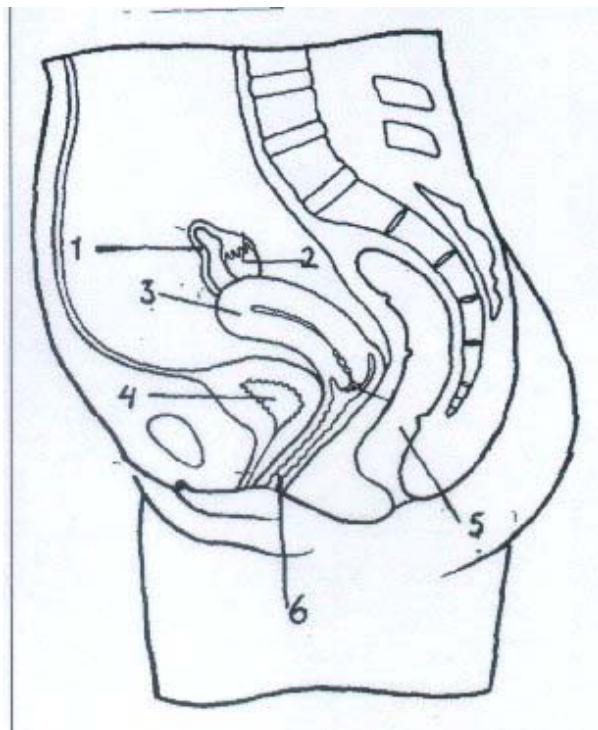
We wish you a lot of success!

SESSION 1

Anatomy and physiology

The health of our body is fundamental for our life. Especially for our work, keeping the sexual organs in good health is of a great importance. The vagina, for us a tool of our trade keeps contact with the other internal sexual organs, thus in order to protect and to defend them, we must be perfectly familiar with them.

The reproductive system



1. fallopian tube,
2. ovary
3. uterus also womb
4. urinary bladder
5. rectum,
6. vagina

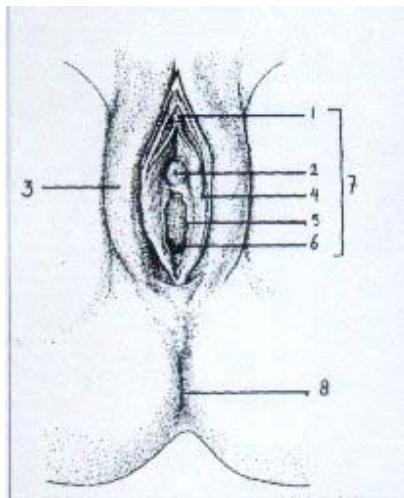
Vagina

The vagina is a passageway into and out of our body and it is the only passageway through which one gets pregnant after sexual intercourse. It serves as the passageway for the delivery of babies and it is from where menstrual blood is discharged.

It is a highly elastic muscle of cylindrical form in length of 8 to 10 cm which walls dilate during sexual intercourse and during delivery. It is lubricated during sexual intercourse by effect of a hormone.

Normally, the vagina produces and gives off a white, inodorous, acid secretion. In order to keep the vagina healthy it must always have a certain degree of acidity that serves to protect it from such infections as trichomonas and candida.

Vulva (called also Cunnus)



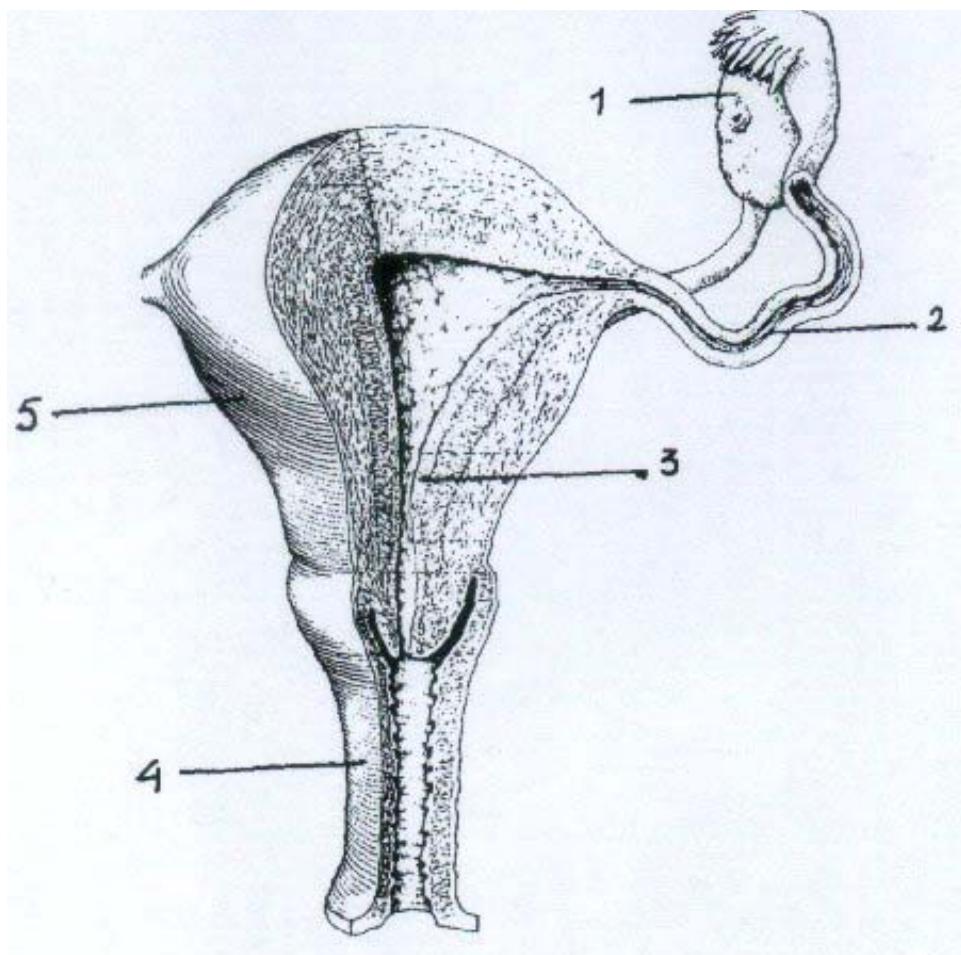
The vulva is the external part of the vagina that we can observe by squatting down with the legs apart on the floor with a mirror. We will see the part called the vulva, the labia majora (big lips), labia minora (little lips) and at the top of the vulva the clitoris which, has a big role in sexual stimulation.

- 1 = clitoris
- 2 = urethra
- 3 = labia majora
- 4 = labia minora, called also nymphae
- 5 = hymen
- 6 = vagina
- 7 = vulva
- 8 = anus

Uterus—called also Womb

The uterus is a pear-shaped highly elastic muscular organ that is open and narrowed at its lower or outer end. The baby develops in the uterus during the nine months of pregnancy.

1. ovary, 2. fallopian tube, 3. mucus of the uterus, 4. vagina, 5. uterus also womb



The Ovaries and Ovulation

The ovaries (2) are situated at the both sides of the uterus. They are about the size of an olive. Inside the ovaries the eggs (**ova**) are produced (female germ cells of reproduction). At birth every female possesses thousands of cells which become mature eggs at the onset of puberty. Each month one or more eggs descend from one of the ovaries along the fallopian tube. This act is called **ovulation**.

Another important function of the ovary is the production of female hormones **oestrogen** and **progesterone**. We shall talk about this later.

The Fallopian Tube and Fecundation

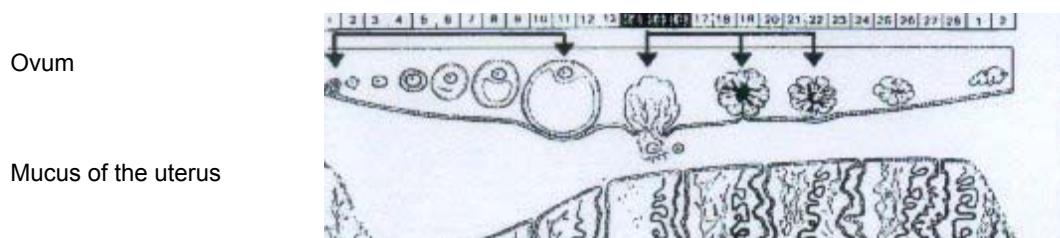
The fallopian tube is either one of a pair of two slender tubes situated at the sides of the uterus which conducts the egg from the ovary to the uterus. It is lined internally with a fibrous texture which captures the egg and pushes it into the uterus. The egg rests in the tube awaiting to be fecundated by spermatozoa (male germ cells of reproduction). If the egg is not fecundated within the following 8 to 12 hours, it dies and is expelled by way of menstruation. When we have sexual intercourse without a condom, hundreds of millions of spermatozoa enter the uterus and, if they come into contact with an egg, the **fecundation** takes place. After few days, the fecundated egg arrives in the uterus and places itself in its wall.

The Menstrual Cycle

The period of fertility of women starts at the onset of puberty and lasts up to the age of 45 to 50. During this period the ovulation and menstruation take place every month (in the case the woman is not pregnant). After the period of fertility, a woman will not have ovulation and the menstrual cycle anymore and she enters a period of her life that is called *menopause*.

Ovulation

Cycle (in days)



Why does Menstruation Occur?

We have already explained that the ovaries produce the hormones oestrogen and progesterone which allow the uterus to produce each month a condition optimal for the implantation of an ovum fecundated by a spermatozoon in its lining. In the case there was no fecundation, the lining of the uterus is expelled in the form of menstruation (blood containing the rests of uterus lining).

The first day of menstruation means the start of a new menstrual cycle which lasts about 28 days. The ovulation takes place between 14th and 16th day of the cyclus if the cyclus is regular. These are the days when the woman is fertile. The menstrual cyclus is not the same for all women, being longer for some and shorter for others, but the average duration is 28 days. Very often, though, anxiety, worries or stress can influence the production of hormones to the point of altering the menstrual cycle. It is advisable to always consult a doctor whenever there is menstrual irregularity.

Pregnancy

Today, we have many possibilities to avoid unwanted pregnancy. When we choose to have a child, it is important before becoming pregnant to have a check-up for AIDS and other sexually transmitted diseases.

What are the signs that announce pregnancy?

1. The absence of menstruation
2. Nausea and vomiting that occurs on rising in the morning (or at other times throughout the day) especially in the earlier months of pregnancy (**morning sickness**);
3. A compelling desire to urinate frequently
4. Enlargement of the breasts and swelling of the abdomen.

If we suspect pregnancy, it is best to consult a doctor. Also, we can buy a pregnancy test kit at the chemist's or at a pharmacy.

Prevention of Pregnancy

(See TAMPEP brochures and the comics booklet, Sabina, The Peer Educator.)

There are many methods to prevent pregnancy. Here we will treat only those most widely known.

' The Pill'

The pill is a hormonal preparation that acts on female reproductive functions. It is composed of hormones that impede an egg cell from maturing, thereby eliminating both ovulation and the possibility of fecundation. In its compositional makeup the pill exists in great variety. It is best to consult a doctor who, after performing a check-up, will prescribe the pill best-suited for each one of us. Even though the pill, if used correctly, protects well against unwanted pregnancy, its hormonal dosage is very low. The pill must be taken orally each day for 21 days. During the 7 days that the pill is not taken, menstruation occurs.

The pill offers no protection against sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS.

' The Three-Month Shot'

There are also available hormonal preparations that can be injected and are effective for three months after "taking a shot" and that function in the same manner as the pill. The shot is taken once and lasts three months (90 days), then it is repeated. When you stop taking the pill or the time of the three-month shot has run out, you need especially to always use a condom because you have become fertile again. (If you are interested, you can request it at a family planning clinic, or at the medical centre) *The three-month shot offers no protection against sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS.*

' The condom (preservative)

When we use the condom in the correct way, facilitating its application with the use of lubricating gels, it impedes spermatozoa from entering the vagina, thus preventing fecundation of the ovum. The condom can be used in combination with other contraceptive systems, rendering it ever surer as a means of contraception.

The condom is the one and only relatively sure protection against sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS.

' The Diaphragm

The diaphragm is a thin rubber device in the form of a bowl that has a spiral metallic

spring inserted in the border. It is introduced into the vagina where it creates a barrier which impedes spermatozoa from entering the uterus. It is used with a spermicidal, a preparation used to kill sperm, and is left in place for eight hours after sexual intercourse. If within six hours a woman has another sexual intercourse, she must add spermicidal on the diaphragm. It is not a practical method of contraception in our work; some women use it however during menstruation in order to collect menstruation blood. *The diaphragm offers no protection against sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS*

' **Intrauterine Device or IUD (spiral)**

The IUD is a device in plastic/copper that is inserted inside the uterus by a gynaecologist in order to avoid implantation of the ovum in the uterus lining.

It can provoke painful and abundant menstrual flow, increases the possibility of pelvic inflammation and is inadvisable for our work.

The IUD offers no protection against sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS

' **Spermicides (also Spermatocides)**

Spermicides can be freely bought at a chemist's or at a pharmacy and are available in a vast variety, among which foam, spray, creams, gelatines, vaginal suppositories, etc., to be introduced as far back as possible into the vagina only shortly before sexual intercourse. Spermicides serve to kill the spermatozoa, but unfortunately they do not succeed in killing them all and are therefore unsafe. Besides, after prolonged use, they can cause vaginal irritation and also vaginal infections.

Spermicides offer no protection against sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS.

' **Sterilisation**

After a minor surgical intervention to ligate the fallopian tubes, women produce normal eggs that are no longer able to be conducted into the uterus. Sterilisation, even though it is usually irreversible, represents a nearly totally safe and reliable form of contraception for the prevention of pregnancy. It has no negative influence on carrying out normal sexual intercourse and exercises no effect on the production of sexual hormones.

Sterilisation offers no protection against sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS.

Other than the methods of prevention mentioned here, there are no other methods which offer efficacious protection against unwanted pregnancy, sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS.

' **Coitus Interruptus**

Coitus interruptus is coitus or sexual intercourse which is purposely interrupted at the very last moment by withdrawal of the penis in order to prevent ejaculation of sperm into the vagina. Coitus interruptus is highly risky because during sexual intercourse typically there is loss of sperm that can cause pregnancy even prior to ejaculation.

Coitus interruptus is not a effective method of contraception

' **Contraception after Sexual Intercourse**

If you are not taking the pill and a condom breaks, what should you do?

For the very reason that spermatozoa swim, thus enabling them to reach the fallopian tubes very rapidly (30 sec.), it is no use to take an internal douche. No later than 48 hours after sexual intercourse, go to see a doctor who will prescribe the "morning after

pill". The "morning after pill" is a composition of hormones in elevated dosage which will not allow the nestling of the ovum in the lining of the uterus. However, after an incident of rupture of the condom, it is advisable to undergo a check-up for sexually transmitted diseases (STDs) and AIDS.

' **Abortion**

In Europe, voluntary abortion is legal only if done within the terms established by law. *In most European countries, the established term is 12 weeks.* In the Netherlands the term is 16 weeks.

If you think that you are pregnant and voluntarily decide not to keep the baby, you must go to a doctor for a pregnancy test. Afterwards, you will be sent to a hospital or abortion clinic for interruption of pregnancy.

Abortion consists of re-absorption of the contents of the uterus. After the intervention you will have loss of blood from 7 to 14 days, similar to menstruation. After two weeks a gynaecological check-up is advisable. In case of serious haemorrhage, high fever or sharp pains, go immediately to the doctor. After abortion, you have the risk to get pregnant again. It is better to start taking the pill.

After abortion, do not take internal douches, avoid sexual intercourse for at least a week, and do not insert anything into the vagina in order not to infect it.

If you are pregnant and have not had an abortion, but do not want to keep the baby, you can be sheltered in a mother's home where you will be assisted for the birth of the child.

SESSION 2

Sexually transmitted diseases (stds)

The following tables show the principal sexually transmitted diseases (STDs) and the causative agent micro-organisms.

Bacteria	Parasites	Viruses	Mycological or Fungal Infections
- clamydia	- trichomonas	- AIDS virus	
- gonorrhoea (clap)	- crab louse (<i>pubic louse</i>)	- hepatitis B	
- syphilis	- scabies (itch mites)	- herpes	- candida* (vaginal thrush)

* Actually, candida is not necessarily a sexually transmitted disease because infection can occur without sexual contact, but it is of such frequent occurrence, we thought that we should talk about it. It occurs most often when the acidity of the vagina is not properly maintained.

' Four Important Rules for Good Health

Before talking specifically about sexually transmitted diseases (STDs), let us look at four important rules for good health that are useful in order to avoid getting sick or destroying your health.

ê Look after your health!

By looking after your overall physical health, it will be harder for your body to overcome the assault of pathogenic microorganisms. Besides, your bodily health, you must also mind your mental health, and you must become self-assured in order to be able to deny with assertion patronage to those clients who would venture to ask us not to use the condom.

ê Keep the vagina sound and healthy!

As we know, the acid environment of our vagina has a very important role for protection against microbes and bacteria. For this reason this acidity should not be altered with use of unnecessary medicines, vaginal douches or aggressive soaps .Use only underwear of cotton. When we must work during the time of menstruation, we must be very careful because it is so much easier for us to get infections.

ë Use the condom! Always!

Why?

The inside of the mouth, vagina, anus and penis are lined with mucous membrane. Mucous membrane is very delicate and it is easily damaged. Pathogenic micro-organisms that come into contact with mucous membrane can cause many diseases. We can get infected by a sexually transmitted disease from the contact of the mucous and fluid bodily secretions of an infected person (as semen from the penis and loose blood) with the mucous membrane, especially if damaged, of our own body.

1 *Frequent medical check-ups*

The condom does not preclude at 100% the transmission of sexually transmitted diseases (STDs). For this reason we must have frequent medical check-ups even if there are not symptoms of disease. If we do not have check-ups, the consequences of an untreated infection can be very serious.

Doubts? Then what can we do?

If despite all precautions taken, you get sick, know that every malady has its own cure. If you do not feel well, go to the doctor. Do not use creams, suppositories, medicines or especially antibiotics recommended by a girlfriend or folk medicine remedies that your compatriots have brought from "home" and offer for sale because you will have only aggravated the problem. Antibiotics, for example, do not work against viruses or against certain pathogenic bacteria. Rather they can provoke fungal infections, etc.

When you go to the gynaecologist, you must not take an internal douche of the vagina, otherwise it is difficult to establish the type of infection. Besides, you must not go to the gynaecologist during your period because the blood makes it impossible to identify the malady.

When the doctor prescribes medicine, it is important to follow to the letter the instructions that he or she gives. Sometimes, it is necessary also that our husband or boy friend undergoes the same treatment.

Now we will describe the symptoms of these diseases.

It would be better to recognise the symptoms in the clients, however, that is nearly impossible because it is usually difficult. The client who looks healthy and handsome, might be a carrier of a disease! Dark or yellow-green discharge or pus from penis, wounds, ulcers or warts on the penis, scrotum or around anus are reasons to refuse any sexual contact. Be always careful!

Sexually transmitted diseases (STDs) caused by bacteria

When treated in time, the STDs caused by bacteria are easily cured. There are many types of antibiotics for different bacteria, therefore it is very important that they are diagnosed and treated by a doctor.

' Clamydia

Infection:

Occurs by way of direct contact with the mucous membrane of the vagina, anus, or mouth.

Symptoms:

In general, without any disturbance, but you can have above normal vaginal flow, painful urination, abnormal loss of blood, and pain in the lower belly or abdomen.

Consequences:

Inflammation of the ovaries, sterility, extra uterine (or ectopic) pregnancy.

Treatment:

Take antibiotics as prescribed by the doctor, follow the full course of treatment without interruption, and go for check-ups at the times indicated by the doctor

' Gonorrhoea (Clap)

Infection:

Occurs by way of direct contact with the mucous membrane of the vagina, anus, or mouth.

Symptoms:

At times, none at all but is possible to have abundant yellow or green discharge (called gleet), painful urination, swelling of the belly, loss of blood, and pain in the lower belly or abdomen.

Consequences:

The same as the disturbances of clamydia

Treatment:

Take antibiotics (that are **not** the same as those prescribed for clamydia) **only** as prescribed by the doctor, follow the full course of treatment without interruption, and go for check-ups at the times indicated by the doctor.

' Syphilis

Occurs by way o direct contact with the mucous membrane of the vagina, anus, or mouth. As syphilis advances, it can also be transmitted by way of the blood.

Symptoms and Consequences:

Syphilis is characterised by a clinical course in three stages

1) First Stage (*Primary Syphilis*)

From 2 weeks to 3 months after infection one or more small painless hard sores or ulcers (called chancres) can appear at or inside the site of infection (the vagina, anus, or mouth) or rather small round spots can appear in the area of the neck or armpits. These symptoms disappear in a short while but the bacteria continues to spread throughout the body.

2) Second Stage (*Secondary Syphilis*)

From one month to six months after the disappearance of the symptoms of the first stage, red spots appear on the skin all over the body, accompanied by fever and loss of hair. These disturbances can disappear over the course of time (usually after 3 to 12 weeks), but syphilis continues its course of spreading in the organs and tissues throughout the body.

3) Third Stage (*Tertiary Syphilis*)

Develops from 2 to 4 years after the disappearance of the symptoms of the second stage. In some **extreme** cases is there paralysis (or paresis) of the internal organs, cardiac (heart) dysfunction, and madness (brought about by paresis of the brain).

Treatment and Cure:

Take penicillin **only** as prescribed by the doctor. It is very important to follow the full course of treatment indicated without interruption. Go for **all** the repeat check-ups established by the doctor.

Sexually Transmitted Diseases Caused by Parasites

The sexually transmitted diseases (STDs) caused by parasites, very small animals, or micro-organisms, that are not usually visible to the naked eye, are curable but without treatment they do not disappear.

' **Trichomonas**

Infection:

Occurs by way of direct contact with the mucous membrane of the vagina (by micro-organisms called trichomonas).

Symptoms:

Localised or generalised itching (pruritus) of the vulva and the vagina, inflammation of the vagina and the labia minora (inner lips) of the vulva, with reddening, swelling, and pain and with smelly, yellow/green foamy vaginal discharge that, at times, is characterised by difficult or painful urination.

Treatment and Cure:

Even though, at times, it may be easy to recognise the symptoms, it is best to turn to a doctor because trichomonas might appear together with other sexually transmitted diseases.

' **Crab or Pubic Lice (Crabs)**

Infection:

The crab louse (a flattened wingless insect) is characterised by a colour of either brown or grey, but it is very difficult to see. However, you can note very small brown or red dots, the excretions of the crab lice, on your underwear. The crab louse provokes intense itching in all the hairy zones of the skin, except the head.

Treatment:

Preparations like powders, soaps, etc., can be bought at the chemist's or the pharmacist's. If you are not sure, you need to consult a doctor. Wash underwear, towels and bed linen at a very high temperature.

' **Scabies (Itch Mites)**

Infection:

Occurs by way of sexual (or other bodily) contact with the skin, underwear, sheets, towels, and articles of clothing of persons with the infestation.

Symptoms:

Within three weeks after infestation, there is fierce itching (pruritus) all over the body. The scabies (itch mites) dig small tunnels into our skin in order to deposit their eggs. At times, the lines that they dig can be seen between the fingers and on the wrists.

Treatment:

Apply the creams or lotions as prescribed by the doctor all over the body. Wash your personal underwear, towels and bed linen at very high temperature

SESSION 3

Sexually Transmitted Diseases caused by Viruses

Up to now we have talked about sexually transmitted diseases (STDs) caused by either bacteria or parasites that can be cured with opportune treatment. The maladies that we now treat are those caused by viruses.

A virus is very difficult and, at times, impossible to combat, witness the AIDS virus. In order to be able to work with maximum safety and without fear, we shall attempt to explain how to avoid the transmission of these viruses.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)

AIDS is caused by the human immune deficiency virus (called HIV). This virus attacks the body's immune defence system, thereby facilitating opportune infections and maladies. HIV infection produces antibodies that are recognisable through a blood test. Only 3 months after the possible infection it is possible to diagnose, with certainty, the presence of antibodies through a blood test. If the blood test is positive, the test must be repeated and, if it is again positive, this result signifies that we are HIV carriers and therefore are seropositive. A person who is seropositive can still live for a long time; in some cases the symptoms of the malady can be manifested after even ten (10) years. As a consequence, despite being seropositive, an HIV-infected person can maintain a healthy aspect without having any outward or apparent sign of being sick.

Infection:

Occurs principally by way of the blood and the sperm, but infection can occur by way of vaginal secretions and the secretions of the penis, even before ejaculation. A baby can be infected during its development in the womb or during delivery, and by the mother's milk.

How do we get infected?

Occurs by way of unsafe sexual practices, for example, vaginal and anal intercourse without a condom, oral sex during menstruation, and oral sex that involves mouth-to-penis and mouth-to-vagina sexual intercourse without a condom.

Other ways in which the infection can occur

By way of the exchange of needles used for tattoos and syringes used for intravenous drug use, the transfusion of tainted blood that has not been properly controlled and tested, and by the mother who infects the child during pregnancy.

Urine, saliva, bodily sweat and tears contain a very small amount of the virus that is not considered to be dangerous, so we cannot get infected by shaking hands, kissing, exchanging underwear and towels, drinking from the same glass and using the same dishes and cutlery.

Therefore, always use a condom!

In the case of infection by other sexually transmitted diseases, vaginal mucus can be found to be in an altered state. As a consequence, we can also more easily get infected.

Symptoms:

Seropositivism

With respect to seropositivism, sometimes but rarely, immediately after HIV infection, we can have a general feeling of malaise or we can have disturbances that are reminiscent of the onset of influenza, symptoms, however, that disappear hurriedly. Symptoms can take years to appear, but the person can still infect others during this period. Each individual responds differently to HIV infection but symptoms can include - persistent herpes and fungal infections, severe tiredness, night sweats, fever, extreme weight loss, persistent diarrhoea, red/purple/brown marks on the skin or the mouth.

AIDS

Enlargement of the lymphatic glands, severe loss of weight together with vomiting and opportune infections like pneumonia, etc., or certain forms of cancers or other diseases. It is not possible to know how long one may live after full-blown AIDS is manifested.

The HIV Test

As we have already said, the one and only way to know if we are HIV carriers is to take the test.

Only a blood test can determine if an individual has been infected with HIV.

- The blood test looks for HIV antibodies that take up to three months to develop. Therefore you must wait for three months after you believe you may have been at risk of infection to get an HIV test.
- **REMEMBER** - A person can still infect others with HIV before the antibodies develop.
- If the result is positive, which means that the person has been infected by HIV, a second test will normally be done to confirm the result.

HIV negative test result

- Where no antibodies to HIV were found in the blood test.
- But remember: as the antibodies take three months to show up in a blood test, it only proves that this person was not infected three months ago.

HIV positive test result

- Where antibodies to HIV were found in the blood test.
- Symptoms can take years to appear.
- People who are HIV POSITIVE normally develop AIDS.
- A person will stay HIV POSITIVE forever.
- People who are HIV POSITIVE but do not have AIDS, can still infect others with the virus.

Cure:

At this moment there is no cure for HIV infection and AIDS. The medicines or drugs that do exist for treatment of the AIDS virus serve only to prolong the life of those persons who are sick with AIDS. Antiviral treatments have been developed that are effective in improving the health of people living with HIV and increasing life expectancy. Antiviral treatments aim to prevent the virus from duplicating and causing more damage to the immune system. They must be taken everyday for the rest of the persons life and some have difficult side effects. Not everyone responds well to antiviral treatment and not everyone wants to take antiviral treatment. People living with HIV need to be seen regularly by a specialist to check the extent of damage to their immune system and what the best course of treatment is likely to be.

Hepatitis B

Hepatitis B is the only sexually transmitted disease that we can be vaccinated against. The vaccination consists of three injections within an arc of six (6) months.

Infection:

The infection can be transmitted in the same mode that the AIDS virus is spread. In addition to transmission by way of blood, sperm, and vaginal fluid, it can also be found in the saliva, so even kissing becomes a peril, even though blood serum remains as the most dangerous mode of transmission. A person infected with the hepatitis B virus can remain all his or her life with the virus without ever getting sick, although involuntarily infecting other people.

Symptoms:

Often there are none, but from two (2) to six (6) months after the infection one can have inflammation of the liver, fatigue, nausea, stomach and joint pains, fever, icterus or jaundice (the skin and the white of the eyes turn yellow, the urine darkens and the faeces turn chalky in appearance). In some serious cases there is a very serious inflammation of the liver that can transform itself into cancer.

Cure:

There are no medicines against hepatitis B. The doctor will test the blood and perform a general physical examination.

You will need to follow a very severe regimen of diet and abstinence, for example, elimination of alcoholic beverages and tobacco and the severely reduced intake of fats, with lots of bed rest.

Herpes

Infection:

Occurs by way of direct contact with vagina, anus, the mouth (through kissing). In particular, the watery liquid contained in the blisters (or vesicles) of herpes is very infectious. By way of the mouth one can infect the vagina and vice versa. Once we get infected, the herpes virus remains in our body and manifests itself each time that our body is subjected to stress, is overtaxed by fatigue or by menstruation, and by bouts of influenza.

Symptoms:

Small blisters that at first cause itching (pruritus) then pain and that are manifested in or around the vagina, anus, or the mouth. The blisters turn into exudative sores and crusts.

Treatment:

The virus cannot be killed but there are medicines that can halt development of the malady. You need to go to a doctor to verify that the sores that appear are not ulcers (chancres) caused by syphilis and to have the proper cure.

Genital or Venereal Wart

Infection:

Occurs by way of sexual intercourse with infected persons

Symptoms:

Growth of warts (called also verrucae) on the skin or adjoining mucous membrane, typically inside and around the vagina and the anus that can provoke a sensation of burning.

Treatment and Cure:

The verrucae can be extirpated by a doctor by desiccation or congelation by a liquid preparation or by cauterisation or surgical excision. Very often, however, the warts return after the cure and the treatment must be repeated.

SESSION 4

Other Frequent Disturbances

Another frequent disturbances, though they are not only sexually transmitted diseases.

Candida - yeast infection

Infection:

Candida is caused by a fungus that manifests itself in the vagina, the anus, the mouth, and the intestine. Not only can infection occur through sexual intercourse but also it can develop when the body's defences are very low because of stress or fatigue, during pregnancy, when someone is diabetic or forgets a tampon in the vagina, when the acid environment of the vagina is deteriorated through the use of antibiotics or by aggressive vaginal douches that destroy the bacterial flora, thereby facilitating infection by the fungi.

Symptoms:

Dense curd-like vaginal secretions similar to yoghurt, accompanied by fierce itching. The vulva and vagina become swollen and red, and there is burning during urination.

Cure:

We must readjust the deteriorated acidity of the vagina. We should not use antibiotics or take internal vaginal douches but rather we must follow the treatment prescribed by the doctor. Many of us use *Canesten* without consulting the doctor. Besides, if used as a lubricant, *Canesten* is dangerous because it can provoke rupture of the condom.

Abnormal Vaginal Secretions

Vaginitis is the name for a vaginal infection. As we have seen before it can be provoked by micro-organisms like clamydia, gonorrhoea, trichomonas, and candida. One of the symptoms is abnormal vaginal secretion. Another frequent cause of abnormal secretion is ***bacterial vaginosis***, caused by bacteria that develops when the acid environment of the vagina is altered. It is characterised by smelly white or grey vaginal secretions.

Vaginitis also can be provoked by a tampon in the vagina which stayed too long, by too aggressive vaginal douches, tight-fitting clothes , antibiotics or other reasons.

A vaginal infection also can damage the *cervix* (or neck) of the uterus, provoking ***cervicitis***.

Burning during Urination (Owing to Infection)

Very often, painful or irritable urination is caused by urinary bladder infection (called ***cystitis*** or ***urethritis***) or frequently by one or more non-specific coincidental infections. You need to take a series of urine tests in order to establish the cause and proper treatment and cure.

On-the-job Safety

We know that the health is of fundamental importance and that it is something that we must protect and maintain with all our might. Often, however, our health is dependent on on-the-job safety.

While working, very often we find ourselves in strange, uncertain, and unsafe situations. We can come up against difficult clients, criminality, exploitation, and deception, or we find ourselves not in conformance with the rules for the sojourner's permit, and so on. In these circumstances it is very difficult to be at ease or to feel strong enough to confront these situations.

On-the-job safety and force of character are very important in this profession. Your forcefulness and your feeling safe can have a positive influence on your work and health.

How can you defend your personal safety?

U The client must not decide, it is you who must control the situation, otherwise the client will be able to get what he wants even against your will. It is you who must determine the services that you will render. The only right that the client has is only what you want to concede him.

U You must first negotiate the conditions, such as the price, the amount of time, the use of the condom, the type of service that is to be rendered, and so forth. Carry out this bargaining before accepting the client.

U Ask for the money before rendering any service. Only by working in this way you will have control of the situation, and the client will not succeed in taking advantage of you.

U Observe the client's genitals well to see if there are visible signs of any malady, and refuse to have sexual relations if you note genital warts or secretions, etc.

U Pay attention to the movements of the client's hands because he could deliberately rupture or pull off the condom.

U If the client is aggressive or agitated, avoid conflict. Show yourself to be calm and peaceful. This response is very important so as to calm down the client.

U Avoid accepting drugged or drunk clients.

U Have the client undress before you do. A man when he is undressed is less likely to become offensive.

U There is a difference between time on the job and the time in your private life. You must rest before going to work, do not use drugs and alcohol when you go to work, as it could cause you to lose control of the situation.

U Always keep your money in a safe and hidden place, one that only you know about, because clients and thieves could rip you off.

U During sexual intercourse always choose the position in which you feel most safe.

U Avoid working isolated, if you can, stay close to a girlfriend, buy a small sounding alarm and always keep it with you, think in advance of a plan of escape to protect yourself.

U Remember that music too loud can prevent you from hearing noises important to your safety and can prevent your colleagues from hearing eventual cries from you for help.

U Do not wear objects that can become an arm against you, for example, scarves, heavy chains, large earrings that, when yanked, can rip your ears apart.

U If you have long hair, it is best to cover it over with a wig which, when yanked, will not allow you to be held captive.

- U If you use shoes with high heels, be aware that in order to escape that it is difficult to run, but you can use them as an arm to defend yourself.
- U Do not invite robbery by using jewellery or other objects of gold.
- U In case of physical assault, hair or insecticide spray, or a mixture of water and chilli peppers, can be sprayed in the face of the aggressor, giving you time to escape.
- U If you are assaulted with a knife, do not try to struggle with the assailant because he usually will be stronger than you. If you can, it is best to grab or hit his testicles as hard as you can.

What we can do to improve the situation

If you are a foreigner and know nothing about the laws of the country in which you find yourself, it is difficult for you to have your rights respected. Just the same, there are rights, such as the right to health and to physical protection, which are rights recognised universally and in any European country whatsoever. Apart from the fact that you may be a legal or clandestine immigrant, you can obtain health, psychological, and legal assistance in each case of serious violation or abuse of your person and your rights.

The only way to be strong in your situation is to be very united with the other women who do the same work. Together we can improve the situation on the job.

Avoid working in areas where robberies are very high and where there is a lot of drug trafficking. The police have the right to defend citizens from criminality and you are a citizen just like all the others. Do not buy articles from persons that you do not know because you could be accused of complicity in robbery or for unlawful reception of stolen property.

Responsibility for your safety lies with the police, but you have the duty to inform on criminals and to file an official complaint with the police if you have been subjected to violent assault, robbery, and exploitation on the job and in your personal life.

Many women have fear of denouncing the crimes they are subjected to because they are clandestine, while often women are able to obtain a sojourner's permit just because they are willing to denounce their very exploiters.

Some associations can help you to file a complaint and can support you with legal aid when the case is adjudicated.

Some women work without the condom. This practice damages all the others, so the best strategy is a group effort to try to convince these few who do not use the condom. Avoid being argumentative while talking with them to explain the risk that they run for themselves and for their finances. You can use such convincing arguments as it is not worth getting sick for just a little more money to then not be able to work for months, that some maladies would no longer permit them to have babies and, if they do become pregnant, that their babies will surely be born very sick, and so forth.

Among your women colleagues agree on a base price and never go below this tariff. Your capacity to negotiate is your force. You must impose yourself on the client.

A well-bargained agreement will guarantee you the best current and future earnings!

So, in order to work in safety, take account of these rules!

- i Respect yourself, be self-assured, learn and protect your rights!
- i Do not allow yourself to be abused! You must have control over the client and you must have freedom in your work.
- i Take care of your body! Do not forget that you have the right to health, so every time that it is needed, go see a doctor.



Curso de
Prevencion e Higiene

Introducción

¿El porque de este curso?

El curso tiene dos objetivos, el primero es dar información para que tú puedas trabajar más segura y el segundo es transmitir lo recibido a tus compañeros de trabajo.

La mayor parte de la información en cuanto al trabajo en general y al servicio de salud la recibimos de nuestras amigas, compañeras de trabajo o familiares que nunca es completa. A fin de cuentas no todo el mundo es especialista en el asunto. Existen muchos malentendidos por ejemplo: como se puede transmitir una enfermedad de transmisión sexual, o de como se puede usar el servicio de la salud en este país.

Participando en este curso, vas a aprender a dar respuestas a estas preguntas e inquietudes que existen entre tus compañeras de trabajo y que tu misma tienes. Vas a ser una 'monitora', una 'multiplicadora', en otras palabras una especialista de tu propia experiencia, así el mensaje de la prevención se regara de una manera muy efectiva y la posibilidad de trabajar segura aumentara.

El aporte de tu propia experiencia, tus preguntas e inquietudes son fundamentales para el éxito de este curso.

Solamente así podemos buscar caminos a solucionar, caminos abiertos o por abrir. En el primer encuentro se hablará sobre la importancia de conocer y proteger tu propio cuerpo. Se hablará de anatomía y fisiología de los órganos femeninos, también se explicará de los métodos anticonceptivos en relación con el trabajo.

La segunda y tercera parte se tratarán las enfermedades de transmisión sexual, enfocando la prevención como punto principal del encuentro.

En la última parte se dará el espacio a todos los problemas de salud con los cuales te ves confrontada en el trabajo, pero éstos no necesariamente tienen su origen en las relaciones sexuales. Hablaremos también al término del curso haciendo un resumen y viendo como tu puedes trabajar segura y de una manera saludable.

Como se dijo en el principio esperamos de este curso que tú como mujer diplomada en el tema puedes responder a las preguntas de tus compañeras de trabajo y orientarlas en cuanto a las instituciones confiables. Además esperamos que puedas ayudar a esas mujeres que tienen la sensación de no trabajar con seguridad.

Mucho éxito !!!!!!

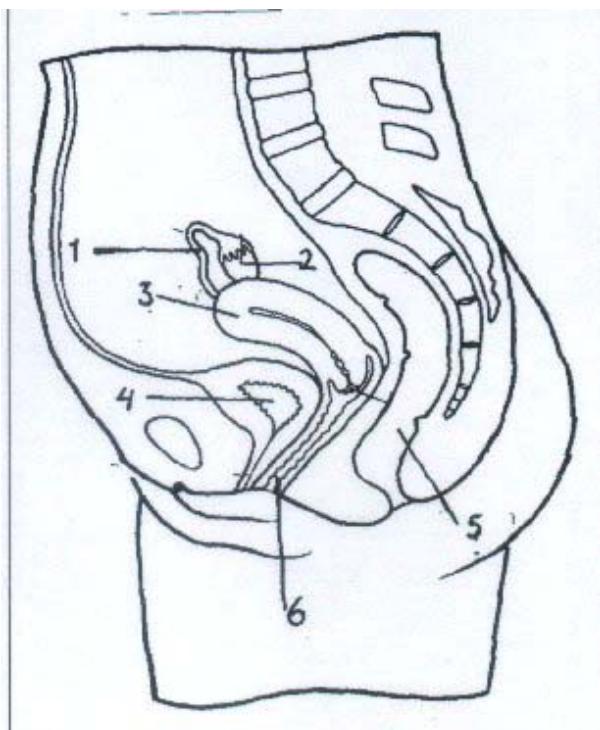
Sesion 1

Anatomia y fisiologia

Si la salúd de nuestro cuerpo tiene una importancia fundamental, la salúd de los organos sexuales tiene aún una importancia mayor para los objetivos de nuestro curso; ya que además de ser una parte del cuerpo, que se relaciona con el amor y con la reproducción, es fundamental en nuestro trabajo. En otras palabras, es nuestro instrumento de trabajo y por esta razon debemos conocerlo para luego poderlo proteger y defender.

El sistema reproductivo

El sistema reproductivo es el sistema de organos que se encargan la reproducción, para la mujer consistiendo especial en los ovarios, las trompas de faladio, el utero, la vagina y la vulva.



- 1 = trompa de faladio
- 2 = ovario
- 3 = utero
- 4 = vejiga
- 5 = recto
- 6= vagina

Vagina

Que es la vagina?

Podría decirse que es una puerta de entrada y además de salida. Es la unica vía por la cual podemos quedar embarazadas despues del acto sexual. Es por aqui tambien por donde nacen nuestros hijos (excepto por una cesária).

Además es la vía de salida de la sangre menstrual.

La vagina es un músculo en forma de tubo (de 8 a 10 centimetros) de una gran elasticidad, los lados estan normalmente juntos, pero se dilatan durante el acto sexual y aún más (hasta 10 centimetros) durante el parto.

Se lubrica durante el acto sexual por influencia de hormonas.

Para nosotras es normal un poco **secreción vaginal** de color blanco y sin olor. Esta secreción esta formada en gran parte por celulas vaginales. En la vagina existe una mucosidad ácida producida especialmente por bacterias de fermentación láctea. Este ambiente ácido nos protege de los microbios que producen infecciones como por ejemplo la Clamidia y Tricomonas, que no lo resisten. Así que para una vagina sana es muy importante mantener este ambiente ácido!

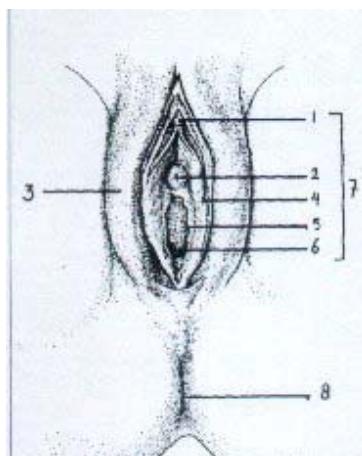
Vulva

Alredor de la salida de la vagina, que es lo que nos

otras podemos observar si nos sentamos con un espejo en un bidet, veremos la parte llamada **vulva**.

Podremos observar dos grandes labios, luego yendo hacia el interior otros dos labios más pequeños.

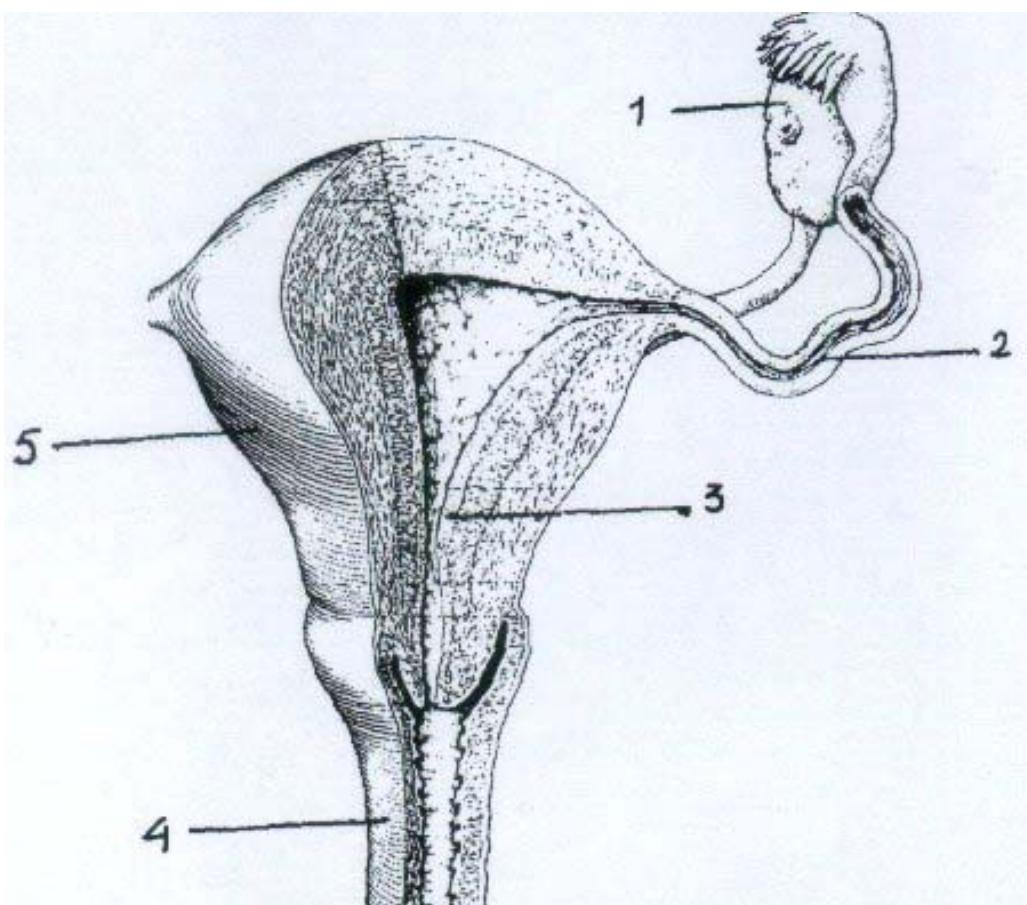
Delante, entre los labios pequeños se encuentra el **clítoris**, que es importante en la estimulación sexual.



- 1=clítoris
- 2=uretra
- 3=labios mayores
- 4=labios menores
- 5=himen
- 6=vagina
- 7=vulva
- 8=ano

Matriz o útero

El útero es un órgano de músculo fuerte y elástico en forma de pera con el lado ancho hacia arriba. Es en el útero donde se desarrolla el bebe durante los nueve meses de embarazo.



- 1 = ovario,
- 2=trompa de faladio,
- 3 = cuello del utero,
- 4 = vagina,
- 5 = utero o matriz

Ovarios y ovulacion

Los ovarios son dos y estan situados a los dos lados del útero. Los ovarios tienen mas o menos el tamaño de una aceituna.

Dentro de los ovarios se producen los **óvulos** (células de la reproducción feminina). Ya al nacer tenemos miles de celulas, las cuales a partir de la pubertad empiezan a madurar, transformandese en ovulos. En un mes sale un óvulo de un ovario y al siguiente mes le toca al otro ovario, y asi se turnan cada mes. El momento, en que el ovario expulse un óvulo, se llama **ovulación**.

Otra función importante del ovario es la producción de dos **hormonas** llamadas estrogeno y la progesterona, de ellas hablaremos despues.

Las trompas de falario y la fecundacion (concepcion)

Las trompas son tambien dos y están una a cada lado del útero.

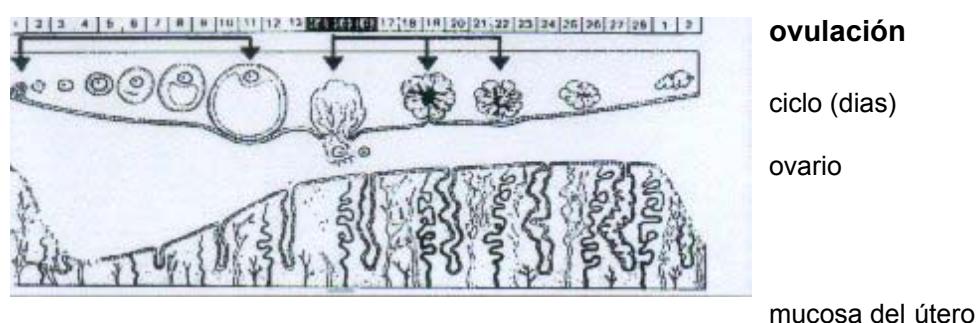
Son tubos angostos que a un lado desembocan en el útero y al otro lado forman un embudo con franjas. Estas franjas captan el óvulo expulsado por el ovario conduciendolo hasta la trompa. Aqui en la trompa, (podria llamarse "salon de recepción") se estaciona el óvulo a esperar a los **espermatozoides** (células de la reproducción masculina), si despues de 12 horas no se encuentra con un espermatozoide, el óvulo se muere.

Cuando tenemos relaciones sexuales (sin condón), millones de espermatozoides van a recorrer nuestro útero hasta entrar a las trompas. Si en una de estas trompas se encuentra un óvulo y entra en contacto con un espermatozoide se produce la **fecundación o concepción**.

Despues de unos dias el óvulo fecundado se dirige al útero, donde se instala dando lugar asi a lo que llamamos embarazo.

Ciclo menstrual

El periodo de fertilidad de la mujer empieza a partir de la pubertad, periodo que se termina alredor de los 45 a los 50 años. Durante este periodo de fertilidad tiene lugar la menstruación y la ovulación una vez al mes (excepto si estamos embarazadas). Despues de este período, llega la **menopausia** desapareciendo la menstruación y la ovulación.



Para qué la menstruacion?

Habíamos dicho anteriormente que el ovario producía unas hormonas llamadas estrógeno y progesterona. Estas hormonas permiten que el útero construya cada mes un tejido para que en caso de fecundación el nido esté preparado para recibir el óvulo fecundado por el espermatozoide.

Pero si despues de una ovulación no hay fecundación, el nido ya no sirve de nada, entonces la capa interna del útero se desprende, formando una mezcla de moco,

sangre y otras sustancias que salen como líquido menstrual a través de la vagina. El médico nos pregunta muchas veces cual fué el primer dia de la ultima menstruación, ese es el dia en que empieza el ciclo menstrual, repitiendose cada 28 dias. Entre los dias 14 y 16 tenemos la ovulación.

Claro que 28 dias es un promedio, hay mujeres de ciclos más cortos o más largos. A veces las emociones fuertes, problemas, preocupaciones u otras circunstancias pueden influir en la producción de nuestras hormonas y asi alterar el ciclo menstrual. Siempre es aconsejable consultar al médico cuando el ciclo es irregular.

Embarazo

Hoy en dia tenemos la posibilidad de decidir en forma conciente y libremente el tener hijos, ya que existen suficientes metodos de evitar el embarazo.

Cuando se elige tener un hijo, ya es importante para el bebé, antes del embarazo hacerse un control de SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.

Se pudria hablar mucho del embarazo, pero aqui nos limitaremos a hablar sobre los primeros síntomas.

Cuales síntomas nos anuncian un embarazo?

1. No aparece la menstruación
2. Posibles náuseas y vómitos
3. Deseos frecuentes de orinar
4. Aumento de volumen del vientre y de los senos

Si tenemos sospechas de embarazo, entonces es mejor consultar al médico. Tambien podemos comprar un test del embarazo en la farmacia.

Prevencion del embarazo

(ver folleto TAMPEP: Embarazo y Anticoncepción)

Hay diferentes métodos para prevenir el embarazo, aqui trataremos los métodos más conocidos.

' La píldora

Que es lo que hace la píldora? La píldora esta compuesta por hormonas, que impiden la maduración del óvulo y asi no habra ninguna ovulación y por ello, tampoco ninguna fecundación.

Existen varios tipos de píldoras, de acuerdo a la composición de las hormonas. Consultemos por eso al médico, el nos recetara una píldora adecuada a nuestro cuerpo. La dosis hormonal hoy dia es mucho mas baja que anteriormente.

Aunque la píldora nos protega muy bien contra el embarazo, **no protege de ninguna manera contra el SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual.**

' Inyección anticonceptiva

La inyección funciona de la misma forma que la píldora, pero se aplica solamente una vez cada 3 meses. Si dejamos de hacernos aplicar la inyección durante un periodo pueden resultar demoras en aparecer la menstruación.

' El condón

(ver folleto TAMPEP: Condones y Lubricantes)

Cuando usamos el condón de la manera correcta se impide la entrada de los espermatozoides, sin embargo para mayor seguridad podemos usarlo en combinación con la píldora u otro método anticonceptivo aqui mencionado.

El condón es la UNICA protección contra el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.

' El diafragma

El diafragma es una capa de goma, que tapa el cuello del útero, para que los espermatozoides no pueden entrar en este. Debemos consultar al médico, ya que existen diferentes tamaños. En combinación con espermizidas es una buena forma de anticoncepción, pero no es práctica en nuestro trabajo, pues hay que dejarlo puesto durante ocho horas después del acto sexual. Si se quita antes, no se habrán eliminado a todos los espermatozoides.

Si tenemos que trabajar durante la menstruación, podemos usar el diafragma para evitar el flujo de sangre, retirandolo después de cada acto sexual. Logicamente se usa en combinación con un condón porque el diafragma **no sirve como protección contra el SIDA o otras enfermedades de transmisión sexual.**

' Espermizidas

Este metodo solemente se usa en combinación con el diafragma o condón, nunca se usa solo. Se introduce en la vagina o se aplica sobre el diafragma o condón.

El uso prolongado de espermizidas puede causar infecciones vaginales.

No sirven como protección contra el SIDA o otras enfermedades sexualmente transmisibles.

' IUD (dispositivo intrauterino)

El IUD se parece a una pequeña ancla de plástico con cobre, el médico la coloca dentro el útero.

Así se evita que el óvulo fecundado se aferre a la pared del útero. El IUD puede hacer que la menstruación sea más fuerte y dolorosa.

Tambien aumenta la posibilidad de infecciones, por eso no es aconsejable en el trabajo.

Tampoco sirve como protección contra el SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual.

' Esterilización

La operación para la esterilización consiste en la ligadura o incisión de las trompas, para que así ya no pueden pasar los ovulos.

Si nos hacemos esta operación, tenemos que renunciar a volver a tener hijos, ya que es casi imposible que las trompas vuelvan a funcionar, aún con ayuda médica.

Esta operación no tiene ninguna influencia negativa sobre el placer sexual ni en las funciones hormonales y es como método anticonceptivo muy efectivo.

Logicamente no sirve como protección contra las enfermedades de transmisión sexual.

Fuera de los métodos aquí mencionados, existen otros métodos, como el método del ritmo, el método de la temperatura o el método de retirarse, pero no son aconsejables, tampoco para parejas estables.

Algo fallo?

- Se nos olvidó tomar la pastilla?
- El condón se rompió?

Que hacer?

No tiene sentido hacer un lavado vaginal, porque los espermatozoides son demasiado rápidos yendose del útero hacia las trompas!

Durante los dos primeros días podemos ir al médico para que nos formule la '**Morning-afterpil'** (la píldora de la mañana siguiente).

Esta se compone de hormonas, que evitan que el óvulo fecundado se aferre a la pared del útero.

Así evitamos el embarazo, pero queda el riesgo de un contagio de SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual, por eso **nos tenemos que hacer controlar después de 2 semanas**.

Aborto

(ver folleto de TAMPEP)

En Europa abortar voluntariamente es legal dentro del plazo establecido por ley. En general el plazo establecido es de 12 semanas, en Holanda existe un plazo de 16 semanas. Si quedamos embarazadas, pero decidimos no tener el hijo, entonces vamos al médico, él nos examinera y nos enviara a un hospital o una clínica, adonde se efectuara el aborto anónimamente. El aborto consiste en lo general en una absorción del contenido del útero.

Algunos días después del tratamiento puede haber una perdida de sangre comparable a una menstruación. Esto puede durar de 7 hasta 14 días. Un control por el ginecólogo es aconsejable después de 2 semanas. En caso de hemorragias graves, fiebre alta o dolores fuerte vaya al médico directamente.

Después del aborto puede quedar embarazada, por eso es importante tomar la píldora, empezando el mismo día del aborto.

Después el aborto no hay que tener relaciones sexuales durante al menos una semana, ni hacer duchas vaginales o aplicar algo dentro de la vagina. Así se evita las infecciones.

Sesion 2

Enfermedades de transmision sexual (E.T.S.)

La siguiente es una lista de las enfermedades de transmisión sexual junto con los microbios malignos, que las producen.

Bacteria	Parasitos	Virus	Hongo
Clamidia	Tricomonas	SIDA	Candida*
Gonorrea	Piojo del pubis	Hepatitis B	
Sifilis	Scabies	Herpes	
Gardnerella*		Verrugas genitalis	

* **Gardnerella** y **Candida** no son necesariamente E.T.S. porque tambien pueden obtenerse sin contacto sexual. Pero debido a su frecuente aparición tambien las trataremos.

Prevencion de las E.T.S.

Antes de pasar a las E.T.S., es mejor hablar de como las podemos evitar!
Debemos tener quatro reglas importantes que son:

É **Cuidar nuestra salud en general**

Cuidando nuestro salud los microbios tienen más dificultad de atacarnos.
Pero fuera nuestra salud corporal hay que cuidar nuestra salud mental. Estar personalmente muy seguras, nos ayuda para negar nuestro servicio a aquellos clientes ignorantes que no quieren usar condón.

Ê **Mantener nuestra vagina sana**

Como ya sabemos, el ambiente acido dentro nuestra vagina, tiene una función de protección importante. Los microbios malignos no gustan de ese ambiente, por eso no hay que disturbar este ambiente acido con el uso de medicinas innecesarias, baños o lavados vaginales con productos agresivos o lavando la vagina con jabones no apropiados.

Cuando nos toca trabajar, teniendo la menstruación, debemos tener más cuidado, porque durante este tiempo es más facil contagiarse.

Ë **Usar el condón ! Siempre !**

Paraque?

El interior de la boca, vagina, ano y el pene están revestidos por una piel especial, llamada membrana mucosa. Esta membrana es muy delgada y muy delicada, puede dañarse con mucho facilidad. Los microbios malignos, que causan enfermedades viven en esta membrana. Podemos contagiarnos de una ETS si hay contacto de

nuestra piel mucosa con la piel mucosa del pene, el semen o la sangre de una persona ya contagiada.

Para evitar el contacto directo con la piel mucosa, el semen o la sangre hay que usar un condón.

Usar el condón adecuado de la manera adecuada (ver el folleto).

Usar solo **lubricantes a base de agua!**

1 *Ir al control cada 6 semanas*

El condón no evita el 100% una E.T.S., por ello si tenemos que hacernos controlar, aunque no tengamos síntomas de enfermedades, ya que es posible estar contagiada sin sentir ninguna molestia y la enfermedad se desarrolla dentro de nosotras sin darnos cuenta. Si nosotros no nos controlamos a tiempo, las consecuencias pueden ser graves.

Tambien se contrae más fácil una enfermedad, si ya se tiene otra.

Dudas? Que hacer?

Aun con todas las precauciones podemos a veces contraer una E.T.S.

Como ya vimos, existen diferentes causantes de las E.T.S. y asi cada enfermedad tiene su propio tratamiento. Entonces si tenemos un síntoma anormal, **vamos al medico**, no debemos utilizar pomadas, ni óvulos, como tampoco tomar antibióticos recomendados por nuestra amiga o lo que venden las compatriotas que traen de nuestros países, pues lo más seguro es que agravaremos el problema. Los antibioticos por ejemplo, no nos sirven de nada contra un virus, tampoco contra una bacteria patógena, si no se sabe cuál se tiene, pero si nos pueden causar hongos y otros problemas.

Cuando vayamos al médico no debemos hacernos ningún tipo de lavado vaginal, pues esto dificultará el examen, haciéndole difícil al médico saber qué es lo que tenemos en caso que tengamos alguna enfermedad. Tampoco es recomendable ir al médico durante la menstruación, ya que la sangre menstrual dificultara la labor médica.

Cuando el médico nos receta medicinas es importante seguir bien las instrucciones de él.

A veces es necesario que nuestra pareja fija tambien se haga tratar.

Aqui hablaremos de los síntomas que podemos tener nosotras si estamos enfermas, sería mucho mejor si pudriamos reconocer los síntomas de los clientes tambien, pero esto es casi imposible, pues aunque una persona tenga una aperiencia muy saludable, puede tener muchas enfermedades; de todas maneras evitemos el contacto sexual con aquellos clientes de los que no estemos seguros.

Cuando sale pus o secreción del pene, puede ser oscura, amarillenta o verdosa o se nota heridas, llagas o verrugitas en o alredor el pene, los testículos o ano, hay que negar su servicio. Ponga siempre cuidado.

E.T.S causadas por bacterias

(ver tambien 'Dichos y Deretos', TAMPEP)

Las E.T.S. causadas por bacterias, **tratandolas a tiempo**, son fáciles de curar. Existen diferentes antibióticos para cada bacteria, así que es muy importante que sean recetados por un médico.

' Clamidia

Contagio:

Cuando hay contacto directo con la membrana mucosa de la vagina, ano o garganta.

Síntomas

- en general **ninguna molestia!**
pero puede haber:
 - flujo más de lo normal
 - dolor al orinar
 - perdida anormal de sangre
 - dolor en la parte bajo del vientre

Consecuencias sin tratamiento

- inflamación de los ovarios
- esterilidad
- embarazo extrauterino

Tratamiento

- Tomar antibióticos formulados por el médico (**NO** por la vecina)
- Terminar el tratamiento sin interrupción es muy importante !
- Ir al control según el tiempo indicado

' Gonorrea ('gota')

Contagio

Por medio de contacto con la membrana mucosa de la vagina, ano o garganta

Síntomas

- en general **ninguna molestia**
pero puede haber:
 - flujo más frecuente de color amarillo verdoso
 - dolor al orinar
 - perdida anormal de sangre
 - dolor en la parte bajo del vientre

Consecuencias sin tratamiento

Vea Clamidia

Tratamiento

- Antibiótico recetado por el médico (**NO** es el mismo antibiótico que se usa contra la clamidia)
- Terminar el tratamiento sin interrupción es muy importante!
- Control según el tiempo indicado.

' Sifilis ('chancro','sangre mala')

Contagio:

Contacto con la membrana mucosa de la vagina, ano o boca.

Cuando la enfermedad ya está desarrollada se puede transmitir tambien por medio de la sangre.

Síntomas y consecuencias

Sifilis se presenta en tres etapas:

1. Despues de 2 semanas a 3 meses:

- pueden aparecer una o más ulceras pequeñas, duras y sin dolor en el lugar del contagio, a veces estan dentro de la vagina o ano y no nos damos cuenta.

- pelotitas en las axilas o en el cuello

Aunque estas molestias se desaparecen despues de un tiempo, la bacteria se queda en nuestro cuerpo.

2. Despues de 1 mes a 6 meses:

- manchas rojas en toda el cuerpo

- fiebre

- perdida de cabello

Todas estas molestias pueden desaparecer con el tiempo, pero la sifilis sigue dentro del cuerpo.

3. Despues de 2 a 4 años:

- Paralización de los organos internos

- defectos del corazón

- locura

Tratamiento

- Penicilina solamente recetada por el médico

- Terminar el tratamiento sin interrupción es muy importante!

- Ir al control según el tiempo indicado.

E.T.S. causadas por parásitos

(vea tambien 'Dichos y Deretos, TAMPEP, pagina 34)

E.T.S. causadas por parásitos (animalitos muy pequeños or microorganismos) tambien se pueden curar bien, pero sin tratamiento no desaparecen nunca.

' Tricomonas

Contagio

A través la membrana mucosa de la vagina

Síntomas

- picazón dentro de la vagina y vulva

- inflamación de la vagina y los labios internos, están hinchados, enrojecidos y dolorosos

- flujo amarillo verdoso, pestoso y espumoso

- a veces dolor al orinar, la orina sale por poquitos

Tratamiento

Medicinas recetadas por el médico. Aunque muchas de nosotras

conocemos los síntomas y sabemos que se puede combatir con metronidazol, es importante ir al médico ya que junto con tricomonas se pueden tener otra E.T.S.!

' Piojos publicos

Contagio

El piojo se puede obtener a través de contacto sexual, pero tambien a través de ropa, toallas o sabanas contagiadas.

El piojo público se mantiene en el cuero cabelludo del pubis, pero tambien puede estar en otras partes semejantes del cuerpo, a excepción de la cabeza

Síntomas

- piojos de color marrón/gris, difíciles de ver
- puntos rojos o marrones en la ropa interior (excreción del piojo)
- picazón, generalmente en el cuero cabelludo alrededor de la vagina o ano

Tratamiento

- En la farmacia podemos comprar remedios contra el piojo, hay que seguir bien las instrucciones, en caso de dudas es mejor ir al médico.
- Lavar la ropa y, las sabanas y las toallas con temperatura muy alta.

' Sarna (guaguana, escabies)

Contagio

A través de contacto sexual, corporal o con ropa, toallas o sabanas contagiadas.

Síntomas

Despues de 3 semanas del contagio:

- picazón por todo el cuerpo
- la hembra cava por debajo de la piel y pone sus huevos,
a veces se ve las lineas que cavan entre los dedos o en la muñeca

Tratamiento

- Aplicar crema, recetada por el médico, por todo el cuerpo.
- Lavar la ropa las toallas y sabanas. Con temperatura muy alta.

SESION 3

Otras E.T.S.:Sida, Hepatitis B, Herpes y verrugas genitales

Hasta ahora hemos hablado de las E.T.S, causadas por bacterias o parásitos y que se puede curar con tratamiento oportuno.

Las E.T.S. de las que hablaremos ahora, son causadas por virus. Un virus es muy difícil de combatir, a veces hasta imposible (por ejemplo el SIDA).

Para que podamos trabajar con más seguridad y sin miedo, entraremos a explicar como se puede evitar la transmisión de los virus.

' SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida)

El SIDA es causado por el Virus de Inmuno deficiencia Humana (**VIH**), aquí llamado **H.I.V.**. Este virus va atacando hasta la extinción de los sistemas de defensa del cuerpo, así que a nuestro cuerpo le es difícil resistirse contra infecciones y enfermedades. Cuando contraemos el HIV, el cuerpo produce anticuerpos, pero desgraciadamente no pueden eliminar el virus, pues este es muy fuerte.

Sólo después de 3 meses de ser contagiados con el HIV, se puede comprobar con seguridad a través de un examen de sangre, que tenemos estos anticuerpos. Si el examen de sangre nos sale 'positivo', quiere decir que somos portadores del HIV o sea que somos Seropositivo.

Siendo seropositivo podemos durar meses hasta más de 10 años sin mostrar síntomas de enfermedad. Sólo cuando aparecen los síntomas hablamos de SIDA.

Entonces una persona gorda, rosada y aparentemente sana, puede ser seropositivo y contagiarnos con el HIV!

Contagio:

Principalmente a través de

la sangre

el semen

pero también a través de

el flujo vaginal

el flujo del pene antes de la eyaculación

Un bebé también a través de

la leche materna

Como puede ocurrir el contagio?

A través de sexo inseguro como por ejemplo:

H sexo vaginal o anal sin el uso de condón

H sexo oral durante la menstruación

H contacto oral con el semen o el flujo antes de la eyaculación.

Otros medios de contagio son:

H compartir agujas y jeringuillas durante el uso de drogas inyectables

H tatuaje antihigiénico

H una madre infectada a su hijo durante el embarazo

H transfusiones de sangre (en Europa no es riesgoso)

La orina, la saliva, el sudor, y las lágrimas contienen tan poca cantidad del virus que no se consideran peligrosos. Así que no nos podemos contagiar por dar la mano, besar, intercambiar ropa, compartir baños, toser, ser picados por mosquitos o sancudos, tomar del mismo vaso etc.

Ver para más información cómo se contagia:

Folleto de TAMPEP 'Dichos y Diretos', pagina 4 a 7

Entonces:

Usemos siempre un condón!

Ver para el uso correcto:

Folleto 'Condones y lubricantes'

En caso de que ya tengamos otra E.T.S. la membrana mucosa de la vagina puede estar estropeada, entonces el contacto con ella puede ser más riesgoso, es decir así nos podemos contagiar más fácil con el HIV.

Síntomas

Seropositivo:

Poco tiempo después del contagio con el H.I.V., podemos sentir molestias parecidas a la gripe, pero estas molestias desaparecen y podemos sentirnos sanos hasta por años!

Síntomas

Sida:

- Hinchazón de los ganglios linfáticos,
- Pérdida extrema de peso,
- Infecciones diferentes, por ejemplo de los pulmones o del cerebro,
- Ciertas formas de cáncer
- Muchas otras molestias debido a falta de defensas.

No se puede decir cuánto tiempo se puede vivir después de que se ha manifestado el SIDA, hasta ahora da un promedio de dos años.

La prueba del HIV

Como ya hablamos, la única manera para saber si somos portador del HIV es a través de un examen de sangre. Los anticuerpos en la sangre solo se manifiestan después de 3 meses de haber recibido el virus, entonces no sirve hacerse una prueba antes de 3 meses después de haber tenido una relación sexual insegura, en otras palabras, el resultado de un examen ahora no nos dice nada de nuestro estado de salud en los últimos 3 meses.

Tratamiento

Lamentablemente hasta ahora no existe una cura para el SIDA. Lo único que la ciencia ha podido lograr con las medicinas es prolongar la vida de personas con el SIDA.

' Hepatitis B

Hepatitis-B es la única E.T.S. contra la que nos podemos vacunar. La vacuna consiste en 3 inyecciones, aplicadas en el lapso de 6 meses.

Contagio

El contagio puede ocurrir de la misma manera como se transmite el virus del SIDA (vea arriba), pero, además de que el virus de Hepatitis B habita en **la sangre, el semen, el flujo vaginal y el flujo antes de la eyaculación**, también se encuentra en la **saliva**. Eso quiere decir que también **besar** nos causa un peligro, sin embargo es la sangre la más infecciosa.

Una persona que esté contagiada por el virus de Hepatitis B, puede quedarse toda la vida portador del virus sin tener síntomas, así puede seguir contagiando a otras personas sin darse cuenta.

Síntomas

- A veces no se ven síntomas

Puede haber después de 2 a 6 meses después del contagio:

- inflamación del hígado
- cansancio, náuseas, dolor de estómago
- dolor en las conyunturas
- fiebre
- ictericia: la piel y la parte blanca de los ojos vuelven de color amarillo, la orina se vuelve oscura, como el color de un té viejo y los excrementos se ponen de color muy claro.

En algunos casos, cuando hay una inflamación crónica del hígado, puede producirse un cáncer en este.

Tratamiento

No hay medicina contra la hepatitis. El médico nos hará un examen de sangre y un examen general. Hay que hacer el tratamiento alimenticio que nos indica el médico, para tener cuidado con el hígado como por ejemplo no tomar alcohol ni alimentos difíciles de dirigir. Tenemos que tomar mucho reposo.

' Herpes

Contagio

A través de la vagina, ano y boca (entonces **besar** también!)

Más que todo el líquido dentro de las ampollas es muy contagioso. De la boca se puede contagiar a la vagina y vice versa.

Cuando una vez hemos tenido el herpes, el virus nunca desaparecerá de nuestro cuerpo. Se nos manifestarán los síntomas cuando nuestro cuerpo no esté muy fuerte como en el tiempo de gripe, stress o a veces cuando tenemos la menstruación.

Síntomas

- Ampollitas dolorosa en los labios de la boca, en o alrededor de la vagina o del ano.
- Las ampollas se convierten en llagas y costras.

Tratamiento

Al virus no se le puede matar, pero si existen ya medicinas (Zovirax) que pueden frenar al desarollo del virus, aplicandolas a tiempo. Es mejor ir al médico, tambien para estar seguras de que los síntomas no son las ulceras causadas por el sífilis.

' Verrugas genitales

Contagio

Através de contacto sexual con una persona que tiene verrugas genitales.

Síntomas

Pequeñas verrugas sin dolor dentro o alrededor de la vagina

Tratamiento

El médico puede tratarlas con un liquido, quemarlas, congelarlas o cortarlas. Lamentablemente, a veces las verrugas vuelven a salir y el tratamiento tiene que ser repetido.

SESION 4

Otras molestias frecuentes

Unas molestias que no son necesariamente E.T.S. las trataremos tambien, debido a su frecuente aparición.

' **Candiásis**

Candiásis es causado por un **hongo** que se puede manifestar en la vagina, ano, boca o intestinos.

La candiásis la podemos obtener por contacto sexual, pero tambien nos puede aparecer cuando las defensas del cuerpo estan escasas debido al stress o cansancio. Tambien puede surgir durante el embarazo, cuando se tiene diabetes, se usa la pildora o cuando se queda un tampón dentro de la vagina, es decir, cuando el ambiente acido de la vagina se nos estropéa. Así pasa tambien cuando tomamos antibioticos, estos antibioticos destruyen nuestra flora bacterial, entonces la candiásis puede desarrollarse.

Síntomas

- flujo vaginal denso y granuloso, parecido a yogurt, a veces más de lo normal.
- la vagina pica y se pone roja alredor
- ardor al orinar

Tratamiento

Tenemos que recuperar el ambiente natural de la vagina, entonces no debemos usar antibioticos sin necesidad o jabón inadecuado. Lactacyd si podemos usar. Las medicinas recetadas por el médico nos quitaran las molestias.

Muchas de nosotras usamos Canestén sin solicitar al médico.

El Canestén es efectivo contra la candiásis, pero podemos tener otra enfermedad al mismo tiempo sin darnos cuenta, entonces es mejor pasar donde el médico.

Nunca usemos el Canestén si no hay necesidad, mucho menos como lubricante, porque puede causar que se rompe el condón.

' **Flujo vaginal anormal** (Vea la cartulina)

El flujo vaginal fuera de lo normal, ya lo hemos visto como síntoma de **Clamidia, Gonorrea, Tricomonas y Candiásis**.

Otra causa muy frecuente es la **Gardnerella**, una bacteria que se desarrolla facilmente cuando el ambiente acido dentro de la vagina esta dañado. El flujo es de color blanco con gris y tiene muy mal olor.

Debido a estos microbios puede resultar una infección del cuello del útero, llamado **cervicitis** o una infección de la vagina, llamado **vaginitis**. Tambien si se queda un tampón dentro o hacemos lavados vaginales con medios agresivos y tambien como reacción a lubricantes puede resultar la vaginitis.

' Dolor al orinar debido a una infección

Cuando tenemos dolor al orinar, muchas veces la causa es una infección. Podemos tener una infección de la vejiga, llamado ***cistitis***, o una infección de la uretra, llamado ***uretritis***, o una infección de la vagina, llamado ***vaginitis***, muchas veces puede existir una combinación de infecciones.

Una E.T.S. puede ser la causa de la infección, pero no siempre y a veces no existe una causa muy clara.

Hay que ir al médico para detectar la causa de la infección, así las medicinas recetadas sean adecuadas.

Seguridad en el trabajo

Sabemos que tu salud es de una importancia fundamental y que la tienes que defender con tu propio esfuerzo, pues nadie lo va a hacer para ti.

Pero la salud tambien depende de la seguridad en el trabajo.

Muchas veces la situación en la que te encuentras trabajando, es extraña, incierta e insegura. Puedes estar confrontada con clientes difíciles, criminalidad, explotación, engaño o con problemas en cuanto a tu permiso de estadía, etc. En estas circunstancias es aun más difícil sentirse **segura y fuerte** frente al mundo exterior, (seguridad y fortaleza son de mucha importancia en esta profesión).

Pero así como influyes tu salud, tambien puedes influir la situación del trabajo.

Como puedes mantener tu seguridad personal?

U Nunca es el cliente, sino tú la dueña de la situación. El cliente puede pedir lo que quiera, pero tu determinas tu servicio, ya que él solo tiene derecho a lo que tu le permitas. Hazle saber esto antes. Así por ejemplo el uso del condón, el precio y el tiempo de tu servicio tiene que estar claro antes de su entrada. Tratar después de persuadirlo del uso del condón o ponerselo al escondido puede causar que este se enoje. Reciba tu dinero antes de tu servicio. Tomar siempre la iniciativa, te ayudará a controlar la situación.

U Tu eres tambien la dueña de tu sitio de trabajo. No permitas nunca que la llave este al alcance del cliente. No permitas que tu sitio de trabajo sea usado para otros fines, por ejemplo trafico de drogas o cosas por el estilo.

U Haz una diferencia entre el tiempo laboral y el tiempo privado.

Preocúpate de descansar bien antes del trabajo y no consumas bebidas alcoholicas o drogas (estupefacientes) mientras trabajas.

U Evita los clientes borrachos o drogadictos.

U Tomate suficiente tiempo con el cliente y siempre mantente en calma. Si a veces un cliente tiene afán y se vuelve agresivo, trata de evitar un conflicto mostrandote tranquila y segura, esto es muy importante. Trata de calmar al cliente.

U Mantén siempre tu dinero en lugar seguro. Nunca mantengas bastante dinero ni encima ni en el sitio de trabajo.

U Ayuda a desvestir al cliente antes de desvestirte tu misma, ya que el cliente desvestido es más inofensivo y así no puede salir a la calle.

U Si es posible lava los genitales del cliente, así puedes notar si muestran irregularidades como verrugas, heridas o secreción. En ese caso niega tu servicio.

U Pon siempre cuidado al movimiento de las manos del cliente, porque el puede romper o quitarse el condón.

U Busca la posición mas segura durante el acto sexual. Nunca deja estar el cliente en la posición atrás de ti.

U Para tu seguridad trabaja siempre con una compañera en el mismo apartamento y ponganse de acuerdo en cuanto a las señales en caso de peligro. Piensa con anticipación en una ruta o manera de escape.

U Ten a mano una alarma, puede ser un pito o tambien una mini alarma personal. No pongas la musica con demasiado volumen para que otras personas puedan escucharte en caso de emergencia.

U Spray para el cabello, repelente para mosquitos o una mezcla de pimienta lejía y agua en una botella plástica le puedes rociar en los ojos del agresor, esto te dará tiempo de escapar.

U Si un agresor te toma por el cuello por ejemplo, no trates de liberarte de sus manos ya que normalmente ellos son mas fuertes, mejor trata de agarrarle o golpearle bien duro en sus testiculos.

U No uses ropa o joyas que puedan ser usadas como arma contra ti, por ejemplo: bufandas, corbatas, cadenas o collares gruesos o dificiles de romper. Evita trabajar con aretes largos faciles de agarrar, mejor usa aretes pequeños que se suelten facilmente. No lleves el cabello de una manera facil de tomar.

U Si usas tacones muy altos no puedes correr facilmente. Por otra parte los tacones se pueden usar como arma para defenderte.

U No des la oportunidad para que te roben, por esta razon no uses anillos o adornos de oro.

U Muchos vendedores abusan de la situación de desamparo o desorden, pon cuidado de lo que compres. Si compras objetos robados, la policia te puede acusar de complicidad.

U Nunca firmes ningun papel (aun en tu idioma) si no sabes de que se trata.

Lo que podemos hacer juntas para mejorar la situación

La situación como extranjera en un pais del cual no conoces o dominas suficientemente el lenguaje y que por ello no puedes hacer escuchar tu voz, puede hacerte sentir insegura, aun más todavía si te sientes sin derechos por ser ilegal. Sin embargo la salud y la protección es un derecho universal, independiente del lugar donde te encuentres, legal o ilegal. Lastimosamente hay que luchar para hacer valer estos derechos, nadie te los va a regalar.

Para alcanzar la seguridad en tu medio ambiente es la unión el instrumento mas importante. La unión hace la fuerza! Juntas si podemos influenciar la situación en el trabajo.

U Si existe mucha inseguridad en la calle, por ejemplo debido al robo o al tráfico de drogas, entonces es para tu interés propio actuar en común en contra de esta situación.

Aunque el deber de la policía es conservar la seguridad pública, ellos muy escasamente actúan, si no hay denuncias. Por esa razón es importante, siendo testigo de una acción delincuencial, explotación laboral o personal o alguna cosa por el estilo, denunciar estos actos y juntas vigilar si las autoridades actúan. Muchas mujeres por el miedo a las represalias de los criminales, no quieren denunciar; otras tienen miedo a la detención por ser ilegales. Si te da miedo denunciar, puedes hacerlo a través de un mediador en el que tengas confianza. Muy importante es la solidaridad, entre más testigos es mejor.

En caso de que las autoridades dejen libre a un criminal el mismo día de haberle detenido, muchas veces es por falta de pruebas, entonces actúa en contra de esta situación yendo a declarar.

No te olvides: todas tenemos el derecho a la protección.

U Muchas mujeres trabajan todavía sin el condón. Si todas negasen trabajar sin condón, sería una maravilla. Trata de llegar a un acuerdo con tus compañeras en cuanto al uso del condón y habla con las mujeres que les falta cumplir con este deber, evitando conflictos con ellas.

Hazles entender que esto es un riesgo muy peligroso no solo para ellas, sino también para las demás.

U Trata de llegar a un acuerdo en cuanto a los precios básicos y mantén estas normas en tu negociación personal con el cliente.

La competencia es tu enemiga y el cliente es el que gana con ella.

Invierte en tu futuro y en el futuro de las demás colegas.

' Entonces para trabajar seguras hay que tener en cuenta:

Autoestima, sé segura de ti misma, conoce tus derechos y defiéndelos.

Eres la dueña de la situación, de tu cuerpo y del lugar de trabajo, entonces no permitas que abusen de ellos.

No olvides:

No es la competencia si no la unión la que hace la fuerza.



Kurs:

**Zapobieganie chorobom
i higiena**

INFORMACJA DLA UCZESTNIKÓW KURSU

Po co ten kurs?

Kurs ma na celu dostarczenie ci wiarygodnej i rzetelnej wiedzy na temat bezpiecznej pracy i ochrony zdrowia, ażebyś mogła ją następnie przekazywać swym koleżankom.

Większość informacji dotyczących twojej pracy, zdrowia i organizacji życia w tym kraju, otrzymujesz za pośrednictwem koleżanek, przyjaciół, bądź też członków rodziny. Często wiadomości te są niekompletne, albo tylko częściowo prawdziwe - nie każdy jest przecież ekspertem w tej dziedzinie. Istnieje na przykład wiele mitów o sposobie zarażania się chorobami przenoszonymi drogą płciową, albo o tym czy możesz korzystać z usług miejscowościowej służby zdrowia i w jaki sposób.

Uczestnicząc w tym kursie, zdobędziesz odpowiedzi na pytania dotyczące waszej pracy, które najbardziej nurtują ciebie i twe koleżanki. Ukończywszy kurs staniesz się specjalistą w swoim zawodzie, czyli tzw. "ekspertem z własnym doświadczeniem" albo „peer edukatorem". Wiedzę, którą nabędziesz na kursie będziesz mogła przekazać swoim koleżankom; dzięki temu informacje na temat zapobiegania chorobom i ochrony zdrowia skutecznie rozpowszechnią się wśród zainteresowanych osób.

Bardzo liczymy na twój aktywny udział w kursie: chcemy, żebyś podzieliła się z nami swym doświadczeniem i wątpliwościami. Tylko wtedy możemy liczyć na to, że kurs osiągnie zamierzony cel.

Mamy nadzieję, że po zakończeniu kursu będziesz umiała, jako dyplomowany "ekspert z własnym doświadczeniem" czyli jako "peer edukator" udzielać odpowiedzi na pytania i wyjaśniać wątpliwości swych koleżanek kierując je do odpowiednich instancji zdrowotnych, czy socjalnych. Przede wszystkim jednak spodziewamy się, że będziesz potrafiła przekonać koleżanki, które nie stosują technik bezpiecznego seksu, jak bardzo jest to ważne w waszej pracy.

Powodzenia!

WSTĘP

Zdrowie jest jedną z najistotniejszych spraw w naszym życiu. Stwierdzenie z pozoru banalne, ale jakżeż prawdziwe i ogromnie ważne w waszej pracy!

Im więcej będziesz wiedział o tym, jak funkcjonuje twoje ciało i jakie choroby czyhają na ciebie w twej pracy, tym lepiej będziesz mogła się przed nimi chronić i zabezpieczać.

W tym celu TAMPEP zorganizował kurs higieny i zdrowia dla ciebie i twych koleżanek. Treść kursu zatytułowanego "Zapobieganie chorobom i higiena" stanowi między innymi odpowiedź na najczęściej zadawane pytania przez osoby pracujące w twoim zawodzie.

Kurs nasz obejmuje różnorodną tematykę związaną ze zdrowotnością.

Pierwsza lekcja porusza takie zagadnienia jak: budowa narządów płciowych, cykl menstruacyjny, ciąża, antykoncepcja i aborcja.

Podczas drugiego spotkania zajmiemy się chorobami (infekcjami) przenoszonymi drogą płciową: chlamydiozą, rzeżączką, kiłą, rzepistkowicą, wszą łonową i świerzbem.

Trzecia lekcja poświęcona będzie AIDS, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, opryszczce i brodawkom narządów płciowych.

Na czwartej lekcji zaznajomimy się z chorobami, które oficjalnie nie są zaliczane do grupy chorób przenoszonych drogą płciową, ale występują często wśród kobiet i są bardzo dokuczliwe.

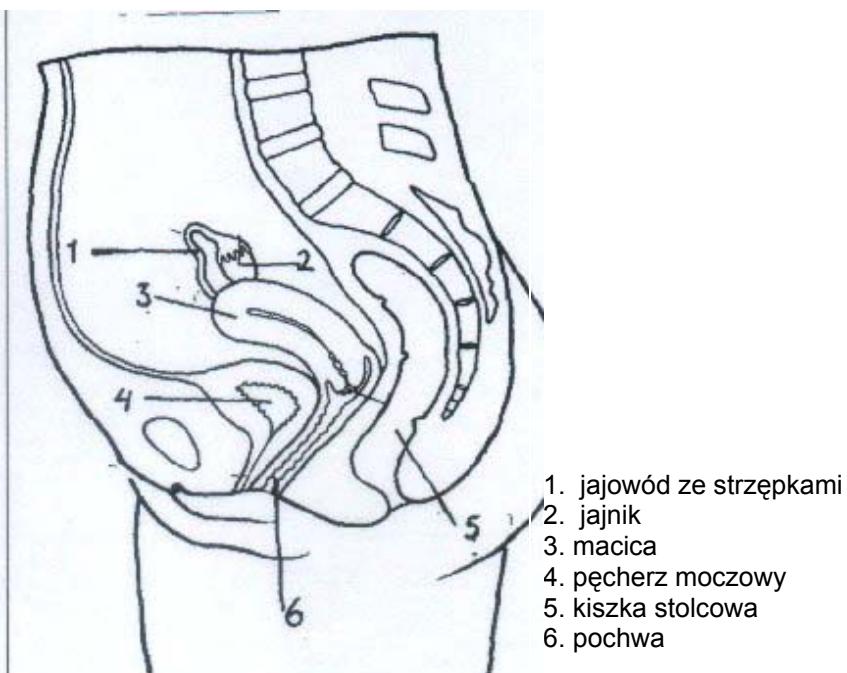
Na zakończenie lekcji omówimy zasady bezpieczeństwa w twojej pracy.

LEKCJA 1

Anatomia i fizjologia

Pochwa

Pochwa, stanowiąca główne narzędzie waszej pracy jest tą częścią narządów płciowych, co łączy srom z narządem rodnym, w skład którego wchodzą: macica, jajowody i jajniki.



Jest wejściem i wyjściem zarazem.

Tą drogą odbywa się stosunek płciowy, w wyniku którego może nastąpić zapłodnienie jajeczka przez plemnik, tą drogą również odbywa się poród dziecka (o cesarskim cięciu nie wspominamy w tym wypadku). Tą drogą wreszcie wypływa z nas krew menstruacyjna.

Pochwa stanowi elastyczny, szczelinowy kanał o długości około 10 centymetrów, którego ścianki zbudowane są z rozciągliwych włókien mięśniowych. Podczas porodu ścianki te rozciągają się bardzo szeroko, aby przepuścić płód na zewnątrz.

W pochwie znajduje się zawsze trochę jasnomlecznego, śluzowatego płynu o lekko kwaśnym zapachu. Ta **wydzielina** składa się między innymi z wydzieliny z szyjki macicy, złuszczonych nabłonków błony śluzowej oraz bakterii. Bakterie te przetwarzają zawarty w złuszczonych komórkach związek zwany glikogenem na kwas mlekowy, dzięki czemu wydzielina ma odczyn kwaśny i właściwości bakteriobójcze.

Z uwagi na bezpośrednią styczność ze środowiskiem zewnętrznym pochwa jest narażona na różnego rodzaju zakażenia i uszkodzenia. Natura jednak przygotowała ją odpowiednio do spełnienia roli ochronnej narządu rodnego przed zakażeniami wywołanymi przez różne drobnoustroje. Samo przyleganie do siebie ścianek pochwy

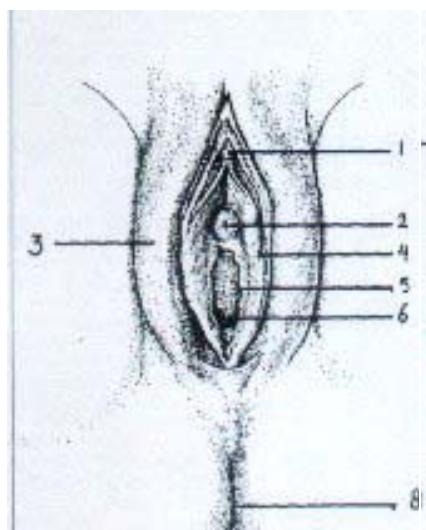
stanowi skuteczną mechaniczną przeszkodę dla swobodnego wnikania drobnoustrojów do wnętrza. Wydzielina pochwowa dzięki bakteriom ma odczyn kwaśny - co uniemożliwia rozwój większości zarazków. Stałe wytwarzanie się wydzieliny powoduje ciągłe obmywanie ścian pochwy, utrudniając tym samym zagnieżdżanie się drobnoustrojów, co jest kolejnym ogniwem w obronie tego narządu przed zakażeniem.

Jest więc rzeczą bardzo ważną, aby ten kwaśny odczyn był zawsze w pochwie utrzymany!

Ilość wydzieliny pochowej jest zmienna, zwiększa się ona w okresie jajeczkowania i w czasie pobudzenia seksualnego. Zmiany te zachodzą pod wpływem hormonów.

Srom

U wylotu pochwy znajduje się srom. Składa się on z **warg sromowych większych i mniejszych**, które mieszczą się pomiędzy tymi pierwszymi. W części przedniej, pomiędzy wargami sromowymi mniejszymi umiejscowiona jest **łechtaczka** (clitoris), która odgrywa dużą rolę w wywoływaniu podniecenia seksualnego u kobiety. Wargi sromowe mniejsze ograniczają przedsióne pochwy, do którego uchodzi **cewka moczowa**. Za ujściem pochwy znajduje się **odbyt**.

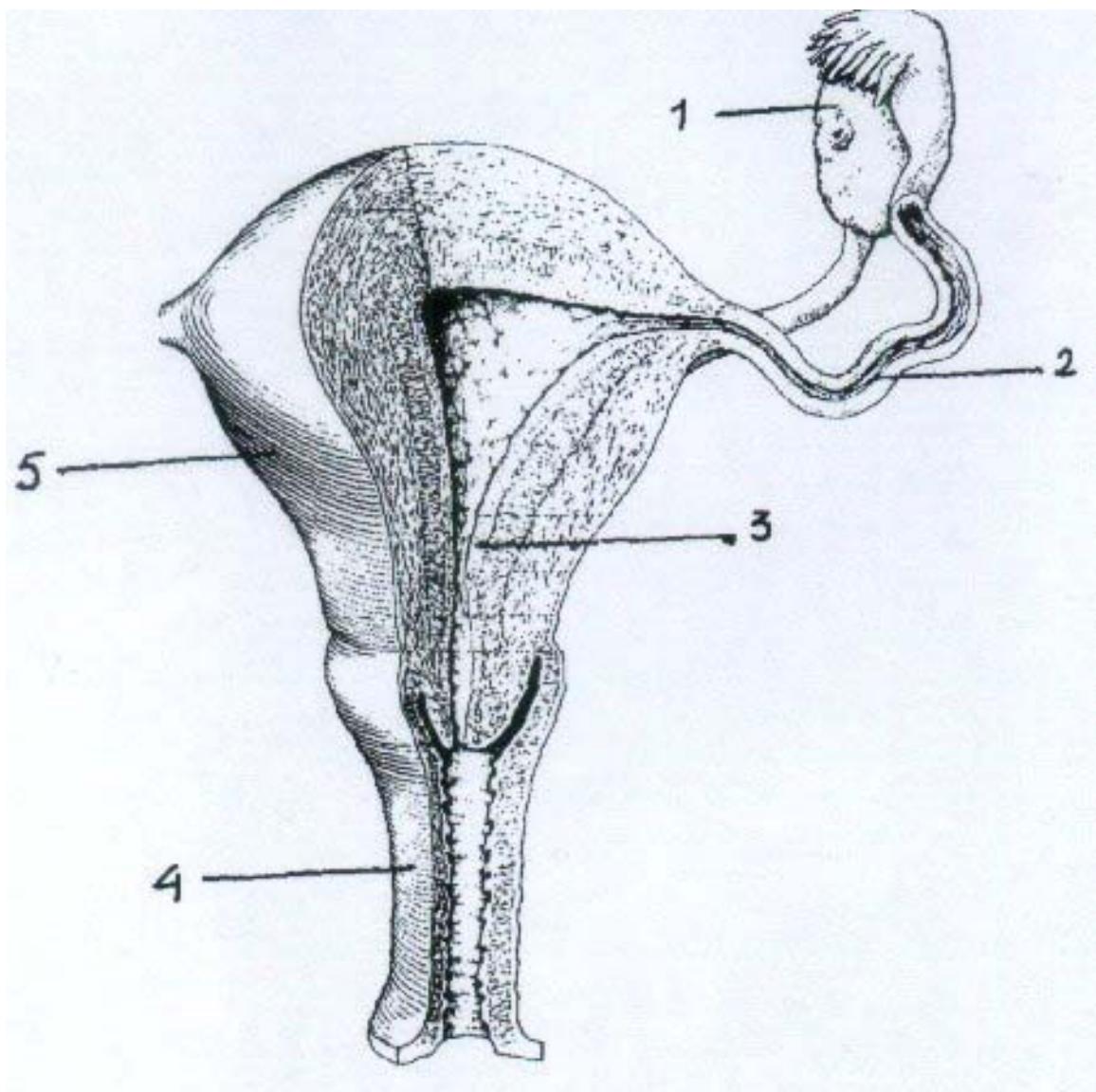


1. łechtaczka, 2. cewka moczowa, 3. warga sromowa mniejsza
4. warga sromowa większa, 5. błona dziewicza, 6. pochwa, 7. srom, 8. odbyt

Macica

Macica jest to mięsień w formie mieszka, kształtem przypominający spłaszoną gruszkę skierowaną szerszą częścią ku górze.

Jest to narząd umożliwiający rozwój zarodka (zapłodnione jajeczko zagnieżdża się w ścianie macicy) i płodu (ciąża) oraz jego wydalenie (poród). W dolnej części macicy znajduje się **szykka macicy**, którą lekarz może obejrzeć od strony pochwy po uprzednim jej rozszerzeniu za pomocą **wziernika**.



1. jajnik, 2. jajowód, 3. szyjka macicy, 4. pochwa 5.macica

Jajnik i jajeczkowanie (owulacja)

Jajniki umiejscowione są po obu stronach macicy. Mają one wielkość oliwki. W jajniku dojrzewają komórki jajowe. Każda kobieta rodzi się z kilkuset tysiącami komórek jajowych, z których tylko około czterysta dojrzeje w okresie aktywności rozrodczej kobiety, rozpoczynającym się w wieku dojrzewania. Średnio raz na cztery tygodnie dochodzi do wydalenia dojrzałego jajeczka z jajnika. Jajniki wymieniają się tą funkcją co miesiąc. Proces wydalania dojrzałej komórki jajowej nazywa się **jajeczkowaniem**.

Inną funkcją jajników jest produkcja **hormonów płciowych**: estrogenów i progesteronu.

Jajowód i zapłodnienie

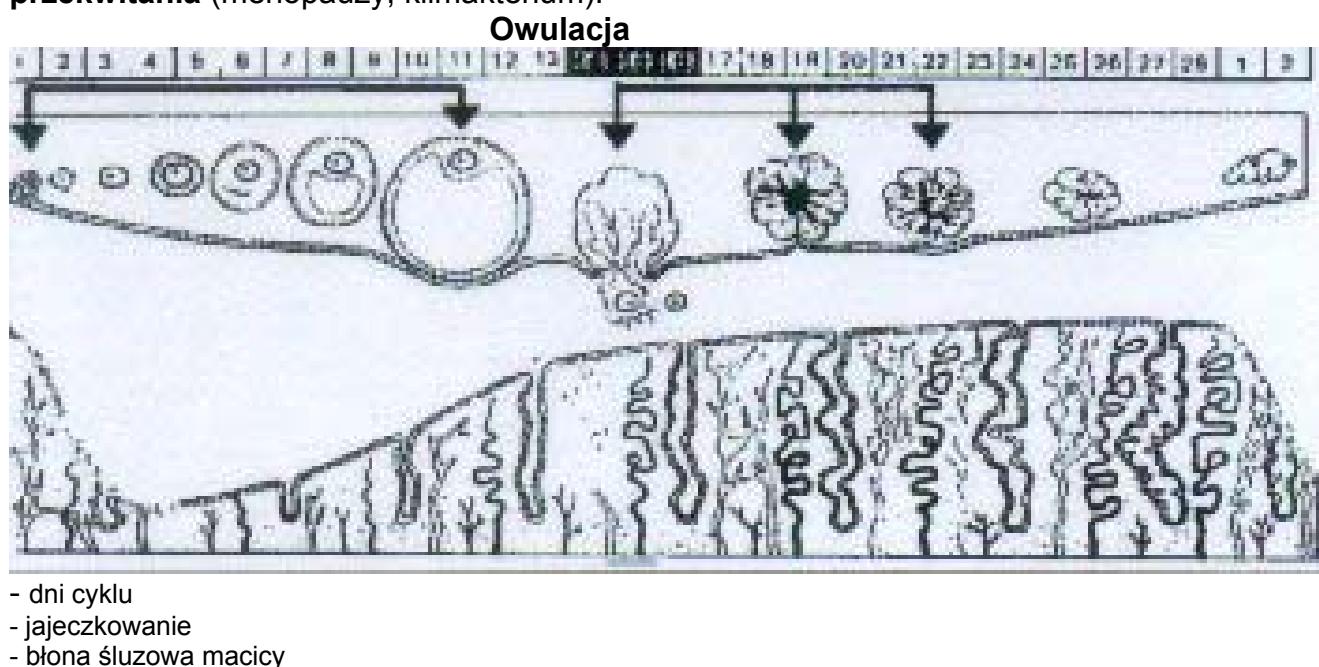
Po prawej i lewej stronie macicy znajdują się **jajowody**. Są to wąskie rurki, które z jednej strony połączone są z macicą, a z drugiej zakończone są rodzajem lejka z pędzelkowatymi wypustkami (tzw. strzepkami), mającymi za zadanie wychwycenie dojrzałego jaja do jajowodu. Po trafieniu do jajowodu, komórka jajowa przesuwa się

w kierunku macicy. Podróż ta trwa kilka dni i tylko w tym czasie i to przez okres nie dłuższy niż 48 godzin (tyle trwa żywotność plemników) może dojść do **zapłodnienia**. Po wytrysku nasienia do pochwy plemniki (w liczbie kilkuset milionów) wędrują poprzez macicę do jajowodu gdzie czeka komórka jajowa. Plemniki muszą rozpuścić osłonkę, w której znajduje się ta komórka, aby jeden z nich mógł wniknąć do wnętrza i dokonać zapłodnienia. Zapłodnione jajeczko przybywa po paru dniach do macicy i zagnieździą się w jej ściance.

Cykl miesięczny (cykl menstruacyjny)

(patrz: rysunek)

Od momentu wystąpienia pierwszych miesiączek, aż do wieku czterdziestu pięciu do pięćdziesięciu lat, kobieta jest płodna, to znaczy, że każdego miesiąca odbywa się w jej organizmie jajeczkowanie (jeżeli oczywiście nie jest w ciąży). Kiedy osiąga ona wiek około pięćdziesięciu lat, menstruacja i owulacja ustają i kobieta wchodzi w fazę **przekwitania** (menopauzy, klimakterium).



Na czym polega cykl miesięczny?

Jak już powiedziano, jajniki produkują hormony płciowe - estrogeny i progesteron. Pod wpływem działania tych hormonów nie tylko następuje dojrzewanie komórki jajowej, ale również błona śluzowa macicy rozrasta się, przygotowując się w ten sposób do przyjęcia zapłodnionego jaja. Jeżeli zapłodnienie nie nastąpiło, błona śluzowa macicy zluscza się i zostaje wydalona przez pochwę podczas krwawienia menstruacyjnego.

Czynności jajników mają przebieg cykliczny: "dyktuj" one zmiany zachodzące w śluzówce macicy, składające się na cykl miesiączkowy. Długość tego cyklu może się nieco różnić u różnorodnych kobiet, ale średnio wynosi 28 dni. Pierwszy dzień krwawienia miesiączkowego uważa się za pierwszy dzień cyklu; jajeczkowanie występuje mniej więcej w połowie cyklu (pomiędzy 14 a 16 dniem).

Kiedy cykl miesiączkowy jest nieregularny, albo gdy w ogóle nie ma miesiączki, trzeba pójść do lekarza. Brak miesiączki nie zawsze jednak oznacza chorobę, albo ciązę. Różnego rodzaju napięcia emocjonalne, przemęczenie bądź zdenerwowanie

mogą zasadniczo zachwiać produkcją hormonów w ciele kobiety. Najczęściej jest to zjawisko tymczasowe.

Ciąża

Żyjemy w czasach, w których macierzyństwo następuje w drodze świadomego wyboru kobiety. Kobietom znane są różne metody zapobiegania niechcianej ciąży (patrz: niżej).

Jeżeli jednak decydujesz się na dziecko, to powinnaś ze względu na jego dobro, zanim zajdziesz w ciążę, poddać się testowi na AIDS i na obecność innych chorób przenoszonych drogą płciową.

Ciąża jest bardzo złożonym zagadnieniem, ograniczymy się tutaj tylko do wymienienia najważniejszych objawów, tak abyś w porę mogła je dostrzec u siebie.

Objawy ciąży:

1. Zatrzymanie miesiączki
2. Mdłości i wymioty (występują nie u wszystkich kobiet)
3. Częste oddawanie moczu
4. Nabrzmiewanie piersi
5. Powiększenie objętości brzucha.

Idź do lekarza, jeżeli sądzisz, że jesteś w ciąży. Możesz także kupić w aptece test na ciążę.

Zapobieganie ciąży

(patrz: ulotka TAMPEP'u *Antykoncepcja i ciąża*)

Istnieją różne metody zapobiegania ciąży. Wymienimy tu tylko te najbardziej znane.

' Pigułka antykoncepcyjna

Najważniejszą zaletą pigułki antykoncepcyjnej jest jej bardzo wysoka skuteczność (99%), oczywiście pod warunkiem, że zażywasz ją regularnie!

W jaki sposób działa pigułka?

Pigułka zawiera hormony, które hamują dojrzewanie komórki jajowej i blokują proces uwolnienia się jej z jajnika. Pigułka wpływa też na konsystencję śluzu szyjowego, powodując, że staje się on nieprzenikliwy dla plemników jak również wywołuje zmiany w błonie śluzowej macicy, dzięki czemu nie może dojść do zagniezdzenia zarodka w jamie macicy.

Dla właściwych osób, to znaczy takich, u których nie ma przeciwwskazań co do jej stosowania ze względu na choroby wątroby, wysokie ciśnienie, skłonność do zatorów w żyłach, choroby serca, jest ona całkiem bezpieczna. Powoduje dodatkowe, korzystne skutki uboczne, takie jak uregulowanie cyklu, krótsze, mniej obfite i mniej bolesne miesiączki, zmniejszenie napięcia przedmiesiączkowego. Nie dopuszczając do jajeczkowania, oszczędza jajniki, a tym samym zmniejsza prawdopodobieństwo tworzenia się torbieli, a także raka jajnika i trzonu macicy.

Niekorzystne efekty uboczne zażywania pigułki, które mogą wystąpić to: plamienia, bóle głowy, bolesne kurcze dolnych kończyn, mdłości, częstsze zapalenia dróg moczowych.

Pigułki tzw. nowej generacji zawierają o wiele mniej hormonów, niż pigułki starego typu. Na przykład ilość hormonu progestagen zawarta niegdyś w jednej tabletce równa się obecnie dawce przyjmowanej podczas całego cyklu!

W handlu są różnego rodzaju preparaty hormonalne, ale żaden z nich nie jest najlepszy "w ogóle", najwłaściwszy dla wszystkich kobiet. Pigułka, z której tak zadowolona jest twoja koleżanka może być zupełnie nieodpowiednia dla ciebie. Tylko lekarz może zadecydować i dobrać pigułkę, która będzie najlepsza dla ciebie. Pigułka jest doskonałym środkiem zapobiegania ciąży, ale **nie chroni cię przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową ani przed wirusem HIV, który może wywołać AIDS.**

' Zastrzyk hormonalny

Zastrzyki mają takie same działanie jak pigułka hormonalna, z tym że przyjmowane są raz na 3 miesiące. Ujemną stroną stosowania tego rodzaju antykoncepcji jest fakt, że okres powrotu miesiączki po zaprzestaniu stosowania zastrzyków jest dosyć długiego.

' Prezerwatywa (kondom)

(patrz: ulotka TAMPEP'u)

Prawidłowo nałożona i użyta prezerwatywa jest skutecznym środkiem antykoncepcyjnym. Zdarza się jednak, że metoda ta zawodzi - na przykład w przypadku pęknięcia kondomu. Dlatego oprócz prezerwatywy powinnaś zawsze stosować dodatkowe metody antykoncepcyjne, takie jak doustne środki hormonalne. **Prezerwatywa jest jedynym środkiem antykoncepcyjnym, który chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową i przed wirusem HIV, który może wywołać AIDS.**

' Diafragma (błona dopochwowa), Kapturek dopochwowy

Diafragma ma kształt kopułki zrobionej z bardzo delikatnej gumy. Osłania szyjkę macicy, uniemożliwiając plemnikom przedostanie się do macicy. Tylko lekarz może dobrać właściwy rozmiar diafragmy i musi nauczyć cię jej prawidłowego zakładania. Diafragma używana jest zawsze ze środkiem plemnikobójczym - po stosunku musi pozostać w pochwie przez co najmniej 8 godzin.

Z tych względów nie zaleca się diafragmy jako środka antykoncepcyjnego kobietom pracującym w prostytucji. Natomiast może być ona stosowana przez te osoby w czasie miesiączki. Pełni ona wtedy rolę zbiorniczka, w którym zbiera się krew. Nie należy jednak zapominać o wypuknięciu kapturka po każdym kliencie.

Rzecz jasna, że równocześnie z diafragmą należy używać prezerwatywy ponieważ **diafragma nie chroni cię przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową ani przed wirusem HIV, który może wywołać AIDS.**

' Środki plemnikobójcze (spermicydy, chemiczne preparaty dopochwowe)

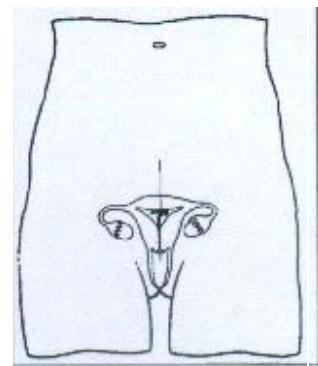
Występują w formie żelu, kremu, pianki i globulek dopochwowych; stosowane są **zawsze** w połączeniu z prezerwatywą albo diafragmą. Wprowadza się je do pochwy przy pomocy specjalnego aplikatora (pojemniczka z łykiem), lub smaruje się nimi prezerwatywę, bądź diafragmę. Stosowanie tych środków może spowodować

różnego rodzaju podrażnienia i reakcje uczuleniowe w pochwie, zwłaszcza jeżeli używa się ich codziennie.

' **Spirala (wewnętrzmaciczna wkładka antykoncepcyjna)**

Spirala kształtem przypomina literę T i jest wykonana z tworzywa sztucznego pokrytego miedzią.

Tylko lekarz może dobrać rodzaj wkładki odpowiedni dla danej kobiety i tylko on zakłada spiralę. Wkładka uniemożliwia zapłodnienie jajeczka, czy też jego zagnieżdżenie się w ściance macicy. Zwiększa się jednak ryzyko zakażeń dróg rodnych, bowiem nitki sięgające od spirali do pochwy, stają się drogą dla bakterii przenikających w głąb organizmu i w ten sposób przestaje funkcjonować prawidłowo naturalna ochrona organizmu. Z tej przyczyny stosowanie spirali odradza się osobom pracującym w prostytucji. Pamiętaj: **spirala nie chroni cię przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową ani przed wirusem HIV, który może wywołać AIDS.**



' **Sterylizacja**

Sterylizacja jest zabiegem wywołującym bezpłodność. Zabieg ten polega na przewiązaniu lub przecięciu jajowodów, co powoduje, że komórka jajowa nie może być przetransportowana do jamy macicy a zatem nie może dojść do zapłodnienia. Sterylizacja nie ma żadnego wpływu na twoje odczucia seksualne, ani na funkcjonowanie hormonów. Dużą wadą tej metody jest jej nieodwracalność. Procent skuteczności operacji, która przywraca drożność jajowodów jest niezwykle niski. Jest to bardzo skuteczna metoda zapobiegania ciąży, ale **spirala nie chroni cię przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową ani przed wirusem HIV, który może wywołać AIDS.**

Istnieją inne jeszcze metody antykoncepcyjne oprócz wyżej wymienionych, takie jak stosunek przerywany i metody naturalne (metoda kalendarzykowa, termiczna, itp.), ale są one tak mało skuteczne, że nawet o nich nie wspominamy.

' Co dzieje się, kiedy wszystko zawiodło: zapomniałaś przyjąć pigułkę, prezerwatywa pękła, a ty nie chcesz mieć dziecka?

Co robić?

- Płukanie pochwy (irygacja) jest bezcelowe: większość plemników potrzebuje zaledwie 30-tu sekund, żeby wejść do macicy. A zatem nawet, jeżeli bardzo szybko uporałaś się z irygacją, to część plemników jest już w macicy. Poza tym płucząc pochwę podsuwasz plemniki jeszcze bliżej do szyjki macicy.

Jedynym wyjściem z sytuacji jest zastosowanie **antykoncepcji po, stosunku, czyli pigułki dnia następnego** (morning after pill). Stosowana jest ona wówczas, gdy stosunek płciowy odbył się, bez jakiegokolwiek zabezpieczenia i zachodzi uzasadniona obawa, że kobieta może zajść w ciążę. Pigułki te muszą być zażyte w okresie nieprzekraczającym dwóch dni od momentu kontaktu seksualnego. Zawierają one **bardzo dużą dawkę hormonów** i działanie ich polega na przerwaniu cyklu płciowego i na wywołaniu miesiączki. Są one sprzedawane wyłącznie z przepisu lekarza i nie powinny być stosowane jako metoda antykoncepcyjna. Lekkomyślne nadużywanie tego środka może spowodować długotrwałe zaburzenia w organizmie.

- Istnieje również duże ryzyko, że zaraziasz się jakąś chorobą przenoszoną drogą płciową. Wizyta u lekarza jest dlatego nieodzowna. Powinna ona odbyć się po kilku dniach od niezabezpieczonego stosunku. Testowi na AIDS możesz poddać się dopiero po 3 miesiącach.

Aborcja

(patrz: ulotka kliniki aborcyjnej)

Zabieg przerwania ciąży polega na usunięciu płodu z macicy. Stopień zaawansowania ciąży określa się na podstawie pierwszego dnia ostatniej miesiączki.

Jeżeli decydujesz się na aborcję - powinnaś działać szybko: im wcześniejsza ciąża, tym prostszy zabieg. We wczesnej fazie ciąży (do 12-13 tygodnia) stosuje się metodę aspiracji, czyli wyssania płodu z macicy. Zabieg ten odbywa się pod miejscowym znieczuleniem. Przy ciąży bardziej zaawansowanej aborcja odbywa się pod narkozą. Po zabiegu może wystąpić krwawienie, które może trwać od jednego do dwóch tygodni. Jeżeli krwawienie przeciąga się, masz bóle brzucha, albo gorączkę, powinnaś niezwłocznie udać się do lekarza.

Miesiączka wystąpi dopiero po 4 do 6 tygodni.

Nie możesz odbywać stosunków płciowych przez okres co najmniej dwóch tygodni. Po dwóch tygodniach powinnaś zgłosić się do kliniki, na kontrolę poaborcyjną przeprowadzaną przez lekarza, który wykonał zabieg. Podczas tej wizyty odbędzie się również rozmowa na temat najbardziej dla ciebie odpowiedniej metody zapobiegania ciąży.

Od razu po odbyciu zabiegu zacznij przyjmować środki antykoncepcyjne. Uwaga: to bardzo ważne!

LEKCJA 2

Infekcje przenoszone drogą płciową (STI).

(patrz: ulotka TAMPEP'u *Infekcje przenoszone drogą płciową*)

Poniżej zamieszczamy wykaz infekcji przenoszonych drogą płciową; przy każdej grupie chorób wyszczególniony jest zarazek, który daną chorobę wywołuje.

Bakteria	Pasożyt	Wirus	Grzyb
chlamydia	rzesistkowica	AIDS	grzybica
rzeżączka	wesz łonowa	wirusowe zapalenie	(drożdżyca)
kiła	świerzb	wątroby typu	
zapalenie pochwy		A,B,C,D,E	
		opryszczka	
		brodawki narz dów płciowych	

Zapalenie pochwy i grzybica nie są wyłącznie przenoszone drogą płciową, można się nimi zarazić również inną, nie seksualną drogą. Ze względu jednak na to, że występują bardzo często, omawiamy je tutaj wspólnie z innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Zanim przejdziemy do omówienia objawów i sposobu leczenia wyżej wymienionych chorób, zastanówmy się, co czynić, żeby uniknąć zarażenia się nimi!
Oto cztery żelazne zasady:

Ó Dbaj o swoje zdrowie.

Zdrowe ciało jest bardziej odporne na różnego rodzaju zakażenia i infekcje. Jeżeli jesteś zdrowa fizycznie, to jesteś również silniejsza psychicznie i łatwiej ci - na przykład - będzie odmówić klientowi, który nie chce użyć prezerwatywy.

Ó Dbaj o swoją pochwę.

Zawarty w wydzielinie z pochwy kwas mlekowy odgrywa bardzo ważną rolę w ochronie przed atakami różnych drobnoustrojów, które nie są odporne na jego niszczące działanie. W pochwie utrzymuje się równowaga biologiczna, która nie powinna być zakłócona przez nieodpowiedzialne stosowanie lekarstw dopochwowych, nadmierne płukania pochwy z użyciem agresywnych środków i głębokie podmywanie się zwyczajnym mydłem.

Jeżeli musisz pracować w okresie miesiączki, powinnas zastosować wszystkie środki ostrożności, ponieważ w tym czasie ryzyko infekcji jest większe, niż w innym okresie.

✗ Pracuj zawsze przy użyciu prezerwatywy.

Dlaczego?

Wnętrze pochwy, odbytu, jamy ustnej i gardła jest wyścielone białą śluzową, która jest bardzo delikatna i może łatwo ulec uszkodzeniu. W śluzówce przebywaj zawsze różnego rodzaju zarazki. Możemy zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową, kiedy nastąpi bezpośredni kontakt naszej białej śluzowej ze śluzówką członka męskiego, z nasieniem, albo krwią osoby zarażonej chorobą przenoszoną drogą

płciową. Aby uniknąć bezpośredniego kontaktu błony śluzowej z nasieniem, trzeba używać prezerwatywę. Dotyczy to również seksu doustnego (oralnego).

Stosuj odpowiednie prezerwatywy do każdego rodzaju seksu, również w życiu prywatnym!

Do seksu dopochwowego i doodbytniczego (analnego) używaj prezerwatywy pokrytych **żelem nawilżającym wyprodukowanym na bazie wodnej**. (patrz: ulotka TAMPEP'u *Prezerwatywy i żele nawilżające i Co zrobic, gdy prezerwatywa pęknie, albo się zsunie*).

Ø Poddawaj się regularnym kontrolom lekarskim.

Prezerwatywa nie zawsze zapobiega zakażeniu się chorobą przenoszoną drogą płciową. Również wtedy, kiedy nic ci nie dolega, powinnaś regularnie, (co 6 tygodni) przechodzić kontrolę u lekarza. Może się również zdarzyć, że jesteś zarażona, i nie spostrzegasz żadnych objawów. Jeżeli na czas nie poddasz się kuracji, następstwa infekcji mogą być groźne i często nieodwracalne.

Jeżeli wybierasz się do lekarza - nie podmywaj się głęboko przed wizytą. Jeżeli masz w tym czasie miesiączkę, to musisz prze»ożyć wizytę na później.

Jeżeli lekarz przepisze lekarstwa - **nie przerywaj w żadnym razie kuracji** i zażyj wszystkie leki!

Masz kłopoty ze zdrowiem? Co robić?

Może się zdarzyć, że mimo wszystkich środków zapobiegawczych, zachorowała na infekcję przenoszoną drogą płciową.

Jak już powiedziano, choroby te wywoywane są przez różnego rodzaju drobnoustroje i zarazki. Każda choroba wymaga więc innego leczenia i innych lekarstw. Dlatego ważne jest wiedzieć na jak chorobę zapadłaś i jakiemu leczeniu powinnaÑzostać poddana. Stwierdzić to może tylko lekarz. Może zdarzyć się, że masz objawy podobne do objawów chorobowych twojej koleżanki, jednak przyczyną choroby może być zupełnie inny rodzaj zarazka! Nie stosuj więc lekarstw, które zażywasz twoja koleżanka, nawet jeżeli doskonale one jej pomogły. Możesz przez to swój stan tylko pogorszyć!

Musisz również wiedzieć, że antybiotyki nie zwalczają wirusów: wręcz przeciwnie nawet - mogą one wywołać grzybice! Antybiotyki zwalczają bakterie, ale tylko pod warunkiem, że będą użyte w odpowiedni sposób, to znaczy, że lekarz musi dobrą odpowiednio antybiotyki przeciw konkretnym bakteriom.

Poniżej zamieszczamy wykaz chorób przenoszonych drogą płciową. Opis objawów ograniczony jest tylko do symptomów występujących u kobiet. Niewątpliwie bardzo ważna jest umiejętność rozpoznania objawów tych chorób również i u mężczyzn. Niestety będą oni starali się je ukryć i zamaskować. Jeżeli klient jest przystojny, czysty i miły nie oznacza to, że nie może być on nosicielem różnego rodzaju wirusów, bakterii i pasożytów. Wyciek z członka o ciemnym, albo żółto-zielonym kolorze, ranki, wrzody, lub brodawki na członku, moszne lub wokół odbytuauważone u klienta - to jednoznaczny sygnał, żeby odmówić jakiegokolwiek kontaktu seksualnego. Bądź więc zawsze bardzo czujna!

Infekcje przenoszone drogą płciową wywołane przez bakterie (STI).

(patrz: ulotka TAMPEP'u *Infekcje przenoszone drogą płciową*)

Choroby te są skutecznie leczone, pod warunkiem, że rozpoznane są w porę, a kuracja rozpoczęta jest możliwie szybko. Nie stosuj na własną rękę żadnych lekarstw, może to przeszkodzić w prawidłowym postawieniu diagnozy i opóźnić proces zdrowienia.

' Chlamydioza

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy, odbytu i gardła

Objawy:

- Najczęściej żadnych objawów nie ma!

Czasami:

- Upływy
- Ból przy oddawaniu moczu
- Krwawienie z pochwy
- Ból w podbrzuszu

Powikłania:

Jeżeli w porę nie zauważaś, że masz chlamydiozę i nie podjęłaś leczenia, to komplikacje mogą być bardzo groźne:

- Zapalenie macicy i jajowodów
- Bezpotędność
- Ciąża pozamaciczna

Leczenie:

- Kuracja antybiotykami przepisana przez lekarza
- Zakończyć kurację
- Ponowna kontrola lekarska w terminie przez niego ustalonym

' Rzeżączka

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy, odbytu i gardła

Objawy:

- Najczęściej żadnych objawów nie ma!

Czasami:

- Upływy o żółtym albo zielonkawym kolorze
- Ból przy oddawaniu moczu
- Krwawienie z pochwy
- Ból w podbrzuszu

Powikłania:

patrz: chlamydioza

Leczenie:

- Kuracja antybiotykami przepisana przez lekarza (inny rodzaj antybiotyków niż przy chlamydiozie)
- Zakończyć kurację
- Ponowna kontrola u lekarza w terminie przez niego ustalonym

' **Kiła (syfilis)**

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy, odbytu i gardła.

W zaawansowanym stadium choroba ta przenoszona jest przez krew.

Objawy i powikłania:

Kiła przebiega w trzech stadiach.

1. 2 do 12 tygodni od momentu zakażenia

- W miejscu zakażenia mogą powstać małe bezbolesne wrzodziki. Mimo, że często pozostają one nie zauważone (jeżeli umiejscowią się na przykład w pochwie), zarazek kiły pozostaje w organizmie.

2. 1 do 6 miesięcy

- Na skórze występuje wysypka, która zazwyczaj nie swędzi i nie sprawia dolegliwości.
- Uczucie stanu chorobowego
- Wypadanie włosów

Również te objawy mijają, ale choroba ciągle się rozwija.

3. Po 2 do 4 lat

- Zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu, paraliż
- Choroby serca
- Choroba psychiczna

Leczenie:

- Kuracja penicyliną przepisana przez lekarza
- Przyjąć wszystkie antybiotyki
- Zgosić się na kontrolę w czasie określonym przez lekarza.

Choroby wywoływane przez organizmy jednokomórkowe (rzęsistkowica) i pasożyty (wszawica łonowa i świerzb)

Również ten rodzaj chorób jest skutecznie leczony, pod warunkiem, że pójdziesz do lekarza, ponieważ nie ustępują one samoistnie.

' **Rzęsistkowica**

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy.

Objawy:

- Swędzenie i pieczenie w pochwie
- Błona śluzowa pochwy i warg sromowych jest zaczerwieniona, bolesna i opuchnięta
- Pieniste, obfite żółto-zielonkawe upławy o niemiłej woni
- Czasami: ból przy oddawaniu moczu, trudności w oddawaniu moczu

Leczenie:

- Idź do lekarza, choroba ta może występować w połączeniu z inną chorobą
- Zażyj wszystkie przepisane lekarstwa

' **Wszawica łonowa**

Sposób zakażenia:

Wesz łonowa, która wywołuje tę chorobę znajduje się w włosach łonowych i zakażenie występuje zwykle podczas kontaktu płciowego. Niekiedy może jednak nastąpić przez użycie nieczystej pościeli, bielizny, lub ręcznika. Wesz łonowa występuje również w innym owłosieniu ciała, jednak nie we włosach gębowy.

Objawy:

- Prawie niewidoczne szaro-brązowe wszy i gnydy
- Czerwono-brązowe plamy na bieliźnie (odchody wszy)
- Swędzenie, przede wszystkim we włosach łonowych

Leczenie:

- Kup w aptece, albo w drogerii środek przeciwko wszom łonowym i użyj według instrukcji. Jeżeli nie jesteś pewna - idź do lekarza.
- Wypierz dokładnie swoją odzież i pościel.

' Świerzb**Sposób zakażenia:**

Poprzez kontakt płciowy, ale również poprzez używanie odzieży i pościeli osoby zarażonej.

Objawy:

Pojawiają się po około trzech tygodniach od momentu zarażenia.

- Swędzenie na całym ciele
- Czasami widoczne są "korytarze" pod skórą, najczęściej w okolicy nadgarstka i pomiędzy palcami wyryte przez samiczkę świerzbu.

Leczenie:

- Posmarować się dokładnie maścią przepisaną przez lekarza.
- Wypierz swoją odzież i pościel.

LEKCJA 3

Ciąg dalszy infekcji przenoszonych drogą płciową: AIDS, wirusowe zapalenie wątroby typu B, opryszczka, brodawki narządów płciowych

Dotychczas omawialiśmy choroby, które łatwo mogą zostać wyleczone, oczywiście pod warunkiem, że na czas zgłosiś się do lekarza. Przyczyną ich są bakterie i pasożyty.

Choroby, które omówimy poniżej są wywoływane przez wirusy. Są one bardzo trudne do zwalczania, a często jest to wręcz niemożliwe (patrz: AIDS).

Uwagi te mają na celu nie straszenie ciebie, lecz przede wszystkim wyrobienie w tobie świadomości, że stosując środki ostrożności, możesz skutecznie uniknąć tych chorób. Dlatego przy omawianiu ich, specjalną uwagę poświęcimy wskazówkom dotyczącym ochrony organizmu przed zakażeniem.

**AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)
(Zespół nabytego upośledzenia odporności)** (patrz: ulotka TAMPEP'u HIV & AIDS)

Choroba AIDS wywołana jest przez wirus zwany Human Immunodeficiency Virus: **HIV**. Wirus ten uszkadza system odpornościowy organizmu, który nie potrafi wówczas obronić się przed zakażeniami, niegroźnymi dla osób o normalnej odporności. Do zakażenia dochodzi wtedy, gdy do organizmu człowieka wniknie pewna ilość wirusów. Na zetknięcie z wirusami organizm reaguje wytworzeniem przeciwciał, które jednak, w przeciwieństwie do przeciwciał w innych chorobach wirusowych, nie potrafią zwalczyć wirusa HIV. Przeciwciała te mogą być wykryte przy pomocy specjalnego testu krwi. Należy jednak pamiętać, że wytworzenie przeciwciał wymaga pewnego czasu, dlatego test może odbyć się nie wcześniej niż 3 miesiące od momentu ewentualnego zakażenia.

Jeżeli wynik testu jest pozytywny, oznacza to, że dana osoba jest "seropozitywna" - czyli, że jest nosicielem wirusa HIV.

Osoba seropozitywna może przez wiele lat nie wiedzieć o swojej chorobie i nie mieć żadnych objawów AIDS, nieświadomie przez cały czas zarażając inne osoby. O AIDS można mówić dopiero w momencie, gdy pojawią się objawy chorobowe.

Tak więc ktoś, kto wygląda zupełnie zdrowo, może być nosicielem wirusa HIV i może nas nim zarazić!

Sposób zarażenia:

Przede wszystkim za pośrednictwem: **krwi**

spermy

wydzieliny z pochwy

śluzy z członka

Matka może zarazić dziecko w czasie: **ciążы**

porodu

karmienia piersią

W jaki sposób możesz się zarazić?

Poprzez seks bez zabezpieczenia:

- U Seks dopochwowy albo doodbytniczy bez prezerwatywy
- U Seks doustny bez prezerwatywy
- U Doustny kontakt z nasieniem męskim, śluzem z członka, albo (menstruacyjną) kwią

Inne drogi zakażenia:

- U Wzajemne wymienianie się narkomanów strzykawkami i igłami
- U Matka może zarazić swoje dziecko podczas ciąży, albo porodu
- U Podczas karmienia piersią
- U Niehygienicznie wykonany zabieg tatuażu albo kolczykowania ciała
- U Transfuzja zakażonej krwi (w większości krajów takie niebezpieczeństwo praktycznie nie istnieje)

W innych płynach ustrojowych, takich jak mocz, ślina, pot, łzy itd. obecność wirusa HIV jest tak mało znacząca, że nie ma obawy, że dojdzie do zakażenia.

Tak więc nie możesz zarazić się podając rękę, dotykając kogoś, całując, masując, śpiąc w tej samej pościeli, używając tej samej szklanki czy ubikacji. Kaszel, kichanie i komary również wirusa nie przenoszą.

A zatem:

używaj zawsze prezerwatywę

Jeżeli jesteś już chora na inną chorobę przenoszoną drogą płciową, to błona śluzowa twojej pochwy może być zniszczona. Zwiększa to ryzyko kontaktu z kwią i wydzielinami osoby zarażonej, a tym samym zarażeniem się wirusem HIV.

Objawy:

Nosicielstwo HIV (stan seropozytywny):

Krótko po zakażeniu (po 2 do 4 tygodni) mogą wystąpić objawy podobne do grypy, które jednak szybko mijają. Możesz być następnie nosicielem przez długie lata (czasami dłużej niż 10 lat) nie odczuwając żadnych objawów chorobowych.

AIDS

Objawy chorobowe związane z zakażeniem HIV rozwijają się w miarę zmniejszania się, a potem załamania się sił obronnych organizmu. Człowiek staje się wówczas bezbronny wobec wielu drobnoustrojów i to nie tylko chorobotwórczych, ale i takich, które przy normalnej sprawności organizmu nie są dla niego zagrożeniem. U chorych dochodzi do nawracających zakażeń dróg oddechowych, uporczywych biegunki, skrajnego wyniszczenia, zaburzeń neurologicznych i do rozwoju nowotworów. Choroba w krótkim czasie (średnio w ciągu 2 lat) prowadzi do śmierci.

Test na AIDS:

Jak już powiedziano, obecność ciał anty-HIV wykrywana jest za pomocą testu krwi. W większości krajów test ten przeprowadza się po trzech miesiącach od momentu ewentualnego zakażenia. Tylko wtedy wynik testu jest miarodajny. Jeżeli wynik testu jest negatywny, odnosi się on tylko do okresu przed 3 miesiącami. Oznacza to, że nie jest on miarodajny w stosunku do tego trzymiesięcznego okresu, który bezpośrednio poprzedził test.

Leczenie:

Do obecnej chwili nie ma lekarstwa, które leczyłyby AIDS. Wynaleziono jednak środki, które mogą znacznie przedłużyć życie pacjenta. Terapie antyretrowirusowe, które istnieją, poprawiają stan zdrowia osób żyjących z HIV i opóźniają rozwój choroby. Przeciwdziałają one namnażaniu się wirusa i sprawiają, że rośnie odporność organizmu. Leki te muszą byćbrane codziennie przez resztę życia danej osoby. Niektóre z nich powodują rozmaite uboczne efekty. Nie każdy organizm poddaje się temu sposobowi leczenia i nie każdy chory chce poddać się terapii antyretrowirusowej.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW typu B, żółtaczka zakaźna)

(patrz: broszura TAMPEPu *Wirusowe zapalenie wątroby typu A,B,C,D,E*)

Wirusowe zapalenie wątroby typu B jest jedyną chorobą przenoszoną drogą płciową, przeciwko której istnieje szczepionka. Szczepieniu trzeba poddać się trzykrotnie w ciągu sześciu miesięcy.

Sposób zakażenia:

Drogi zakażenia podobne są do tych z HIV: (krew, sperma, wydzielina z pochwy), z tym, że dochodzi jeszcze jedna możliwość: poprzez ślnę. Oznacza to, że (głęboki) pocałunek może stanowić ryzyko zarażenia się WZW typu B.

Osoba zarażona WZW typu B i nawet nie cierpiąca na tę chorobę pozostaje nosicielem wirusa przez resztę życia.

Objawy:

- Czasami nie występują żadne objawy chorobowe

W innych przypadkach od 2 do 6 miesięcy od momentu zakażenia:

- Uczucie zmęczenia, mdłości, bóle brzucha

- Ból stawów i gorączka

- Żółtaczka: zabarwienie na żółto białek ocznych i czasami skóry

- Mocz o ciemnej barwie, stolec zaś o jasnym kolorze

Zdarza się, że zapalenie wątroby staje się chroniczne i może wywołać raka wątroby.

Leczenie:

Lekarz stawia diagnozę na podstawie ogólnego badania ciała i analizy krwi. Jak dotąd przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby nie ma lekarstwa. Organizm wspomagany dietą bezalkoholową i bez tłuszczów oraz odpoczynkiem sam musi zwalczyć infekcję.

Opryszczka narządów płciowych

Sposób zarażenia:

Wirus umieszcza się w pochwie, odbycie i ustach (uwaga na pocałunki!).

Szczególnie ciecz wypełniająca pęcherzyki jest zaraźliwa. Za pośrednictwem ust można przenieść chorobę do pochwy. Uwaga więc na objawy u klienta!

Kiedy wirus raz wniknie do organizmu, to go już nigdy nie opuści. Uaktywnia się on okresowo w czasie zmniejszonej odporności organizmu (przeziębienie, stres, okres przed miesiączkowaniem), powodując wysyp pęcherzyków.

Objawy:

- Bolesne pęcherzyki wypełnione cieczą na wargach, śluzówce pochwy i odbytu, lub wokół odbytu.

- Pęcherzyki pękaj , przekształcają się w ranki, które wysychając tworzą małe strupki.

Leczenie:

Wirusa zlikwidować nie można, istnieją jednakże lekarstwa, (np. Zovirax), które mogą aktywność wirusa zahamować. Wizyta u lekarza jest nieodzowna, a to w celu wykluczenia syfilisu, który też może objawiać się pod postacią pęcherzyków.

Brodawki narządów płciowych (kłykcinny kończyste)

Sposób zarażenia:

Poprzez kontakt seksualny z osobą chorującą na kłykiny. Dlatego dokładnie obejrzyj klienta.

Objawy:

Jasnoróżowe guzki na członku męskim, w pochwie i wokół pochwy i odbytu.

Leczenie:

Smarowanie brodawek specjalnym środkiem chemicznym, albo usuwanie ich drogą zabiegu chirurgicznego.

Zdarza się jednak często, że po pewnym czasie kłykiny powracają i znowu trzeba poddać się zabiegowi.

LEKCJA 4

Inne często występujące choroby.

Poniżej omówione dolegliwości nie należą oficjalnie do chorób przenoszonych drogą płciową, ponieważ są przekazywane także w inny sposób. Jednakże ze względu na ich częste występowanie, postanowiliśmy je tu omówić.

Grzybicze zapalenie pochwy (drożdżycy)

Chorobę tę powoduje grzyb drożdżopodobny, który umieszcza się w pochwie, odbicie i jamie ustnej. Rozwój drożdżycy pochwy jest najczęściej następstwem zakażenia się drogą kontaktu płciowego. Istnieje jednak wiele innych czynników usposabiających do powstania zakażenia, ponieważ powodują one zmniejszenie odporności organizmu. Te czynniki to: stres, przemęczenie, ciąża, cukrzyca, pigułka hormonalna, tampon menstruacyjny przetrzymywany w pochwie.

Grzybicę mogą wywołać również **antybiotyki!** Zakłócają one równowagę biologiczną w pochwie ułatwiając rozwój grzybicy.

Objawy:

- Gęste biało-szare upławy zawierające podobne do twarogu grudki
- Swędzenie w pochwie
- Pieczenie przy oddawaniu moczu

Leczenie:

Podstawą leczenia drożdżycy jest dążenie do przywrócenia naturalnej równowagi biologicznej pochwy. Dlatego nie można używać zwykłego mydła a przede wszystkim antybiotyków. Lekarz przepisze lekarstwo, które trzeba stosować dokładnie według jego wskazówek.

Wiele kobiet używa maść o nazwie "Canesten", którą stosuje bez poradzenia się lekarza. "Canesten" jest skutecznym lekarstwem przeciwko grzybicy, ale zawsze lepiej uprzednio pójść do lekarza, bo możesz mieć jeszcze jakąś inną infekcję. Nie stosuj tej maści bez potrzeby, a w żadnym razie jako żelu do zwilżania prezerwatywy, ponieważ wzrasta wtedy ryzyko pęknięcia gumy!

Nadmierne upławy

(patrz: broszura p.t. *Troska o własne zdrowie*)

Nadmierne upławy są objawami omawianych już chorób:

chlamydiozy, rzeżączki, rzesistkowicy i grzybicy.

Inną przyczyną upławów jest bakteria zwana **gardnerella**, która zaczyna być aktywna w momencie, gdy równowaga (kwaśnego) środowiska w pochwie zostanie zachwiana. Bakteria ta powoduje biało-szare upławy cuchnące nieświeżą rybą.

Ta bakteria i jeszcze inne, na przykład gronkowce i paciorkowce mogą wywołać zapalenie pochwy oraz szyjki macicy.

Zapalenie pochwy spowodowane może być również przetrzymywaniem tamponu menstruacyjnego w pochwie, reakcją organizmu na żel, którym jest zwilżona prezerwatywa a także płukaniem (irygacją) pochwy różnego rodzaju środkami o agresywnym działaniu. Postępowanie takie prowadzi zazwyczaj do zniszczenia

naturalnych sił obronnych pochwy, co wywołuje powstanie stanu zapalnego, spowodowanego rozwojem w niej bakterii. Sposób leczenia uzależniony jest od przyczyny, która spowodowała chorobę. Idź do lekarza, który przepisze odpowiednią kurację.

Ból przy oddawaniu moczu spowodowany infekcją

Jeżeli odczuwasz ból przy oddawaniu moczu, jest to często znak, że masz infekcję. Może ona być umiejscowiona w pęcherzu moczowym, w cewce moczowej albo w pochwie. Zdarza się, że zapalenia te występują w kombinacji jednych z drugimi. Czasami przyczyną infekcji jest choroba przenoszona drogą płciową, ale często powód jest nieznany. Tylko lekarz może określić przyczynę dolegliwości i tylko on może przepisać odpowiednie lekarstwa.

Bezpieczeństwo w pracy

(patrz: ulotka TAMPEP'u *Porady dotyczące bezpieczeństwa w pracy*)

To, że zdrowie jest jedną z najważniejszych rzeczy w twojej pracy i to, że musisz sama o nie dbać, ponieważ nikt inny tego za ciebie nie zrobi - już wiemy. Jednakże równie ważną sprawą w twoim zawodzie jest bezpieczeństwo w pracy.

Warunki, w jakich pracujesz są niecodzienne, niepewne i często niebezpieczne. Narażona jesteś na ataki agresywnych klientów, spotykasz się z aktami wyzysku i oszustwa, niejednokrotnie otoczona jesteś osobami ze świata przestępczego. Ty sama znajdujący się w bardzo niepewnej pozycji w obcym kraju, jako że pracujesz tutaj nielegalnie. W takiej sytuacji jakże trudno pozostać silną i niezależną wobec świata zewnętrznego - a to jest takie ważne w twoim zawodzie! Jednakże tak, jak możesz mieć wpływ na stan własnego zdrowia, tak samo możesz nauczyć się sprawować kontrolę nad swoją sytuacją zawodową.

Jak możesz polepszyć stan bezpieczeństwa swojej pracy?

U Zapamiętaj, że to **ty** dyktujesz warunki, a nie klient.

Ty określasz to, co masz do zaoferowania - klient może wybrać, na co ma ochotę, ale tylko w granicach, które ty ustalasz. Warunki transakcji, takie jak cena i zasada stosowania prezerwatywy powinny być ustalone, zanim klient przestąpi próg twoego pokoju, albo zanim wejdziesz do jego samochodu, w przeciwnym razie, jeżeli dopiero później zaczniesz przekonywać go o konieczności użycia prezerwatywy, albo, gdy będziesz chciała ją po kryjomu założyć, narażasz się na ryzyko, że klient stanie się agresywny. Jeżeli będziesz postępowała według takich reguł - łatwiej ci będzie zapanować nad sytuacją.

U Panuj nad sytuacją w twoim miejscu pracy.

Dbaj o to, żeby klient nie przechwycił klucza do twoego pokoju. Nie zezwalaj też na to, żeby twój pokój stał się miejscem, w którym załatwiane są jeszcze inne sprawy, takie jak handel narkotykami.

U Oddzielaj strefę zawodową od strefy życia prywatnego.

Staraj się być należycie wypoczętą i wyspaną, kiedy zaczynasz pracę. Nie pij alkoholu, ani nie zażywaj narkotyków podczas pracy. Jeżeli jesteś oszołomiona alkoholem bądź narkotykami, wiele rzeczy może umknąć twojej uwadze.

U Unikaj klientów, którzy są pod wpływem alkoholu czy też narkotyków.

U Nie wpadaj w panikę, jeżeli klient stwarza problemy.

Zdarza się, że klient jest niezadowolony z twoich usług i zaczyna być agresywny. W takich okolicznościach tylko twój spokój i opanowanie może ci dopomóc. Staraj się za wszelką cenę unikać konfliktu, dając klientowi do zrozumienia, że w inny sposób wynagrodzisz mu jego rozczarowanie.

U Przechowuj pieniądze w bezpiecznym miejscu.

Pieniądze powinnaś zainkasować zanim przystąpisz do wykonywania usługi. Nie odkładaj ich na miejsce, w którym masz już inne pieniądze. Nie przechowuj dużych sum pieniędzy w swoim pokoju.

U Pomóż klientowi się rozebrać i dopiero potem sama zdejmuj swoją odzież. Podczas rozbierania klienta możesz sprawdzić czy nie ma on przy sobie niebezpiecznych narzędzi. Ponadto klient, który który ma podejrzane zamiary w stosunku do ciebie i planuje szybką ucieczkę z twoego pokoju, nie odważy się wybiec nago na ulicę.

U W miarę możliwości, staraj się sama myć narządy płciowe klienta. Podczas mycia możesz przeegzaminować członek i jądra klienta czy nie występują na nich jakiekolwiek oznaki chorób, takie jak brodawki, ranki czy wyciek z penisa. Jeżeli zauważysz jeden z wyżej wymienionych objawów, to lepiej będzie odmówić obsłużenia klienta.

U Obserwuj uważnie ruchy rąk klienta. Dzięki temu nie będzie mógł on schwycić cię nagle i unieruchomić, lub rozerwać po kryjomu prezerwatywę.

U Podczas stosunku staraj się przyjąć bezpieczną dla siebie pozycję: nie pozwalaj klientowi leżeć na sobie.

U Jeżeli pracujesz w prywatnym mieszkaniu, to wynajmuj je na spółkę z koleżanką. Ustalcie rodzaj wspólnego sygnału alarmowego i opracujcie drogę ewentualnej ucieczki.

U Trzymaj w zasięgu ręki przedmioty, których w razie potrzeby możesz użyć jako alarmu: gwizdek, albo osobisty mini alarm, który możesz kupić w sklepach z artykułami elektronicznymi. Nie nastawiaj muzyki zbyt głośno, żeby nie zagłuszała twoego wołania o pomoc.

U Kiedy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji, możesz prysnąć w oczy napastnika lakierem do włosów, "muchozolem" w sprayu, albo mieszanką pieprzu, chloru i wody. Da ci to czas na ucieczkę.

U Jeżeli agresywny klient zacznie cię dusić, nie próbuj odciągać jego rąk. Zamiast tego ścisnij go mocno za jądra.

U Nie zakładaj do pracy odzieży, ani ozdób, które mogłyby być użyte przeciwko tobie jako narzędzia agresji.

Nie noś do pracy szalików ani krawatów. Nie zakładaj korali, które trudno zerwać, ani długich kolczyków. Noś taką fryzurę, żeby trudno było złapać cię za włosy.

U Jeżeli nosisz szpilki, to pamiętaj, że trudno w nich uciekać; dodatnią stroną szpilek jest jednak to, że w razie niebezpieczeństwa możesz ich użyć jako broni.

U Nie noś drogiej biżuterii - może to sprowokować złodziei.

U Zdarza się, że różnego rodzaju sprzedawcy, czy domokräżcy oferują towary na sprzedaż. Uważaj co kupujesz: mogą to być artykuły pochodzące z kradzieży i policja może cię potem oskarżyć o współuczestnictwo w przestępstwie.

U Nigdy nie składaj podpisu na dokumencie o nieznanej ci treści.

Co ty i twoje koleżanki możecie zrobić, aby polepszyć swoje położenie?

Jako cudzoziemki nie znające języka kraju, w którym przebywacie i pracujące w zawodzie nie cieszącym się społecznym uznaniem, stanowicie grupę wyizolowaną z reszty społeczeństwa, ponadto nie mogąą o sobie stanowić. Zwłaszcza fakt, że jesteście cudzoziemkami o nielegalnym statusie, prowadzi do tego, że często czujecie, że nie posiadacie żadnych praw. Tymczasem **prawo do zdrowia i do bezpieczeństwa jest prawem dostępnym dla każdego** niezależnie od miejsca ani kraju, w którym dana osoba się znajduje i niezależnie od jej statusu politycznego. Prawa te są jednak często oporne wcielane w życie, dlatego też musicie same walczyć o ich realizację, bo nikt tego za was nie zrobi.

Narzędziem waszego sukcesu powinno być poczucie solidarnej więzi między sobą. Jeżeli połączycie swe siły, to możecie mieć decydujący wpływ na zwiększenie bezpieczeństwa i polepszenie warunków, w jakich pracujecie.

U Jeżeli na ulicy, na której pracujecie jest niebezpiecznie, ze względu na to, że często zdarzają się tu kradzieże, albo że uprawiany jest handel narkotykami, powinno to leżeć w waszym własnym interesie, żeby sytuację tę zmienić.

Zadaniem policji jest ściganie przestępcołów; jednakże niewiele policja może zdziałać, gdy nikt nie złoży doniesienia o przestępstwie. Dlatego ważne jest, żeby każdy, kto jest ofiarą, albo świadkiem przestępstwa złożył odpowiednie oświadczenie na policji. Wiele kobiet nie odważa się jednak zaskarzyć przestępcy z obawy przed jego zemstą. Inne osoby boją się, że po złożeniu doniesienia o przestępstwie, same będą zaarrestowane przez policję, ponieważ przebywają i pracują nielegalnie w tym kraju. Jeżeli sama boisz się pójść na policję, to poproś o to osobę zaufania, albo pracownika socjalnego, który pracuje na twojej ulicy. Bardzo ważna jest solidarność między wami: im więcej świadków, tym lepiej.

Pamiętaj: **każdy ma prawo do ochrony własnej osoby!**

U Są kobiety, które ciągle jeszcze pracują bez prezerwatywy. Jednak gdyby na ulicy obowiązywała zasada, że pracuje się wyłącznie przy użyciu prezerwatywy, to byłoby to z korzyścią dla wszystkich zainteresowanych. Dlatego spróbujcie umówić się między sobą, że zawsze pracujecie z prezerwatywą i razem pilnujcie, żeby wszystkie kobiety przestrzegały zasad tej umowy. Osobom, które się jej nie trzymają trzeba uświadomić, że pracując w ten sposób nie tylko stwarzają ryzyko dla siebie, lecz również dla całej ulicy. Uważajcie jednocześnie, żeby nie wywoływać ostrzych konfliktów między sobą.

U Ustalcie wspólnie wysokość podstawowych opłat za wasze usługi, to znaczy cen, poniżej których nie będziecie schodzić. Podczas indywidualnych negocjacji z klientem ceny te powinny stanowić podstawę waszych żądań. Konkurencja między kobietami jest ich własnym wrogiem, bo to tylko klient na niej korzysta.

' Bezpieczna praca oznacza:

**Szacunek dla siebie, zachowanie wiary w siebie,
określenie granic, których klientowi nie wolno przekroczyć.**

**Poczucie odpowiedzialności za własne ciało,
warunki swojej pracy i otoczenie.**

**Współdziałanie z koleżankami - Razem
jesteście silne.**



7=79 - Ž7C') Ł- U "PEER EDUCATORS";
7319=- O; ° 1; 3I , I MG ŽŁG' A' %; 3) # Ž
97ŽŁM' %1 ° 73/ MA 93 9AŽC' ? ' 73)
7° . 3; M.

A 7ŽI Ž1 ; ' I 1 MŽ '
fi' fi' Ž1 ' EŽ97' Ž / Ž; 3ŁM

II ŹŁŽ1' Ź

Ł. VR (@6D@&@*VHFV RH4 8JDFZ ?

3F>@&@* D, . PT RH4B 8JDF@& V& V, HFV 6D, *@FH&, >4, >"*, \$ >@* 4>@&D<"D44 @ F@. T *, >44 6D4>D46@& , &@6" F>@* D"~@H, & @F>@&>@* . V H@(@ RH@Z & *. P>, *H, < HZ 6, D, *". RHJ 4>@&D<"D4T F&@4< 8@., ("<.

A @RH4 &FT 4>@&D<"D4T @D"~@H, &8@>"B &D"~@&BD", >4V 4 *DJ(4B 6D@., <"B & FHD', HZ 6@JR", HP @HF&@4B 8@., (, *DJ& * 4. 4 D@&FH& >>48@& ' >@&D<"D4V RH' >, &F, (*" 6@ >" 4 *@FH& D>". ŹFH FH& >>@ & *P>, 8"\$ *Z * <@\$, H`Z HP F& *JJ & RH@&. "FH4.

; "8, >"6D4<, D, &@&>48", H. @\$ >@ 6D, *FH&, >4, @H@<, 8"84< 6JH < 6D@4FB@&4H &D" \$, >4, `@, &V<4, 6, D, *"TJ 4<4FV 6@ @Z < 6JH < (. AAA). A @D@& HZ >, &>, HP, 8J*" <@\$ >@4 >J\$ >@& D"J "HPFV &H@< F. JR", , F. 4 HZ &`@, ..".

A @F, J "V RH4 8JDFZ HZ JR4H PFV >, H@ P8@ @H& R"HP >" H &@6D@FZ, 8@H@DZ, &@&48"THJ H`V, >@4 >" &@6D@FZ F&@4B 8@., (. A @F., 6@F, J, >4V RH4B 8JDF@& HZ FH', HP 6@ >"FH@VJ, <J 8@<6, H>H" & RH4B &@6D@F" B, @F@, >>@ @F>@&Z &"VFP >" @6Z H F@& * D"~HZ 4 F<@\$, HP 6, D, *"HP RH@H @6Z H 4 &">4V F&@4< 8@., ("<. ; &@4 8@., (4 F<@JH 6@JR4HP @H H`V *@FH& D>JT 4>@&D<"D4T @ 6D, & >H4&>Z B <, H@&B*. V H@(@ RH@Z 8"8 <@>@> PH, @, &@6" F4HP F, `V &D"~@H. ; , F@<, >4V, &@6D@FZ 4. 4 *@6@ >, >4V, 8@H@DZ, J H`V 6@&V&HFV, @R, >P & \$" >Z *. V J*~R>@& 6D@& *, >4V 8JDF@& ; @ P8@ H"84< @D" &@< <@\$ >@> J*, H >"*H4 & D>Z * 6JH 8D, H, >4T 6D@., <.

I 6, D&JT ., 8D4T &B@&4H 8D" H84* 8JDF ">"H@<44 4 @4&4@ @44 \$, >F8@(@ @D(" >4&<, <, >FHJ". P>Z * D48, , 6D@H&@&R" H@R>Z, FD, *FH&" 4"~@DH I H@D"V., 8D4V 6@F&VJ, >" 8@D@H@<J @6F">4T, AAA, . @ 8@&@&H 4, R, F@H, . ; D, HPV., 8D4V - 9A' Ł, (, 6" H4H., (, D6, F 4 (, >4H. P>Z, `@D@&"&84. 1" R, H& DH@., 8D44 <Z`J*, < (@&@D4HP @>@, &>VB, >, @H@FVJ 4BFV 8, AAA, >@ R"FH@&Z &TJ 4B>, 6D4VH>Z, @ JJ, >4V. ; "8 \$, >" RH@& &>VH44 <Z`J*, < (@&@D4HP @<, D" B~, &@6" F>@FH4 & D"~@H 4 @H@<, 8"84< @D" &@< >J\$ >@J<, HP & "*, HP F4HJ" D4, * >" D"~@H.

/ Z >"*, , <FV, RH@ & "", V *@FH& D>@* 4>@&D<"D4, *, HZ F<@\$, HP *"HP @H& H >" &@6D@FZ \$, >J 4>"< & H@< @8DJ\$, >44 4 @ LVF>4HP, & 8"84, >"*, \$ >Z, @D(" >4&D44 @>4 F<@JH@ D" H4HPFV. I @F@, >>@FH4 & \$" >@ RH@Z HZ D" & LVF>4. " >, @B@& 4<@FHP D"~@H"HP F 6D, & D&H4&@< H < \$, >J 4>"<, 8@H@DZ, >, FR4H" T HRH@& V&H. P>Z <

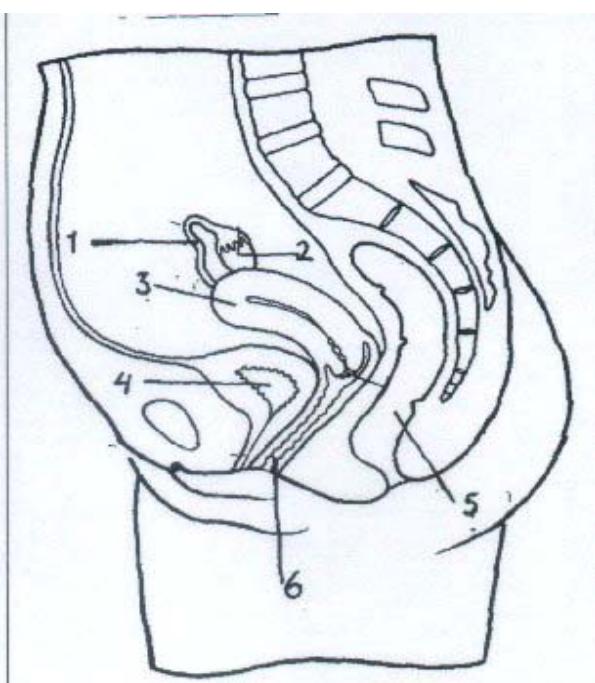
=* "R4!!!

- Ž7C' U 1

◦ >”H@<4V 4 @4&4@ @4V

9@FH@>4, &*@D@&PV >”H, (@ @D(“>4&<” 4(D”, H, ^, &F. @&>@, >”4&”\$>, *HJT D@ P & >”H, * \$ 4&>4. A @ @Z, @D(“>Z 4 D, 6D@&J8H4&>”V @J>8D4V, & *”>>@< F. JR”, V& VT HFV @F>@&@ D, . PT >”H 4B &”>VH4*. A @D@H,, &”>4, “>”H@<44 4 @4&4@ @44 6@ @Z B @D(“>@&, 8@HD@>D, 6D44, 6D, & >H4&>Z B <, H@&@ 4 (4(4, >Z “”, H>”< &@&<@\$ >@FHP 6D, *@BD”>4HP F”<4B F, ^ V, RH@ Z @FH’HFV &*@D@&@.

● Ł, H@D@>Z, @D(“>Z



- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. 6D4*”H@R>”V HDJ” | 4. <@R, &@” 6J&Z DP |
| 2. V4R>48 | 5. ”>JF |
| 3. <”HB” | 6. & “(“. 4J , |

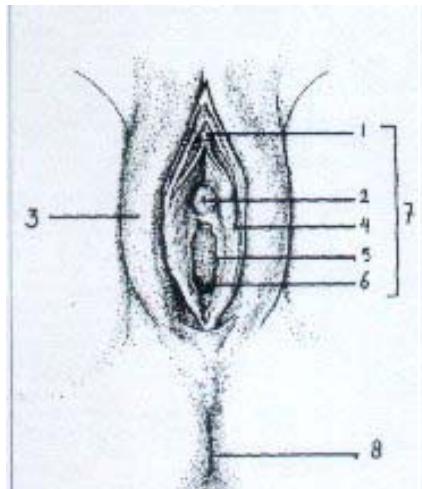
1. “(“. 4J ,

E H@ H’8@ & “(“. 4J , ? / @\$ >@ F8”&”HP, RH@ RH@ &B@” 4 &Z B@” @>@D, <, >>@, *4>FH& >>Z * 6JHP, R, D, & 8@H@DZ * <@\$, H 6D@4&@”H4 @6. @”@H@D, >4, 6@F, , 6@ @&(@F>@H, >V 4 @HBJ”” D@\$ *”T HFV *, H4 (8, F”D, &@F, R, >4, & *”>>@< F. JR”, &@ &4<”>4, >, 6D4>4<”, HFV). ; ”8 \$, 4&& “(“. 4J ” 4FH 8”, H>”DJ\$ J <, >FHDJ”. P>”V 8D@&P. 1. “(“. 4J , *@FH’H@R>@ D”FH\$ 4<@, *. 4>@” 8-10 F<.. , (@ FH >84 & >@D<, 6D4. , (“T H *DJ(8 *DJ(J. A D4

D@\$ *, >44 D, ^, >8" & "(. 4J , F6@F@ >@ D"FHV(4&"HPFV & H 4D4>J. 1, ^@ PH @
 8@ 4R, FH@^, . Z B &(4>. P>Z B &Z *, , >4* FR4H', HFV >@D<. P>Z <. QH4 &Z *, , >4V
 @@D<4DJT HFV 4& @H, . JH, >>Z B &(4>. P>Z B 8, H@8 4 <@ @R>@* 84F. @L.
 / @ @R>V 84F. @H' &@ & "(. 4J , @ D"J, HFV & FR, H <@ @R>@- 84F. Z B ^"8H D4* 4
 F. J\$ 4H F@ (@ D@ " &J 4H@* @H >, 8@H@Z B &>, H >4B ^@ , &>, H@D>Z B 4>@, 8D4*
 8"8, >"6D4<, D, B, ^<4*4@&4 HD4B@<@&
 %* @D@&@ F@H@V>4, & "(. 4J " - RH@ @ V&H. P>@ 84F. "V FD, *", >"DJH , >4, 84F. @
 & "(. 4J >@* FD, *Z <@\$, H 6D4& FH4 8 D" & 4R>Z < &^@ , &">4V<. I F, (*" @ D"J ""*
 &>4<">4, > &"(4>. P>Z , &Z *, , >4V.
 I @ &D, <V 6@ @&@ F>@H, >4V & "(. 4J , R"FH@ FH'>@&HFV @R, >P & "\$ >Z < - RH@
 6D@4FB@* 4H6@* & 4V>4, < (@D<@>@&

I J. P&"

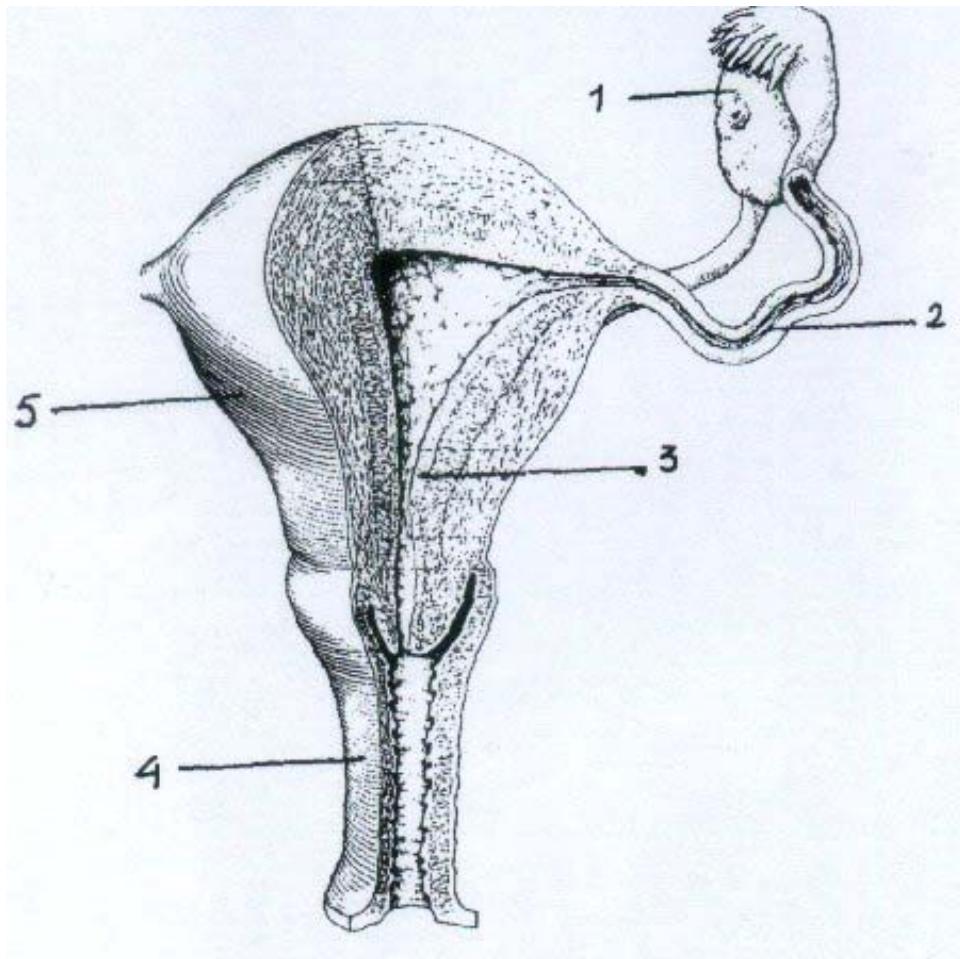
I @8DJ(&B@ " &@& "(. 4J , &4*>" R"FH@, >"&Z &", <"V &J. P&@*.
 / , \$ *J ^@ PH 4<4 6@ @&Z <4 (J^" <4 D"6@ @\$, >Z <". Z, 6@ @&Z , (J^Z.
 I & DBJ, <, \$ *J <". Z <4 6@ @&Z <4 (J^" <4 >"B@* 4HFV 8. 4H@D, 4(D"TJ 4* &\$ >JT
 D@ P & 6D@ J\$ *, >44 F, 8FJ". P>@(@RJ&FH&".
 %" 8. 4H@D@ >"B@* 4HFV & Z B@>@ @H& DFH4, <@R, 4F6JF8" H. P>@(@8">". " (JD, HD"),
 &H <@B@ &@& "(. 4J , 4 &H < " >JF.
 9 6@<@ PT (4>, 8@ @4R, F84B 4>FH@D<, >H@& - & D8". , *@H@D <@\$, H @ F, *@&H
 H, *8J <"HB4 4 FH >84 & "(. 4J " .



1. 8. 4H@D
2. JD, HD"
3. ^@ PH 4, 6@ @&Z , (J^Z
4. <". Z, 6@ @&Z , (J^Z
5. *, &FH& >"V 6. , &
6. & "(. 4J ,
7. &J. P&"
8. ">JF

/ "HB"

/ "HB" - RH@ 6@ "V R "FH@R>"V <Z HD", 4<, TJ "V @@D<J F6. T F>JH@* (DJH 4, F@& *
 H 4D@8@* R"FHPT @ D"J , >>"V && DB.
 I <"HB, & HR, >44 9 <, FVD, & D" &&4& ", HFV 4 D"FH H ^, D, <, >>@FH@, @H
 @6. @* @H@D, >>@* V*D, 8, HB4 *@* @>@H, >>@(@D, ^, >8".



1. V4R>48
2. 6D4* "H@R>Z , HDJ~ Z
3. H , *8" <"HB4
4. & "(. 4J ,
5. <"HB"

U4R>484 4 @&. VD4V

A @ @, 4< F@D@>< <"HB4 D" F6@ @\$, >Z *& V4R>48", & . 4R4>@* 6D4<, D>@ F @ 4&J.

I V4R>48" B @@D< 4DJ, HFV V*D, 8. , HB". =\$, & <@, >H D@\$ *, >44 J >"F , FHP F@H4 HZ FVR 8. , H@8, 8@H@DZ , F <@, >H' 6@ @&@(@ F@&D, &">4V 6D, &D"J "T HFV & &D, . Z, V*D, 8. , HB4.

7"&&4 >, *.. 4 F@&D, &", H H@ P8@ @*> V*D, 8. , HB". / @, >H F@&D, &">4V V*D, 8. , HB4 >"Z &", HFV @&J. VD4, *, 8@H@D"V 6D@4FB@* 4H 8"\$ *Z * D" && *DJ(@< V4R>48, . ; "8 \$, V4R>484 6D@ JD4DJ T H (@D<@Z: RFHD@, >Z 4 6D@, FH D@>Z. 7 RH@<J &@6D@FJ <Z & D>, <FV 6@&*>, ..

A D4 "H@R>Z , HDJ~ Z (6D4* "HB4) 4 @&. @*@&D, >4,
96D" & 4 F. , & @H <"HB4 D" F6@ @\$, >Z *& 6D4* "H@R>Z , HDJ~ Z (6D4* "HB4). OH@ * &
J84, HDJ~ 84, @*>4< 8@D@< &Z B@&VJ 4, 4& <"HB4 4 &"8">R4&"T J 4, FV *DJ(4<*

8@D@ < "BD@R" H@* &D@>8@*. QH' "BD@ &B&HZ &, H V*D, 8., HBJ & <@, >H @J. VD44 4 V*D, 8., H8" 6@6**", H>, 6@FD, *FH& >>@&HDJ Z. I HDJ Z 6@6**T HH\$8, 4 F6, D<H@4*Z. 3&. VD4V 6D@4FB@4H @Z R@ <, \$*J 14 4 16 *>V<4 <, >FHDJ". P>@(@ D48. ". ŽF. 4 6@ &@* "8H 6D@4FB@4H ^, & 4F6@ P&@*>4V 6D, & D&H4&, <4. . 4@Z F6, D<H@4* @&JFH, <, VT HFV &<HBJ 4 &H < &HDJ Z. I *". P>, *H, <, , F. 4 F6, D<H@4* 6@6**", H & HDJ J &<@, >HF@D, &*>4V V*D, 8., H84 (F6, D<H@4* \$ 4& H@8@ @48 R" F@), 6D@4FB@4H @6. @* @&D, >4, .E, D, &>, F8@ P8@ *>, * (6D4<, D>@R, D, &>, *, . T) @6. @* @&D, >>"V V*D, 8., H8" F6JF8", HFV &<HBJ 4 6D48D, 6. V, HFV 8 FH >8, <H84.

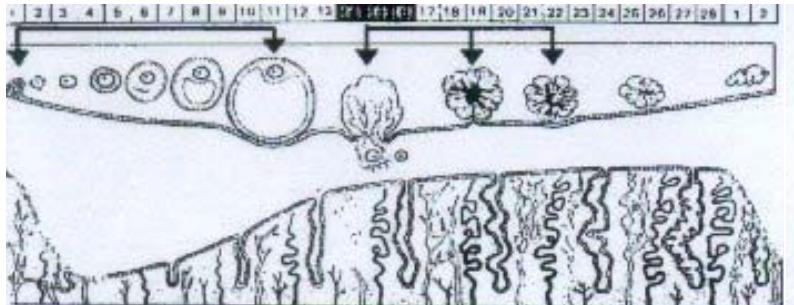
/, >FHDJ". P>Z * D48.

1 "R4>"V F 6, D4@ " 6@ &@(@ F@D, &*>4V 4 *@ 45-50 ., H, (@ &@D"FH" \$, >J 4>" F6@F@ > 8 *, H@D@ \$ *, >4T, 4>Z <4 F. &*<4, & RH@H 6, D4@* 8" \$ *Z * <, FVD 6D@4FB@4H @J. VD4V & F@H&HF&44 F <, >FHDJ". P>Z < D48. @ (, F. 4 >, H ^, D, <, >@FH4). A @F. , 45 - 50 ., H >FHJ6", H <, >@6"J&" (8. 4<"8F), 6D, 8D"J "T HFV <, >FHDJ" D44 4 >, 6D@4FB@4H @J. VD44. R>* @, HD4R, F84* D48.

*>4 D48. "

@J. VD4V

F. 4&4FH"V <H84



A @R, <J >FHJ6", H@J. VD4V?

7"8 ^Z. @ J\$, F8" &>@ &Z H,, V4R>484 6D@JD4DJTH (@D<@Z: RFHD@, >Z 4 6D@, FH D@Z. QH4 (@D<@Z @8" &Z &T H & 4V>4, > FH >84 <H84. 7" \$ *Z * <, FVD & FH >8, <H84 @D<4DJ, HFV F@ @D" &@ (>, &* @ (@H@& 8 6D4>VH4T &@<@\$ >@ @6. @* @H&@D, >>@ V*D, 8., H84. ŽF. 4 6@F. , @J. VD44 >, 6D@4&H. @@6. @* @H&@D, >4V, F@BD" >VHP RH@ (>, &* @ >, 4<, H F<Z F. ". E "FHP 8., H@8 FH >84 <H84 @H@(" , HFV 4 >DJ\$J 4& & (" 4J " &Z *, . V, HFV <, >FHDJ". P>V \$ 4*8FHP (8D@P 4 R"FH4R84 8., H@8 FH >84 <H84).

Ł@8H@D R"FH@ >F F6D" H4&, H @ 6, D&@ * >, 6@F. , * >, * <, >FHDJ" D44. QH@ * , >P >R. " 6@H@DVT J, (@FV D48. ", *. VJ, (@FV & FD, * >, < 28 * >, * . /, \$ *J 14 4 16 * >, < 6D@4FB@4H @J. VD4V: * >4, 8@(* & D@VH@FHP &^, D, <, >, H P F <V &Z F@8"V.

ŽF. 4 <, >FHDJ". P>Z * D48. >, D, (J. VD>Z * 4. 4 @FJHF&J, H, JRH, @D" H4HPFV 8 &D" RJ. QH@ >, &F, (*" J8" &Z &, H > &^ @, &*>4, 4. 4 ^, D, <, >>@FHP, F4. P>Z, 6, D, \$ 4& >4V, FHD" B 4 *DJ(4, @FH@VH. PFH& <@JH&Z &HP (@D<@"). P>Z * F* &4(, & FR, HR, (@<, >FHDJ". P>Z * D48. &D, <, >>@<@\$, H >DH 4HPFV.

, D <, >>@FHP

= >F, FHP &F, (*" &@<@\$ >@FHP F@& "H. P>@4 F&@ @* >@6D4>VHP D, H, >4, 4<, HP 4. 4 >, 4<, HP *, H *. 9JJ, FH&J, H <FF" D" &>@ D" &Z B F6@F@ & 6D, * @BD" >, >4V @H ^, D, <, >>@FH4. ŽF. 4 <Z &F, \$, D, H", < 4<, HP D, ^, >8", >, @B@* 4<@ *. V

~, &@6" F>@FH4 D, ~, >8" F*, . "HP H FHZ >" 9A' Ł 4 *DJ(4, . AAA , J, *@>"FHJ6, . >4V ~, D, <, >>@FH4. , D, <, >>@FHP @R, >PH 4D@8@ 6@VH4, , <Z @D>4R4<FV 6@8" H@ P8@ >, 8@H@DZ <4 F4<6H<"<4, 6@ 8@H@DZ < <@>@ D" F6@&"HP ~, D, <, >>@FHP. 7"8 D" F6@&"HP ~, D, <, >>@FHP?

1. 3HFJHFH&4, <, >FHDJ"D44
2. ; @H >@H' 4 D&@H' (>, J &F, B \$, >J 4>)
3. =R~J , >>@ <@R, 4F6JF8">4,
4. 1 "(DJ ~">4, (DJ*4 4 J&. 4R, >4, D" &<, D@& \$ 4&@H'

ŽF. 4 HZ *J<", HP, RH@~, D, <, >> ", >J\$ >@@ D" H4HPFV 8 &D" RJ. ; , FH >" ~, D, <, >>@FHP <@>@8J64HP &"6H 8.

AD, *J6D, \$ *, >4, ~, D, <, >>@FH4
(F<@D4 ~ D@H T DJ TAMPEP)
1 "< 4&& FH>Z D" & 4R>Z, <, H@Z 6D, *J6D, \$ *, >4V ~, D, <, >>@FH4.
%*, FP <Z @ (@&@D4< >"4~@,, 4&& FH>Z, 4&>4B.

' ; ~., HB4
; ~., HB4 V& VT HFV F" <Z < R@@, 8H4&>Z < FD, *FH&@< 6D, *J6D, \$ *, >4V ~, D, <, >>@FH4 4 *"T H H ~, 6D"8H4R, F84 99% J& D, >>@FH4, RH@ &"R" H4V >, 6D@4&@* *, H 1 @ RH@ H@ P8@& H@< F. JR", , , F. 4 H~., HB4 6D4>4<"T HFV D, (J. VD>@

7"8 *, *FH&T HH~., HB4?
; ~., HB4 F@*, D\$ "H @6D, *., >>@ F@R, H'>4, (@D<@& 8@H@DZ, 6D, 6VHFH&JT H F@&D, &">4T V*D, 8., HB4. 36. @*H&@D, >4V >, 6D@4FB@* 4H ; ~., HB4 H'8 \$, & 4VT H >" 8@>F4FH >D4T F. 4&4FH@* 6D@ 84 &@ & "(. 4J, 4 & FR, H RH@(@ F>4\$ ", HFV & D@VH>FHP 6D@>48>@& >4V F6, D<"H@&4*&& H, *8J <"HB4. Ł \$" , , F. 4 6D@4&@* *, H @6. @*H&@D, >4, , V*D, 8., HB" >, F<@&, H6D48D, 64HPFV 8 FH >8, <"HB4.

9@R, H'>4, 4 F@*, D\$ ">4, (@D<@& & 8"\$ *Z B H~., HB" B D" & 4R>@, 6@RH@< J 6@& D" HP 6@& B@& VJ 4, 4<, >>@H ~, H~., HB4 <@&, HH@ P8@&D" R.
1 @&"V (, >, D" D4V 6D@H4&@&"R" H@R>Z B H~., H@8 F@*, D\$ 4H (@D" &@ <, >PH, , 8@ 4R, FH@& (@D<@& 6@ FD"&,>4T F H~., HB" <4 60-B (@* & 1"6D4<, D, F@*, D\$ ">4, (@D<@ " 6D@, FH'(, >" & >4B & D, . @< D48., H'8@ \$, , 8"8@ ~Z. @ D" >PH, &@>@& H~., HB. .
1, ~@ PH "V *@& (@D<@& >, @8" & Z, HFJJ, FH& >>Z B 6@ @R>Z B R@@, 8H@& >" H@& @D(" >4& >, &Z & Z &~, HJ& . 4R, >4V & F", 6@& Z H, >>@(@&@& @F, >4V.

A D4 6D4, <, 6D@H4&@&"R" H@R>Z B H~., H@8 FH'>@&4HFV <, >PH, 8@ 4R, FH@ <, >FHDJ". P>@* 8D@&4, <, >FHDJ"D44 6D@B@&VH <, >, ~@, &>, >>@, . , (R, 6D@H 8", H 6D, * <, >FHDJ". P>Z * 6, D4@*.
7 D@&, H@(@ 6D4, < 6D@H4&@&"R" H@R>Z B H~., H@8 F>4\$ ", H H" >F &@&>48>@& >4V D"8@&Z B & ~@, &">4* <"HB4 4 6D4* "H@& 4 @D" &@&">4V 84FH

' >@(*" 6D@H4&@&"R" H@R>Z, H~., HB4 <@JH &Z &Z &"HP H@H >@HJ, (@ @&JT ~@ P. ; ~., HB4, 8@H@DZ, B@D@H @6@& B@&VH H@& * 6@& DJ(, , <@JH>, 6@&@& H4 H ~., 1 J\$ >@

&F, (*" @ D"J "HPFV 8 &D"RJ *. V H@(@ RH@ Z 6@* @ D"HP H` . , HB4, 8@H@DZ , HZ ` J*, HP B@D@H @6, D, >@F4HP.

ŽF. 4 J H` V >, H 6D@H&@6@8" &>4* *. V 6D4, <" 6D@H&@R" H@R>Z B H` . , H@8 (6D@H&@6@8" &>4V<4 <@(JH V& VHPFV ` @, &>4 F@FJ*& , &` @ , &` >4V F, D*D", (46, DH@>4V 4 >, 8@H@DZ , *DJ(4, &` @, &` >4V), ("D">H4DJ, HFV 99% R@@, 8H ` >Z <4 F. @&` <4, H` . , HB4 V& VT HFV @R, >P B@D@H 4< 6D@H&@R" H@R>Z < FD, *FH&@ <, >@ >48@4< @ D" &@ >, 6D, *@BD">VT H H` V @H &D"\$, >4V 9A' Ł@< 4 *DJ(4<4 . AAA.

' ' >P, 8D4V

Ł, *FH&4, 4>P, 8D44 H` 8@ \$, , 8"8 J H` . , H@8, 8@H@DZ , HZ 6D4>4<, HP. 7" &4D" & H@<, RH@4>P, 8D4T FH` &VH1 D" && HD4 <, FVD". 1 , ("H4&Z * R@@, 8H 4>P, 8D44 & H@<, RH@ , F. 4 , , 6D, 8D" H4HP, D, (J. VD>Z * <, >FHDJ". P>Z * D48. <@\$, H *@ (@ >, &FFH` >" & 4&" HPFV.

' >P, 8D4V, H` 8 \$, 8"8 H` . , HB4 >, 6D, *@BD">VT H H` V @H &D"\$, >4V 9A' Ł@< 4 . AAA.

' AD, & D&H4&

(F<@H4 ~ D@H T DJ TAMPEP)

ŽF. 4 6D" &4. P>@ 4F6@ P&@& HP 6D, & D&H4& F6, D<" H@&@4*Z >, 6@6" *" TH &@ & "(. 4J , 4 @6. @@H&@D, >4V >, 6D@4FB@* 4H - JRH, &F, (@ 4F6@ P&@& HP @>@&D, <, >>@ 4 6D, & D&H4& 4 H` . , HB4, 6@H@J RH@ 6D, & D&H4& >, *", H 6@ >@ ("D">H44 4&, \$ "HP ` , D, <, >>@FH4, H` 8 8"8 <@\$, H 6@D&HPFV.

AD, & D&H4& - RH@ , *4>FH& >>@ FD, *FH&@ 8@H@D@ 6D, *@BD">4H H` V @H ` , D, <, >>@FH4, &D"\$, >4V 9A' Ł@< 4 . AAA.

' A, FF"D4J<

(F<. D4FJ>@8)

A, FF"D4J< - RH@D, &4>@&Z * 8@ 6"R@8, 6D48DZ &T J 4* H, *8J <"HB4, 8@H@D"V 4&& RH@(@FH` >@4HFV >, *@FV(" , <@ * . V F6, D<" H@&@4* @&

I D"R <@\$, H@6D, * . 4HP*. VH` V 6@*B@VJ 4* D" &<, D 6, FF"D4J < .

I F@R, H` >44 F 6D@H4&@& R" H@R>@ 6"FH@* RH@ B@D@H 4* <, H@*, >@ >, 6D"8H4R, > & 6D@FH4HJD44, H` 8 8"8 6@F. , 6@ @&@ "8H` 6, FF"D4J < >J\$ >@ @FH` &4HP , J , >" 8 R" F@&&@ & "(. 4J , , 4>"R, >, 6@(4>JH>"B@VJ 4, FV &>JHD4 F6, D<" H@&@4*Z .

A, FF"D4J< >, 6. @B@ 4F6@ P&@& HP , F. 4 HZ D" ` @H` , HP &@ &D, <V <, >FHDJ" D44, * . V H@(@ RH@ Z >, 6D@H 8". " 8D@P. A @F. , 8" \$" * @ @ 8. 4, >H` 6, FF"D4J < >J\$ >@ F6@ "F84&HP.

9" <@F@ @*, RH@& RH@\$, &D, <V HZ 4F6@ P&J, HP 6D, & D&H4& H` 8 8"8 6, FF"D4J < >, 6D, *@BD">V, H@H&D"\$, >4V 9A' Ł@< 4. 4 *DJ(4<4 . AAA.

' 96, D<4D4*Z (FD, *FH&, J` 4&"T J 4, F6, D<" H@&@4*Z)

QH4 FD, *FH& <@\$ >@ 4F6@ P&@& HP H@ P8@ & 8@< 4>"D44 F 6, FF"D4J <@ 4. 4 6D, & D&H4&@<, 4F6@ P&@& HP H@ P8@&@ 4> F6, D<4D4* >, . P&V.

96, D<4D4*Z >">@FVH >" 6, FF"D4J < 4. 4 6D, & D&H4& 4. 4 &&@ VHFV &@ & "(. 4J , F 6@<@ PT F6, D4". P>@("66. 48" H@D".

' F6@ P&@>4, RH4B FD, *FH& <@\$, H &Z &&HP D&*D\$, >4, 4 &J*, @F@ , >>@ 6D4 , \$, * >, &D@< 6D4< , >44. 1 , F@& HJ , <.

' **964D". P(&JHD4<"H@R>@ FD, *FH&@**

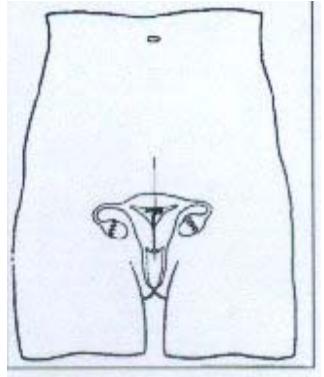
(4. . T FHD" D4V)

964D". P >"6@<4>" , H <". , >P8JT F8@ @R8J 4&6. "FH48" 4 <, *4, 8@H@DJT *@H@D &FH& V, H&H , *8J <"HB4.

964D". P 6D, *@H&D"J ", H 6D48D, 6. , >4, @6. @* @H&D, >>@* V*D, 8. , HB4 8 H, *8, <"HB4. 3*>"8@ 4&H H@(@, RH@ >"DJ\$J &Z FHJ6", H R"FP F64D". 4 J&. 4R4&, HFV H >F 6D@>48>@& >4V 4>@, 8D44 &<"HBJ.

964D". P >, D, 8@<, >*J, HFV 6D4 D"~ @H &6D@FH4HJD44.

964D". P >, 6D, *@BD">V, H @H &D\$, >4V 9A' Ł@< 4 *DJ(4<4 . AAA.



' **9HD4. 4&D4V**

A @F. , FH D4. 4&D44 HDJ~Z FH>@&HFV >, 6D@B@*4<Z <4, H'8 8"8 HDJ~Z 6, D, &VZ &T H ŽF. 4 HZ F*, . , "HP RHJ @6, D" D4T , D"FFR4HZ &&HP >" H@, RH@ @J>8D4V 6D4* "HB@& &FFH>@&4HFV, HZ ~@ PH, >, <@\$, HP. ; Z *@ \$ >" F@& DH, >>@ @6D, * , , >>@ D, H 4HP, RH@ >48@(*" >, &B@R, HP 4<, HP *, H *, , F. 4 6@* , HP >" RHJ @6, D" D4T .

9HD4. 4&D4V >48"8 >, & 4V, H >" H@T F, 8FJ". P>JT \$ 4&P 4 (@D<@>. P>Z , @J>8D44, 4 @R, >PR@@, 8H4&>, 8"8 6D@H&@&R" H@R>@ FD, *FH&@

1 @>, 6D, *@BD">V, H@H&D\$, >4V 9A' Ł@< 4 *DJ(4<4 . AAA.

7D@<, &Z H, @6F">>Z B <, H@* @& FJJ, FH&T H , J , 4 *DJ(4, <, H@*Z , H'84, , 8"8, >"6D4<, D, 6D, D&">>Z * 6@ @&@ "8H H <6, D" HJD>Z * <, H@* 4 *DJ(4, . / Z >, ^J*, <4B @6FZ &&HP, H'8 8"8 @4 >, R@@, 8H4&>Z .

' **EH@*, . "HP , F. 4 HZ :**

6D@H&@&R" H@R>Z , FD, *FH& >, 6D4<, >V. " , &~Z . " 6D4>VHP H~. , HB4, 6@D& . FV 6D, & D&H4&- 8"8 F*, . , "HP H'8, RH@ Z >, &~, D, <, >, HP?

I "(4)". P>Z * *JH >, 6@<@\$, H - F6, D<"H@&4*< >J\$ >@ &F, (@ 30 F, 8J>* , RH@ Z 6D@>48>JHP &@& "(. 4J , .

Ł. V 6@ >@* ^, &@6" F>@FH4 & H R, >44 *&J * >, * >J\$ >@ @ D" H4HPFV 8 &D" RJ & D, D, 6H@< **"morning - afterpill"**. QH@ (@D<@>. P>Z * 6D, 6" D" H , 8@H@DZ * 6D, *@H&D"J ", H 6D48D, 6. , >4, V*D, 8. , HB4 8 FH >8, <"HB4. QH4 H~. , HB4 - F@& (@ D@" (@D<@>. P>Z * &&DZ &F@*, D\$ "H @R, >P ^@ PH @, 8@ 4R, FH@& (@D<@&@ A D, DZ &, HFV <, >FHJ". P>Z * D48. 4 >"FHJ6", H <, >FHJ" D4V. ; ^.. , HB4 >J\$ >@ 6@8J6"HP & "6H 8, 4 >4 & 8@< F. JR", >, 6D4<, >VHP 8"8 6@FH@V>>@ 6D@H&@&R" H@R>@ FD, *FH&@

A D4>4<"HP 4B >J\$ >@ @R, >P @FH@D@& >@ H@ P8@ & F. JR", 8D"*, * >, @ B@* 4<@FH4. QH4 H~. , HB4 6D4 >, 6D" &4. P>@< 6D4<, >, >44 <@JH &Z &Z &&HP 8D@&H R, >4V 4 &@F6". 4H . P>Z , 6D@D, FFZ &<"HB .

; Z >, &~, D, <, >, , HP, >@&6" F>@FH4 &D\$, >4V 9A' Ł@< 4 *DJ(4<4 . AAA @FH', HFV.

; , ^, >, @ B@* 4<@ R, D, & * & >, * , . 4 F* "HP ">". 4&Z >" , AAA 4 R, D, & 6@ (@* - ->". 4&>" 9A' Ł.

◦ ^ @DH

(F<. ^ D@H T DJ " " @DH&>@* 8. 4>484)

◦ ^ @DH- RH@@6, D" D4V, 6D4 8@H@D@* & D@* Z H J^ 4D" T H 4&< "HB4.
9D@8 ^, D, <, >>@FH4 & Z FR4HZ & T H F 6, D&@(@ * > V 6@F. , * >, * <, > FHDJ" D44. E, <
D" > PH, ^ J*, H F*, . " > " " @DH H < RH@ ^, &@6" F>, . . ^ @DH 6D@&@* 4HFV * @ 13 >, * , . P
^, D, <, >>@FH4, R" FH@4F6@ P&J, HFV & " 8JJ <> Z * <, H@* 4 <, FH@ @, & @ 4&>4, .
A D4 ^, D, <, >>@FH4 & Z H, 13 >, * , . P 4F6@ P&J, HFV @ J 4* > " D8@&
A @F. , " " @DH&>@(@ & <, H " H . PFH& " < @\$, H &@>48> JHP 8D@&@H R, > 4, , * . VJ , , FV 1-2
>, * , . 4. ŽF. 4 8D@&@H R, > 4, * . 4HFV ^ @ PH, * & JB >, * , . P, F@6D@&@ \$ *, HFV
6@&Z H, > 4, < H < 6, D" HJDZ 4 ^ @ V < 4 &> 4&J \$ 4&@H, > J\$ > @ >, <, * , . >> @ @ D" H4HPFV 8
* @8H@DJ.
/ , > FHDJ". P> Z * D48. & @FFH > " & 4&, HFV @ Z R > @ R, D, & 4 - 6 >, * , . P.
A @F. , " " @DH & H R, > 44 * & JB >, * , . P >, . P&V & FHJ 6" HP & 6@ & JT F&V&P.
E, D, & * & >, * , . 4 >, @ B@* 4<@ & D> JHPFV & 8. 4>48J *. V <, * 4D4> F8@(@ 8@> HD@ V.
Ł @8H@D 6@^, D, H 6@ B@ VJ 4, * . V H ^ V 6D@H&@& R" H@R> Z, FD, * FH& " 4 @ PWF > 4H 8" 8
4< 4 > J\$ > @ 6@ P&@& HFV.
I 1' / ^ 1' Ž! 9D" & J \$, 6@F. , 6D@& * , > 4V " " @DH >, @ B@* 4<@ 4F6@ P&@& HP
8@> HD" D, 6H4&> Z, FD, * FH& !

- Ž7C' U 2.

. 3- Ž%1' AŽ7ŽŁ° S I ' Ž9U A 3- 3I M/ A=; Ž/ (, AAA)
E "FH@&FHD, R" TJ 4, FV, AAA 4 &Z &Z &TJ 4, 4B &@& J*4H . 4.

. "8H D4". P>Z, A "D" &4H D>Z,
4>@, 8D44 4>@, 8D44 1 4DJF>Z, fiD4"8@&Z,
A. "<4*4@& ; D4B@<@& 4>@, &">4V
fi@&D V - @ 8@&V &@HP 9A' Ł
94@4. 4F E, F@H" fi, 6" H4H.
fi" D*>, D, . " fi, D6, F
fi" D*>, D, . " fi, >4H. P>Z,
fi" D*>, D, . " fi@& "84

fi" D*>, D, . " 4 8">*4*" >, V& VT HFV , AAA, H'8 8"8 &D"\$, >4, 6D@4FB@*4H >,
H@ P8@6@ &Z < 6JH <. 3*>8@, 6@F8@ P&J RH4 &"@, &">4V &FHD, R" T HFV R" FH@, <Z
4B H@\$, @64FZ &,<.

A D, \$ *, R, < <Z >"R, < @64FZ &HP , AAA, <Z B@H< @ D" H4HP H@& &>4<">4, >"
F"<@ (. "&>@ - 8"8 4B <@& >@6D, *J6D, *4HP.
E, HZ D, &"\$ >Z B 6D"&4. "

é HJ "H. P>@F, *4HP & F@FH@>4, < F&@ (@&* @D&PV
ŽF. 4 HZ &@D&*, HZ FH>@&4H PFV <, >, &@F6D44<R4&" 8 *DJ(4< &"@, &">4V< 4
RJ&FH&J, HP F, ^ V F4. P>@* >, H@ P8@ @4&4R, F84, >@ 4 6F4B4R, F84 (>"6D4<, D, HZ
<@\$, HP @H" &HP >"&@*. 4&Z < 8. 4, >H<, 8@H@DZ, 6D4>J\$ *"T H H ^ V 8 6@ &@&J
"8HJ ^, &6D, &D&H4&).

é 9@BD">VHF84F. @<@ @R>JT & "(. 4J >JT FD, *J
7"8 HZ & ", HZ, <@ @R>@84F. "V FD, *" & "(. 4J " &Z 6@ >V, H & J 4H>JT @J>8D4T,
H'8 8"8 >, 8@H@DZ, ^ "8H D44 6@(" T H & 84F. @ FD, *, . QH' 84F. "V FD, *" <@\$, H
>"DJH 4HPFV 4& & >, 6D" &4. P>@(@ 6D4, < " . , 8"DFH&, &"(4>". P>Z B *JH, * F
4F6@ P&@& >4, < F4. P>Z B 6D, 6" D" H@& 4 <Z. . , >, 6D, * >"&@ R, >>@(@ *. V
&"(4>". P>@(@ 4F6@ P&@& >4V.
ŽF. 4 HZ &Z >J\$ *, >" D" &H"HP &@ &D, <V <, >FHDJ" D44, >, @ B@& 4<@ HJ "H. P>@
F, *4HP & (4(4, >@* & "(. 4J ", H'8 8"8 D4F8 6D@>48>@& >4V 4>@, 8D44
6@Z H", HFV.

é ' F6@ P&@&HP 6D, &D&H4&
%"D"\$, >4, AAA 6D@4FB@*4H 6JH < 6D@>48>@& >4V 4>@, 8D44 & F. 4&4FHJT 4. 4
8D@&P.
9. 4&4FH"V HZ">P >"B@&4HFV &@ & "(. 4J , , 6DV<@& 84H 8, &@ DHJ 4 & (@DH>4.
E H@ Z 4& \$ "HP 8@H"8H" F@ F. 4&4FH@* 4. 4 8D@&PT, >J\$ >@ &F, (*", 6D4 8" \$ * @
&4*, F, 8FJ". P>@(@ 8@H"8H" 4F6@ P&@&HP 6@&B@&VJ 4* 6D, &D&H4&, H'8\$, 6D4
@D". P>@& F, 8F, .

' F6@ P&@&"HP 6D, & D&"H4& >J\$ >@ 6D" &4. P>@ 4 >, @ B@* 4<@ J<, HP , (@ 6D" &4. P>@ &Z " D" HP. ' F6@ P&J* 6D, & D&"H4& 4 6D4 F, 8FJ". P>@< 8@H'8H F@F&@4< *DJ(@<. Ł. V" (4>". P>@(@F, 8F" 4F6@ P&J* 6D, & D&"H4& F@F< "88@* >" &@*V>@* @F>@& (F<, ^ D@H T DJ TAMPEP).

i 7, (J. VD>@6D@B@*4HP <, *4D4>F84* 8@HD@ P

A D, & D&"H4& >, &F, (*" 6D, *@H&D"J ", H&D" \$, >4, AAA.

Ł" \$, , F. 4 J H`V >, H \$ ". @, >, @ B@* 4<@ D, (J. VD>@ 6D@B@*4HP <, *4D4>F8@ @F, *@>4, . ' >@(*" &D" \$, >4, 6D@4FB@*4H >, &<, H@ ZF. 4 &@&D, <V >, &Z., R4HPFV, 6@F., *FH&4V <@JH`Z HP F" <Z, F, DP, &Z, , 6@D@ >, @ D" H4<Z, .

ZF. 4 HZ 4*, HP 8 &D"RJ, >, >J\$ >@(. J`@8@6@<Z &HPFV. ZF. 4 J H`V <, >FH@D" D4V, . JRH, 6, D, >, FH4 6@F, J, >4, &D"R" >" *DJ(@ * , >P. 7 @(*" &D"R 6D@64FZ &, H H` , , R, >4, , *@& *4 8JDF., R, >4V *@8@D".

1, F<@HDV >" &F, <, DZ 6D, *@FH@D@& >@FH HZ &F, \$, <@\$, HP &D" &4HPFV, AAA.

7"8J\$, (@@D4. @FP, FJJ, FH&JT HD" &Z, @@D<Z &@& J*4H ., * &~@ , &">4V.

A D4 8" \$ *@. AAA 6D@&@ 4HFV @6D, *., >Z * 8JDF., R, >4V. A @RH@<J >, @ B@* 4<@ H@R>@@D, *., 4HP, RH@RH@& &~@ , &">4, , RH@ Z 6@& D"HP 6D" &4. P>@ ., R, >4, . / @\$, H F. JR4HPFV H`8, RH@ F4<6H@<Z &~@ , &">4V J H`V `J*JH 6@B@& 4 >" F4<6H@<Z ~@ , &>4 H@& * F@F, *84, 8@(*" @" ~Z. ~@ P>. 1 @&~@ , &">4, <@\$, H @8" &HPFV *DJ(4< 4 ., R, >4, `J*, H H` , 6D@64F" >@ H@\$, *DJ(@. 1, &">4< *FV F" <@ , R, >4, <. I . T`@< F. JR", , F. 4 J H`V 6D@ ., <Z F@ &@D@&P, <, >J\$ >@ @ D" H4HPFV 8 &D"RJ.

1"6D4<, D: 6D4<, >4, " >H4`4@H48@& >, 6@<@", H 6D4 &4DJF>ZB 4>@, 8D4VB 4 <@\$, H&Z &&HP (D4`8@& &~@ , &">4, !!!

° >H4`4@H484 6@<@ "T H H@ P8@ 6D4 ` "8H D4". P>ZB 4>@, 8D4VB, >@ *"\$, & RH@ F. JR", 6D4 8" \$ *@ F6, D4@4R, F8@& 4>@, 8D44 4F6@ P&J, HFV @6D, *., >Z * " >H4`4@H48.

/ Z @ (D" >4R4<FV 6, D, R4F., >4, < F4<6H@<@& AAA, 8@H@DZ, HZ <@\$, HP J F, `V @>"DJ\$ 4HP.

QH@ @R, >P &"\$ >@ - J<, HP D" F6@& "HP F4<6H@<Z &~@ , &">4V 4 J 8. 4, >H. 7 F@& ., >4T, @>4 R`FH@ 6Z H`T HFV F8DZ HP `@ , &P. ' 8. 4, >H. T` , &Z * 4 "88JD" HZ *, <@\$, H @8" &HPFV `@ P>Z <. I , *P >>@ (4, &~@ , &">4V 6DH 8"TH ` , FF4<6H@>@ 7D@<, H@< 8. 4, >H. &Z (. V*VJ 4* F@& DH, >> @ &@D@&Z < <@\$, H `Z HP >@F4H ., < `@ , &>, H@D>ZB ` "8H D4*, <48D@ &@ 4 &4DJF@& ; , >>Z, 4. 4 &., >@- \$., HZ, &Z * ., >4V 4&6, >4F", V&&@R84, D" >Z 4. 4 &@D@& "884 >" 6, >4F, ., >" <@H@>8, 4. 4 &@8DJ(" >. P>@(@ @H& DFH4V - 6D4R4>Z, 6@ 8@H@DZ < HZ <@\$, HP @H" &HPFV @H F, 8FJ". P>@(@ 8@H'8H. 7"8 `Z H` < >4 `Z. @, `J*P &F, (*" "FH@D@& .

AAA, &Z&Z&, <Z, "8H D4". P>Z<4 4>@, 8D4V<4
(F<. ^ D@H T DJ TAMPEP)

AAA, &Z&Z&, <Z, "8H D4V<4, B@D@H @ 6@* "T HFV . , R, >4T , , F. 4 &@&D, <V
@ D" H4HPFV 8 &D" RJ.
1, >J\$ >@ &^>4<"HPFV F" <@ , R, >4, <, RH@ <@\$, H F< " &HP 8" DH4>J &^>4V,
^ J*, H F. @\$, , JFH>@&4HP 6D" &4. P>Z * *4"(>@& 4 . , R, >4, &HV>, HFV 6D@D, FF
&Z &* @D@& , >4V.

' A. "<4*4@&

%"D" \$, >4,

I @>48", H6JH < 6D@>48>@& >4V "8H D4* &F. 4&4FHJT & "(. 4J ",
">". P>@(@@& DFH4V 4 DH".

94<6H@<Z:

-\$ ". @ 6@RH4 >48@(*" >, ^ Z &, H
' >@(*":

-J& . 4R4&, HFV 8@ 4R, FH@& "(. 4J >Z B &Z * , , >4*

-^ @ P 6D4 <@R, 4F6JF8" >44

-8D@&H@R4&@HP 4&& "(. 4J "

-^ @ P &>4&J \$ 4&@H"

3F. @\$ >, >4V:

ZF. 4 HZ >, &<, H4. ", RH@ &D" &4. "FP B. "<4*4@&@< 4 &@&D, <V >, &Z . , R4. "FP, <@(JH
&@>48>JHPF, DP, &Z , 6@F. , *FH&4V:

-&@F6" . , >4, 6D4* "HB@&

-^ , F6. @* 4,

-&>, <"H@R>"V ^ , D, <, >>@HP

- , R, >4, :

^ >H4 "8H D4". P>"V H D" 64V, . , 8"DFH@&@ \$ >@ ^ Z HP 6D@64F" >@ * @8H@D@<. 1 J\$ >@
@ V&H . P>@6D@& FH4 6@ >Z * 8JDF . , R, >4V.

A @F. , 6D@& * , >>@(@. , R, >4V >J\$ >@F* , . "HP 8@>HD@ P>Z * " >". 4&

' fi@>@D, V

%"D" \$, >4, :

A D@FB@& 4H6JH < 6D@>48>@& >4V "8H D4* &F. 4&4FHJT & "(. 4J ",
">". P>@(@@& DFH4V 4 DH" ((. "&J >@&@D@& * , >>Z B , F. 4 <"HP ^ @ P>" (@>@D, , *).

94<6H@<Z:

-\$ ". @ <@\$, H4 >, ^ Z HP

E "FH@

- \$, . HZ , 4. 4 & . , >Z , &"(4>". P>Z , &Z * , , >4V F >, 6D4VHZ < &6" B@<

- ^ @ P 6D4 <@R, 4F6JF8" >44

- 8D@&H@R4&@HP 4&& "(. 4J "

- ^ @ P &>4&J \$ 4&@H"

3F. @\$ >, >4V

F<. A. "<4*4@&

.

.

- , R, >4, :

° >H4 ``8H D4". P>"V H D"64V (>, H`8"V, 8"8 6D4 B. " <4*4@&). - , R, >4, , 6D@64F" >>@ * @8H@D@<. 1 J\$ >@ @ V&H . P>@ 6D@*H4 6@ >Z * 8JDF . , R, >4V. A @F. , . , R, >4V >, @ B@*4<@F*, . "HP 8@>HD@ P>Z * ">. 4&

' 94@4. 4F

%"D"\$, >4, :

A D@4FB@* 4H6JH < 6D@>48>@& >4V ``8H D4* &F. 4&4FHJT & "(. 4J ", " >. P>@(@@H& DFH4V 4 DH`.

ŽF. 4 & ``@, & ``4, & 6JJ , >>@, & D"\$, >4, <@\$, H6D@4&@*H4 R, D, &8D@&P.

94<6H@<Z 4 6@F. , *FH&4V:

94@4. 4F 4<, H3 FH`*44:

1.E, D, & 2 4. 4 12 >, * , P 6@& VT HFV < .. , >P84, ` , & @ , &>, >>Z , H& D*Z , V&&@R84 > `` , FH & D"\$, >4V.

A @F8@ P8J @>4 4FR, &T H F`` <4 6@F, ` , ,(4>@(*" 4B <@\$ >@ 4 >, & `` , H4HP, @F@ , >>@ , F. 4 @>4 > ``B@>VHFV &@ & "(. 4J , 4. 4 & 6DV<@* 84H8,), ``8H D44 @FH'T HFV & @D(" >4& <, .

2.E, D, & <, FVD 4. 4 6@&*, >, :

-6VH`` > ``8@\$, 4. 4 *DJ(4, 8@>Z , & ``@ , & `` >4V

-RJ&FH@>, *@<@(` >4V

-&Z 6``*, >4, &@ @F

QH4 F4<6H@<Z H@\$, 6D@B@>VH >@F4@4. 4F @FH` , HFV.

3. E, D, & (@Z:

- 6@D"\$, >4, &@JHD, >>4B @D(` >@&, 6``D". 4R4.

- *, <, >D4V

- , R, >4, :

7 JDF `` >H4 ``4@H48@&, 6D@64F" >>Z * * @8H@D@<. - , R, >4, @H 4R", HFV @H . , R, >4V B. `` <4*4@& `` 4 (@@D. 4. A @F. , 8JDF . , R, >4V >, @ B@*4<@ 6D@&@*4HP 8@>HD@ P (D, 8@<, >* ``D44 HZ 6@ JR4H P J * @8H@D").

, AAA, &Z &Z & ``, <Z, 6``D``&AH`` <4.

A @D@H @6@* ``T HFV . , R, >4T . 1 , @ B@*4<@>D``H4HPFV 8 &D``RJ, H`8 8``8 F`` <@6@F, ` , & ``@ , & `` >4, >, 6D@* *, H

' ; D4B@<@&

%"D"\$, >4, :

A D@>48>@&, >4, 4>@, 8D44 R, D, &F. 4&4FHJT & "(. 4J `.

94<6H@<Z:

- &* &@& ``(. 4J ,

- & ``(. 4J , 4 6@ &Z , (J`Z 8D``F>@>D& H` , @H R>Z 4 ``@ , &>, >>Z

- ` @ PH @ 8@ 4R, FH@6, >4FHZ B, (DV&>@- 8@D4R>, &@>D& H`

& @&>Z B & ``(4>. P>Z B &Z * , , >4*.

-4>@(*": ` @ P 6D4 <@R, 4F6JF8`` >44, @* , , >4, <@R4 & < .. , >P84B 8@ 4R, FH&` B.

- , R, >4, :

- , 8``DFH@>6D@64FZ & ``, H`` @8H@D. 1 J\$ >@> V&H . P>@6D@*H4 6@ >Z * 8JDF . , R, >4V. A @F. , . , R, >4V >, @ B@*4<@F*, . "HP 8@>HD@ P>Z * `` >. 4&

' - @ 8@&V &@HP

%D\$, >4, :

- @ 8@&V &@HP >"B@ 4HFV >". @ 8, 4 &D&4HPFV <@\$ >@ 6@ &Z < 4 8@>H'8HZ < 6JH <: &D\$, , >>JT @*, \$ *J, 6@FH . P>@ ^, . P, .

94<6H@Z:

-6@RH4 >, &4*4<Z , F, D@8@D4R>, &Z , &H 4 4 (>4*Z .

-8D>@8@D4R>, &Z , 6VHZ H 84 >" >4\$ >, < ^, . P, (4F6D\$ >, >4V &H, *)

-&J*

- , R, >4, :

1 , @ B@ 4<@ 8J64HP & "6H 8, FD, *FH@ 6D@H4& . @ 8@Z B &H, *, &4<"H . P>@ 6D@R4H'HP 6D4. @\$, >4, , , F, 4 HZ >, F@&F, < J& D, >>, . JRH, @ D'H4HPFV 8 &D'RJ. A @D@H @ 6D@846VH4HP @*, \$ *J 4 6D@HZ >4.

' E, F@B"

%D\$, >4, :

A D@4FB@ 4H 6@ &Z < 6JH < 4 8@>H'8HZ < - 4>@(*" *"\$, 6D4 6D@FH@< DJ8@6@ "H44, H'8 \$, 6D4 4F6@ P&@&>44 @>@6@FH . P>@ @^, . PV 4 @*, \$ *Z .

94<6H@Z:

- 6D4<, D>@R, D, &3 >, * , . 4 6@V& V, HFV &J*.

- 6@RH4 &F, (*" 6@* 8@\$, * <@\$ >@ &<, H4HP H@>, >P84, 6D@B@Z , 6D@*, . ">>Z , 8, J , <, R"J , &F, (@>" &6VFHP, 4 <, \$ *J 6". PD" <4.

- , R, >4, :

1 , @ B@ 4<@6@FH@V>>@&H4D'HP <" &P, 6D@64F">>JT *@8H@D@<.

; J "H . P>@FH4D'HP 4 6D@. \$" 4&`HP (@DVR4< JHT (@< @*, \$ *J 4 6@FH . P>@ ^, . P, .

- Ź7C' U 3

. AAA, &Z &Z &, <Z, &4DJF<4: 9A' Ł, (, 6" H4H ., (, D6, F,
(, >4H'. P>Z, ^@D@^" &84.

Ł@ F4B 6@D <Z (@&D4. 4 @ &~@ , &>4VB 4& , R4<Z B & H@ F. JR" , , F. 4 &@D, <V
@ D" H4HPFV 8 &D" RJ.

3>4 &Z &Z &T HFV ^" 8H D4V<4 4 6" D" &4H' <4.

. AAA, @ 8@H@DZ B <Z ^J*, < (@&D4HP F, *R" F, &Z &Z &T HFV &4DJF<4. i 4DJF>Z,
&~@ , &>4V @R, >P F. @\$ >@ 4& , R4&T HFV, 4>@(*" @>4 F@& DH, >>@ >, 4& , R4<Z,
>" 6D4<, D 9A' Ł.

E H@ Z @ , &@6" F4HP F, ^V @H &D"\$, >4V 9A' Ł@ 4 *. V H@ @ RH@ Z HZ <@(.
D" @H@P J& D, >>@ 4 ^, & FHD" B", <Z @64H, < <, H@ Z 6D, *@BD">, >4V,
6D, *J6D, \$ *" TJ 4, &D"\$, >4, &4DJF@< 9A' Ł".

9A' Ł 4. 4 94>*D@ A D4@ D, H >>@' <<J>>@*, @4D4H' (AIDS)

9A' Ł &Z &Z &, H&4DJF 4<<J>>@*, @4D4H' R, . @& 8" 4. 4 i ' E.

(HIV) 6@D" \$ " , H 4<<J>>JT F4FH <J >" H, (@@D(" >4& , &F, *FH&4, R, (@F>4\$ " , HFV
4<<J>>4H H QH@ @>" R", H RH@ @D(" >4& >, & F@FH@V>44 ^@D@HPFV F 4>@, 8D4, * , F
8@H@ @^" Z @ F6D" &4. FV &*&@D@&@< F@FH@V>44.

ŽF. 4 6D@4FB@^" 4H &D"\$, >4, &4DJF@< i ' E" , @D(" >4& >" R4>, H &Z D" ^" HZ &HP
>H4H . , 8@H@DZ , 8 F@\$. , >4T , >, J^ 4&T H&4DJF.

; @ P8@R, D, &6@ (@* 6@F. , &D"\$, >4V i ' E@ >" H4H . " <@(JH ^Z HP @ >" DJ\$, >Z &
8D@&4 6D4 6D@& * , >44 " >. 4& 8D@&4. ; @* ^J*, H JFH@ >@& , >" F, D@6@&4H@& " V
D, " 8D4V >" i ' E. ' >Z <4 F. @& <4, H@ P8@R, D, &3 <, FVD, &6@F. , &D"\$, >4V <@>@
@ >" DJ\$ 4HPF, D@6@&4H@&JT D, " 8D4T (6@ @\$ 4H. P>JT)!

E, . @& 8, 8@H@DZ ^ , J, >, ^@ , >, >@ D, " 8D4V >" i ' E J >, (@ 6@ @\$ 4H. P>" V,
>" &Z &, HFV &4DJF@>F4H . , < (F, D@6@&4H@>Z <).

94<6H@Z &~@ , &>4V <@(JH 6D@V&4HPFV 6@&\$, , F6JFHV <>@(@. , H
A D4 6@V& , >44 F4<6H@& &~@ , &>4V <@>@ (@&D4HP @H@<, RH@ F, . @& 8 ^@ , >
9A' Ł@. E, . @& 8, &D"\$, >>Z * &4DJF@< i ' E" , >@ , J, >, 4<, TJ 4* F4<6H@&
&~@ , &>4V, V& V, HFV >@F4H . , < &4DJF" 4 H8\$, &D" & >, 8" 8 4 ^@ P>@* 9A' Ł@!

%" D"\$, >4, :

i @F@ , >>@F4H:

8D@&P

F6, D< "

" H'8 \$, :

& "(. 4J >Z, &Z * , , >4V
RV&J. 4H

D, ^ , >@8 <@& , H&D" &4HPFV R, D, &

< " H D4>F8@ <@ @8@

.

.

7 "84< 6JH < 6D@4FB@* 4H&"D"\$, >4, ?

A D4 6@ @@< 8@H'8H ^, &4F6@ P&@&>4V 6D, & D&"H4&":
 U &"(4>. P>Z * 4. 4 ">. P>Z * F, 8F ^, &6D, & D&"H4&"
 U @D". P>Z * F, 8F &@D, <V <, >FHDJ" D44
 U @D". P>Z * 8@H'8HF@F6, D<@*, 8D@&PT , RV8J. 4H@
 Ł . . .:
 U 6D4 4F6@ P&@&>44 >, * 4& >@4D4D@&>>Z B 4(. 4 H 6D4D@&
 U 4F6@ P&@&>44 @>@(@ 4 H@(@ \$, H 6D4D" 4 (>"6D4<, D, 6D4 &6DZ F84&>44
 >"D8@H48@&)
 U @H<"H D4 8 D, ^, >8J &@&D, <V ^, D, <, >>@FH4 4. 4 D@*&
 U 8@D<, >44 (DJ*PT
 U >, F@. T *, >44 <, H@*& (4(4, >Z 6D4 >">, F, >44 H'HJ4D@&84
 U 6D4 6, D, . 4&>44 8D@&4

' H'8:

&F, (*" 4F6@ P&J* 6D, & D&"H4&!

(8"8 4< 6D"&4. P>@6@ P&@&HPFV, F<, ^ D@HT DJ A D, & D&"H4& TAMPEP)

E, D, & *DJ(JT \$ 4*8@FHP, &Z ^, . V, <JT R, . @& R, F84< H. @<, H'8JT 8"8 <@R", 6@H, F, . &Z &"D"&4HPFV 6@RH4 >, &@<@>@ H'8 8"8 F@*, D\$ ">4, &>4B &4DJF" @R, >P <". @ 1, &@<@>@ &"D"&4HPFV 8@H'8H>Z < 6JH <, R, D, & 6@D, . J*, <"FF"\$, @>J 6@FH . P, <@8D@HJ 4 8@<"D4>Z, J8JFZ, @> FH'8">, 8DZ H 8J J>4H&".

ŽF. 4 HZ ^@ P>" *DJ(4<4 . AAA, F. 4&4FH'V @ @ @R8" R"FH@ 6@&D, \$ *, >". QH@ 6@&Z H", H @6" F>@FHP 6DV<@(@ 8@H'8H" F 8D@&PT 4 &@<@>@FHP &"D"&4HPFV 9A' Ł @< H@\$, 6@&Z H", HFV.

94<6H@<Z:

9, D@6@&4H4&>"VD, "8D4V. (HIV+)

E, D, & 8@D@H8@ &D, <V 6@F., 4>@4D4D@&>4V <@(JH 6@V&4HPFV \$ ". @ Z, >"6@<4>"T J 4, (D466@>@ F@FH@V>4, . 3>@ 6D@B@* 4H, >@ & H R, >44 >, F8@ P8@ ., H (4>@(*" ^@ ., 10-4 ., H) HZ <@\$, H P ^ Z H P >@F4H ., < &4DJF".

9A' Ł : (AIDS)

I @F6.., >4, . 4<@"H4R F84B J& @& 4FBJ*>4, , D" & 4R>Z, 4>@, 8D44 8"8 >"6D4<, D, ., (@R>Z, 4>@, 8D44, R&@@"(4HZ, &F6.., >4, <@&" 4 *D, @@D<4D@&>4, D"8@&Z B &"@, &">4* 8"8 F, *FH&4, 6@D"\$, >4V 4<<J>>@ F4FH <Z.

98@ P8@ <@\$, H 6D@ 4HP ^@ P>@* 9A' Ł @< >, 4&& FH@, *@ F4B 6@D RH" (D">4D" ., \$ 4H<, \$ *J 2-V (@*" <4.

3^F, *@&>4, :

7"8 <Z J\$, &>, <, 6@FD, *FH@< 4FF, *@&>4V 8D@&4 <@\$, H ^ Z H P JFH" >@& , >" F, D@6@&4H4&>"VD, "8D4V.
 ' <,, H F<ZF. *, "HP ">. 4& 8D@&4 H@ P8@ R, D, & 6@ (@" 6@F., &@<@>@ &"D"\$, >4V. " >. 4& F*, . ">>Z * D">PH, , >, <@\$, H *"HP F H@R>@FPT & D>@(@ D, &J. PH'H". ŽF. 4 D, &J. PH'H >, ("H4&Z * (@H4D" H. P>Z *) RH@ &>"R4H, RH@ &" RH4 6@ (@" *@F" "R4 ">. 4&" &D"\$, >4V >, 6D@4&H. @

- , R, >4, :

Ł@F, (@>VH>, (@&D, <, >4, J, >, F@&">@<, *48"<, >H@&, 8@H@DZ <4 <@& >@ ` Z. @ ` Z 4&, R4HP 9A' Ł. ' &@D, H>Z . 4HP ., 8"DFH&, 8@H@DZ <4 <@& >@ 6D@*. 4HP \$ 4&P @ P>Z B 9A' Ł@<.

fi, 6"HH,

fi, 6"HH ., *4>FH&>@ &4DJF>@ &~@, &">4, , 6D@H4& 8@H@D@(@ FJJ, FH&J, H F6, D4@4R, F8"V &"8D4>"D4V. i "8D4>"D4V F@FH@4H 4&HD, B 4>P, 8D4*, 8@H@DZ, FH'&VH F 6, D4@* 4R>@FHT &6@ (@*".

%D"\$, >4, :

%"D"\$, >4, <@\$, H 6D@4&@H4 H'84< \$, 6JH <, 8"8 6D4 9A' Ł, , >@6D4 (, 6"HH ., FHP, J, @>" @@D< " &D"\$, >4V. 7D@<, 8D@4, F6, D<Z, &(4>. P>Z B &Z *, , , >4* 4 RV8J. 4H', &4DJF >"B@4HFV, J, 4 & F. T >, . ; "8 RH@ R, D, & 6@D, . J* H@\$, <@& >@ &D"&4HPFV (D4F8 &D"\$, >4V, 6D"&*, <, >PH,).

%"D"&4&H 4FP &4DJF@< (, 6"HH ., R, . @& 8 <@\$, H &FT F&@T \$ 4&>P ^ Z HP >@F4H ., < RH@(&4DJF", >, 4<, V>48"84BF4<6H@& &~@, &">4V, >@@FH'&VFP &D"&DZ <.

94<6H@Z:

-4>@(*" \$ ". @ >, H

| *DJ(4BF. JR"VB R, D, &2 - 6 <, FVD, &6@F., &D"\$, >4V:

- &@F6". 4H . P>Z * 6D@D, FF &6, R, >4

- RJ&FH@&JFH'. @FH4, H@H >@H', (D466@&@ F@FH@V>4, , ` @ P & \$ 4&@H

- \$,, HJB": \$,, HJH >@FHP 8@& >Z B 6@8D@&& F. 4&4FH@* DH' 4 F8., D

- H <>"V <@R"

- F& H Z * (6@RH4 F, DZ *) 8".

| >, 8@H@DZ B F. JR"VB (, 6"HH . 6D4>4<, HBD@>4R, F84* B" D"8H D 4 <@\$, HFH'HP 6D4R4>@ D"&&4H4V D4DD@& 4 D"8" 6, R, >4.

- , R, >4, :

Ł 4"(>@&<@\$, H` Z HP JFH'>@&, >>" @F>@&">44 @ J, (@@F<@H" 4 >". 4&" 8D@&4. Ł@F, (@>VH>, (@*>V, J, >, H ., 8"DFH&>Z B FD, *FH&, F6@F@ >Z B &Z ., R4HP (, 6"HH ., ; @ P8@F< @D(" >4& F 6@<@ PT FHD@(@ *4, HZ (6@ >@FHT 4F8. TR", HFV ". 8@(@ P 4 \$ 4D>V 64J ") 4 6@FH. P>@(@D, \$ 4< " <@\$, HF6D"&4HPFV F ` @, &@PT.

1, @ B@* 4<Z, D, 8@<, >*"D44 <@& >@6@ JR4HP J &D"R".

fi, D6, F

%D"\$, >4, :

%"D"\$, >4, 6D@4FB@*4H R, D, & F. 4&4FHJT & "(. 4J ", " >JF" 4 6@ @FH4 DH' (H@\$, R, D, & 6@D, . J*). i @F@, >>@FH4 &D"&> " \$ 4*8@FHP, F@*, D\$ "J "VFV & (, D6, F>Z B &Z FZ 6">4VB. E, D, & 6@ @FHP DH' 4>@, 8D4V <@\$, H 6D@>48>JHP &@ & "(. 4J , 4 >@ @D@H

J*P&>4<"H . P>", >, H. 4 (, D6, F>Z B &Z FZ 6">4* J 8. 4, >H'!

ŻF. 4 &D"\$, >4, &F, \$, 6D@4&@H. @ >@F46H@& &~@, &">4V J\$, >, H>J\$ >@& "HP, RH@&4DJF >"F, (*" @FH', HFV &@D(" >4& <, .

/ @\$, H 6D@4&@H4 >@&"V &F6Z H 8" &~@, &">4V, , F. 4 @D(" >4& @F. " " ., >, >6D4<, D, 6D4 (D466, , FHD, FF@&Z B F4HJ" D4VB, 6D, * <, >FHDJ". P>@< 6, D4@<, .

94<6H@<Z:

- `` @ , &>, >>Z, &@*V>4FHZ, 6J&Z DP84 >” F. 4&4FH@* 6@ @FH4 DH` 4 (J` “B, F. 4&4FH@* 6@ @@Z B @D(“>@& 4 ”>. P>@(@@H& DFH4V.
 - 6J&Z DP84 R, D, & >, F8@ P8@ * >, * 6D, &D”J ”T HFV & V&&@R84, 6@*FZ B”T H 4 6@8DZ &T HFV 8@D@R8@*.

- , R >4, :

A @F8@ P8J . , 8”DFH&, F6@F@ >Z B 6@ >@FHPT J` 4HP &4DJF >, FJJ , FH&J, H , FHP &F, \$, 6D, 6”D”H (<”&P %@&4D”8F, Zovirax), 8@H@DZ * H@D<@&4H D”F6D@FHD”>, >4, &4DJF” & @D(“>4&<, .
 I . T ` @< F. JR”, >, @ B@*4<@ @ D”H4HPFV 8 &D”RJ, RH@ Z J` , *4HPFV, RH@ RH@ >, F4@4. 4F.

f1, >4H. P>Z, ^@D@*”&84

%”D”\$, >4, :

A D@4FB@* 4H 6JH < F, 8FJ”. P>@(@ 8@H”8H` F ` @ P>Z <, 4<, TJ 4< (, >4H`. P>Z, ^@D@*”&84. J*P&>4<”H . P>” 8 >”. 4R4T RH@B F4<6H@<@&J 8. 4, >H`!

94<6H@<Z:

9& H @8D”F>Z, H 4H, R84 &@8DJ(& “(. 4J ” 4. 4 &@ & “(. 4J , , 4. 4 &@8DJ(”>”. P>@(@@H& DFH4V.

- , R >4, :

M, *48”<, >H&>@ , @B. ”\$ * , >4, < 4. 4 J*”. , >4, B4DJD(4R, F84< 6JH <. 1 , F<@HDV >” 6D& * , >@& . , R, >4, , ^@D@*”&84 <@JH 6@V&4HPFV F>@&”, H@(“ . , R, >4, >J\$ >@ ^ J*, H 6@&H@D4HP.

- Ž7C' U 4

3^J 4, , R"FH@&FHD, R"T J 4, FV ^@ , &>4 4 F46H@Z

%`` @ , ``>4V, @ 8@DZ B &*, FP 6@* *, H D, RP, >, @>@FVHFV 8 . AAA, H'8 8"8 4<4
<@>@&D"4HPFV >, H@ P8@6@ &Z < 6JH <. I F, \$, <Z B@H< 6@(@&D4HP @ RH@<, H'8 8"8 RH4 &`` @ , ``>4V &FHD, R"T HFV
*@FH H@R>@R"FH@

7 ">*4*&

7 ">*4*& &Z Z &`` , H(D4` 8@&V 4>@, 8D4V. %D``\$, >4, 6D@4FB@*4HR, D, & & "(. 4J , ,
">". P>@ @& DFH4, 4 D@H
7 ">*4*& <@>@ &D"4HPFV 6@ &Z < 6JH <, >@ @> <@>, H &@>48>JHP 4 6D4
F>4\$, >44 4<<J>>4H H', F"B"D>@ *4`` , H, , D, <, >>@FH4, 6D4 4F6@ P&@>44
6D@H&@&R" H@R>Z B FD, *FH& *@ (@>B@VJ, <FV &@& "(. 4J , H'<6@>, 7 ">*4*& <@>, H &@>48>JHP 6@F. , 4. 4 &@&D, <V 6D4, <">H4` 4@H48@&
^>H4` 4@H484 >DJH "T H 84F. JT FD, *J & "(. 4J ", 6@RH@J <@>, H D"4HPFV 4
(D4` 8@&V 4>@, 8D4V.

94<6H@Z:

- `` @ PH, , , R, < @ Z R>@, 8@ 4R, FH@ <@ @R>@^, , Z B, & D>4FHZ B &Z *, , , >4* 4&
& "(. 4J "
- &``(4>". P>Z * &* 4 8D" F>@H
- RJ&FH@& \$, , >4V &@&D, <V <@R, 4F6JF8">4V
- , R, >4, :

I @FFH>@& , >4, 84F. @* & "(. 4J >@* FD, *Z (>.. P&V 46@ P&@&HP @ Z R>@ <Z. @ 4
" >H4` 4@H484). 1 J\$ >@& D" H4HPFV 8 &D" RJ, 8@DZ * 6D@64H, HH ^, , , 8"DFH@&
/ >@(4, \$, , >J 4>Z 6D4<, >VT H7 ">, FH >^, &D, 8@<, >* "D44 &D" R".
7 ">, FH > - R@@, 8H4&>@ FD, *FH@ & 6D@H4& 8">*4*& , >@ >, 4F8. T R, >@, RH@ HZ
^> P" *DJ(4<4 . AAA. 1 48@(* >, 4F6@ P&* 7 ">, FH >^, &>J\$ *Z, & H@< R4F. , 4
8"8 F<"&J, H'8 8"8 6@Z H", HFV D4F8 H@& RH@ 6D, & D&H4& 6@D& HFV.

^>@D<". P>Z, (> @ Z R>Z,) &``(4>". P>Z, &Z *, , , >4V
^>@D<". P>Z, &``(4>". P>Z, &Z *, , , >4V 6@& VT HFV 6D4 B." <4*4@&, (@@D,, ,
HD4B@&@& 4 8">*4*& . E "FH@& 6D4R4>@* &`` @ , &``>4V V& V, HFV ("D*>, D, . . . , ^"8H D4". P>@ &`` @ , &``>4, ,
&@>48" T J , , 6D4 >DJH, >44 84F. @* & "(. 4J >@* FD, *Z. AD4 ("D*>, D, . . . ,
6@& VT HFV (DV&>@-^, , Z, , & @&@>Z, &Z *, , , >4V 4&& "(. 4J ".
AD4 D" & 4R>Z B &`` @ , &``>4VB R"FH@&@>48", H@F6". , >4, H, *84 <"H84 (D, D&4D4H)
4 & "(. 4J " (&``(4>H). I " (4>H <@>, H &@>48>JHP & H@< F. JR", , , F. 4 *@ (@ >, ,
<, >VHP H'<6@>, 8"8 D, "8D4V >" F<"&J 4 &``(4>". P>Z, *JH 4 F " (D, FF4&>Z <4
FD, *FH& <4. - , R, >4, &``&4F4H @H 6D4R4>Z, &Z &``&H, * 4>@, 8D4T. 1, @ B@>4<@
@ D" H4HPFV 8 &D" RJ.

. @ P6D4 <@R, 4F6JF8">44 6D4 &@F6". 4H . P>ZB 6D@D, FF"B
ZF. 4 J H ^ V &@&>48", H ^ @ P 6D4 <@R, 4F6JF8">44, RH@ R"FH@ V& V, HFV F4<6H@<@
&@F6". , >4V. QH@ <@\$, H ^ Z HP &@F6". , >4, <@R, &@(@ 6J&Z DV, & H'8@< F. JR", RH@
>"& ", HFV D4FH4H@<, 4. 4 &@F6". , >4, <@R, H@R>48" (JD, HD4H) 4. 4 &@F6". , >4,
& "(. 4J " (&"(4>4H), 4>@*" 8@< ^ 4>4D@&">>@(@&@F6". 4H . P>@(@6D@D, FF".
E "FH@ , AAA V& VT HFV 6D4R4>@* &@F6". 4H . P>@(@ 6D@D, FF", 4>@*" RH' 6D4R4>"
^ Z &", H>, VF>".
1 , @ B@ 4<@@ D" H4HPFV 8 &D" RJ, RH@ Z &Z VF>4HP 6D4R4>J &"@ , &">4V 4 >"&"R4HP
6D"&4. P>@ . , R, >4, .

7° . 3; ° ' . Ž%3A° 91 39; O

; @ RH@` Z HP 4 @FH&HPFV &* @D@&@* - F"<@, &\$>@, 4 RH@>48H@, 8D@<, >"F F"<4B @ RH@<, 6@&``@HHPFV, <Z &``<.

1 @F@FH@V>4, &* @D@&PV H'8\$, H F@>F&V&``>@4 F &@&<@>@FHPT

D``@H'HP & ``, &@6''F>@FH4. E FH@F4HJ"D44, &@>48''T J 4, &@ &D, <V D``@H, 8''\$ JHFV FHD``>>Z <4, >, @6D, * , , >>Z <4 4 @6''F>Z <4.

; Z &FHJ6", HP & 8@>@D@>H'D4T F >"&V&R4&Z <4 8. 4, >H'<4, 8D4<4>. P>Z <4 R, <, >H'<4, R8F6. J''H'D4, * , @<"><4, 6D@. , <"<4, 8''F''T J 4<4FV D''&D, H, >4V >" 6D, ``Z &``>4, &RH@>FHD``>, .

I 6@>Z B F4HJ"D4VB @8''Z &``, HFV @R, >P >, 6D@FH@ 6D''&4. P>@ @D4, >H4D@&HPFV, RJ&FH@&HP F, ``V J & D, >>@ 4 F4. P>@ 4 J<, HP 6D@H4&@FH@VHP &>, H >, <J <4DJ - F&@ FH& B''D''8H D'', 8D''*>, >, @ B@ 4<Z, &RH@>D``@H .

; Z <@\$, HP 4 *@ \$>" J<, HP & ``@HHPFV @F&@ < &* @D@&P, ; 4 H'8 \$, HZ <@\$, HP 4 *@ \$>" J<, HP & ``*, HP D``@R, * F4HJ"D4, *.

7"84, <, DZ 6D, *@FH@D@>@FH4 HZ <@\$, HP 6D, *6D4>VHP *. V F&@ * ``, &@6''F>@FH?

U 9., *4 & H <, RH@ Z >, 8. 4, >H, ``HZ & ``*, . ``F4HJ"D4, *.

; Z *@ \$>" &``HP, RH@ H@ P8@ HZ @6D, * , . V, HP, RH@ <@>@ 4 RH@ >, . P&V, 8. 4, >H <@\$, H H@ P8@ &Z ``4D''HP, 4 H@ P8@ *@ 6D, * , . @& H B (D''>4D, 8@H@DZ, HZ JFH``>& 4&``, HP .

QH4 (D''>4DZ HZ *@ \$>" R, H@ 4 &@&D, <V @6D, * , . 4HP. ; "8, >"6D4<, D, HZ *@ \$>" FD''& >"&``HP D, >J 4 F@>J 4HP, RH@ D``@H, HP H@ P8@ F 6D, & D''H4&@< -, J, *@ H@< 8"8. 4, >H&@H, . & H&@>H. & H&@>HJ.

ŽF. 4 6@&*>, . HZ FH``>, HP J6D''H 4&``HP 8. 4, >H 4F6@ P&@&HP 6D, & D''H4& 4. 4 6@Z H, HPFV >, &<, H@>, (@ @*, HP, H@ RH@ <@\$, H &Z &``HP J >, (@ "(D, FF4&>JT D, ``8D4T .

; Z *@ \$>" F"<> 6D@V&4HP 4>4D4''H4&J - RH@ 6@<@\$, H H, *, D\$ "HP F4HJ"D4T & F&@4B DJ8''B.

U ; @ P8@ HZ V& V, HPFV B@&V* 8@* 6@ @\$, >4V >" F&@ < D``@R, < <, FH. 9., *4 & H <, RH@ Z J 8. 4, >H >48@(*>, 6@V&4. @FP &@<@>@FH4 & ``*, HP 8. T R''<4 @H H@> * 8@>HZ .

1 48@(*>, 4F6@ P&J* D``@R, , 6@<, J, >4, *. V *DJ(4B D, . , * , 8"8, >"6D4<, D, *. V 6D@``\$ 4 >"D8@H48&4. 4 *DJ(4B F*, . @8.

U 3(D''>4RP D``@H . 4R>@ \$ 4&>4. A, D, * D``@H@> H, . >, @ B@>4<@ B@D@H @ &Z F6''HPFV. 1, 6D4>4<``* &@&D, <V D``@H >"D8@H484 4''. 8@>P.

U 9H'D''*FV 4&, ("HP 8@H'8H@& F <J\$ R4>"<4 & F@FH@V>44''. 8@>P>@ @>@>@PV>, >4V 4. 4 >"B@>VJ 4BFV 6@> * , * FH&4, < >"D8@H48".

U 9<@H4 > F4HJ"D4T HD, &Z < &&. V*>@ 4 @FH& ``*FV F6@8@>@*.

' >@(*> 8. 4, >H H@D@64HFV 4 FH``>@&4HFV "(D, FF4&>Z <. A @6D@ J* 48, \$ ``HP 8@>@. 48H, 6@FH'D''*FV 4& JR''HP F6@8@>FH&4, 4 ``Z HP F''<@& D, >>@, & H'84B F. JR''VB RH@ @R, >P & ``>@ A @6Z H''*FV 8. 4, >H JF6@8@4HP 4 * ``HP, <J 6@RJ&FH&@&HP, RH@H'84< @ D''&@> @ 6@ JR4H& F&@4 *, >P(4 (@D''&@>@ PH, J* @&@ PFH&4V.

U AD">4 &D"~@H'>>Z , * , >P(4 &>"*, \$ >@< , FH . 7. 4, >H* @ \$, > &6. "H4HP , J , * @ H@(@ 8"8 HZ >"R". " D"~@HJ. ; @ P8@ RH@ &D"~@H'>>Z , * , >P(4 >, 8. **4 8 * , >P(<, 8@H@DZ , HZ (*, -H@ 6DVR HP. 9. , *4 & H <, RH@ Z >, F8"6. 4&". @FP <>@(*, >, (& H@ * 8@>"H .

U 7"~*, >P 8. 4, >H' F" <. 7"~*, &**FV H@ P8@ 6@F. , H@(@ 8"8 8. 4, >H J\$, D"~*, . FV. ZF. 4 HZ , (@D"~*, . . , H@<@\$, HP 6D@8@>HD@ 4D@&HP, RH@J >, (@>, HF F@ @* @DJ\$ 4V 4 @6" F>ZB 6D, * <, H@& ZF. 4 8. 4, >HD"~*, . FV 4 @FH'. FV ^, &HH'>@&, @> J\$, >, H8 @6" F, > *. VH ^ V.

U ZF. 4 6D, * @FH'& V, HFV &@<@\$ >@FHP, &Z <@* F" < 6@ @Z , @D(" >Z 8. 4, >H'. I H@ &D, <V, 8"8 HZ <@ HP 6@ @Z , @D(" >Z 8. 4, >H' , HZ <@\$, HP B@D@H@ D'FF<@H, HP 6@ @@* R , > 4 <@H@8J, @H, H4HP , FHP . 4 8"84, -H@ @B. @, >4V, >"6D4<, D : ^ @D@&84, D" >84 4. 4 F@<>4H . P>Z , &Z * , , >4V. I H'84B F. JR"VB . JRH , @H"~HPFV @ F. J\$ 4&HP 8. 4, >H' .

U 3R, >P &>4<"H . P>@ F. , *4 & *4&4\$, >4V<4 DJ8 8. 4, >H': @> <@\$, H H ^ V >, @\$ 4* " >>@FB&@H4HP 4. 4 F@D&@HP 6D, & D&@H4&

U I @&D, <V 6@ @&@(@ "8H' FH'D"~*FV >"B@ 4HPFV &F" <@* ^ , &@6" F>@* 6@&4D44. 9. , *4 & H <, RH@ Z >48@(*" >, >"B@ 4HPFV 6@* 8. 4, >H@<.

U 1 , D"~@H'* @*> & 8&DH4D, , 6@FH'D"~*FV F>VHP 8&DH4DJ &<, FH F@ F&@4<4 8@ . , (" <4. Ł@(@&@D4FP F 8@ . , (" <4, 8"84, F4(> . Z ^ J*JH J & F F4(> . " <4 @6" F>@FH4 4 8"8 HZ F<@\$, HP J^ , \$ "HP , F. 4 H ^ , ^ J^ , HJ(D@& "HP @6" F>@FHP.

U 9. , *4 & H <, RH@ Z &F, (* ^ Z. 4 6@ DJ8@ & J 4, 8@H@DZ , HZ <@(. " ^ Z 4F6@ P&@&HP & 8"R, FH& F4(> . " HD &@4. ; Z <@\$, HP 8J64HP F&4FH@8. I 6D@&"\$, H'8\$, 4<, T HFV < . , >P84, 6, DF@> . P>Z , 6D4^ @DZ , 6@ "TJ 4, F4(> . Z HD, &@4. 7"FF8" \$ 4 F&@4< F@F, *8< @ H B <, H@&B, 8@H@DZ , HZ 4F6@ P&J, HP, RH@ Z @>4 &> . 4, 8@(*" >J\$ >@^ 4HP HD, &@J. 9H'D"~*FV >, &8. TR"HP (D@<8@ <J&8J, RH@ Z & F. JR", @6" F>@FH4 <@\$ >@ ^ Z . @ JF. Z H "HPF4(> . HD, &@4, F&4FHB" 4. 4 H@& (@8D48" @6@<@ 4.

U 1 , 6. @B@ 4<, HP 6@* DJ8@ ^ JHZ . @R8J F . "8@ * . V &@ @F 4. 4 F6D, * 6D@H4& >F, 8@<ZB, 4. 4 ^ DZ &". 8J F@ F<, FPT 6, DD", B. @D" 4 &@*Z, RH@ Z & @6" F>@* F4HJ" D44 <@\$ >@ ^ Z . @ & J 4H4HPFV - ^ DZ &@JHP & (. ." & "(D, FF4&@ >@ FHD@ >>@J 8. 4, >HJ. ; "84< @ D" &@ HZ & Z 4(D", HP &D, <V 4 F<@\$, HP J^ , \$ "HP.

U ZF. 4 "(D, FF4&@Z * 8. 4, >H B&@H', H H ^ V & (@D. @, >, 6Z H"~FV D"~&\$ "HP , (@ DJ84. - JRH , F4. P>@F@& <4 <@H @>8J.

U 1 48@(*" >, >@F4 H'8JT @*, \$ *J 4 J8D" H, >4V, 8@H@DZ , <@(JH ^ Z HP 4F6@ P&@& >Z 6D@H4& H ^ V 8"8 @DJ\$ 4, .

A @RH@<J >, >@F4 (. FHJ84 4 H "D@Z , >, >"*, &* > H, T D, 6@R84, 8@H@DZ , >, . P&V . , (8@ D" &@D&@HP. 1, >"*, &* * . 4>>Z B, HDJ* >@F>4< "TJ 4BFV F, D, (. A D4R, F8J >@F4 H'8JT , RH@ Z ^ Z . @F. @\$ >@FB&@H4HP & & @FZ .

U ŽF. 4 HZ >@F4HP HJ@. 4 >" &Z F@84B 8"~. J8~B, F @* >@* FH@D@>Z, & >4B F. @\$ >@ *". , 8@ 4 ^ Z FHD@J^, \$ "HP. 9 *DJ(@ FH@D@>Z, HZ <@\$, HP 4F6@ P&&"HP 8"~. J8 8"8 @DJ\$ 4, .

U 9H'D''*FV >, 6@*" &"HP 6@&@* 8 H@<J, RH@Z H`V @D"~ 4. 4. A @RH@<J . JRH, >, >@F4HP *@D@>4B J8D''H, >4*.

U ; Z <@\$, HP &FHD, H4HPFV F J. 4R>Z <4 H@D(@D"~ 4, 6@RH@<J F<@D4 &>4<"H . P>@ RH@HZ 6@8J6", HP. ŽF. 4 HZ 6@8J6", HP &@D@&">Z * H@&"D, 6@ 4D4V <@\$, H@ &4>4HP H`V &F@JR`FH44 6D, FHJ6, , >4V.

U 1 48@(*" >, 6@64FZ &* >48"84B `J<"(, , F. 4 >, &>", HP 4 >, <@\$, HP 6D@R4H'HP F@*, D\$ " >4V.

E H@<@\$ >@F, . "HP&F, < &<, FH, RH@Z J. JRH 4HPD"~@RJT F4HJ"D4T ?
Z HP 4>@FHD"~ 8@* &FHD" >, , V&Z 8" 8@H@D@* HZ >, &>", HP 4. 4 6. @B@ & "*", , HP, 4<, V 6D@& FF4T, 8@H@D"V >, &>JH", H @F@ @(@ J&"\$, >4V 4 >"F'4&"HP >" F&@4B 6D"~&B 8"\$, HFV @R, >P F. @\$ >Z <. ' @F@, >>@ & H@< F. JR", , , F. 4 HZ >"B@>4H PFV & FHD" >, , , (" . P>@4 RJ&FH&J, HP F, `V F@& DH, >>@` , F6D"~&@*. 1 @RH@8" F", HFV &*@D@&PV 4~, &@6" F>@FH4 - >" RH@4<, , H6D"~&8" \$ *Z *, >"B@>VJ 4*- FV & FHD" >, , 8"8. , , (" . P>@4 >, , , (" . P>@ ; , < >, < >, , , & RH4 6D"~& 6D4B@>4HPFV `@D@>HPFV. °` F@ T H@>4F8. TR, >@, RH@H` , 4B 8H@>4` J*P 6@>D4H E H@Z & F@< @8DJ\$, >44 RJ&FH@&"HP F, `V & ` , &@6" F>@FH4, >J\$ >@ @8" &Z &"HP *DJ(*DJ(J 6@*, D\$ 8J, RH@ @R, >P &"\$ >@ I <, FH &Z F4. P>, , I <, FH &Z <@\$, H @8" &"HP @6D, * , , >@ & 4V>4, >" D"~@RJT F4HJ"D4T .*

U ŽF. 4 J. 4D", >" 8@H@D@* HZ D"~@H, HP, @6" F>" 6@H@<J, RH@ >" >, * H@D(JT H >"D8@H48" <4 4. 4 F@& DH "T HFV @D"~ , , >4V, >, @ B@>4<@*, * FH@&"HP &F, < &<, FH . I @ V&">>@FH4 6@ 4D44 &B@>4H >". T *, >4, & @ J, FH@ >>Z < 6@DV*8@<. 1 @ & H B F. JR`VB, 8@*" @>4D4". P>@(@&V&, >4V @6D"~&@>DJH, >44 & 6@ 4D44 >, H 6@ 4D4V >, >>@(<@\$, H F*, . "HP. A @RH@<J &"\$ >@ RH@Z 8" \$ *Z *, 8H@`Z. F&4*, H. , < F@& DH, >>@(<@ 6D, FHJ6, , >4V, @ < >, R8F6. J" H'D44 4. 4 *DJ(@* 8D4<4>". P>@* F4HJ"D44 6@FH'D". FV *@& FH4 RH@ *@ F& *, >4V & "FH * 4 6D@F. , *4. , RH@Z & "FH4 6D4>V. 4 >, @ B@>4<Z , <, DZ . / >@(4, \$, >J 4>Z 4& FHD" B", RH@`J*JH @H@<J , >Z H <4, >" 8@(@ @>4 B@H . 4 `Z &"V&4HP &6@ 4D4T , &"V&, >4V >, * , , "TH

7 H@ - H@ ^@4HFV F*, . "HP &V&, >4, & 6@ 4D4T 4& FHD" B", RH@ ^J*, H &Z F. " > 4& FHD" > Z, H' 8 8" 8 > "B@ 4HFV & FHD", > , , (". P>@
ŽF. 4 HZ ^@4H PFV F" < @ D" H4HPFV & 6@ 4D4T, @ D" H4FP & H' 8@ F. JR", 8 > "*, \$ > @< J
R, . @& 8J, 8@HDZ * RH@ F*, . "H &<, FH@ H ^V. 3R, >P & \$" > @, RH@ Z & Z. 4
F@ 4" D>Z * DJ(F * DJ(@. E, < ^@ PH, F&4*, H., *, H < . JRH, .
ŽF. 4 R, . @& 8 ^Z. "D, FH&" > 4 J\$, R, D, & >, F8@ P8@ * >, * F>@&" 6@V&4. FV > " & H, *
J. 4D, , >J\$ > @>, <, * . , >> @> D" H4HPFV & 6@ 4D4T.

1, &^J*P: 8" \$ *Z * 4<, H6D" &@> " & J 4HJ!

U I F, (*" > " * * JHFV \$, > J 4>Z, D" ^@HTJ 4, ^, & 6D, & D& H4&.
ŽF. 4 ^Z &Z &F, &<, FH @B" &. 4FP @ F. J\$ 4& HP 8. 4, >H@ & ^, & 6D, & D& H4&, H <
F" < Z < &Z 6@ < @. 4 ^Z &F, * J. 4D, . A @Z H" * H FP * @(&@D4HPFV F@&F, < 4 \$, > J 4> " < 4
D" ^@HTHP H@ P8@ F 4F6@ P@&" > 4, < 6D, & D& H4& " 4 > " * H4 6@ B@* 8 \$, > J 4> " <,
8@HDZ, RHJ * @(&@D, >> @FHP >, F@. T * " TH 1 J\$ > @ FJ<, HP * @8" & HP 4<, RH@ @>
6@& D(" TH @6" F> @FH4 >, H@ P8@ F, ^V, > @ 4 D, . JT J. 4DJ. 1 @ D" & @& D4& V F RH4 < 4
\$, > J 4> " < 4, & F, \$, FH'D" * FV 4& \$, " HP 8@ > @. 48H.

U A @6D@ J*H &F, &<, FH &Z VF > 4HP ^" &4F>Z, D, >Z, 6Z H" * H FP J*, D\$ 4& HP RH4 D, >Z,
D" & @& D4& V 4> * 4&4* J". P> @F 8" \$ * Z < 8. 4, >H@<.
7 @> 8JD, > D4V - RH@ & H (." & Z * & D" (. 7. 4, > HZ > " RH@ > " \$ 4& T HFV 6@ & F, <
6" D" <, HD" <. 9H'D" * FV F@. T * " HP H'D4@Z, @, F6, RP F& @ ^J*JJ, .

' 7° . 3; ° ' . Ž%3A ° 91 39; O 3%1 ° E ° S ; :

9° / 3=I ° # Ž1' Ž, ^J*P&F, ^, J& D, >>, & " * F&@4 & & & & > @FH4.

; MA3%U) 7° F&@ (@H. ^, ; MA3%U) 7° > " F&@ * D" ^@H 4D" ^@R (@
@DJ\$, > 4V.

A3ŁŁŽ7# ' / °) ; Ž * DJ(* DJ(". / Ž9; Ž &Z F4. P>, .



Kurs për
**Parandalimin e
Semundjeve dhe
Higjienen**

PARATHENIE

Përse bëhet ky kurs?

Kursi ka dy obiektivë; së pari për t'ju dhënë mundësinë për të punuar në mënyrë më të sigurtë, së dyti për ti kaluar këto informacione shoqeve të punës.

Pjesa më e madhe e informacionave që i përkasin punës, shëndetit dhe shërbimit shëndetësor, imarrim nga shoqet dhe nuk janë asnjëherë informacione të kompletuara.

Ka shumë mendime të gabuara, për shëmbull mbi mënyrën e trasmentimit të një sëmundjeje me transmision seksual.

Të huajt nuk dinë si funksionon shërbimi shëndetësor i një vëndi. Duke marrë pjsë në këtë kurs do mësosh shumë gjëra dhe mund të japësh përgjigje shoqeve të tua të punës, mbas këtij kursi mund të bëhenj një "mësuese e njëjtë", një person i informuar që mund ti japi mesazhe përsa i përkasin shëndit, personave që nuk janë të informuara.

Pyetjet e tua dhe kurioziteti yt do të jenë themelore për të thelluar eksperiencën tëndie dhe për të vazhduar sëbashku hapin tonë drej informimit.

Në takimin e parë do të flitet për rëndësinë e njohjes dhe mbrojtjes së trupit tonë, do të flitet për anatominë e fiziologjinë e organeve femërore.

Do të flasim për sistemet "contraceptive"- d.m.th. (mënyrat për të evituar shtatzaninë), për të pasur një shtatzani vetëdashëse, kur të dëshirosh ti.

Në takimin e dytë dhe të tretë dë të flitet për sëmundjet që ngjiten me anë të marrëdhënieve seksuale dhe si mund ti parandalojmë.

Në takimin e fundit do të flasim për të gjitha problemet e shëndetit në përgjithësi.

Në fund të kursit do të flasim dhe për sigurimin në punë, për të punuar të qeta.

Ashtu siç folën edhe në fillim në shpresojmë që si vajzë shumë e informuar në këto argumente mund të pëgjigjesh pyetjeve të shoqeve të punës, tu shpjegosh, tu japësh siguri dhe kështu ti ndihmosh edhe në punën tonë të informacionit shëndetësor.

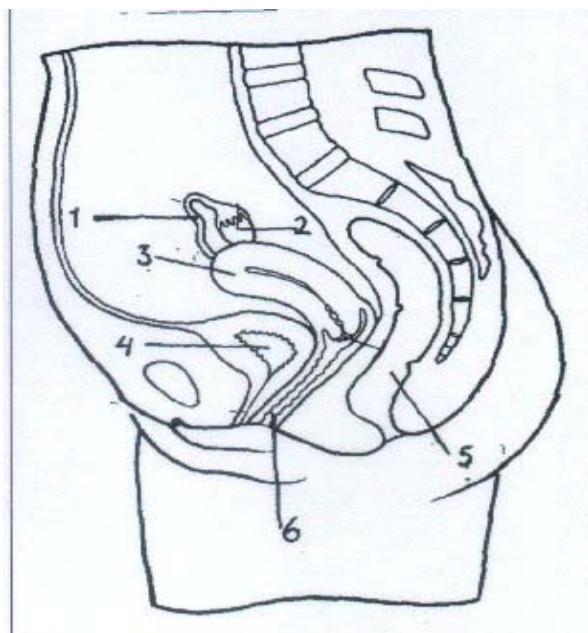
Punë të mbarë!

PJESA E PARE

Anatomia dhe fiziologjia

Shëndeti i trupit tonë ka një rëndësi themelore, por shëndeti i organeve seksuale ka një rëndësi më të madhe, sepse kjo pjesë e trupit ka të bëjë (ka lidhje) me dashurinë dhe me riprodhimin. Eshtë edhe një pjesë e rëndësishme për punën tonë, me fjalë të tjera, është instrumenti i punës sonë, prandaj duhet ta njohim në mënyrë të përkryer që të mund ta ruajmë.

Organet e vaginës dhe të aparatit riprodhues



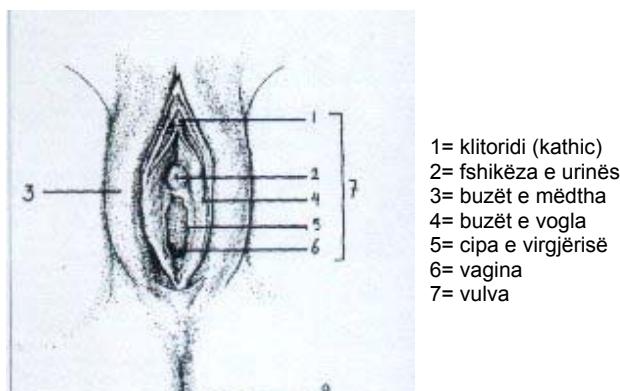
Vagina

Vagina është një portë hyrje e dalje në trupin tonë dhe është e vëtmja rrugë për të ngelur me barrë pas aktit seksual, nga ku lindin fëmijët dhe nga ku rrjedh gjaku gjat periodave. Vagina është një muskul në formë cilindrike 8 ose 10 cm shumë elastike anët e së cilës zgjerohen gjat mardhënieve seksuale dhe gjat lindjes së fëmijes. Prej nxitjes së një hormoni vagina lubrifikohet (lyhet me një lëng) gjat aktit seksual. Zakonisht vagina prodhon sekrecione në ngjyrë të bardhë pa erë dhe me aciditet që shërben për ta mbrojtur nga infeksionet, p.sh. nga Trigomoni, Kandida (myku). Prandaj për ta pasur vaginën të shëndoshë duhet të kemi gjithmonë këtë gradë aciditeti. Vagina ëshë një organ shumë delikat, prandaj mos bëj larje të brëndëshme të saj dhe mos përdor kremëra që nuk ti ka këshilluar mjeku. Lau vetëm nga ana e jashtme me sapun neutral dhe përdor mbathje pambuku.

Vulva (organi gjenital i femrës)

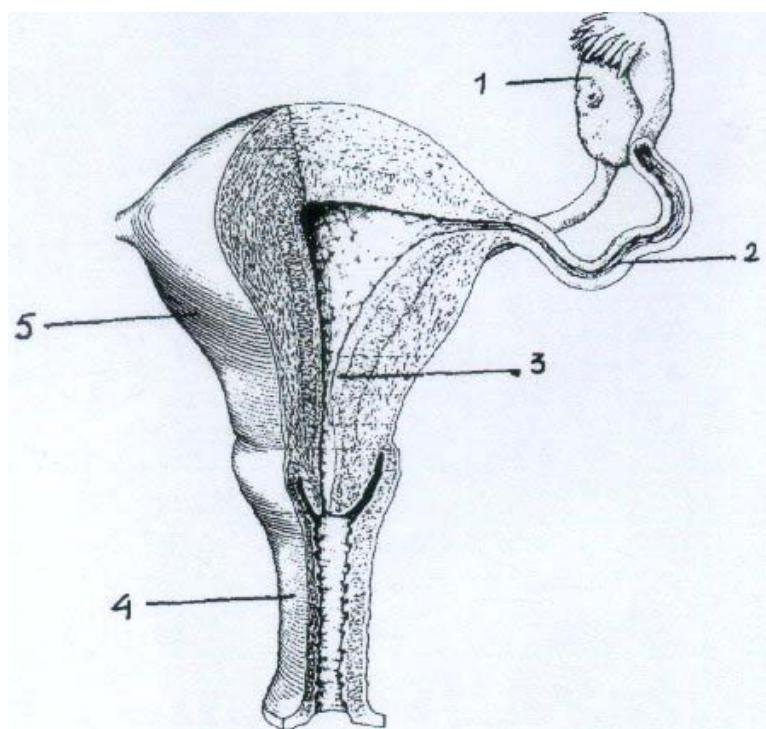
Vulva është pjesa e jashteme e vaginës që mund ta shikojmë me një pasqyrë po të ulemi për tokë me këmbët e mbledhura. Mund të shohim pjesën që quhet vulva, buzët e mëdha, buzët e vogla, në pjesën e sipërme të vuvës është klitoridi i cili po të stimulohet (ngacmohet) jep kënaqësi.

Vulva



Mitra

Mitra është një organ muskuloz, shumë elastik në formën e dardhës me një anë të hapur poshtë. Në mitër zhvillohet (rritet) fëmija gjatë 9 muajve të shtatzanisë.



1 = vezët (vezoria) 2 = tubat e mitrës 3 = qafa e mitrës 4 = vagina 5 = mitra

Vezoret dhe ovulacioni (çelja e vezëve)

Vezoret janë dy dhe janë vendosur nga të dy anët e mitrës, kanë madhësinë e një ulliri të vogël. Brënda vezoret prodhojnë (vezët) qelizat e prodhimit të femrës. Që kur lind çdo fëmijë ka në vezoret e saj mijra vezë, të cilat duke filluar që nga puberteti piqen e janë të gatëshme për tu fekonduar. Cdo muaj një ose me shumë veze zbresin nga vezoret gjat tubave në mitër (ovulacioni) dhe në qoftë se nuk fekondohen nxirren jashtë nga mitra nëpër vaginë në formë gjaku e mukoze (periodat).

Një tjetër funksion i rëndësishëm i vezoreve është prodhimi i hormoneve të quajtur estiogjenë e progesterone, për këtë do të flasim më poshtë.

Tubat e mitrës dhe fekondimi

Tubat janë dy dhe janë vendosur në anët e mitrës janë tubëza të holla, që nga vezoret derdhen brënda në mitër dhe në brëndësi kanë një shtresë të theksuar e cila thith vezën nga vezoria dhe e shtyn drejt mitrës.

Veza qëndron në mitër në pritje të fekondohet nga spermatozoidi (qeliza riprodhuese e mashkullit). Në qoftë se veza nuk fekondohet në 8 ose 12 orët që pasojnë vdes dhe do të nxirret jashtë me anë të mesturacioneve.

Kur kryejmë një marrëdhënie seksuale pa prezervativë miliona spermatozoidesh hyjnë në mitrën tonë dhe në qoftë se bien në kontat me një vezë e fekondojnë atë, dhe pas një dite nga fekondimi, hyjmë në shtatzani.

Cikli mestural (cikli i periodave)

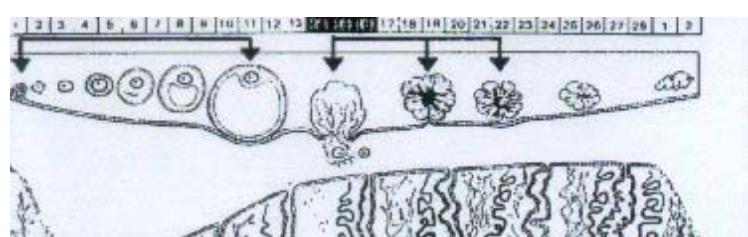
Pjerudha e pjellorisë së gruas fillon që në moshën e pubertit (12-14 vjeç) dhe zgjat deri në moshën 40-50 vjeç) gjatë kësaj periudhe gratë janë pjellore për disa dite në muaj pas ovulacionit vijnë mesturacionet n.q.se nuk ka ngelur me barrë. Pas pjellorisë (pas moshës 40-50 vjeç) gruaja nuk me ovulacionin dhe ciklin mestural dhe hyn në periudhën që quhet menopausa.

Cikli (periodat)

Veza

Mukoza e mitrës

Ovulacioni (çelja e vezëve)



Përse vijnë periodat

Kemi thënë më parë që vezoret prodhojnë hormone që quhen estrogjenë dhe progesteronë. Këto hormone i japin mundësinë mitrës që të krijojë çdo muaj kushtet optimale që të marri vezën e fekonduar nga spermatozoidi. N.q.se veza nuk fekondohet mitra e nxjerr jashtë këtë substance të prodhuar nga hormonet, në formë jargësh dhe gjaku, nëpërmjet vaginës.

Dita e fundit e periodave përkon me fillimin e ciklit të ri, i cili zgjat gati 28 ditë, ditët pjellore do të janë midis të 14-ës dhe të 16-ës ditë.

Zgjatja e ciklit nuk është për të gjitha gratë e njëllojtë, mund të jetë më i gjatë ose më i shkurtër (me një mesatare prej 28 ditësh) shumë shpesh emocione të forta, probleme, preokupime ose sëmundje influencojnë në prodhimin e hormoneve deri sa të ndërrojnë ciklin e periodave. Është e këshillueshme që të konsultoheni gjithmonë me mjekun kur ndodhin çrregullime të tilla.

Shtatzania (Barra)

Sot kemi shumë mundësira për të parandaluar shtatzanira të padëshiruara ose të mund të zgjedhim lirshëm kur duam të sjellim në këtë botë një fëmijë. Kur vendos të bësh një fëmijë është shumë e rëndësishme që para se të ngelesh me barrë të bësh analizat për SIDA-ën dhe për sëmundjet e tjera që ngjiten me anë të marrëdhënieve seksuale.

Cilat janë shenjat që lajmërojnë shtatzanin:

1. Zhdukja e periodave
2. Të vjella (përzierie)
3. Urinime të shpeshta
4. Rritja e barkut dhe e gjoksit

Në qoftë se kemi dyshim se jemi me barrë është më mirë të konsultohemi me mjekun, mund të blejmë edhe një test analizash në farmaci.

Parandalimi i shtatzanisë

Janë shumë metoda për të mos ngelur me barrë, këtu do të trajtojmë më të njojurat.

Marrëdhënia seksuale e ndërprerë ose (të ruhesh për të mos ngelur me barrë)

Të hryesh marrëdhënie seksuale duke e ndërprerë në momentin e fundit është shumë e rrezikshme sepse gjat marrëdhëniej rrjedhin pika të vogla, por që mjaftojnë të ngelesh shtatzanë.

Prandaj nderprerja e marredhenies nuk është një metode për të mos ngelur me barre.

Pilola (Hapja)

Pilola përmban hormone që pengojnë çeljen (pjekurin)e vezeve, d.m.th. nuk do të kemi ovulacionin (shpërthimin e vezëve) e si pasojë s'mund të kemi fekondim. Egzistojnë disa tipa të ndryshëm të pilolës (sipas përbërjes se hormoneve), duhet të konsultoheni me mjekun i cili pas një visite do t'ju këshillojë pilolën më të përshtatshme për trupin tuaj.

Por pilola nuk të mbron nga sëmundjet që ngjiten nëpërmjet marrëdhënieve seksuale si SIDA e të tjera. Gjëlpëra (iniezioni) i tre muajve.

Egziston edhe një substancë që bëhet me një gjëlpërë për tre muaj (në qoftë se ju intereson mund ta kërkonit në konsultoren familiare). Ky injeksion përmban hormone, që prodhojnë të njëjtin funksion të pillolës. Bëhet një herë dhe duron tre muaj, pastaj duhet përsëritur. Kur ndërpritet së marri pillola ose përfundon efekti i gjëlpërës së tre muajve, duhet përdorur gjithmonë preservativa, sepse je më pjellore dhe mbetesh menjëherë me barrë.

Preservativë

Kur perdoret preservativa në mënyrë korakte, pengon spermatozoidet të hyjnë në vaginë dhe si pasojë të fekondojnë vezën. Mund të përdoret në kombinim me sisteme të tjera për të

mos ngelur me barrë dhe për ta bërë më të sigurt dhe me lubrifikante (lëngje rrëshqitëse) Preservativa është mbrojtja e vetme nga sëmundjet që trasmentohen me anë të marrëdhënieve seksuale (p.sh. nga SIDA)

Diafragma

Diafragma është një disk prej gome elastike që krijon një pengesë në brëndësi të vaginës duke penguar spermatozoidet të hyjnë në mitër. Përdoret me një krem spermicid (që ngordh spermën). Nuk vlen për tu mbrojtur nga sëmundjet me transmision seksual si SIDA.

IUD (Spiralja)

Spiralja është një ankora (sperancë) e vogël prej bakri dhe plastike që vendoset nga mjeku brënda në mitër për të evituar fekondimin e vezës. Iud mund të shkaktojë perioda të bollshme dhe me dhimbje, shton mundësin e infeksioneve në mitër dhe nuk është e këshillueshme në punën tonë.

Nuk vlen për mbrojtjen nga sëmundjet me transmision seksual si SIDA.

Spermicidet

Janë prodhime kimike që blihen lirshëm në farmaci në formë shkume, kremi ose suposta vaginale që vihen në vaginë dhe si pasojë ngordhin spermatozoidin, por nuk kanë forcë ta ngordhin të gjithë spermën për këtë arsy janë të pa sigurt. Përveç kësaj mund të shkaktojnë enjte dhe infeksione vaginale po të përdoren gjatë. Nuk të mbrojnë nga SIDA.

Sterilizimi

Sterilizimi konsiston në një operacion të vogël kirurgjik për të lidhur tubat d.m.th. për të penguar kalimin e vezëve në miter e si rrjedhim pengon fekondimin. Ky tip operacioni është i pandryshueshëm (po ta bësh këtë operacion nuk bën më fëmijë), nuk shkakton asnjë influencë negative në marrëdhëniet seksuale dhe në prodhimin e hormoneve dhe është një metodë e sigurt për të mos ngelur shtatzanë. Nuk vlen për tu mrojtur nga sëmundjet me transmision seksual si SIDA.

Përveç këtyre metodave që përmëndëm këtu nuk ekzistojnë metoda të tjera me efikacitet për tu mbrojtur nga sëmundjet dhe nga barrat e pa dëshiruara.

Në qoftë se nuk ke marrë pilolën dhe tu çà preservativa, ç'duhet të bësh?

Nuk vlen një shplarje e vaginës sepse spermatozoidet janë shumë të shpejtë dhe arrijnë në tubat, prandaj menjëherë në dy ditët e para duhet të shkosh tek mjeku që të të japi **pilolën e ditës tjetër**. Kjo është e përbërë prej hormonesh që pengojnë fekondimin e vezës në mitër. Kështu do evitojmë një barrë të pa dëshiruar, por është i këshillueshëm një kontroll pas dy javësh për sëmundjet me transmision seksual dhe nga SIDA.

Aborti (Dështimi) në Itali

Në qoftë se jemi me barrë por vendosim të mos e bëjmë fëmijën duhet të shkojmë tek një mjek për të bërë një test (analize) për tu bindur që jemi me barrë, pas kësaj do na dërgojnë në spital për të bërë ndërprerjen e barrës, që do të jetë falas dhe nën kontroll mjekësor për të evituar rreziqet.

Në Evropë dështimi është bërë i ligjshëm dhe shpesh falas në qoftë se bëhet brënda kohës

së parashikuar nga ligji.(në Itali koha e lejushme është dymbëdhjetë javë)

Dështim do të thote thithja (nxjerra jashtë) e përmbajtjes që është grumbulluar në mitër. Pas dështimit do të kemi emoragji rreth 7 ose 14 ditësh në formë periodash. Pas dy javësh është i këshillueshëm një kontroll tek mjeku gjinekollog. Në rast emoragje të madhe, temperature të lartë dhe dhimbje të forta barku shko menjëherë tek mjeku. Mbas ke bërë një dështim është shumë e lehtë të ngelesh përsëri shtatzanë, prandaj është më mirë të fillosh të marrësh pilolën. Mundohu që të paktën, dy jave pas dështimit të mos kryesh fare marëdhënie seksuale.

Pas dështimit, mos bëj shplarje të brëndëshme, mos kryej marrëdhënie seksuale për të paktën një javë, mos fut asgjë në vaginë për ta mos infektuar dhe përdor gjithmonë preservativën sepse është e lehtë të ngelesh me barrë. Në qoftë se je shtatzanë, por nga ana tjetër nuk don ta mbash fëmijën, mund të të mbajnë në një qendër për vajza-nëna, ku do të të ndihmojnë për të lindur, dhe, po qe se don mund ta lësh fëmijën për adoptim. Fëmija do ti besohet një familjeje italiane që do ketë kujdes për të dhe do ta adoptojë si fëmijën e vet.

SESSIONE 2 (PJESA E DYTE)

Sëmundjet me Trasmentim Seksual (S.T.S.)

Tabella e mëposhtme tregon sëmundjet kryesore me trasmentim seksual dhe mikrobet që i shkaktojnë.

Bakteret	Parazitët	Viruset	Myku
Klamidia	Trigomoni	Sida	Kandida*
Gonorrea	Morrat e organeve	Hepatitet	
Sifilizi	gjenitale	Herpes	
	Zgjebja	Verruche (lezet gjenitale)	

* Kandidën s'është e nevojshme ta quajmë sëmundje me trasmentim seksual sepse shpesh mund të merret edhe pa kryer marrëdhënie seksuale prandaj vendosëm që të flasim dhe përkëndësishme përfshirë sëmundjen. Përpara se të spiegojmë në mënyrë specifike STS, të shohim 4 rregullat me të rëndësishme përfshirë sëmundjen.

É **Të kujdesemi për shëndetin tonë.**

Duke pasur kujdes për shëndetin do të jetë më e vështirë për mikrobet që të na ngjiten, përveç kujdesit përfshirë trupin duhet të kemi kujdes edhe për shëndetin mendor, të jemi të sigura në vehten tonëqë të mund ti kundërshtojmë klientët injorantë që duan të mos përdorin prezervativën.

Ê **Të mbajmë pastër vaginën tonë.**

Sic e dimë ambienti me aciditet i vaginës kryen një funksion mbrojtës shumë të rëndësishëm përfshirë mbajtjën larg mikrobet dhe bakteret, prandaj nuk duhet ta ndryshojmë këtë aciditet me përdorim ilaçesh përfshirë sëmundjen. Kur duhet të punojmë dhe jemi me perioda duhet të kemi shumë kujdes sepse është shumë e lehtë të infektohemë.

Ë **Të përdorim prezervativën!**

Përse?

Pjesët e brëndëshme të gojës, vagina, anusi (prapanica), dhe penisi (kari) janë të veshur me një lëkurë speciale të quajtur mukozë membranore. Kjo membranë është shumë delikate dhe mund të dëmtohet shumë lehtë duke lejuar mikrobet e infektuara që ndodhen mbi këtë membranë, të shkaktojnë sëmundjen.

Mund të t'u ngjitet një STS me një kontakt të mukozës sonë me penisin, spermë ose me gjakun e një personi të sëmurë. Për t'u mënjanuar keto tipe kontakti është e nevojshme të përdorësh gjithmonë prezervativën, në mënyrë korrekte e të përshtatëshme duke e lyer me një lubrifikant (gel) me bazë ujore.

Ì Të kontollohemi tek mjeku vazhdimesht.

Prezervativa nuk mënjanon 100% një STS për këtë duhet të kontollohemi edhe në qoftë se nuk kemi shënja të sëmundjes sepse në qoftë se nuk kontollohemi pasojat e infekzionit (po të lihet pas dore) mund të jenë shumë të rënda.

' Atëhere çfarë duhet të bëjmë ?

N.q.se ,(megjithë masat e marra) ti sëmuresh duhet të dish se çdo sëmundje ka kurimin e saj, në qoftë se nuk ndihesh mirë shko tek doktori mos përdor kremra, suposta, ilaçe ose për më teper antibiotikë të rekomanduar nga një shoqe, ose ilaçe që shesin bashkatdhetaret e tua të sjella nga vendi që vijnë sepse kështu do ta keqësosh më shumë gjëndjen.

Antibiotikët p.sh. vlejnë kundër viruseve ose kundër disa baktereve sëmundjeprurëse (përkundrazi) mund të shkaktojnë infeksione mukoze (myku,këpurdhash) etj.

Kur shkon tek gjinekollogu për vizitë nuk duhet të përdorish lavazhe vaginale,sepse e ka të vështirë të përcaktojë tipin e infekzionit mbasi lavazhet i heqin bakteret. Nuk duhet nga ana tjetër të shkosh gjat periodave sepse gjaku e bën të pamundur përcaktimin e sëmundjes. Kur mjeku përshkruan ilaçet është e rëndësishme të ndjekësh me kujdes këshillat që jep e nganjëherë është e nevojshme që edhe burri ose i fejuari ynë të bëjë të njëjtën kurë.

Tani po përshkruajmë simptomat (shënjet) që japid këto sëmundje.

Do të ishte më mirë ti njihnim këto simptoma tek klientët por kjo është gati e pamundur sepse duhet të kesh një eksperiencë të madhe. Megjithatë ti evitojmë marrëdhëniet seksuale pa prezervativë me klientët.

S.T.S. të shkakëtuara nga Bakteret

Sëmundjet S:T:S: të shkaktuara nga bakteret po të kurohen shpejt e në kohën e duhur, janë të thjeshta të shërohen, ekzistojnë shumë tipa antibiotikësh për të gjitha bakteret, por është e rëndësishme që të diagnostikohet dhe të kurohet nga një mjek.

' Klamidia

Ngjitia:

Nëpërmjet kontaktit direkt me mukozën e vaginës, gojës dhe anusit.

Simptomat (shenjat):

Zakonisht asnjë shqetësim, por mund të kesh rrjedhje të bardhash më shumë se zakonisht, dhimbje kur bën urinën, rrjedhje gjaku jo të zakonshme dhe dhimbje në fund të barkut

Pasojet:

Infekzioni i vezoreve, sterilitet ,(nuk lind fëmijë) barrë jashtë mitre.

Kura:

Të marrësh antibiotikë me recetë mjeku ta bësh të gjithë kurën pa e ndërprerë dhe të kontollohesh në kohën që të cakton mjeku.

' Gonorrea (rrjedhje)

Ngjiitja:

Ngjitet nëpërmjet konktatit të mukozës vaginale, anusit dhe gojës.

Simptomat: Nganjëherë asnjë shenjë, por mund të kesh rrjedhje të bolleshme në ngjyre të verdhë ose si jeshile, dhimbje kur urinon, fryrje barku, rrjedhje gjaku dhe dhimbje në fund të barkut.

Pasojet pa u kuruar:

Të njëjtat probleme të shkaktuara edhe nga Klamidia.

Kura:

Antibiotikë me recetë mjeku, jo të njëtin që përdoret kundër Klamidias, është e rëndësishme ta bësh të gjithë kurën dhe kontrollin në kohën e këshilluar nga mjeku.

' Sifilizi

Ngjiitja:

Nëpërmjet mukozës së vaginës, anusit dhe gojës. Kur sëmundja ka përparuar shumë mund të trasmentohet dhe me anë të gjakut.

Simptomat dhe pasojet:

Që nga dy javë deri në tre muaj mund të çfaqen në vendin e infektuar, në vagine, ose në anus një ose me shumë ulçera (plagëza) të vogla që nuk dhembin, ose njolla të vogla të rrumbullakta që ç'faqen në zonën e qafës. Të gjitha këto zhduken pas një kohe të shkurter dhe bakteret kanë zënë fole në trupin tonë.

Që nga një muaj deri në gjashtë muaj çfaqen njolla të kuqe në të gjithe trupin, temperaturë e rënie flokësh këto shqetësimë me kohë mund të zhduken por Sifilizi ndjek zhvillimin e vet brënda në trupin tonë. Që nga dy deri në katër vjet kemi paralizimin e organeve të brendëshme, mos funksionimi i zemrës.

Kurimi:

Penicilina me recetë nga mjeku pa e ndërprerë kurën dhe të kontrollohesh vazhdimisht sipas udhëzimeve të mjekut.

S.T.S. të shkaktuara nga parazitët

Sëmundjet S.T.S. të shkaktuara nga parazitët (insekte shumë të vegjël që nuk shihen me sy) janë të kurueshme, por me ilaçë, nuk zhduken vetë.

' Trigomoni

Ngjiitja:

Nëpërmjetmukozës së vaginës.

Simptomat:

Kruarje në vaginë, pezmatimi i vaginës dhe i buzëve të vogla, me skuqje, fryrje dhe dhimbje, rrjedhje të verdha në jeshile, që mbajnë erë të keqe dhe shkumuese, nganjëherë vështirësi dhe dhimbje gjat urinimit.

Kurimi:

Edhe pse nganjëherë është e lehtë ti njoftohesh simptomat dhe e dimë si ti kurojmë, është më mirë ti drejtohemë mjekut, sepse trigomoni shoqërohet dhe me sëmundje të tjera S.T.S.

Morrat e pubisit (vetes) dhe thërizat

Ngjitia:

Morri mund të meret gjat kontaktit seksual por edhe nëpërmjet ndërresave, peshqirëve ose duke përdorur banja dhe WC jo të pastra. Morri jeton në qimet e pubisit ose të vagines dhe në të gjitha vendet me qime të trupit të njeriut përveç kokës.

Simptomat (shenjat):

Morri ka ngjyrë kafe ose gri dhe është e vështirë ta shikosh por mund të dallosh shenja të vogla kafe ose të kuqe në ndërresat. Morri shkakton kruajtje të forta në të gjitha zonat me qime.

Kurimi:

Mund të blihen në farmaci produkte si pluhur, sapune, etj, dhe nëse nuk dëshiron është e nevojshme të konsultohesh me mjekun. Të lash ndërresat personale, peshqirët dhe çarçafët në temperaturë shumë të lartë.

Zgjebja

Eshtë një parazit i lëkurës. Ngjitet me kontaktin e lëkurës, ndërresave, çarçafëve dhe peshqirëve të infektuar.

Simptomat:

Pas tre javësh nga kontakti ke një kruajtje të fortë në të gjithë trupin. Zgjebja gërmmon në lëkurën tonë të çara të vogla për të depozituar vezët, shpesh vihen re linjat e gërmimit midis gishtrinje të duarve.

Kurimi:

Të lyesh me kremra dhe lëngje të përshkruara nga mjeku të gjithë trupin. Të lash ndërresat personale, peshqirët dhe çarçafet në temperaturë shumë të lartë.

PJESA E 3 -TË

Sëmundjet e tjera të S.T.S. SIDA, Hepatitet (sëmundjet e mëlçisë), Herpesi, Verruket (lythët) Gjenitale

Deri tani kemi folur për S.T.S. të shkaktuara nga bakterie ose parazitë që mund të shërohen me mjekime të përshtatëshme, sëmundjet që do të flasim më poshtë shkaktohen nga viruse. Një virus është shumë i vështirë për tu luftuar, nganjehere i pamundur si p.sh. HIV (virusi) që sjell sëmundje e Sida -ës) Që të mund të punojmë me sigurin maksimale dhe pa pasur frikë do mundohemi t'ju shpjegojme si të evitonit kontaktin dhe transmetimin e këtij virusi.

SIDA

Sindrome nga deficenza e imunitetit njerëzor të fituar. (një virus që çmobilizon imunitetin njerëzor)

SIDA shkaktohet nga një virus që shkatëron mbrojtjen natyrale njerëzore të quajtur HIV. Ky virus godet sistemin mbrojtës të trupit duke lehtesaruar marrjen e infeksioneve dhe të sëmundjeve. Kontakti me HIV prodhon antikorpe (kunder trupe), por fat të keq nuk mund të zhduket virusi sepse akoma nuk ekziston një ilaç për të. Vetem pas 3 -muajsh nga kontakti me HIV nëpërmjet analizës (që zbulohet me anë të Test -it) së gjakut mund të diagnostikohet prezenca e antikorpeve në gjak. Është e nevojshme të përsërshitet Testi e po që se do të dali përsëri positiv do të thote që jeni portatorë (keni në gjak) të HIV -ës dhe si rrjedhim quheni Sieropositivë. Si sieropozitiv mund të rrosh edhe shumë gjatë. Në disa raste simptomat e sëmundjes shfaqen edhe pas 10 vjetësh. Prandaj edhe një person me pamje të shëndoshë mund të jetë sieropozitiv, d.m.th. i prekur nga sëmundja eHIV por akoma s'ëshë i sëmurë.

Ngjitja: (Kontakti)

Kryesisht nëpërmjet gjakut dhe spermës por edhe nëpërmjet sekrecioneve vaginale të penisit para prishjes se mashkullit. Fëmija mund të infektohet nga lëngu i plaçtentës dhe nga qumështi i nënës.

Si vjen infektimi (kontakti) ?

nëpërmjet marrëdhënieve seksuale të pambrojtura, p.sh. marrëdhënie vaginale dhe anale pa perservative, marrëdhënie gojore (orale) gojë -penis ose gojë -vagina pa prezervativë.

Tipa të tjere ngjitje janë:

Shkëmbimi i gjilperave dhe shiringave gjat përdorimit të drogës. Nëna që infekton fëmijën gjat barrës dhe transfuzionit të gjakut, i pa kontrolluar.

Urina (shurra), pështyma, djersa, lotët përmbajnë fare pak virus që nuk konsiderohet i rrezikshëm d.m.th. nuk mund të infektohemë duke dhënë dorën njëri tjetrit, duke u puthur,

duke shkëmbyer ndërresat, peshqiret, ose po të na pickojne grenzat, të pish nga e njëjtë gotë ose duke përdorur të njëjtat enë.

Në raste sëmundjesh të tjera nga S.T.S. mukoza e vaginës mund të pezmatohet lehtë atëhere edhe ne mund të infektojmë fare lehtë të tjerët.

Simptomat:

Sieropozitiviteti

menjëherë pas infektimit me HIV mund të kemi shqetësime ose të mos ndihemi mirë që ngjan sikur jemi me grip dhe që zhduket shpejt

SIDA -s

Fryrja e gjendrave linfatike, humbje e madhe në peshë dhe të vjella, infeksione të shpeshta tip polmoniti etj. Ose disa forma kanceri ose sëmundje të ndryshme nga mungesa e mbrojtjes imunitare. Nuk është e mundur të dish se sa do të jetosh pasi çfaqet plotësisht sëmundja e SIDA -s

Testi (analiza) për HIV -ën:

Siç e tham më parë për të ditur në se jemi portatorë (kemi në gjak virusin) të HIV -es. duhet të bëjmë Testin e HIV -es. Antikorpet në gjak zhvillohen vetëm pas 6 -muajsh pas kontaktit me HIV. Prandaj nuk vlen të bësh një analizë para 3 muajsh pas një marrëdhënie me rrezik (pa prezervativë, ose çarja e tij) me pak fjalë rezultatet e analizave të gjëndjes se shëndetit tonë do ti kemi pas 6 -muajsh.

Kurimi: Në këtë moment nuk ekziston një kurë për Sida -ën. Mjekimet e vetme që ekzistojnë shërbejnë për të zgjatur jetën e personave të sëmurë.

' Hepatiti B

Hepatiti B është e vetmja sëmundje S.T.S. për të cilën mund të përdorim vaksinën. Vaksinimi përbëhet nga tre injeksione që bëhen në harkun e 6 -muajve.

Infektimi

Ngjitura:

Mund të bëhet në të njëjtën mënyrë si nga virusi i SIDA -s. Përveç se në gjak, spermë, rrjedhjet vaginale, ndodhet edhe në pështymë, d.m.th. edhe të puthesh është me rrezik, megjithatë rreziku më i madh mbetet rruga kalmitare (ngjiturë) nëpërmjet gjakut. Një person i infektuar me virusin e Hepatitit B mund të mbetet gjithë jetën pa u sëmurur, por pa dashur mund të infektojë persona të tjere.

Shenjat:

Nga njëherë nuk dallohen, mund ti vesh re pas 2 ose 6 muajsh pas ngjitures, si mahisje e mëlcise dhe lodhje e të vjella dhimbje stomaku, të kyçeve, zverdhje e lëkurës dhe e së bardhës së syve, urina merr një ngjyrë shumë të errët dhe të dalët jashtë ngjyrë shumë të celët në disa raste infektimi i mëlcisë është aq i rëndë sa që transformohet në kancer.

Kura:

Nuk ekzistojnë ilaqe kundër hepatiti mjeku të bën analizat e gjakut dhe një kotroll të përgjithshëm. Duhet të ndiqet një dietë ushqimore e përshkruar nga mjeku, shumë e rreptë, p.sh. të eleminosh fare pijet alkolike, cigaren, yndyrat dhe të bësh shumë regjim shtrati. Ekzistojnë edhe grupe të tjerë Hepatitesh, të quajtura A dhe C, me të njëjtat rrugë transmesioni, për të cilët akoma nuk ekzistojnë as vaksinat dhe as kurimi.

' Herpesi**Ngjitja:**

Nëpërmjet vaginës, gojës ose të puthrit në mënyrë të veçantë lëngu që kanë filluskat e herpesit mund të infektojë vaginën ose anasjelltas. Mjafton një herë të infektohet me virusin e herpesit ai ngelet në trupin tonë dhe ç'faqet çdo herë që trupi ynë pëson një lodhje të madhe, një stres nervor, grip ose periodat.

Shenjat:

Filluska të vogla me një lëng transparent që në fillim të shkakton kruarje, djegie, dhe pastaj dhimbje, çfaqen në vaginë, anus, ose në gojë (buzët). Filluska shndrohen në plagë dhe kore.

Kura:

Virusin nuk mund ta ngordhesh por gjenden (ka) ilaqe e mjekime që mund ta frenojnë zhvillimin e sëmundjeve, duhet të shkosh tek mjeku për të verifikuar që nuk janë plage të shkaktuara nga Sifilizi dhe për të dhënë kurën e duhur.

' Lythet gjenitale (lafsha e gjelit)**Ngjitja:**

Nëpërmjet marrëdhënieve seksuale me njerëz të infektuar.

Simptomat:

Lytha të vegjël (si puçra) brenda e rreth vaginës ose të anusit (bythës) mund të shkaktojnë të djegura.

Kura:

Mjeku, mund ti thajë me një lëng, ti djegi, ti ngrijë ose ti operojë, shpesh përsëriten pas shërimit, prandaj duhet përsëritur mjekimi.

PJESA 4

Shqetesime të tjera të shpeshta

Një shqëtesim tjetër që nuk është një STS por këtu flasim për të sepse shfaqet vazhdimesht.

Kandida (Myku)

Kandida shkaktohet nga një kërpudhë që shfaqet në vaginë, në anus në gojë dhe në stomak. Kandida mund të ngjitet nëpërmjet marrëdhënieve seksuale. Zhvillohet shumë kur mbrojtja imuntare e trupit tonë është shumë e ulët e shkaktuar nga stresi dhe nga lodhja e tepërt ose gjat shtatzanisë në qoftë se je e sëmurë nga diabeti ose kur harrojmë një tampon në vaginë. Kur aciditeti i zakonshëm i vaginës ndryshohet duke përdorur antibiotikë ose lavazhe vaginalë që shkatërojnë florën bakteriale e lehtësojnë infektimin nga Kandida.

Shenjat:

Rrjedhje vaginale të bollshme (si kos) të shoqëruara me kruajtje të forta, vagina enjtet dhe skuqet. Djegije kur urinon.

Kura:

Duhet të krijojmë aciditetin e ekuilibruar në vagine, të mos marrim ilaçe antibiotikë ose lavazhe të brendëshme të vaginës, duhet të ndjekim me rigorozitet kurën që na këshillon mjeku.

Shumë prej nesh përdorin Kanesten pa u këshilluar me mjekun, kjo është e rrezikshme sepse mund të shkaktojë sëmundje të tjera. Perveç kësaj Kanesteni është i rrezikshem të përdoret si lubrifikant (zbutës, rrëshqitës) sepse mund të shkaktojë çarjen e prezervativës.

Sekrecionet vaginale jo normale (anormale)

Rrjedhjet vaginale të shumta i pam tek Klamidia, tek Gonorea, tek Trigomoni dhe tek Kandida. Një shkak tjeter i vazhdueshëm është vaginiti i shkaktuar nga bakterje që zhvillohen kur gjëndja e aciditetit vaginal çekuilibrohet. Janë rrjedhje me ngjyrë të bardhë në gri me erë të keqë. Këto infeksione mund të prekin qafën e mitrës duke shkaktuar cervicititin, fryrje dhe dhimbje në qafën e mitrës, Këtë gjë mund ta shkaktojë edhe tamponi i harruar në vaginë ose përdorimi i lavazheve vaginale shumë të fortë. Për të marrë kurimin duhet ti drejtoshesh mjekut. Të djegura gjatë urimit të shkaktuara nga një infekzion. Shumë shpesh dhimbja (ose të djegurat) gjat urinimit shkaktohet nga një infekzion në fshikëzën e urinës i quajtur cistit ose urinimi i shpshtë është një sërë infeksionesh, duhet të bësh analizën e urinës për të vendosur çfarë kurimi duhet bërë. Është e rëndësishme ti bësh kurat rregullisht e me rigorozitet për të evitar përsëritjen e sëmundjes.

Siguria ne pune

E dimë që shëndeti ka një rëndësi themelore dhe duhet ta mbrojmë me të gjitha forcat tona dhe duhet të bëjmë çdo gje për ta ruajtur.

Por shpesh shëndeti varet nga siguria në punë. Shumë shpesh kur punojmë ndodhemi në situata të çuditshme të paqarta e të pasigurta. Mund të na vijne klientë të vështirë, kriminelë shfrytëzues e gënjeshtarë ose mund të jemi jo në rregull, pa permeson e soxhornos, etj. Në të tilla situata është shumë e veshtirë të jesh mjaft e fortë për ta përballuar gjëndjen. Siguria dhe forca janë shumë të rëndësishme në këtë profesion. Siguria dhe forca jote mund të influencojë pozitivisht si për shëndetin po ashtu dhe për punën tënde.

Si mund ta mbrosh sigurinë tënde ? (Si mund të jesh e sigurt ?)

Nuk duhet të vendosi klienti, ti duhet ta kontrollosh situatën, përndryshe klienti mund të arrijë të kryejë ç'dëshiron edhe kundër vullnetit tënd, je ti që duhet të vendosësh se ç'fare ti japësh, e vetmja e drejtë e klientit është të marri atë që ti don ti japësh. Duhet të merresh vesh më përpara për kushtet si: çmimin, kohën, përdorimin e preservativës, tipin e marrëdhënies, etj...bëj këtë pazarllék para se ta pranosh klientin. Kërkoi lekët përpara se ti bësh shërbimin, vetëm duke pranuar në këtë mënyrë do ta kesh situatën në dorë (nën kontroll) dhe klienti nuk ta hedh dot.

Shiko me vëmendje organet gjenitale të klientëve për të parë se mos kaneë shenja të dallueshme të ndonjë sëmundjeje, kundërshto të kesh marrëdhënie me ta se shikon leza, lythe ose sekrecione (rrjedhje) etj. Ji e kujdesëshme në lëvizjet e duarve të klientit sepse vullnetarisht mund të grisi ose të heqi preservativën. Në qoftë se ven re që klienti sillet keq, evito të zihesh me të tregohu e qetë, kjo ka shumë rëndësi për ta qetësuar klientin. Mundohu të mos pranosh klientë të dehur ose të droguar. Bëje klientin të xhvishet para teje, një burrë lakuriq është më pak i rrezikshëm. Ka një ndryshim midis kohës së punës dhe kohës që i përket jetës private, duhet të çlodhesh mirë para se të shkosh të punosh, mos përdor droga dhe pije alkoolike kur shkon për të punuar mund të humbësh kontrollin e situatës. Mbaj gjithmonë lekët e tua në një vend të sigurt dhe të fshehtë, klientët dhe hajdutët mund të ti vjedhin.

Gjat aktit seksual zgjidh gjithmonë pozicionin ku ndjehesh më e sigurt. Mos puno në një vend të vëtmuar, mundohu të kesh afér një shoqe, blij një alarm të vogël që ta mbash gjithmonë me vehte, mendo më përpara për një plan se si mund të mbrohesh e të largohesh. Mos harro se muzika (e radioregjistratorit) me zë shumë të lartë mund të të pengojë të dëgjosh zhurma të rëndësishme për sigurinë tënde dhe britma të mundshme për ndihmë të shoqeve të tua. Mos mbaj veshur gjëra që mund të janë një armë kundër vehtes tënde për shembull: shalla, zinxhira të trashë, rrypa lëkure, vathë të mëdhenj, që mund të të çajne veshin po të ti tërheqin. Po të kesh flokë të gjatë më mirë mbuloi me një paruke që po ti shkulin u ngelet në dorë dhe mund të ikësh. Po qe se përdor këpucë me takë shumë të larta duhet të dish se nuk duhet të vravosh për të shpëtuar, por ato mund ti përdorësh si armë për tu mbrojtur (duke gjuajtur me shqelma).

Mos u jep mundësin dhe nxitjen të të vjedhin duke mbajtur sende prej floriri kur shkon të punosh. Në rastin e një sulmi përdor spraj për flokët DDT, një përzierje me ujë dhe spec

djegës, mund tja hedhësh në fytyrë e të fitosh kohën për tu larguar. N.q.se të sulmon me një thikë mos kërko të çlirohesh se ai është me i fortë se ti, më mirë kërko testikolet e t'ia kapësh dhe t'ia tërheqësh, ose ti gjuash shumë fort.

Ç'farë mund të bëhet për të përmirësuar situatën. N.q.se je e huaj dhe nuk i njeh ligjet e vendit ku po ndodhesh është e vështirë për ty të kërkosh të respektojnë të drejtat e tua. Megjithatë ka të drejta që njihen në mënyrë universale; si e drejta e shëndetit dhe për mbrojtjen fizike në çdo vend të Evropës, pamvarësish nga fakti se je ilegale apo me dokumenta të pa rregullta mund të të jepet asistenza shëndetësore, psikologjike dhe legale në çdo rast përdhunimi apo abuzimi të rëndë mbi personin tënd dhe të drejtat e tua. Mënyra e vetme për të qënë e fortë në pozitën tënde është të jesh shumë e lidhur me vajzat e tjera që bëjnë të njëjtën punë që bën ti, sëbashku mund të përmisojmë gjëndjen tonë, të punës e të jetesës.

Evito të punosh nëpër zona ku kriminaliteti, vjedhja dhe shpërndarja e drogës janë të zakonshme e të vazhdueshme, është detyra e policisë ti mbrojë qytetarët nga kriminelët dhe ti je një qytetare si të gjithë të tjerët. Përgjegjësia e sigurimit të jetës tënde i përket policisë por është detyra jote ta njoftosh dhe ta denoncosh në qoftë se të përdhunojnë, të vjedhin dhe të shfrytezojnë mbi punën dhe jetën tënde personale. Shumë vajza kanë frikë të denoncojnë krimet që pësojnë, sepse janë klandestine (pa dokumenta) ndërsa shpesh mund të pajisesh me permeso di soxhorno po të denoncosh shfrytëzuesin tënd. Disa shoqëri mund të të ndihmojnë të denoncosh dhe të mbështesin ligjërisht në gjykatë.

Disa vajza punojnë pa prezervativë, kjo gjë dëmton gjithë të tjerat prandaj strategjia më e mirë është që si grup ti mbushni mëndjen atyre pak që nuk e përdorin. Flisni me to pa u grindur, shpiegojuni rrezikun që i kanos si për vehten ashtu edhe për të fejuarin e tyre. Mund të përdorësh arësyen bindëse si p.sh. nuk është mirë të sëmuresh për pak lek më shumë dhe pastaj të mos mundesh të punosh për muaj të tërë, disa sëmundje që mund të marrësh të bëjnë të mos lindësh më kurrë fëmijë, po të jesh me barrë fëmija yt mund të lindi shumë i sëmurë etj..

Midis jush vendosni një çmim që në fillim dhe poshtë atij çmimi mos pranoni asnjera prej jush të kryej marrëdhënie. Zotësia jote të tregëtosh (të merresh vesh) me klientin është forca jote, duhet të jesh ti që vendos. Një marrëveshje e mirë do të të garantojë një fitim të mirë dhe në të ardhmen.

Prandaj për të punuar e sigurt ki parasysh këto rregulla:

Duhet ta kesh ti kontrollin mbi klientin, kujdesu për trupin tënd, dhe liri për punën tënde. Mos lejo të abuzojne mbi ty. Mos harro që ke të drejtën e shëndetit, prandaj sa herë që të kesh nevojë shko tek doktori.



Cursus

Preventie en hygiëne

INLEIDING

Waarom deze cursus?

Deze cursus heeft tot doel je betrouwbare informatie te geven over veilig werken, opdat je die vervolgens weer kan doorgeven aan andere collega's.

De meeste informatie over je werk, de gezondheidszorg en andere zaken in dit land, krijg je via collega's, vrienden of familie. Die informatie is natuurlijk niet altijd volledig. Tenslotte is niet iedereen deskundig op dit gebied. Zo bestaan er bijvoorbeeld wel eens misverstanden over hoe je met een SOA besmet kan worden of over de manier waarop je in dit land gebruik kan maken van de gezondheidszorg.

Door het volgen van deze cursus leer je antwoord te geven op vragen of onduidelijkheden die bij jezelf of je collega's tijdens het werk hier leven. Je wordt opgeleid tot deskundige op het gebied van je eigen werkervaring, een ervaringsdeskundige dus. Deze deskundigheid komt via jou vervolgens weer bij je collega's terecht. Op deze manier wordt de preventieboodschap effectief verspreid en zal de mogelijkheid om veilig te werken toenemen.

Het inbrengen van jouw ervaring, vragen of twijfels is van fundamenteel belang voor het welslagen van de cursus. Alleen dan kan gezocht worden naar bestaande dan wel open te breken wegen richting oplossing.

In de eerste bijeenkomst staat het belang van het leren kennen en het beschermen van je eigen lichaam voorop. De anatomie en de fysiologie van de geslachtsorganen komen aan bod. Ook de voor- en nadelen van de verschillende anticonceptie methoden in combinatie met je werk zullen worden besproken.

In de tweede en derde bijeenkomst zullen de belangrijkste Seksueel Overdraagbare Aandoeningen worden behandeld, hierbij staat het voorkómen ervan natuurlijk op de eerste plaats.

De laatste bijeenkomst biedt ruimte voor gezondheidsklachten die vaak voorkomen in de praktijk, maar niet noodzakelijkerwijs worden overgedragen via seksueel contact.

Vervolgens zullen we uitgebreid bespreken hoe je na verkregen informatie het veilig werken in je eigen werksituatie kunt realiseren.

We hopen dat na deze cursus jij, als gediplomeerde ervaringsdeskundige, de vragen van de vrouwen in je omgeving zult kunnen beantwoorden en hen de weg kan wijzen naar betrouwbare instanties. Vooral ook hopen we, dat je de vrouwen die het belang om veilig te werken niet diepgaand voelen, zult kunnen overtuigen van de noodzaak ervan.

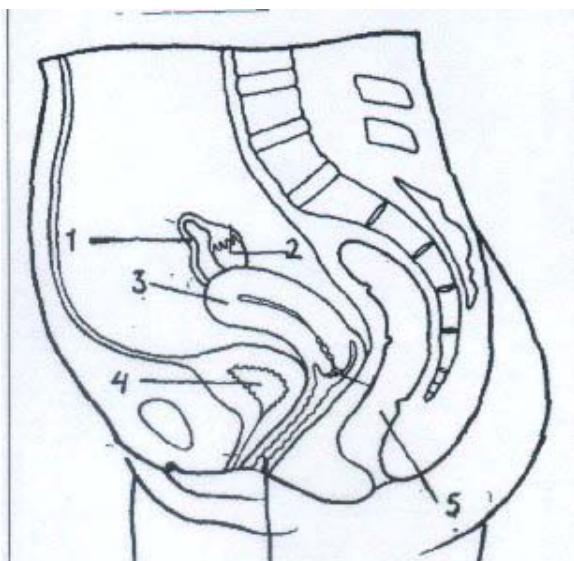
Veel succes!!!!

BIJEENKOMST 1

Anatomie en fysiologie

De gezondheid van ons lichaam als geheel speelt natuurlijk een fundamentele rol in ons leven. De geslachtsorganen, die in relatie staan met de liefde en reproductie, zijn van extra belang met betrekking tot het doel van onze cursus. De vagina, voor ons tenslotte een belangrijk instrument in ons werk, staat in contact met de andere geslachtsorganen. Ze goed leren kennen biedt de mogelijkheid ze dan ook op de juiste wijze te kunnen beschermen.

Voortplantingssysteem



- 1 = eileider
- 2 = ovarium
- 3 = baarmoeder
- 4 = blaas
- 5 = rectum
- 6 = vagina

Vagina

Wat is de vagina?

Je zou kunnen zeggen, een ingang en uitgang tegelijk, het is de enige weg, waarlangs we na geslachtsgemeenschap zwanger kunnen raken en waarlangs onze kinderen geboren worden (keizersnede even niet meegerekend).

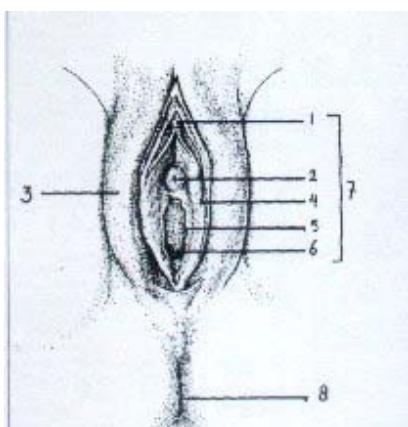
Ook is de vagina de weg waarlangs ons menstruatiebloed naar buiten komt.

De vagina is een elastische spier in de vorm van een buis (8 tot 10 cm). De wanden, die normaal tegen elkaar liggen, wijken tijdens de geslachtsgemeenschap en wijken nog veel meer bij de geboorte van onze kinderen.

Een beetje witte **vaginale afscheiding** is bij ons allemaal gewoon.

Deze afscheiding wordt o.a. gevormd door afgeschilferde vaginale cellen en melkzuur. Dit melkzuur wordt door bacteriën in onze vagina gemaakt en beschermt ons tegen ziekmakende indringers van buitenaf die niet tegen dat zuur kunnen (zoals b.v. Chlamydia en Trichomonas). Voor een gezonde vagina is het dus heel belangrijk dit zure milieu te behouden!

Vulva

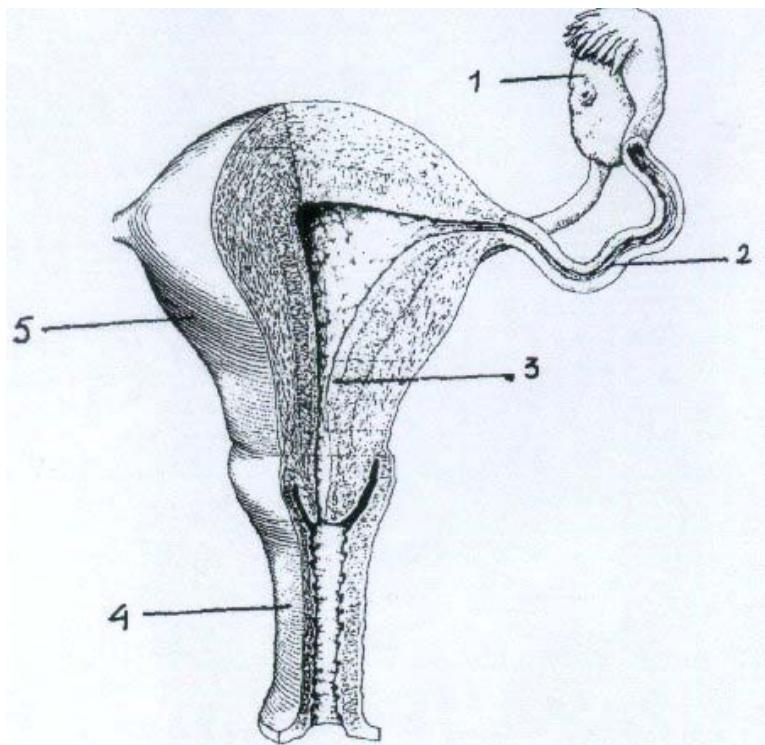


1= clitoris, 2 = urethra, 3= grote schaamlippen, 4 = kleine schaamlippen, 5 = maagdenvlies, 6 = vagina,
7 = vulva, 8 = anus

Als we op het toilet zitten en een spiegel voorhouden, zien we rondom de uitgang van de vagina het deel dat we de vulva noemen. We zien twee grote schaamlippen (labia) en daartussen twee kleinere schaamlippen. Vooraan, tussen de kleine schaamlippen zie je de **clitoris**, die een belangrijke rol speelt bij het opwekken van seksuele gevoelens. Achter de clitoris zien we de uitgang van het urinekanaal (**urethra**), daarachter de uitgang van de vagina en daarachter de **anus**. Met de spiegel kan je niet diep in de vagina kijken, anders zou je de **baarmoedermond** zien, om die wel te kunnen zien gebruikt de arts een speculum (eendenbek).

Baarmoeder (uterus)

De baarmoeder is een holle elastische spier, met de vorm van een afgeplatte peer, het breedste gedeelte naar boven gericht. Gelegen in de baarmoeder groeit, gedurende de 9 maanden zwangerschap, de bevruchte eicel uit tot een voldragen kindje.



1 = eierstok, 2 = eileider, 3 = baarmoederslijmvlies, 4 = vagina, 5 = baarmoeder

Eierstok (ovarium) en ovulatie

Aan weerszijde van de baarmoeder liggen de twee eierstokken (ovaria), zij hebben ongeveer de grootte van een olijf.

In de eierstok vindt de vorming van de **eicel** plaats. Al bij onze geboorte hebben we een zeer groot aantal cellen, die vanaf het begin van de puberteit kunnen gaan uitgroeien tot een rijpe eicel. Eenmaal per 4 weken wordt er slechts één eicel uitgestoten, de eierstokken wisselen elkaar hierbij af. Dit moment, waarop uitstoting plaats vindt, heet de **ovulatie**.

Een andere belangrijke functie van de eierstok is het produceren van de **hormonen** oestron en progesteron, hier komen we later op terug.

Eileider (tuba) en bevruchting (conceptie)

Links en rechts van de baarmoeder liggen de 2 eileiders. Het zijn nauwe buizen, die aan de ene kant uitmonden in de baarmoeder en aan de andere kant een soort trechter met franjes vormen. Deze franjes vangen de eicel op het moment van de ovulatie op en de eicel komt in de buis terecht, die als ontvangstzaal dient voor de zaadcellen. De eicel wacht hier maximaal 8 tot 12 uur na de ovulatie op een langskomende zaadcel, daarna sterft zij.

Als we (zonder condoom) geslachtsgemeenschap hebben gehad doorkruisen een stroom van miljoenen zaadcellen onze baarmoeder tot aan de ontvangstzaal, de eileider toe. Wanneer vervolgens een zaadcel op tijd een eicel in de eileider treft (een zaadcel leeft maximaal 72 uur), vindt de

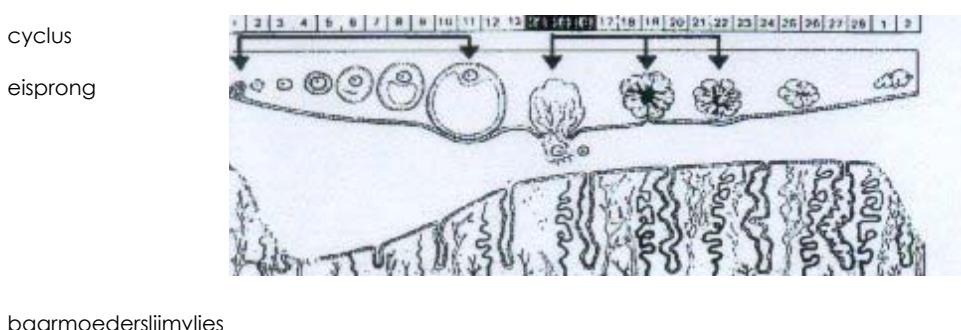
bevruchting (conceptie) plaats. Na een paar dagen komt dan de bevruchte eicel in de baarmoeder terecht. Hier nestelt zij zich in de baarmoederwand.

Menstruatiecyclus

Vanaf je puberteit totdat je ongeveer 45 tot 50 jaar bent, ben je vruchtbaar, met andere woorden, in deze periode vindt elke maand de ovulatie plaats (als je tenminste niet zwanger bent).

In deze levensfase heb je ook je menstruatieperiodes. Na je 45 à 50 jaar kom je in de **menopauze**, ovulatie en menstruatie gaan stoppen.

ovulatie



baarmoederslijmvlies

Waarom die menstruatie?

Zoals we hiervoor al zeiden, produceren de eierstokken de hormonen oestron en progesteron. Deze hormonen hebben invloed op de baarmoederwand. De baarmoeder vormt elke maand weer een weefsel als voorbereiding op de komst van een eventuele bevruchte eicel.

Als na een ovulatie er niet tijdig een zaadcel de eicel heeft bezocht en er dus geen bevruchting heeft plaats gehad, heeft het weefsel geen zin, een deel van de baarmoederwand laat daarom los en komt met het menstruatievocht (bloed met baarmoederwandresten) via de vagina naar buiten.

De arts vraagt ons vaak naar de eerste dag van de laatste menstruatie, het is de dag waarop de zich herhalende cyclus van gemiddeld 28 dagen begint. Tussen de 14de en 16de dag vindt de ovulatie plaats, de dagen dus waarop de mogelijkheid zwanger te worden het grootst is.

Als een menstruatiecyclus onregelmatig is of uitblijft, is het verstandig naar de arts te gaan. Toch hoeft het niet altijd te duiden op een ziekte of zwangerschap, ook diepe emoties, angst of andere omstandigheden kunnen invloed hebben op onze hormoonproductie, waardoor de cyclus tijdelijk verstoord kan worden.

Zwangerschap

Tegenwoordig hebben we de mogelijkheid bewust en in vrijheid te kiezen voor onze kinderen. We kennen immers verschillende methodes om zwangerschap te voorkomen (zie hieronder).

Als je kiest voor een kind, is het in belang voor de veiligheid van het kind, je te laten testen op AIDS en andere SOA, voordat je zwanger wordt.

Zwangerschap is een uitgebreid onderwerp, we beperken ons hier tot de vroege symptomen ervan, zodat we tijdig zwangerschap kunnen onderkennen.

Hoe herken je zwangerschap?

1. Je menstruatie blijft uit
2. Misselijkheid en braken (komt niet bij alle vrouwen voor)
3. Vaker urineren.
4. Buik en borsten groeien.

Denk je dat je zwanger bent, ga dan naar de arts. Je kan ook een zwangerschapstest bij de apotheek kopen.

Voorkomen van zwangerschap

(Zie folder TAMPEP)

We kennen verschillende methodes om zwangerschap te voorkomen. We zullen de meest bekende methodes hier bespreken.

' De 'pil'

De pil bevat een samenstelling van hormonen, die de rijping van de eicel verhinderen. Er kan dus geen bevruchting (conceptie) plaatsvinden. De samenstelling van de hormonen verschilt bij de bestaande soorten pillen. Ga daarom altijd naar een dokter om de juiste pil voor jouw lichaam te krijgen. Tegenwoordig geven de lichte doseringen weinig bijverschijnselen. De pil wordt 21 dagen ingenomen. Tijdens de 7 dagen dat je de pil niet slikt, vindt de menstruatie plaats.

De pil is dus een effectief middel om zwangerschap te voorkomen, maar **beschermt ons op géén enkele manier tegen AIDS of andere seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA,s).**

' De prikpil

De prikpil werkt hetzelfde als de pil die je slikt, maar wordt maar eenmaal in de 3 maanden geïnjecteerd. Als je stopt met de prikpil duurt het vaak lang, voordat de menstruatie weer regelmatig is.

' **Het condoom**

(zie folder TAMPEP)

Als een condoom op de juiste wijze wordt gebruikt, vangt het de zaadcellen op, zodat bevruchting niet plaats kan vinden. Gebruik het condoom echter in

combinatie met de pil of een ander hier genoemde methode, want een condoom biedt niet voldoende zekerheid zwangerschap te vermijden.

Het condoom is het ENIGE anticonceptiemiddel, dat ons ook kan beschermen tegen AIDS en andere SOA's.

' **Pessarium**

Het pessarium is een rubber kapje dat de baarmoedermond afdekt, zodat het sperma geen toegang heeft.

De dokter bepaalt voor jou de goede maat van het pessarium. Het is in combinatie met een zaaddodendmiddel een goede methode, maar is niet praktisch in ons werk als anticonceptie middel, je moet het namelijk na geslachtsgemeenschap nog 8 uur laten zitten, anders zijn nog niet alle zaadcellen gedood door het zaaddodende middel.

Wel kan je het gebruiken om het bloed op te vangen, als je tijdens menstruatie doorwerkt. Dan kan je het na elke klant afspoelen. Vanzelfsprekend gebruik je dan tegelijkertijd een condoom, want een pessarium **beschermt ons niet tegen AIDS en andere SOA's**.

' **Zaaddodende middelen (spermaciden)**

Deze middelen gebruik je alleen in combinatie met het pessarium of het condoom, nooit alleen. Ze worden in de vagina of op het pessarium of condoom aangebracht.

Het gebruik van deze middelen kan irritatie en overgevoeligheidsreacties geven, zeker bij dagelijks gebruik, dus niet aan te raden.

' **IUD (Intra-uterine device), spiraal**

Het spiraal lijkt op een klein ankertje van plastic met koper, dat door een arts in de baarmoeder wordt geplaatst. Het zorgt ervoor dat een bevruchte eicel zich niet kan nestelen in de baarmoederwand.

Het verhoogt de kans op infecties, en wordt daarom in ons werk afgeraden.

Ook **beschermt het ons niet tegen AIDS en andere SOA**.

' **Sterilisatie**

Bij sterilisatie worden de eileiders ontoegankelijk gemaakt.

Als je deze operatie laat doen, mag je absoluut niet rekenen op een mogelijk herstel. Je moet dus een weloverwogen **definitieve** beslissing maken, als je tot sterilisatie overgaat. De operatie heeft geen enkele invloed op je seksualiteit en hormonale functies en is als anticonceptie methode effectief, **maar beschermt ons niet tegen AIDS en andere SOA's**.

Behalve de hierboven beschreven methodes, bestaan er nog andere methodes, zoals b.v. "voor het zingen de kerk uitgaan", temperatuurmethode en de methode van het ritme. We gaan hier verder niet op in, omdat al deze methodes onbetrouwbaar zijn.

Conclusie???

' **Geen voorbehoedmiddel gebruikt, pil vergeten, condoom geklapt en je wilt niet zwanger worden?**

Wat doe je nu?

Een vaginale douche heeft geen zin, de zaadcellen zijn uiterst snel in het bereiken van de eileiders.

Als je met alle zekerheid niet zwanger wilt worden kun je binnen twee dagen bij de arts een recept halen voor de '**morning-afterpil**', dit zijn hormonen die de innesteling van de bevruchte eicel tegengaan. Zwangerschap wordt hiermee voorkomen, maar de **risico's op besmetting met AIDS of andere SOA zijn niet weggenomen, laat je na 2 weken controleren!**

Abortus

(zie lokale folder)

Je hebt een zwangerschapstest gedaan en de uitslag is positief, je bent zwanger! Maar je wilt geen kind, wat nu?

Ga naar je arts, net als jijzelf kan, rekent hij de tijd dat je zwanger bent uit aan de hand van de eerste dag van de laatste menstruatie. Ongeveer 14 dagen daarna, de dag van de ovulatie, ben je waarschijnlijk zwanger geworden. Hij zal je verwijzen naar een ziekenhuis of een abortuskliniek. Minimaal 5 dagen nadat een arts je zwangerschap heeft vastgesteld, kan een abortus daar anoniem plaatsvinden. Je kan ook direct naar een abortuskliniek gaan, maar je moet in ieder geval die 5 dagen na vaststelling van je zwangerschap wachten.

In Nederland is abortus legaal, je hoeft dus niet bang te zijn voor onnodige risico's.

Het is belangrijk zo snel mogelijk een weloverwogen beslissing te nemen, zodat je tijdig behandeld kunt worden.

Meestal zal er een '**zuigcurettage**' plaatsvinden, je baarmoeder wordt leeggezogen.

Enkele dagen na de behandeling kan er bloedverlies optreden, vergelijkbaar met een menstruatie. Dit kan 1 tot 2 weken aanhouden. Het is raadzaam je na 2 weken te laten controleren door de gynaecoloog. Heb je last van overmatig bloedverlies, koorts of flinke buikpijn, ga dan eerder naar de arts. Na een abortus kan je weer zwanger worden, het is daarom belangrijk dezelfde dag van de abortus te beginnen met het slikken van de anticonceptiepil. Gebruik geen vaginale douches na een abortus en vermijd geslachtsgemeenschap gedurende minstens een week.

BIJEENKOMST 2

Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

We zetten eerst even de meest voorkomende SOA's op een rijtje met erboven het soort boosdoener, die de klacht veroorzaakt.

Bacteriën	Parasieten	Virussen	Schimmels
Chlamydia	Trichomonas	Aids	Candida*
Gonorroe	Schaamluis	Hepatitis B	
Syfilis	Schurft	Herpes	
Gardnerella*	Genitale wratten		

* **Gardnerella** en **Candida** horen eigenlijk niet in het rijtje van SOA thuis, omdat ze behalve via sexueel contact ook zonder seksueel contact kunnen ontstaan. Maar omdat ze vaak voorkomen, behandelen we ze hier ook.

Voordat we ingaan op de SOA's, is het natuurlijk veel belangrijker te weten hoe je ze zelf kunt voorkomen!

Vier belangrijke regels daarvoor zijn:

É **Zorg goed voor jezelf**

Als je lichaam gezond is, ben je minder vatbaar voor ziektes, maar ook voel je geestelijk sterker (b.v. om vervelende klanten die geen condoom willen gebruiken te weigeren).

É **Houd je vagina gezond**

Zoals we weten, heeft het melkzuur in onze vagina een belangrijke beschermende functie, doordat ziekteverwekkers een zuur milieu niet prettig vinden. Dit milieu moet dan ook niet verstoord worden door b.v. onnodig medicijngebruik, vaginale spoelingen met agressieve middelen of wassen met zeep die ongeschikt is voor vaginaal gebruik.

Als je uit noodzaak tijdens je menstruatie moet werken, werk dan uiterst hygiënisch, de kans op besmetting is in deze periode groter.

É **Gebruik een condoom! Altijd!**

Waarom?

De binnenkant van je vagina, anus, mond en keel zijn bekleed met een dun slijmvlies, dat gemakkelijk kan worden beschadigd. Ziekteverwekkers leven graag in dit slijmvlies. We kunnen worden besmet met een SOA, wanneer ons slijmvlies in contact komt met het slijmvlies van de penis, met het sperma of het bloed van een persoon met een SOA.

Om direct contact met dit slijmvlies of met bloed te vermijden moet je een condoom gebruiken, ook voor orale sex.

Gebruik het juiste condoom op de juiste wijze, ook met je partner.

Gebruik voor vaginale en anale sex een condoom met **een glijmiddel op water basis**. (zie folder TAMPEP)

1 Laat je regelmatig controleren

Een condoom voorkomt niet altijd een SOA. Ook als je géén klachten hebt, is het belangrijk je te laten controleren. Soms kan je besmet zijn, zonder dat je iets merkt. Als je niet tijdig wordt behandeld, kunnen de gevolgen ernstig en soms onherstelbaar zijn.

Als je naar de dokter gaat, spoel je vagina dan niet vlak voor een onderzoek.

Als je menstruatie hebt, is het beter een onderzoek even uit te stellen.

Als de arts medicijnen voorschrijft, **maak de kuur dan zonder onderbreking af!**

Twijfels? Wat te doen?

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen kun je soms toch een SOA oplopen.

Zoals we zagen, zijn er dus hele verschillende soorten boosdoeners, oftewel ziekteverwekkers. Elke SOA heeft dan ook een eigen behandeling. Het is daarom belangrijk eerst te weten welke SOA je hebt om de juiste medicijnen te kunnen gebruiken.

Soms heb je dezelfde klachten als je buurvrouw laatst had, maar de oorzaak kan een hele andere zijn! Gebruik dus niet de zalf, de zetpillen of andere medicijnen van je buurvrouw, het is goed mogelijk dat je het probleem erger maakt. Zo helpt

het gebruik van antibiotica niets tegen een virus en kan bijvoorbeeld juist schimmel veroorzaken!!!

Antibiotica helpt alleen tegen bacteriën, maar je moet dan ook nog het juiste antibiotica tegen het specifieke bacterie gebruiken.

De beschrijving van de symptomen van de verschillende SOA's

We beperken ons hier alleen tot mogelijke SOA-klachten van onszelf.

Het is natuurlijk ook heel belangrijk symptomen van je klanten te kunnen herkennen. Helaas zullen die hun klachten liever verbergen. Bovendien kan een van top tot teen gezond uitzende klant heel wat ziekteverwekkende bacteriën, parasieten of virussen bij zich dragen! Donkere of geelgroene afscheiding of pus uit de penis, wondjes, zweertjes of wratjes op de penis, het scrotum of rondom de anus, zijn reden om seksueel contact te weigeren. Wees dus altijd alert!

Soa's door bacteriën

SOA's die door een bacterie veroorzaakt worden kunnen goed worden behandeld als je tijdig naar de arts gaat. Rommel niet eerst zelf met medicijnen, dit kan een juiste diagnose in de weg staan en genezing bemoeilijken.

' **Chlamydia**

Besmetting:

Via het slijmvlies van de vagina, anus en keel

Symptomen:

- Meestal heb je **helemaal geen klachten!**

Soms:

- verhoogde afscheiding
- pijn bij het plassen
- abnormaal bloedverlies
- Pijn in de onderbuik

Gevolgen:

Als je niet hebt gemerkt dat je chlamydia had, en je hebt je niet tijdig laten behandelen, kunnen de gevolgen ernstig zijn:

- ontsteking van de baarmoeder en eileiders
- onvruchtbaarheid
- buitenbaarmoederlijk zwangerschap

Behandeling:

- Antibiotica voorgeschreven door de arts (niét van de buurvrouw)
- kuur afmaken.
- controle na de aangegeven tijd

' **Gonorroe**

Besmetting:

Via het slijmvlies van de vagina, anus en keel.

Symptomen:

- Meestal heb je **helemaal geen klachten!**

Soms:

- gele of groene vaginale afscheiding
- pijn bij het plassen
- abnormaal bloedverlies
- pijn in de onderbuik

Gevolgen:

Zie Chlamydia

Behandeling:

- Antibiotica voorgeschreven door de arts (niet dezelfde als bij Chlamydia!)
- kuur afmaken
- controle na de aangegeven tijd

' Syfilis

Besmetting:

Via slijmvlies van vagina, anus en keel.

Als de ziekte zich heeft uitgebreid, kan je ook via bloed besmet worden

Symptomen en gevolgen

Syfilis verloopt in drie stadia :

1. 2 tot 12 weken na besmetting:

- Er kunnen kleine harde meestal pijnloze zweertjes ontstaan op de plek van besmetting. Hoewel ze vanzelf weggaan (soms merk je ze niet eens op als ze in de vagina zitten), blijft de syfilisbacterie in je lichaam.

2. Na 1 tot 6 maanden:

- Vlekjes op de huid of andere huidaandoeningen
- Grieperig gevoel
- Haaruitval

Ook deze klachten verdwijnen, maar de syfilis blijft.

3. Na 2 tot 4 jaar:

- Orgaanstoornissen, verlammingen
- Hartstoornissen
- Dementie

Behandeling:

- penicilline voorgeschreven door de arts
- kuur afmaken
- controle na de aangegeven tijd

Soa's door parasieten

Ook SOA's veroorzaakt door parasieten (kleine beestjes of micro-organismen) kunnen goed behandeld worden, ga wel naar een arts, vanzelf gaan ze niet zomaar weg.

' **Trichomonas**

Besmetting:

Via het slijmvlies van de vagina

Symptomen:

- jeuk in de vagina
- vagina en schaamlippen zijn rood, gezwollen en pijnlijk
- overvloedige geelgroene afscheiding, stinkt en schuimt
- soms: pijn bij het plassen en de urine komt in kleine hoeveelheden.

Behandeling:

- Medicijnen voorgeschreven door de arts.

Hoewel veel van ons de symptomen kennen en weten dat metronidazol een effectief middel is, is het van belang naar de arts te gaan, samen met Trichomonas kan je nog een andere SOA hebben.

' **Schaamluis**

Besmetting:

Schaamluis zit in het schaamhaar en kan je dus door sexueel contact opdoen. Schaamluis kan ook in je haar op andere plaatsen van je lichaam voorkomen, behalve in je hoofdhaar. Je kan het ook via besmette kleding, handdoeken of lakens krijgen.

Symptomen:

- Bijna onzichtbare grijs-bruine luisjes en eitjes
- Rood-bruine vlekjes in je ondergoed (ontlasting van de luis)
- Jeuk, vooral in het schaamhaar

Behandeling:

- Koop bij de apotheek of drogist een middel tegen schaamluis en volg de aanwijzingen of ga bij je arts langs als je niet zeker bent.
- Was je kleren, handdoeken en lakens bij een hoge temperatuur.

' **Schurft**

Besmetting:

Via seksueel of lichamelijk contact, maar ook via de kleren, handdoeken en lakens van een besmet persoon.

Symptomen:

Na " 3 weken:

- jeuk over het hele lichaam mogelijk
- soms zie je gangetjes onder de huid, gegraven door de vrouwelijke schurftmijt, bij je pols en tussen je vingers.

Behandeling:

- Smeer je volledig in met de door een arts voorgeschreven crème
- Was je kleren, handdoeken en lakens bij een hoge temperatuur

BIJENKOMST 3

SOA's veroorzaakt door virussen: aids, hepatitis b, herpes, genitale wratten

Tot nu toe hebben we over SOA's gesproken, die genezen konden worden als je er maar op tijd bij was. Ze werden veroorzaakt door bacteriën of parasieten.

De SOA's die we nu zullen bespreken worden veroorzaakt door virussen. Een virus is heel moeilijk te bestrijden, soms zelfs onmogelijk (denk aan AIDS).

Om te zorgen dat je met meer zekerheid en zonder angst je werk kunt doen, gaan we hier dan ook uitgebreid in op het voorkomen van besmetting door zo'n virus.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)

Aids wordt veroorzaakt door het Humaan Immunodeficiëntie Virus oftewel **HIV**. HIV tast het afweermechanisme van ons lichaam aan, waardoor we makkelijk infecties kunnen oplopen.

Als je met HIV wordt besmet, zal je lichaam hier antistoffen tegen maken, maar helaas zullen die het niet winnen van het virus.

In Nederland geldt: pas een paar manden na besmetting met HIV kunnen deze antistoffen door bloedonderzoek met zekerheid worden aangetoond.

Als de uitslag van het bloedonderzoek 'positief' is wil dat zeggen dat we dragers van het Aids-virus zijn, oftewel seropositief.

Als je seropositief bent, kan het nog jaren duren voordat je ziekteverschijnselen krijgt. Pas bij het krijgen van die ziekteverschijnselen spreken we van AIDS.

Dus iemand die er uiterst gezond uitziet, kan toch seropositief zijn en ons met HIV besmetten!

Besmetting:

Vooral via

bloed

sperma

maar ook via

vaginaal vocht

voorvocht

Een baby ook via **moedermelk**

Hoe kan je dus besmet worden?

Door onveilig seksueel contact:

U Vaginale of anale sex zonder condoom

U Orale sex tijdens de menstruatie

U Oraal contact met sperma, voorvocht of bloed

En verder:

- U Bij drugsgebruik naalden of sputen met anderen gebruiken
- U Door moeder op kind tijdens zwangerschap of bevalling
- U Via borstvoeding
- U Via onhygiënische tatoeage
- U Via bloedtransfusie (komt in Nederland niet voor)

In ander lichaamsvocht, zoals urine, speeksel, zweet, tranen etc, is de aanwezigheid van HIV te klein om er door besmet te worden. Je kan dus niet besmet worden door aanraken, de hand schudden, zoenen, masseren, lakens delen, hoesten, muggenbeten, hetzelfde glas gebruiken of via de wc-bril.

Dus: **Gebruik altijd een condoom**

(Voor het juiste gebruik: Zie folder Condoom, TAMPEP)

Wanneer je al een andere SOA hebt, is het slijmvlies vaak beschadigd, het risico op direct contact met bloed is dan extra groot en daarmee de kans besmet te worden door HIV nog groter.

Symptomen:

Seropositief:

Kort na infectie met HIV kan je klachten krijgen, die lijken op griep, maar die gaan over en dan kan je jaren (soms meer dan 10 jaar) drager zijn van HIV **zonder klachten!**

AIDS:

Zwelling van de lymfklieren, vermagering, allerlei infecties zoals van de longen, slokdarm en hersenen, vormen van kanker en nog vele andere klachten als gevolg van het verminderde afweersysteem van het lichaam. Hoelang je nog kan leven, nadat AIDS zich heeft gemanifesteerd is niet te zeggen, tot nu toe ligt het gemiddelde op ongeveer 2 jaar.

Onderzoek:

Zoals we al weten kan via een bloedonderzoek door de aanwezigheid van antistoffen HIV in bloed worden aangetoond.

In Nederland geldt dat het pas zin heeft een onderzoek te laten doen, een paar manden na een mogelijke besmetting, eerder kan niet met voldoende zekerheid een uitslag gegeven worden.

Behandeling:

Tot nu toe bestaan er nog geen medicijnen die je van AIDS kunnen genezen. Wel is de wetenschap er al ver in geslaagd de levensduur van een Aids-patiënt te verlengen.

Hepatitis B

Hepatitis-B is de enige SOA, waartegen je kunt laten inenten. De vaccinatie bestaat uit 3 injecties die met tussenperioden binnen een half jaar worden toegediend.

Besmetting:

De besmetting kan op dezelfde wijze plaatsvinden als bij AIDS (zie hiervoor), maar bij Hepatitis-B komt er nog een besmettingsgevaar bij. Het virus zit behalve in bloed, sperma, vaginaal vocht en voorvocht ook in SPEEKSEL, dus ook zoenen geeft een (weliswaar klein) risico.

Iemand kan na besmetting zijn hele leven drager zijn van het Hepatitis-B virus zonder klachten, maar kan wel anderen besmetten.

Symptomen:

- Soms geen klachten

Anders 2 tot 6 maanden na besmetting:

- Ontstoken lever

- vermoeidheid, misselijkheid, buikpijn

- grieperig gevoel

- geelzucht: oogwit wordt geel, soms gele huid, donkere urine en lichtgekleurde ontlasting

Heel soms wordt Hepatitis-B chronisch en kan leverkanker ontstaan.

Behandeling:

Via algemeen onderzoek en een bloedtest, zal de arts een diagnose stellen. Tot nu toe kan Hepatitis-B niet met medicijnen worden behandeld. Het lichaam zelf zal, ondersteund door rust en dieet (geen alcohol, geen vet) het virus moeten bestrijden. Raadpleeg hiervoor je arts.

Herpes

Besmetting:

Via vagina, anus en mond (dus ook zoenen!)

Vooral het vocht in de blaasjes is besmettelijk. Met je mond kun je de vagina besmetten en andersom.

(Let op verschijnselen bij je klant!)

Als je eenmaal bent besmet en de klachten zijn weer weg, blijft het virus wel in je lichaam. Het komt weer terug bij verminderde weerstand zoals bij griep of stress of in de dagen voor je menstruatie.

Symptomen:

- Pijnlijke blaasjes (gevuld met vocht) op de lip of de slijmvliezen van de vagina en rond of in de anus.

- Blaasjes worden zweertjes en gaan na een paar dagen over in korstjes.

Behandeling:

Hoewel het virus niet gedood kan worden bestaan er tegenwoordig medicijnen (Zovirax), die de ontwikkeling van dit virus remmen. Ga in ieder geval tijdig naar een arts, ook om zeker te weten dat de symptomen niet de oorzaak van syfilis zijn.

Genitale wratten

Besmetting:

Door sexueel contact met iemand die genitale wratten heeft.

(Let op verschijnselen bij je klant!)

Symptomen:

Lichtrode bultjes in en rond de vagina

Behandeling:

De arts zal de wratjes aanstippen met medicijnen, bevriezen of wegsnijden.

Jammer genoeg komen de wratjes soms terug en moet de behandeling herhaald worden.

BIJENKOMST 4

Overige veelvoorkomende klachten

De klachten, die we hier zullen behandelen horen niet in het rijtje van SOA's thuis, omdat wij ze ook zonder seksueel contact kunnen krijgen. Toch willen we ze hier behandelen, omdat het veelgehoorde klachten zijn.

Candida

Candida wordt veroorzaakt door een schimmel. Het komt voor in je vagina, anus, mond en ingewanden.

Candida kan door seksueel contact ontstaan maar ook bij verminderde weerstand, b.v. bij stress of vermoeidheid, tijdens zwangerschap, bij suikerziekte, gebruik van de 'pil' of een te lang ingehouden tampon.

Ook kan candida ontstaan door het gebruik van **antibiotica!** Antibiotica verstoort het beschermende milieu in onze vagina, waardoor de schimmel meer kans heeft.

Symptomen:

- meer dan normale, dikke korrelige afscheiding
- vaginale jeuk en roodheid.
- branderig gevoel bij het plassen

Behandeling:

Het natuurlijke milieu van de vagina moet hersteld worden, gebruik dus geen zeep

(evt. Lactacyd wel) en geen antibiotica.

De door een arts voorgeschreven medicijnen helpen je van je klachten af.

Veel vrouwen gebruiken Canesten zonder naar de arts te gaan.

Canesten is effectief tegen candida, maar je weet niet zeker of je niet ook een andere besmetting hebt. Gebruik Canesten ook nooit wanneer het niet nodig is, zeker niet als glijmiddel want het verhoogt het risico van een klapper!

Abnormale vaginale afscheiding

(zie ook affiche)

Abnormale vaginale afscheiding zijn we als symptoom al tegengekomen bij **Chlamydia**, **Gonorroe**, **Trichomonas** en **Candida**.

Een andere oorzaak die ook vaak gevonden wordt is **Gardnerella**, een bacterie die vaak de kop opsteekt als het zure milieu in je vagina is verstoord. Bij **Gardnerella** geeft dit een vies ruikende, grijs witte afscheiding.

Door deze verschillende ziekteverwekkers kan een ontsteking van de baarmoederhalsmond (**Cervicitis**) of van de vagina (**Vaginitis**) ontstaan. Ook

door het te lang inhouden van een tampon, reactie op glijmiddelen, vaginale spoeling met agressieve middelen etc. kan vaginitis ontstaan. De behandeling hangt van de oorzaak van de ontsteking af, ga daarvoor dus naar je arts.

Pijn bij plassen door ontsteking

Als je pijn hebt bij het plassen is dat vaak een symptoom van een ontsteking. Je kan dan een ontsteking hebben van je blaas, dan heet het **Cystitis**, een ontsteking van je urinaleider, dan noemen we het **Urethritis** en een ontsteking van je vagina heet **Vaginitis**. Vaak komt een combinatie van ontstekingen voor. Vaak is een SOA de oorzaak van zo'n ontsteking, echter niet altijd, en soms is de oorzaak ook wel niet duidelijk.

Laat een arts de oorzaak van de ontsteking vaststellen, om de juiste medicijnen te kunnen voorschrijven.

Veilig werken

Dat je eigen gezondheid van fundamenteel belang is en dat je die zelf moet bewaken, omdat niemand anders het voor je doet, weten we.

Maar gezondheid heeft ook te maken met de mogelijkheden die je hebt om veilig te kunnen werken.

Vaak is de situatie waarin je moet werken vreemd, onzeker en onveilig. Je kan geconfronteerd worden met lastige klanten, criminaliteit, uitbuiting, bedrog, problemen rondom je verblijfsstatus etc. In die situatie is het extra moeilijk om jezelf zeker te voelen en sterk te staan tegenover de buitenwereld, een eigenschap die juist van groot belang is in dit vak.

Maar net zoals je invloed hebt op je eigen gezondheid, kan je ook invloed hebben op je eigen werksituatie.

Wat kun je zelf voor je eigen veiligheid doen?

U Zorg dat jij en niet de klant de situatie beheerst.

Jij bepaalt het aanbod wat je in huis hebt, de klant kan kiezen, maar dan alleen binnen de grenzen die jij stelt.

Geef die grenzen duidelijk en tijdig aan. Zo moet bijvoorbeeld het condoomgebruik en de prijs al voor binnengang bij de klant bekend zijn. De klant pas later overhalen een condoom te gebruiken of die stiekem aanbrengen kan agressie teweeg brengen.

Zelf initiatieven nemen helpt je om de situatie ook zelf in de hand te houden.

U Je bent ook de baas over je eigen werkomgeving. Zorg dat de klant nooit de kans heeft je sleutel te krijgen.

Laat je werkplek niet gebruiken voor andere doeleinden, zoals bijvoorbeeld dealen.

U Maak onderscheid tussen werk en privé-tijd. Zorg dat je tijdens je werk uitgeslapen bent. Gebruik geen alcohol of drugs onder werktijd.

U Vermijd mannen die onder invloed van drugs of alcohol zijn.

U Neem de tijd en blijf kalm.

Soms heeft een klant haast en wordt agressief. Probeer een conflict te vermijden, het uitstralen van rust en zekerheid zijn hierbij belangrijk. Probeer hem te kalmeren, laat hem voelen dat hij op die manier méér waar voor zijn geld zal krijgen.

U Bewaar je geld op een veilige plek.

Stop het pasverdiende geld niet bij het geld wat je al hebt liggen. Zorg ervoor dat je nooit teveel geld in je kamer hebt.

U Help je klant zich te ontkleden, voordat je jezelf uitkleed. Als je klant eenmaal zijn broek uit heeft, kan hij niet zomaar de straat op rennen.

U Was als het mogelijk is de geslachtsdelen van je klant.

Terwijl je je klant wast, kan je goed zien of de penis en het scrotum onregelmatigheden vertonen, zoals wratjes, wondjes of afscheiding. Weiger in dat geval je diensten.

U Houd altijd de beweging van de handen van je klant in de gaten, hij kan je vastpakken of het condoom doen scheuren.

U Probeer tijdens de seksuele relatie de veiligste houding aan te nemen. Vermijd elke houding waarbij je de klant niet in het zicht hebt.

U Werk nooit alleen in je appartement en maak met elkaar afspraken. Denk aan een vluchtroute.

U Zorg voor een alarm binnen handbereik.

Je kan een fluitje gebruiken, er zijn ook kleine persoonlijke alarm te koop. Stel je buurvrouwen van jouw methode op de hoogte, zodat ze weten wanneer zij alarm moeten slaan. Zorg ervoor dat de muziek niet te hard staat, zodat jouw noodkreet hoorbaar is.

U Een sputibus met haarspray of insektendoder of een fles met een mengsel van peper, chloor en water kan dienen om in geval van nood in de ogen van de agressor te spuiten. Het geeft je de tijd om weg te rennen.

U Als een agressieve klant je bij de hals pakt, span dan je nekspieren, het geeft je even tijd je handen samen tot een vuist te maken, tussen zijn armen te plaatsen en zijn handen los te slaan. Lukt het je niet je te bevrijden, pak hem dan flink stevig in zijn ballen.

U Gebruik geen kleding of sieraden die tegen jou als wapen gebruikt kunnen worden.

Draag daarom geen sjaal of das. Doe geen ketting om, die niet makkelijk breekt. Gebruik geen lange oorbellen, die moeilijk losgaan. Draag je haar op een manier, dat er moeilijk grip op is te krijgen.

U Als je schoenen met hoge hakken draagt, kan je moeilijk wegrennen, aan de andere kant kan je ze wel goed als wapen gebruiken.

U Geef geen aanleiding tot roof. Draag daarom geen al te dure sieraden.

U Veel verkopers maken misbruik van de oncontroleerbare situatie, wees daarom alert op wat je koopt. Als je gestolen producten koopt, kan de politie je van medeplichtigheid beschuldigen.

U Ondertekenen nooit een papier, waarvan je de inhoud niet kent

Wat kun je samen doen om de situatie te verbeteren?

Als buitenlandse in een land waarvan je de taal weinig spreekt en met een beroep, dat geen hoog aanzien geniet, lijkt het moeilijk je stem te laten horen. Vooral als je illegaal bent voel je je vaak zonder rechten. Toch is gezondheid en veiligheid een recht voor iedereen, waar die zich ook bevindt, legaal of illegaal. Je zal echter moeten knokken voor die rechten, je krijgt ze hier absoluut niet cadeau.

Om veiligheid in je omgeving te bereiken is eenheid onderling het belangrijkste instrument. Samen sta je sterker. Samen kun je wel degelijk invloed uitoefenen op je werksituatie.

U Als de straat waar je werkt onveilig is, omdat er bijvoorbeeld gedeald of gestolen wordt, is het in belang van jezelf daar samen iets tegen te doen.

Hoewel het een plicht van de politie is toezicht te houden op de openbare veiligheid, zullen zij, als er geen aangiften van criminaliteit worden gedaan, weinig doen. Daarom is het belangrijk dat iedereen die getuige is van criminaliteit, bedrog, uitbuiting of wat dan ook, hier bekendheid aan geeft en er samen ook op toeziet dat er door de autoriteiten gehandeld wordt.

Veel vrouwen durven uit angst voor represailles van degenen die zij aangeklagen, geen aangiften te doen. Anderen zijn bang dat ze door aangifte te doen, opgepakt kunnen worden, als ze illegaal hier verblijven. Als je zelf bij de politie geen aangifte durft te doen, probeer dan een vertrouwenspersoon voor jou te laten bemiddelen. Heel belangrijk is de solidariteit onder elkaar, hoe meer getuigen, hoe beter. Als iemand na arrestatie binnen een dag weer op straat wordt gesignaliseerd, bestaat er meestal een gebrek aan bewijzen, maak daar dan samen werk van.

Vergeet niet: ieder heeft recht op bescherming!!

U Er zijn nog altijd vrouwen die geen condoom gebruiken. Als iedereen zou weigeren te werken zonder condoom, zou daarmee de hele straat gediend zijn. Probeer daarom tot afspraken te komen mbt condoomgebruik en benader samen de vrouwen die zich niet aan de afspraken houden. Laat hen zien, dat zij niet alleen voor zichzelf, maar voor iedereen in de straat een risico vormen. Vermijd echter conflicten met betrokken vrouwen.

U Probeer samen tot basistarieven te komen en probeer je daaraan te houden binnen je individuele onderhandeling met de klant. Concurrentie is je eigen vijand, het is de klant die daaraan verdient. Investeer dus in je toekomst en in die van je collega's.

Veilig werken betekent dus:

- i **Zelfrespect, wees zeker van jezelf, ken je eigen rechten en verdedig die.**
- i **Baas zijn over eigen lichaam, werksituatie en werkomgeving.**
- i **Eenheid onder elkaar, SAMEN sta je sterker.**



Corso di
Prevenzione e Igiene

INTRODUZIONE

Il perché di questo corso?

Il corso ha due obiettivi, il primo e` per darti la possibilità`di lavorare in modo più sicuro, il secondo per poter trasmettere alle tue compagne di lavoro le informazioni ricevute.

La maggior parte delle informazioni che riguardano il lavoro, la salute e il servizio sanitario, le riceviamo dalle amiche e non sono mai informazioni complete. Ci sono molte convinzioni sbagliate, per esempio sul modo di trasmettere una malattia a trasmissione sessuale.

Gli stranieri non conoscono come funziona il servizio sanitario di un paese.

Partecipando a questo corso imparerai molte cose e potrai dare risposta alle tue amiche di lavoro, dopo questo corso potrai essere una educatrice pari, quindi una persona informata e potrai dare messaggi che riguardano la prevenzione sanitaria alle persone meno informate.

Le tue domande e le tue curiosità saranno fondamentali per aumentare la tua esperienza e per poter lavorare insieme e continuare il nostro cammino di informazione.

Nel primo incontro si parlare dell'importanza di conoscere e proteggere il proprio corpo, si parlare di anatomia e fisiologia degli organi femminili.

Parleremo di sistemi contraccettivi, per avere una maternità consapevole.

La seconda e terza parte si parlare di malattie e trasmissione sessuale e come prevenirle.

Nell'ultima parte, parleremo di tutti i problemi della salute in generale.

Al termine del corso parleremo anche si sicurezza nel lavoro, per poter lavorare tranquille. Come dicevamo all'inizio noi speriamo che come donna molto informata in questi argomenti potrai rispondere alle domande delle tue compagne di lavoro, e istruirle, e dargli sicurezza,e quindi aiutare anche noi nel nostro lavoro di informazione sanitaria.

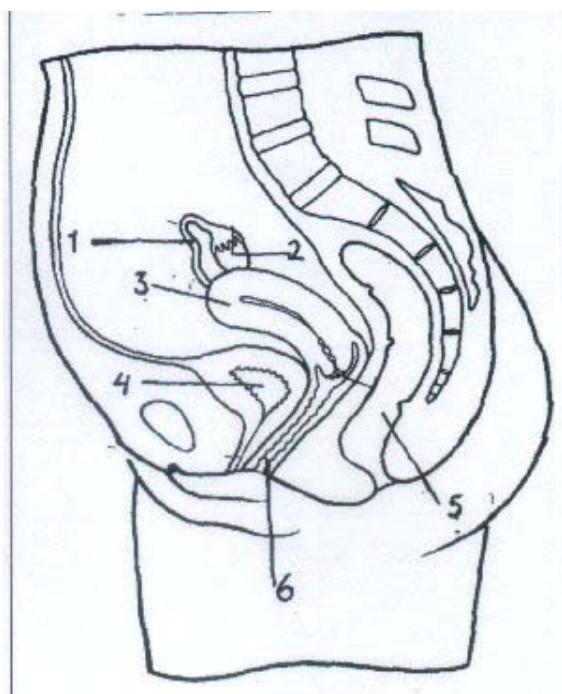
Buon lavoro !

SESSIONE 1

Anatomia e fisiologia

La salute del nostro corpo ha un'importanza fondamentale, ma la salute degli organi sessuali ha un'importanza maggiore, perché questa parte del corpo si relaziona con l'amore e la riproduzione. Ed è una parte importante per il nostro lavoro, in altre parole è il nostro strumento di lavoro, e quindi dobbiamo conoscerlo perfettamente per poter proteggerlo e difenderlo.

Organi dell'apparato riproduttivo



1 = tromba di faloppio

2 = ovaia

3 = utero

4 = vescica

5 = recto

6 = vagina

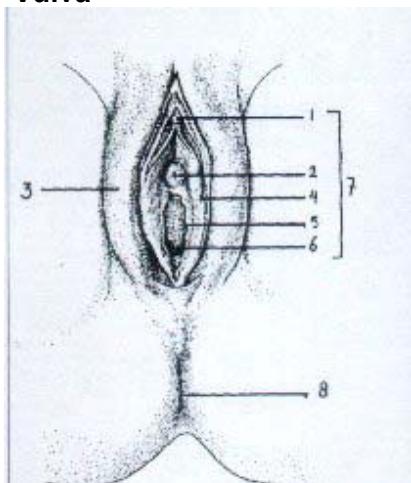
Vagina

La vagina è una porta d'entrata e d'uscita nel nostro corpo, ed è l'unica via per rimanere incinta dopo l'atto sessuale, da lì nascono i bambini e da lì esce il sangue mestruale. La vagina è un muscolo di forma cilindrica di 8/10 centimetri, molto elastica le cui pareti si dilatano durante il rapporto sessuale e durante il parto. Per effetto di un ormone la vagina si lubrifica durante l'atto sessuale. Normalmente la vagina ha una secrezione di colore bianco senza odore e con un acidità che serve a proteggerla dalle infezioni, ad esempio tricomonas, candida. Quindi per mantenere la vagina sana bisogna avere sempre questo grado di acidità. La vagina è un organo molto delicato, quindi non fare troppe lavande interne, e non usare creme se non te le ordina il medico. Lavati solo esternamente con saponi neutri e usa biancheria di cotone.

Vulva

La vulva è la parte esterna della vagina che possiamo osservare mettendoci accucciate per terra con uno specchio. Potremo vedere la parte chiamata vulva, le grandi labbra, le piccole labbra e nella parte alta della vulva il clitoride che se stimolato da piacere.

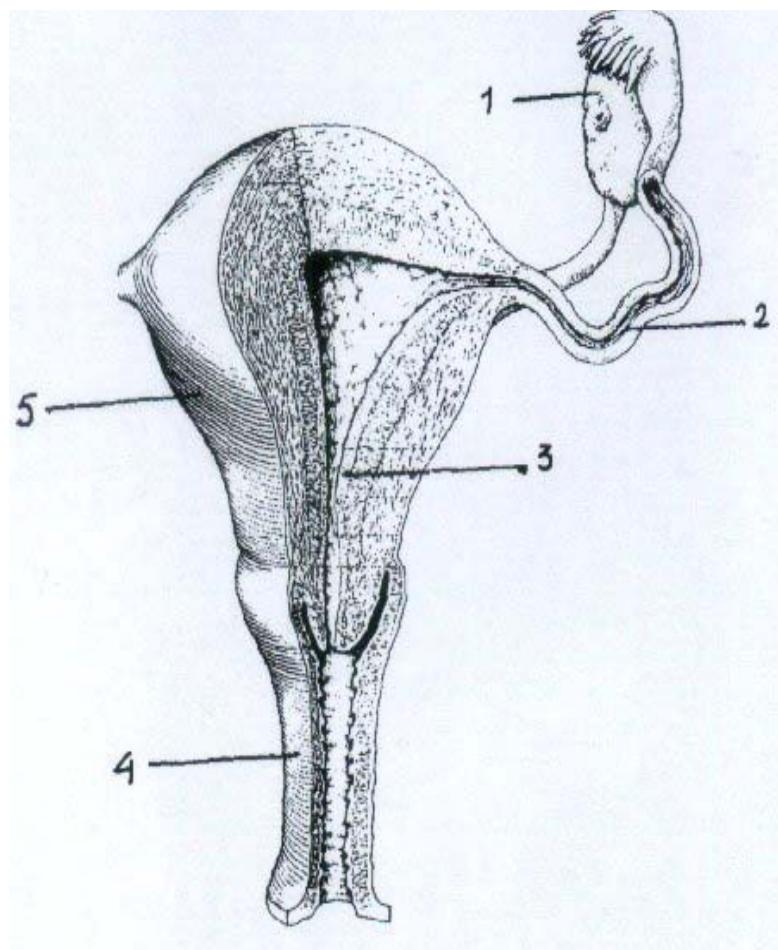
Vulva



- 1 = clitoride
- 2 = uretra
- 3 = grandi labbra
- 4 = piccole labbra
- 5 = imene
- 6 = vagina vulva
- 7 = vulva
- 8 = ano

Utero

L'utero è un organo muscoloso molto elastico a forma di pera con un lato aperto in basso. Nell'utero si sviluppa il bambino durante i nove mesi di gravidanza.



- 1 ovaia
- 2 tromba di fallopio
- 3 collo dell'utero
- 4 vagina
- 5 utero

Ovaie e ovulazione

Le ovaie sono due e sono situate sui due lati dell'utero.

Le ovaie hanno la dimensione di una oliva. Dentro le ovaie si producono gli ovuli (cellule della riproduzione femminile).

Al momento della nascita ogni donna possiede migliaia di ovuli, i quali a partire dalla pubertà divengono maturi per essere fecondati.

Ogni mese uno o più ovuli scendono dall'ovaio lungo le tube in utero (ovulazione) e se non vengono fecondati vengono espulsi dall'utero attraverso la vagina sotto forma di sangue e muco (mestruazioni).

Una altra funzione importante delle ovaie è la produzione di ormoni chiamati estrogeno e progesterone, di questo parleremo più avanti.

Le trombe di Falloppio e la fecondazione

Le trombe sono due e sono collocate ai lati dell'utero, sono tubicini sottili che dall'ovaio sboccano dentro l'utero, e all'interno hanno un tessuto frangiato il quale cattura l'ovulo dall'ovaia e lo spinge nell'utero.

L'ovulo staziona nell'utero in attesa di essere fecondato dagli spermatozoi (cellula di riproduzione maschile). Se l'ovulo non viene fecondato nelle 8/12 ore successive, muore e verrà espulso attraverso le mestruazioni.

Quando abbiamo un rapporto sessuale senza preservativo milioni di spermatozoi entrano nel nostro utero e se entrano in contatto con un ovulo lo fecondano e dopo un giorno dalla fecondazione si entra in gravidanza.

Ciclo mestruale

Il periodo di fertilità delle donne inizia dalla pubertà (in genere 12/14 anni) e dura fino all'età di 40/50 anni. Durante questo periodo le donne sono fertili per alcuni giorni al mese, dopo l'ovulazione si hanno le mestruazioni (solo se non sono incinte). Dopo la fertilità la donna non avrà più l'ovulazione e il ciclo mestruale ed entra in un periodo che si chiama menopausa

Perché le mestruazioni?

Abbiamo detto che le ovaie producono degli ormoni chiamati estrogeno e progesterone. Questi ormoni permettono che l'utero produca ogni mese una condizione ottimale perché possa ricevere l'ovulo fecondato dallo spermatozoo. Se l'ovulo non viene fecondato l'utero espelle queste sostanze prodotte dagli ormoni sotto forma di muco e sangue, attraverso la vagina.

Il primo giorno della mestruazione coincide con l'inizio del nuovo ciclo, il quale dura circa 28 giorni, i giorni fertili saranno tra il 14 e 16 giorno.

La durata del ciclo non è per tutte le donne uguale può essere più lungo o più corto (con una media di 28 giorni), molto spesso emozioni forti, problemi, preoccupazioni o malattie influiscono sulla produzione degli ormoni fino ad alterare il ciclo mestruale. È consigliabile consultare sempre il medico quando ci sono delle irregolarità.

La gravidanza

Oggi abbiamo molte possibilità di evitare gravidanze indesiderate oppure di poter scegliere liberamente di mettere al mondo figli.

Quando si sceglie di fare un figlio è importante prima della gravidanza fare un controllo del AIDS e di altre malattie a trasmissione sessuale.

Quali sono i sintomi che annunciano una gravidanza?

1. Sparizione delle mestruazioni
2. Nausea e vomito
3. Desiderio frequente di urinare
4. Aumento del ventre e del seno

Se abbiamo il sospetto di essere incinta è meglio consultare un medico, possiamo anche comprare un test in farmacia.

Prevenzione della gravidanza

Ci sono molti metodi per prevenire la gravidanza qui tratteremo solo i più conosciuti.

' Coito interrotto

Fare l'amore interrompendo all'ultimo momento il rapporto è molto pericoloso perchè ci sono perdite di sperma durante il rapporto sessuale, quindi si potrebbe rimaner incinta.

Il coito interrotto non è un metodo di contraccuzione.

' La pillola

La pillola è composta di ormoni che impediscono la maturazione dell'ovulo quindi non avremo l'ovulazione e neanche una fecondazione.

Esistono vari tipi di pillola a seconda della composizione degli ormoni, bisogna consultare il medico che dopo un controllo ci prescriverà la pillola più adeguata al nostro corpo. Le dosi ormonali nella pillola sono molto basse anche se proteggono bene dalle gravidanze indesiderate se usate correttamente. La pillola deve essere presa per bocca una ogni giorno per 21 giorni.

Però la pillola non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale e dal AIDS

Esiste anche una sostanza iniettabile che usata una volta fa effetto per tre mesi (se si è interessati si può chiederla al consultorio familiare)

' Iniezione dei tre mesi

Consiste in una iniezione a base di ormoni, che produce la stessa funzione della pillola. Si pratica una volta e dura tre mesi, poi bisogna ripeterla.

Quando si interrompe di prendere la pillola o termina l'effetto delle iniezione dei tre mesi, bisogna usare sempre il preservativo, perchè si è più feconde e si rimane subito incinte

' Il preservativo

Quando usiamo il preservativo nella maniera corretta si impedisce agli spermatozoi di entrare in vagina e quindi di fecondare l'ovulo. Si può usare in combinazione con altri sistemi anticoncezionali e renderlo più sicuro con l'uso di gelatine lubrificanti.

Il preservativo è l'unica protezione contro le malattie a trasmissione sessuale e l'AIDS.

' Il diaframma

Il diaframma è un disco di gomma che crea una barriera all'interno della vagina impedendo agli spermatozoi di entrare in utero.

Viene usato con una crema spermicida. Non serve nella protezione di malattie a trasmissione sessuale e AIDS.

' IUD (spirale)

La spirale è una piccola ancora di plastica e rame viene inserito dal medico dentro l'utero per evitare la fecondazione.

Lo IUD può provocare mestruazioni abbondanti e dolorose, aumenta le possibilità di infezioni e non è consigliabile nel nostro lavoro.

Non serve nella protezione di malattie a trasmissione sessuale e SIDA.

' Spermicidi

Sono prodotti chimici che si comprano liberamente in farmacia in forma di schiuma, crema

o ovuli vaginali, inseriti in vagina hanno effetto uccidendo gli spermatozoi, ma purtroppo non riescono ad uccidere tutto lo sperma e perciò sono insicuri. Inoltre possono causare irritazioni e anche infezioni vaginali se usati a lungo. Non proteggono dall'AIDS.

' **Sterilizzazione**

La sterilizzazione consiste in un piccolo intervento chirurgico per legare le tube e quindi impedire la caduta degli ovuli in utero, dunque la fecondazione. Questo tipo di intervento è irreversibile, non provoca nessuna influenza negativa nei rapporti sessuali e nella produzione di ormoni ed è un metodo molto sicuro. Non serve nella protezione di malattie a trasmissione sessuale e AIDS.

Oltre questi metodi qui menzionati, non esistono altri metodi efficaci per difendersi dalle malattie e dalle gravidanze indesiderate.

' **Se non hai preso la pillola e si è rotto il preservativo, che fare?**

Non è sufficiente fare una lavanda vaginale perché gli spermatozoi sono molto veloci a raggiungere le trombe, immediatamente nei primi due giorni possiamo andare dal medico per farci prescrivere **la pillola del giorno dopo**. Questa è composta di ormoni che eviteranno la fecondazione dell'ovulo nell'utero. Così eviteremo una gravidanza indesiderata. Però dopo un incidente di rottura del preservativo è consigliabile fare alcuni controlli periodici per le malattie a trasmissione sessuale e l'AIDS.

' **L'aborto**

Se siamo incinte e decidiamo di non tenere il bambino dobbiamo andare da un medico per un test di gravidanza, dopo di che saremo inviate in un ospedale per poter fare un'interruzione di gravidanza, che sarà gratuita e assistita in modo di evitare rischi.

(In alcuni ospedali bisogna pagare, informarsi!)

In Europa l'aborto è legale solo se fatto entro i termini previsti dalla legge, (in Italia i tempi previsti sono di dodici settimane).

L'aborto consiste nel riassorbimento del contenuto dell'utero.

Dopo l'intervento si avranno delle perdite di sangue, da sette a quattordici giorni, tipo una mestruazione, dopo due settimane è consigliabile un controllo dal ginecologo. In caso di emorragia grave, febbre alta o dolori forti, vai subito dal medico. Dopo l'aborto è più facile rimanere incinte, meglio cominciare a prendere la pillola. Evita i rapporti sessuali per due settimane.

Dopo l'aborto, non fare lavande interne, non avere rapporti sessuali per almeno una settimana, non inserire niente in vagina per non infettarla e usa sempre il preservativo perché è più facile restare incinta.

Se sei incinta e non hai fatto un aborto, ma non vuoi tenere il bambino, puoi essere accolta in un centro per ragazze madri dove ti aiuteranno a partorire, e se vorrai puoi lasciare il bambino in adozione. Sarà affidato ad una famiglia italiana che ne avrà cura e lo adotterà come proprio figlio.

SESSIONE 2

Malattie a trasmissione sessuale (M.T.S.)

La seguente tabella mostra le principali malattie a trasmissione sessuale e i microbi che le provocano.

Batteri	Parassiti	Virus	Micosi
Clamidia	tricomonas	Sida	Candida
Gonorrea	pidocchio del pube	Verruche genitali	
Sifilide	scabbia	Epatiti	
		Herpes	

La candida non è necessariamente una malattia MTS perché si può prendere anche senza contatto sessuale ma è molto frequente quindi abbiamo pensato di parlarne.

Prima di parlare in specifico di MTS vediamo le quattro regole importanti per evitare di ammalarsi.

é ***Curare la nostra salute in generale.***

Avendo cura della nostra salute sarà più difficile essere attaccate dai microbi, oltre la salute del corpo dobbiamo avere cura della nostra salute mentale, di essere sicure di noi stesse per poter negare un servizio a quei clienti ignoranti che ci chiederanno di non usare il preservativo

é ***Mantenere sana la nostra vagina***

Come sappiamo l'ambiente acido della nostra vagina ha una funzione di protezione molte importante per tenere lontano i microbi e i batteri, per questo non alterare questa acidità con uso di medicinali non necessari, lavande vaginali, saponi aggressivi. Quando dobbiamo lavorare con le mestruazioni dobbiamo stare molto attente perché è più facile contagiarci.

é ***Usare il preservativo***

Perché?

L'interno della bocca, vagina, ano e pene sono rivestiti di una pelle speciale chiamata membrana mucosa. Questa membrana è molto delicata e può danneggiarsi con molta facilità, i microbi infettivi si trovano sulla membrana mucosa e possono causare le malattie. Ci si può contagiare da un MTS con un contatto della nostra mucosa con la mucosa di un pene, lo sperma o il sangue di una persona malata.

Per evitare questi tipi di contatti bisogna sempre usare il preservativo in modo corretto ed adeguato, integrando con un lubrificante a base d'acqua.

ì *Controllarsi frequentemente*

Il preservativo non evita al 100% alcune MTS per questo dobbiamo controllarci anche se non ci sono sintomi di malattia, se non ci controlliamo le conseguenze di un contagio trascurato potrebbero essere gravi.

Dunque che fare?

Se malgrado le precauzioni prese ti ammali sappi ogni malattia ha la propria cura, se ti senti male vai dal medico, non usare creme, ovuli, medicine o specialmente antibiotici raccomandati da una amica, oppure, medicine particolari che vendono le tue connazionali portati dal paese di provenienza perché aggraveresti il problema.

Gli antibiotici ad esempio, non funzionano contro i virus o contro certi batteri patogeni, anzi possono provocare, infezioni micotiche ecc..

Quando vai dal ginecologo non devi aver usato lavande vaginali altrimenti è difficile stabilire il tipo di infezione, perché le lavande possono mascherare certi sintomi, come l'odore ad esempio.

Non si deve inoltre andare dal ginecologo durante le mestruazioni perché il sangue rende impossibile identificare la malattia.

Quando il medico prescrive le medicine è importante seguire bene le istruzioni che lui da, a volte è necessario che anche il nostro marito o fidanzato seguva la stessa cura.

Ora descriviamo i sintomi che danno queste malattie.

Sarebbe meglio riconoscere i sintomi nei clienti però questo è quasi impossibile perché bisognerebbe avere una grande esperienza. Comunque evitiamo i contatti sessuali non protetti con i clienti.

MTS causate da batteri

Le MTS causate da batteri curate in tempo sono facili da guarire, esistono molti tipi di antibiotici per tutti i batteri, ma è importante che si diagnosticata e curata da un medico.

' Clamidia

Contagio:

Attraverso il contatto diretto con la mucosa della vagina, ano o bocca

Sintomi:

Normalmente nessun fastidio,

-però puoi avere perdite più del normale

-dolore ad urinare

- perdite anormali di sangue

- dolore al basso ventre

Consequenze senza cura:

- Infiammazione delle ovaie

- sterilità

- gravidanza extra uterina

Cura:

- Prendere antibiotici prescritti dal medico

- fare tutta la cura senza interromperla

- ripetere il controllo al tempo indicato dal medico.

' Gonorrea (scolo)

Contagio:

Il contagio avviene attraverso il contatto delle mucose vagina, ano o bocca

Sintomi:

A volte nessuno, -

però si possono avere perdite abbondanti di colore giallo o verde

- dolore ad urinare

- gonfiore alla pancia

- perdite di sangue e dolori al basso ventre

Conseguenze senza cura:

Gli stessi problemi causati dalla clamidia

Cura

Antibiotico prescritto dal medico, non lo stesso che si usa contro la clamidia, è importante fare tutto il trattamento e rifare il controllo al tempo indicato dal medico.

' Sifilide

Contagio:

Contatto con la mucosa della vagina, ano e bocca.

Quando la malattia è avanzata si può trasmetterla anche attraverso il sangue.

Sintomi e conseguenze:

La sifilide si presenta in tre stadi:

1. Da due settimane a tre mesi dal contagio possono apparire nel luogo del contagio vagina, ano, una o più ulcere piccole e senza dolore. (Oppure piccole macchie rotonde che appaiono nell'area del collo.) Tutto questo scompare in breve tempo e il batterio si annida nel nostro corpo.

2. Da un mese a sei mesi appaiono macchie rosse in tutto il corpo, febbre, perdita dei capelli, questi fastidi possono sparire con il tempo, però la sifilide segue il suo corso dentro il nostro corpo.

3. Solo in alcuni casi c'è la paralisi degli organi interni, disfunzione del cuore, pazzia.

Cura:

- Penicillina prescritta dal medico

- senza interrompere il trattamento e sottoporsi ai controlli stabiliti dal medico.

MTS causata da parassiti

Le MTS causate da parassiti (animali molto piccoli, non visibili a occhio nudo) sono curabili ma senza trattamento non spariscono.

' Tricomonas

Contagio:

Attraverso la mucosa della vagina.

Sintomi:

- Prurito nella vagina

- infiammazione della vagina e delle piccole labbra con arrossamenti

- gonfiore e dolori, perdite gialle, verdi, maleodoranti e schiumose a volte difficoltà e dolore ad urinare.

Cura:

Anche se a volte è facile riconoscere i sintomi e sappiamo come curarli, è meglio rivolgersi al medico, perché il tricomonas si accompagna ad altre malattie MTS.

' Pidocchi del pube (piattole)

Contagio:

Il pidocchio si può prendere attraverso il contatto sessuale però anche attraverso la biancheria, asciugamani, o usando bagni e servizi poco puliti.

Il pidocchio vive nel pelo del pube o della vulva e in tutte le pareti pelose del corpo ad eccezione della testa.

Sintomi:

Il pidocchio si presenta di colore marrone o grigio ed è difficile da vedere però si possono notare piccolissimi punti marroni o rossi nella biancheria.

Il pidocchio provoca un forte prurito in tutte le zone pelose.

Cura:

- Si possono comprare in farmacia prodotti come polvere, sapone, ecc. e se non si guarisce è necessario consultare il medico.

- Lavare la biancheria personale, gli asciugamani e le lenzuola a temperatura molto alta.

' La scabbia

Contagio:

Attraverso contatti sessuali, di pelle e con biancheria, lenzuola, indumenti contagiati.

Sintomi:

Dopo tre settimane dal contagio c'è un forte prurito in tutto il corpo.

La scabbia scava nella nostra pelle piccoli gallerie per deporre le sue uova a volta si vedono le linee di scavo fra le nostra dita.

Cura:

Applicare creme o lozioni prescritte dal medico in tutto il corpo.

Lavare la biancheria personale, gli asciugamani e le lenzuola a temperatura molto alta

SESSIONE 3

Altre MTS: AIDS, epatiti, herpes e verruche genitali

Fino adesso abbiamo parlato di MTS causate da batteri o parassiti che si possono curare con trattamenti opportuni, le malattie che trattiamo ora sono causate da virus.

Un virus è molto difficile da combattere a volte impossibile, ad esempio l'AIDS. Per poter lavorare con la massima sicurezza e senza paura cercheremo di spiegare come evitare la trasmissione di questi virus.

AIDS (*Sindrome da immuno deficienza acquisita*)

L'AIDS è causato da un virus da immuno deficienza umana (chiamata HIV). Questo virus attacca il sistema di difesa del corpo, facilitando le altre infezioni e le malattie. Il contagio da HIV produce anticorpi riconoscibili con il test. Purtroppo non si può eliminare il virus perché non esiste ancora una cura.

Solo dopo 3 mesi dal contagio da HIV, attraverso l'esame del sangue si può diagnosticare la presenza di anticorpi.

Se l'esame del sangue è positivo, e necessario ripetere il test se sarà ancora positivo vuol dire che siamo portatori da HIV, e quindi sieropositivi. Da sieropositivi si può vivere molto a lungo, in alcuni casi i sintomi della malattia si possono manifestare anche dopo dieci anni.

Quindi una persona può mantenere un aspetto sano pur essendo sieropositiva, contagiato dal HIV ma non malata.

Contagio:

Principalmente attraverso il sangue e lo sperma, però anche attraverso la secrezione vaginale, la secrezione del pene prima della eiaculazione.

Il bambino può essere contagiato durante il concepimento, o durante il parto e dal latte materno.

Come ci si contagia?

Attraverso pratiche sessuali non sicure, ad esempio: sesso vaginale e anale senza preservativo, sesso orale durante le mestruazioni, sesso orale: bocca pene, bocca vagina senza preservativo.

Altri tipi di contagio sono:

Scambiare aghi e siringhe durante l'uso di droga, tatuaggi, la madre che infetta il figlio durante la gravidanza, e trasfusioni di sangue.

L'urina, la saliva, il sudore, le lacrime contengono pochissima quantità di virus che non è considerato pericoloso, quindi non possiamo contagiarsi dando la mano, baciando, scambiando biancheria e asciugamani, bere dallo stesso bicchiere o usando le stesse stoviglie.

Quindi usiamo sempre il preservativo.

In caso di altre MTS la mucosa della vagina può essere alterata quindi anche noi possiamo contagiarcisi più facilmente.

Sintomi:

Sieropositività

Alcune volte ma raramente subito dopo il contagio con HIV possiamo avere fastidi o malesseri simili all'influenza che però spariscono in fretta.

AIDS

Ingrossamento delle ghiandole linfatiche, forte perdita di peso con vomito, varie infezioni tipo polmoniti ecc., o alcune forme di cancro o malattie dovute alla mancanza di difese immunitarie. Non è possibile sapere quanto tempo si vive dopo che si è manifestato l'AIDS.

Il test dell' HIV

Come abbiamo già detto l'unico modo per sapere se siamo portatori di HIV è fare il test. Gli anticorpi nel sangue si sviluppano solo entro tre mesi dal contagio da HIV.

Quindi non serve fare un esame prima dei tre mesi dopo un contatto a rischio, in poche parole i risultati degli esami del nostro stato di salute li avremo dopo tre mesi.

Cura:

In questo momento non esiste una cura per l'AIDS, le uniche medicine che esistono servono per prolungare la vita delle persone ammalate.

' Epatite B

L'Epatite B è l'unica MTS per la quale noi possiamo praticare il vaccino.

Il vaccino consiste in tre iniezioni nell'arco di sei mesi.

Contagio:

Il contagio può essere trasmesso nello stesso modo del virus del SIDA.

Oltre che nel sangue, sperma, fluido vaginale si trova anche nella saliva quindi anche baciarsi diventa un pericolo, anche se il sangue resta la via di trasmissione più pericolosa.

Una persona contagiata dal virus di epatite B può stare tutta la vita con il virus senza ammalarsi contagiando involontariamente altre persone.

Sintomi:

Spesso non ci sono, si può avere dopo due sei mesi dal contagio, infiammazione del fegato e stanchezza, nausea, dolori di stomaco, articolari, febbre, ittero (la pelle, e la parte bianca degli occhi diventano gialle, l'urina diventa di colore molto scuro e gli escrementi molto chiari) in alcuni casi gravi si ha un'infiammazione molto grave del fegato che si può trasformare in cancro.

Cura:

Non esistono medicine contro l'Epatite, il medico farà un esame del sangue e un esame generale.

Bisognerà seguire una dieta alimentare indicata dal medico, molto severa per esempio eliminare gli alcolici, le sigarette, i grassi e fare molto riposo a letto.

' Herpes

Contagio:

Attraverso la vagina, la bocca o il bacio, in particolare il liquido contenuto nelle vesciche dell'herpes è molto contagioso dalla bocca si può contagiare la vagina e viceversa.

Una volta preso il contagio da virus dell'herpes, il virus resta nel nostro corpo e si manifesta ogni volta che il corpo è sottoposto a stress, stanchezza, influenza e mestruazioni.

Sintomi:

Piccole vesciche che causano prima prurito poi dolore, si manifestano in vagina, nell'ano, o in bocca.

Le vesciche si trasformano in piaghe e croste.

Cura:

Il virus non si può uccidere però esistono medicine che possono frenare lo sviluppo della malattia, bisogna andare da un medico per verificare che non siano ulcere causate da sifilide e per avere la cura adatta.

' Verruche genitali (creste di gallo)

Contagio:

Attraverso contatto sessuale con persone infette

Sintomi:

Piccole verruche dentro e attorno alla vagina e all'ano, possono provocare bruciore

Cura:

Il medico può seccarle con un liquido, bruciarle oppure congelarle o asportarle chirurgicamente, molto spesso ritornano dopo la cura e deve essere ripetuto il trattamento.

SESSIONE 4

Altri fastidi frequenti

Un altro fastidio che non è una MTS ma di cui parliamo perché è molto frequente:

Candida

La candida è causata da un fungo che si manifesta nella vagina, nell'ano, nella bocca e nell'intestino.

La candida si può prendere per contatto sessuale, si sviluppa anche quando le difese del nostro corpo sono molto basse, causata da stress o stanchezza oppure durante una gravidanza se si è ammalati di diabete o quando ci si dimentica un tampone in vagina. Quando l'ambiente acido della vagina viene alterato, usando antibiotici o lavande vaginali che distruggono la flora batterica facilitando l'infezione da Candida.

Sintomi:

Perdite vaginali dense e granulose simili a yogurt, accompagnate da forte prurito, la vagina si gonfia e diventa rossa. Bruciori ad urinare.

Cura:

Bisogna riportare la giusta acidità della vagina, non dobbiamo usare antibiotici o lavande interne ma seguire la cura prescritta dal medico.

Molte di noi usano Canesten senza consultare il medico, questo è pericoloso perché può provocare altre malattie.

Inoltre il Canesten è pericoloso se usato come lubrificante perché può provocare la rottura del preservativo.

Secrezione vaginale anormale

La secrezione vaginale anormale l'abbiamo vista nella **clamidia**, nella **gonorrea**, nel triconomas e nella **candida**.

Un'altra causa frequente è la vaginite, causata da batteri che si sviluppano quando l'ambiente acido della vagina si altera. Sono perdite di colore bianco o grigio di cattivo odore.

Queste infezioni possono intaccare il collo dell'utero provocando una cervicitis la stessa cosa può essere provocata da un tampone dimenticato in vagina o da lavande vaginali troppo aggressive.

Per avere una cura bisogna rivolgersi ad un medico.

Bruciore ad urinare dovuto ad un'infezione

Molto spesso il dolore ad urinare è causato da un'infezione della vescica chiamata cistite, oppure uretrite frequentemente è un insieme di infezioni, bisogna fare un esame delle urine per stabilire la cura.

Sicurezza nel lavoro

Sappiamo che la salute ha una importanza fondamentale e che bisogna diffenderla con tutte le proprie forze, e che bisogna fare di tutto per mantenerla.

Però spesso la salute dipende dalla sicurezza nel lavoro.

Molto spesso lavorando ci troviamo in situazioni strane, incerte e insicure.

Possiamo trovare clienti difficili, criminalità, sfruttamento, e inganno o trovarci senza essere in regola col permesso di soggiorno.ecc..

In queste circostanze è molto difficile sentirsi forti abbastanza per affrontare queste situazioni.

Sicurezza e forza sono molto importanti in questa professione.

La tua sicurezza e forza può influenzare positivamente sia la tua salute che il tuo lavoro.

Come puoi difendere la tua sicurezza personale?

Il cliente non deve decidere tu devi controllare la situazione altrimenti il cliente potrà avere quello che desidera anche contro la tua volontà, sei tu che devi determinare la tua prestazione il solo diritto che ha il cliente è quello che tu vuoi concedergli.

Devi contrattare prima le condizioni come: il prezzo, il tempo del servizio, l'uso del preservativo, il tipo di prestazione ecc...Fai questa trattativa prima di accettare il cliente.

Chiedi il denaro prima della prestazione solo lavorando così avrai il controllo della situazione e il cliente non riuscirà a imbrogliarti.

Osserva bene i genitali dei clienti per vedere se presentano segni di qualche malattia visibile e rifiuta di avere un rapporto se noti verruche o secrezioni ecc...

Stai attenta ai movimenti delle mani dei clienti perchè potrebbe volontariamente rompere o togliere il preservativo

Se il cliente dimostra un atteggiamento aggressivo evita il conflitto, mostrati tranquilla, questo è molto importante per riportare alla calma il cliente.

Evita di accettare clienti drogati o ubriachi.

Fai spogliare prima il cliente di te, un uomo spogliato è più inoffensivo.

C'è differenza tra il tempo del lavoro e il tempo della vita privata, devi riposare bene prima di andare a lavorare, non usare droghe e alcool quando vai al lavoro, potrebbe farti perdere il controllo della situazione.

Tieni sempre il tuo denaro in un luogo sicuro e nascosto, clienti e ladri potrebbero derubarti.

Durante l'atto sessuale scegli sempre la posizione in cui ti senti più sicura.

Evita di lavorare isolata, se puoi stai vicina a una amica, comprati un piccolo allarme sonoro da tenere sempre con te, pensa in anticipo a un piano di fuga per diffenderti.

Ricorda che la musica troppo alta può impedirti di sentire rumori importanti per la tua sicurezza e eventuali grida di aiuto delle tue colleghe.

Non indossare oggetti che possono diventare un'arma contro di te per esempio: sciarpe, catene pesanti, cinture, orecchini grandi che ti possono strappare le orecchie se tirati. Se hai i capelli lunghi meglio coprirli con una parrucca che se strappata non ti trattiene. Se usi scarpe con tacchi molto alti sappi che è difficile correre per scappare però puoi usarli come arma per difenderti.

Non dare la opportunità di essere derubata per questo non usare oggetti d'oro durante il lavoro.

In caso di aggressione spray per i capelli, DDT, una mescola di acqua e peperoncino,

possono essere spruzzati in viso all'aggressore e darti il tempo di scappare. Se vieni aggredita con un coltello non tentare di liberarti perchè lui è più forte di te, meglio cercare di afferrare o colpire molto forte i suoi testicoli.

Quello che si può fare per migliorare la situazione

Se sei straniera e non conosci le leggi del paese in cui ti trovi è difficile per te far rispettare i tuoi diritti.

Tuttavia ci sono diritti che sono universalmente riconosciuti come il diritto alla salute e alla protezione fisica, in qualunque paese europeo indipendentemente dal fatto che sei legale o clandestina puoi ottenere assistenza sanitaria, psicologica e legale in ogni caso di grave violazione o abuso della tua persona e dei tuoi diritti.

Il solo modo di essere forte nella tua situazione è di essere molto unita con le altre donne che fanno il tuo stesso lavoro, insieme possiamo migliorare la situazione lavoro.

Evita di lavorare in aree dove la criminalità, i furti e il traffico di droga sono molto frequenti, la polizia ha il dovere di difendere i cittadini dalla criminalità e tu sei una cittadina come gli altri.

La responsabilità della tua sicurezza spetta alla polizia ma è tuo dovere informare e denunciare se subisci violenza, furti, e sfruttamento sul lavoro e sulla vita personale.

Molte donne hanno paura a denunciare i crimini che subiscono perchè sono clandestine, mentre spesso le donne possono ottenere un permesso di soggiorno proprio perchè denunciano i propri sfruttatori .

Alcune associazioni possono aiutarti a denunciare e sostenerti legalmente in giudizio.

Alcune donne lavorano senza il preservativo, questo danneggia tutte le altre, quindi la strategia migliore è di cercare in gruppo di convincere le poche che non usano il preservativo.

Evitando di litigare, parlando con loro e spiegando il rischio che corrono per se stesse e per i loro fidanzati. Puoi usare argomenti convincenti come: non conviene ammalarsi per poche lire di più e poi non poter lavorare per mesi, alcune malattie non ti permetterebbero più di avere bambini, se sei incinta il tuo bambino sicuramente nascerà molto malato, ecc.. Fra donne concordate un prezzo di partenza minimo e non andate mai sotto questa tariffa, la tua capacità di contratto è la tua forza, devi importi sul cliente.

Un buon contratto ti garantirà un ottimo guadagno anche nel futuro.

Quindi per lavorare in sicurezza tieni conto di queste regole:

- i Stima te stessa, sii sicura di te, impara i tuoi diritti e difendili.
- i Devi avere il controllo sul cliente, abbi cura del tuo corpo, e libertà nel tuo lavoro.
- i Non permettere che abusino di te.
- i Non dimenticare che hai diritto alla salute e quindi ogni volta che bisogno vai dal medico.

Formularz ewaluacyjny

Ocena dokonana przez uczestniczki kursu dotyczy ostatnio odbytej lekcji.

Jest rzeczą bardzo ważną, aby uczestniczki sumiennie odpowiedziały na pytania; pomoże to organizatorom w dostosowaniu treści i formy kursu do ich wymagań¹.

Uważam się:

1. Ta lekcja była:
A. Ciekawa
B. Nudna
C. Przeciągająca

2. Podczas tej lekcji nauczyłam się nowych rzeczy.
A. Wiele
B. Mało
C. Parę

3. Sposób prowadzenia zajęć:
A. Podoba mi się
B. Nie podoba mi się
C. Nie mam zdania

4. Podczas lekcji czułam się:
A. Odprężona
B. Zaniepokojona
C. Napięta

5. Podczas zajęć najbardziej mnie zainteresowało:

.....

.....

6. Podczas zajęć najmniej mi się podobało:

.....

.....

7. Aby podnieść poziom zajęć, proponuję:

.....

.....

3D, >8" &>">4* JR"FH>48@&

9 6@<@ PT RH@ " >8, HZ <@\$>@ @D, >4HP &>">4V, 6D4@ D, H >>Z, JR"FH>48" <4 F, (@>VH >4B &>VH4*.

3R, >P & \$" >@ RH@ Z HZ F, DP, &>@@H, F. "FP 8 @H& H < >" &@6D@FZ.
; "84< @D" &@ HZ 6@&\$, HP >" < @D" H4HP &>4< " >4, >" >, *@FH' H84
>H, (@8JDF".

U FR4H'T , RH@

1. QH4 &>VH4V ^ Z . 4:

- ' 4>H D, F>Z <4
- ' >, 4>H D, F>Z <4
- ' >, @R, >P 4>H D, F>Z <4

2. 1 " RH4B &>VH4VB V J &>". " >@&Z , & J 4:

- ' <>@@
- ' <". @
- ' >, <>@(@ >, 8@H@DZ ,

3. A D@&@* 4<Z , &>VH4V:

- ' 6@>D" &4. 4FP
- ' >, 6@>D" &4. 4FP
- ' >, @R, >P 6@>D" &4. 4FP

4. 1 " RH4B &>VH4VB V RJ&FH&@&". " F, ^ V:

- ' F&@ @* >@
- ' ^ Z. " @&^ @R, >"
- ' >, D&>4R". "

5. , @ PH , &F, (@>" RH4B &>VH4VB <>, 6@>D" &4. @FP.

6. / , >PH , &F, (@>" RH4B &>VH4VB <>, 6@>D" &4. @FP.

7. Ł. V H@(@ RH@ Z RH4 &>VH4V ^ Z . 4 4>H D, F>, , V 6D, *. ("T :

Pauta de Evaluaciòn de las Participantes

Esta es una pauta para que las partecipantes en el taller evalùen la session de hoy. Es muy importante que la contesten con sinceridad, ya que eso permitirà ir corrigiendo los aspectos negativos.

YO CREO QUE:

1. Esta sesiòn fue
 - A. Entretenida
 - B. Aburrida
 - C. Mès o menos

2. En esta sesiòn aprendì cosas nueva
 - A. Muchas
 - B. Pocas
 - C. Algunas

3. Las actividades me
 - A. Gustaron
 - B. Desagradaron
 - C. Mès o menos

4. En la sesiòn me sentì
 - A. Relajada
 - B. Preocupada
 - C. Nerviosa

5. Lo que mès me gusto de esta sesiòn fue:

.....
.....

6. Lo que menos me gusto de esta sesiòn fue:

.....
.....

7. Para mejorar esta sesiòn propongo que:

.....
.....

Ankieta

Infekcje przenoszone drogą płciową

1. Wymień nazwy chorób, które przenoszone są drogą płciową.

.....
.....
.....
.....
.....

2. Które z niżej wymienionych objawów wskazują na obecność infekcji przenoszonej drogą płciową? Zakreśl prawidłowe odpowiedzi.

- Swędzenie w pochwie
- Ból w dole brzucha
- Brak miesiączki
- Obfite upławy koloru żółto-zielonego, albo o strukturze twarogu.
- Nagłe krwawienie z pochwy
- Bolesne miesiączki
- Inne objawy:

.....
.....

3. Czy potrafisz wymienić objawy chlamydiozy?

.....
.....
.....

4. Czy powinnaś poddawać się częstym kontrolom lekarskim dotyczącym infekcji przenoszonych drogą płciową, jeżeli zawsze pracujesz przy użyciu prezerwatywy? Jeżeli tak, to dlaczego?

AIDS

5. Wirus HIV (wywołujący AIDS) znajduje się w niektórych płynach ustrojowych człowieka i za ich pośrednictwem przekazywany jest innym osobom. Które z poniżej wymienionych płynów mogą przekazać tego wirusa? Zakreśl prawidłową odpowiedź.

- Krew
- Łzy
- Mleko matki karmiącej
- Pot
- Nasienie męskie
- Ślina
- Wydzielina pochwowa
- Inny (wymień jaki)

6. Które z poniżej wymienionych zachowań zwiększa ryzyko zarażenia się, albo przekazania wirusa HIV?

- Stosunek płciowy bez prezerwatywy
- Pocałunki
- Seks analny (doobytniczy) przy użyciu prezerwatywy
- Picie z tej samej szklanki
- Wzajemna masturbacja
- Seks oralny (doustny) bez prezerwatywy
- Zamienianie się odzieżą

(ciąg dalszy: następna strona)

- Seks dopochwowy przy użyciu prezerwatywy
 - Wymienianie się igłami i strzykawkami
 - Seks oralny (doustny) przy użyciu prezerwatywy
 - Przytulanie się
 - Podanie ręki innej osobie
 - Bycie krwiodawcą
 - Korzystanie ze wspólnej łazienki, ubikacji i prysznica
 - Seks analny (doodbytniczy) bez prezerwatywy
 - Wymienianie się ostrymi przedmiotami takimi jak żyletki, albo nożyczki do paznokci
 - Otrzymwanie transfuzji krwi
 - Inne (podaj jakie)
-
-

7. Czy uważasz, że istnieje różnica między osobą chorą na AIDS i osobą, która jest seropozytywna (w jej krwi stwierdzono obecność wirusa HIV)?

- Tak
- Nie

Jeżeli odpowiedź jest "tak", to czy możesz wskazać różnice?

.....

.....

8. W jaki sposób można stwierdzić, że dana osoba jest zarażona AIDS?

- Dzięki badaniu ginekologicznemu
- Obserwując uważnie daną osobę
- Przez badanie krwi

Prezerwatywy

9. Jakiego rodzaju prezerwatyw używasz?

.....

.....

10. Dlaczego właśnie tego rodzaju prezerwatywy?

.....

.....

11. Gdzie zaopatrujesz się w prezerwatywy?

.....

.....

12. Jakimi właściwościami powinna wykazywać się prezerwatywa? Zakreśl odpowiedzi, które ci najbardziej odpowiadają.

- Powinna być pokryta żellem zwilżającym
- Powinna być mocna
- Powinna mieć zbiorniczek na czubku
- Powinna być grubsza do seksu doodbytniczego
- Inne (wymień jakie)

.....

13. Czy użwasz żelu do zwilżania prezerwatyw?

- Tak - Nie

Jeżeli tak, to jakiego i w jaki sposób?

.....

.....

14. Co robisz kiedy pęknie ci prezerwatywa podczas stosunku płciowego?

.....
.....
.....

Ciąża i aborcja

15. Czy możesz wymienić pierwsze objawy ciąży?

.....
.....
.....

16. Co oznacza dla ciebie aborcja? Jakie ryzyko niesiona ze sobą, jakie są dodatnie strony tego zabiegu?

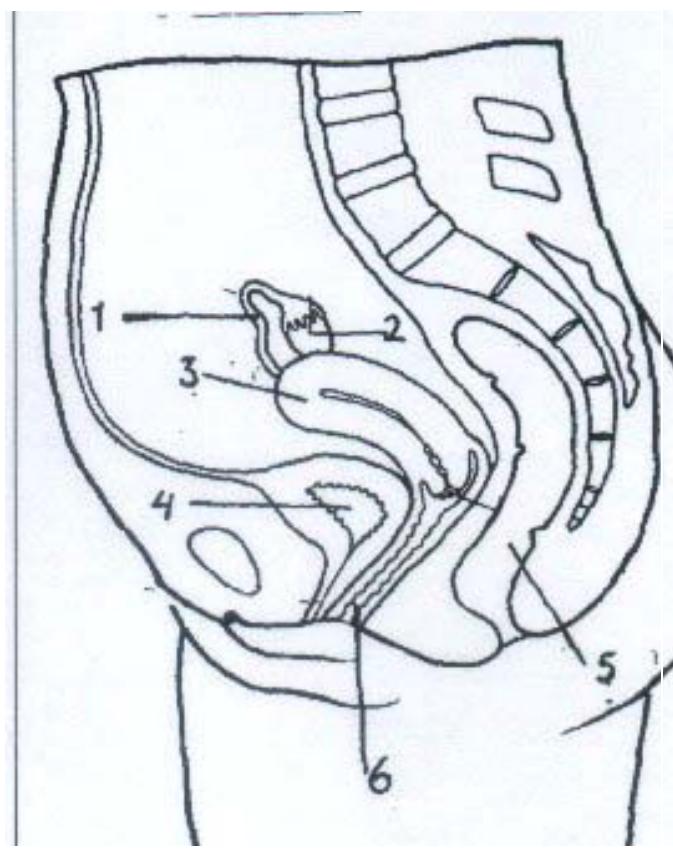
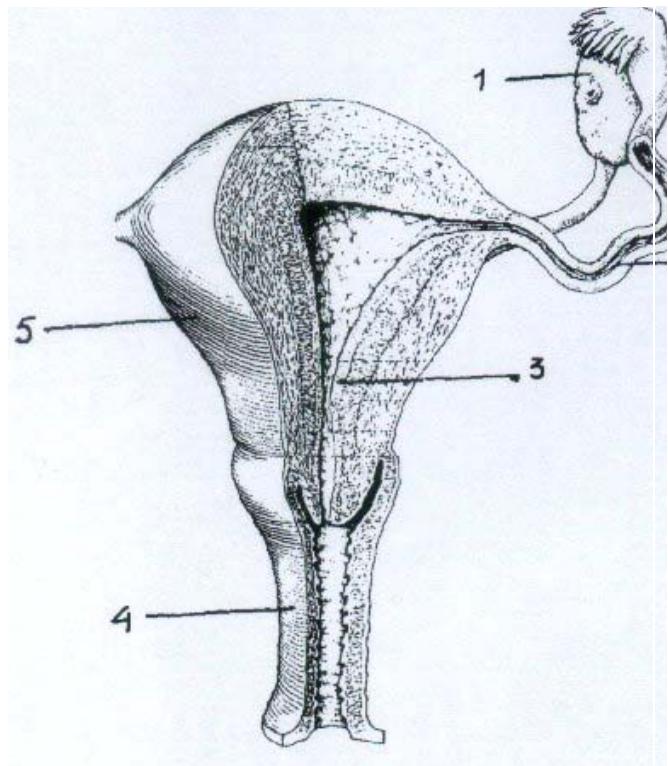
.....
.....
.....

17. Jeżeli jesteś w ciąży i decydujesz się na aborcję, to dokąd i do kogo się zwróciś?

.....
.....
.....

Anatomia

18. Czy potrafisz nazwać organy płciowe u kobiety?



19. Pytanie najważniejsze:

Jakie zagadnienia chciałabyś poruszyć na kursie?

Czego nowego chciałabyś się dowiedzieć podczas szkolenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

° 17Ž; °

I Ž1Ž7' EŽ97' Ž %, 3- ŽI ° 1' U

1. 7 "84<4 4&&~@ , &~>4*, H~, 4&& FHZ B, <@\$ >@&D~&4HPFV 6@ @&Z < 6JH <?

.....

.....

2. 7 "84, 4&6, D, R4F, >>Z B F4<6H@<@& J8~&Z &~T H >~ & >, D4R, F8@ &~@ , &~>4, ?
I Z~, D4 6D~&4. P>Z * @H& H

- &J* &@& "(. 4J ,
 - ~@ P &>4&J \$ 4&@H~
 - @FJHFH&4, <, >FHDJ"D44
 - \$, . H@- &., >Z, &~(4>. P>Z, &Z *, ., >4V,
 - H&@D@\$ 4FHZ, &~(4>. P>Z, &Z *, ., >4V
 - &>, &~6>Z, & "(. 4J >Z, 8D@&@H R, >4V
 - ~@ , &>, >>Z, <, >FHDJ"D44
 - *DJ(4,
-
-

3. / @\$, HP. 4 HZ 6, D, R4F. 4HPF4<6H@<Z B. " <4*4@&?

.....

.....

.....

4. 1J\$>@. 4 6D@B@* 4H^P <, *4D4>F84* 8@>HD@ P & H@< F. JR", , , F. 4 HZ &F, (*"
4F6@ P&J, H P 6D, & D&''H4&
ŽF. 4 @H& H>" &@6D@F "*\"", H@6@R, <J?

.....

.....

.....

9A' Ł

5. %"D"\$, >4, &4DJF@< 9A' Ł" (HIV &4DJF) <@\$, H 6D@4&@*H4 6JH < 8@H'8H' F >, 8@H@DZ < 4 \$ 4*8@FH< 4, &Z *,, VT J 4<4FV R,. @& R, F84< @D(")>4&<@. 7"84, RH@ <@(JH` Z HP\$ 4*8@FH4?

- 8D@&P
 - F., &Z
 - <"H D4>F8@ <@ @8@
 - 6@H
 - F. T >"
 - &"(4>. P>Z, &Z *, ., >4V
 - *DJ(4,
-

6. A D4 8"84B @@D<"B 8@>H'8H@&6@&Z H", HFV D4F8 &D"\$, >4V &4DJF@< 9A' Ł"?

- 6@D, . J*
 - ">. P>Z * F, 8F ^, &6D, & D&H4&"
 - 64HP 4&@>@(@FH'8">"
 - 6@ P&@&"HPFV @*>@* 4(. @*
 - @D". P>Z * F, 8F F 6D, & D&H4&@
 - @ >4<"HPFV
 - &* @D&@&"HPFV
 - ^ Z HP *@>@D@< 8D@&4
 - 6@ P&@&"HPFV @*>4< HJ. , H@<, *JH, <, &">>@*
 - 6@ P&@&"HPFV @*>@* ^ D4H@& 4 <">48T D>Z <4 J 46D"<4
 - 6D4 6, D, . 4&">444 8D@&4
 - *DJ(4,
-

7. 7"8 HŁ *J<, HP, , FHP. 4 D" &>4D" <, \$ *J ^ @ P>Z < 9A' Ł@< 4 &4DJF@>@F4H ., < ?

- Ł°
- 1 Ł;

ŁF. 4 @H& H"** "", H@8"8"V?

8. 7"8 HŁ <@\$, HP JFH'>@&4HP, RH@8H@H@&D"\$, > &4DJF@< 9A' Ł"?

- 6D4 (4>, 8@ @4R, F8@< 8@>HD@ ,
- 6D4 @ J , < @F<@H, J *@8H@D"
- >" @F>@&">44 D, &J. PH'H" ">". 4&" 8D@&4

A ŽŽ%ŽŽI ° ; ' / M

9. 7 "8@* F@DH6D, & D&H4&&HZ 4F6@ P&J, HP?

.....
.....

10. A @R, <J 4<, >>@RH@HF@DH?

.....
.....

11. fi*, HZ 6@8J6", HP 6D, & D&H4&Z ?

.....
.....

12. 7 "84<4 8"R, FH&"<4 *@ \$, > @. . " * "HP 6D, & D&H4&? | Z ^, D4 6D" &4. P>Z * @H& H
- *@ \$, > ^ Z HP F@F< "88@*
- *@ \$, > ^ Z HP 6D@R>Z <
- *@ \$, > 4<, HP D, & D&J" D
- *. V ">". P>@(@F, 8F" 6D, & D&H4& *@ \$, > ^ Z HP 6D@R>, ,
- *DJ(4,

.....

13. ' F6@ P&J, HP. 4 HZ F<"88J *. V 6D, & D&H4&"?
- Ł° - 1 Ž;

ŽF. 4 @H& H"*, H@8"8JT 4 8"8?

.....
.....

14. E H@HZ *,, ^, HP, , F. 4 6D, & D&H4& D& HFV &@&D, < V 6@ @&@ "8H'?

.....

. Ž7Ž/Ž1139; O' . 37; M

15. / @\$, H P. 4 Hz >"&&" HP 6, D&Z , F4<6H@<Z ^ , D, <, >>@FH4?

.....

.....

.....

16. EH@@ @>"R", H*. VH ^ V ""^ @DH"?
ŽFHP. 4 J ""^ @DH' 6D, 4<JJ , FH&" 4 >, *@FH'H84?

.....

.....

.....

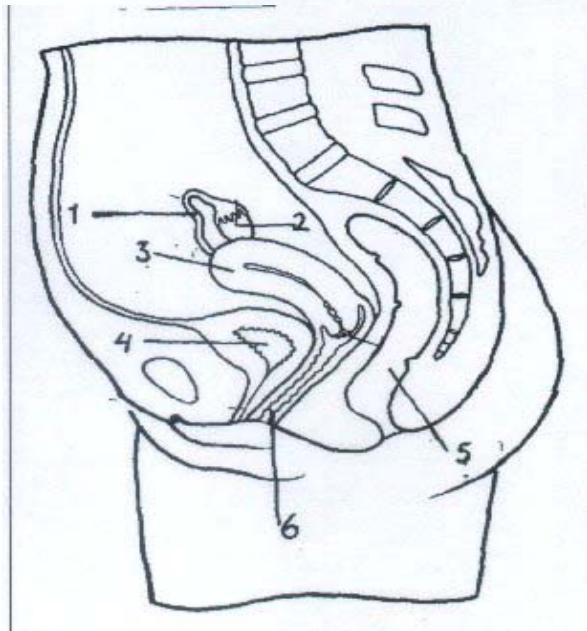
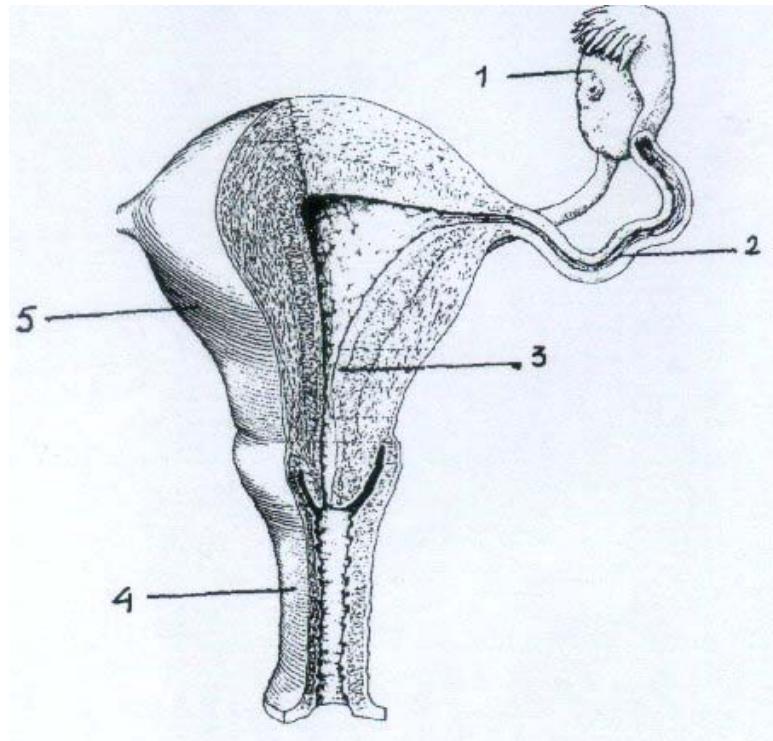
17. ŽF. 4 Hz ^ , D, <, >>" 4 D, H 4. " F*, . "HP ""^ @DH, 8J*" Hz @ D' H4H PFV:

.....

.....

° 1 ° ; 3 / ' U

18. / @\$, H.P. 4 HZ 6, D, R4F, 4HP, 4&R, (@F@FH@4H6@ @@'V F4FH <" J \$, >J 4>?



19. 9" <Z* &"\$>Z* &@6D@F:

3 EŽ/ A3; Ž- 390, M; Ž, Ž A3fi3/ 37' ; O 1° 1° G' A % 1U; ' UA ?
E; 3 ; Ž, Ž A3; Ž- 390, M =%1° ; O' / M=E' ; O?

.....

.....

Encuesta

Enfermedades de transmision sexual

1. ¿Cuales enfermedades conoce que se puede transmitir por vía sexual durante una relación sexual sin protección?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Cuál de los siguientes síntomas sugiere la presencia de una enfermedad de transmisión sexual?

(Haga una cruz al lado de la respuesta correcta.)

- La vagina que pica.
 - Dolor en el bajo vientre.
 - No tener menstruación (sangrado mensual).
 - Flujo vaginal más de lo normal con pérdidas blancas o amarilloverdosas.
 - Perdida anormal de sangre
 - Menstruaciones dolorosas
 - Cualquier otro signo
-
.....

3. ¿Cuales síntomas conoce causada por la Clamidia?

.....
.....
.....

4. ¿Necesita Usted hacerse exámenes médicas frecuentes para detectar enfermedades de transmisión sexual, aunque siempre trabaja con protección?

.....

.....

.....

SIDA

El virus del SIDA puede ser transportado por algunos de los fluídos de nuestro cuerpo y puede transmitir a otros.

5. ¿Cual de los siguientes fluidos cree Usted que puede transmitir la enfermedad? (Haga una cruz al lado de las respuestas correctas).

- Sangre
- Lágrimas
- Leche materna (cuando amanta a su bebé)
- Transpiración
- Esperma
- Saliva
- Secreciones vaginales
- Cualquier otra (diga cual)

6. ¿Cual de los siguientes puntos puede aumentar el riesgo de atrapar la enfermedad o de transmitirla?

- Relación sexual sin condón (preservativo)
- Besos
- Sexo anal (por el ano) sin condón
- Tomar algo en el mismo vaso
- Masturbase mutuamente
- Sexo oral (boca-pene) sin condón
- Intercambiar ropa
- Intercambiar agujas o jeringas
- Sexo oral-genital boca-pene) con condón
- Abrazos apretados
- Darle la mano a una persona
- Donar sangre
- Compartir baños, inodoros (WC) y duchas

- Compartir objetos cortantes tales como afeitadores y tijeras para las uñas
 - Recibir una transfusión de sangre
 - Cualquier otra factor
-
-

7. ¿Piensa Usted que hay alguna diferencia entre una persona que sufre del SIDA y una persona que es seropositivo?

- Si
- No

Si contestó si, ¿podría indicar cuáles son las diferencias?

.....

.....

8. ¿Como puede uno saber que una persona esta infectada por el virus del Sida?

- Un exámen ginecológico
- Mirando bien a la persona
- Un análisis de sangre
- Cualquier otra manera

Condones

9. ¿Qué tipo de condones compra normalmente?

.....

.....

10. ¿Porqué usa ese tipo de condón en particular?

.....

.....

11. ¿Dónde compra los condones?

.....
.....

12. ¿Cómo cree que debe ser un buen condón?
(Haga una cruz al lado de las respuestas correctas).

- Tiene que ser lubricado
- Tiene que ser resistente
- Tiene que tener un depósito en la punta
- Tiene que ser más grueso si es para una relación anal
- Cualquier otra característica

13. ¿Usa lubricante con el condón?

- Si No
Si usa lubricante, ¿qué lubricante usa y cómo lo aplica?

.....
.....

14. ¿Qué hace si se le rompe el condón durante una relación sexual?

.....
.....

Tener o no tener un hijo

15. ¿Cuales son los primeros síntomas del embarazo?

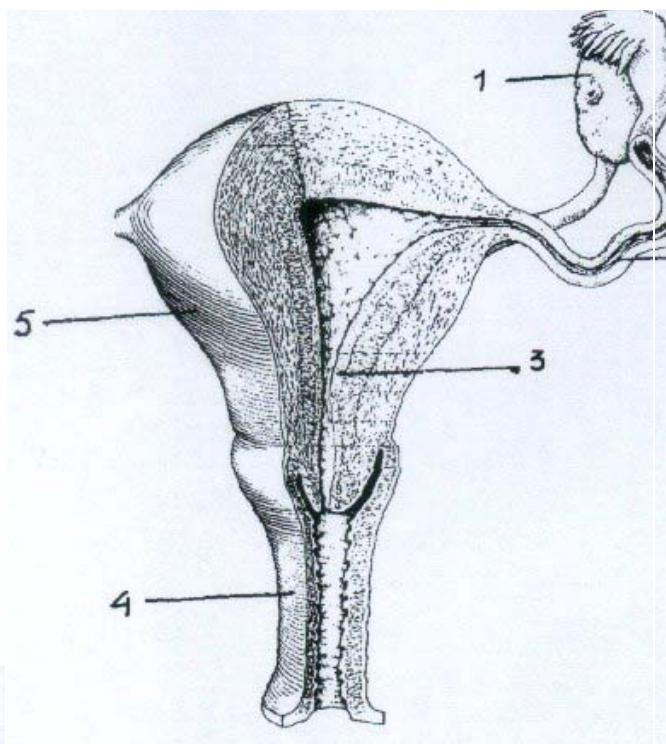
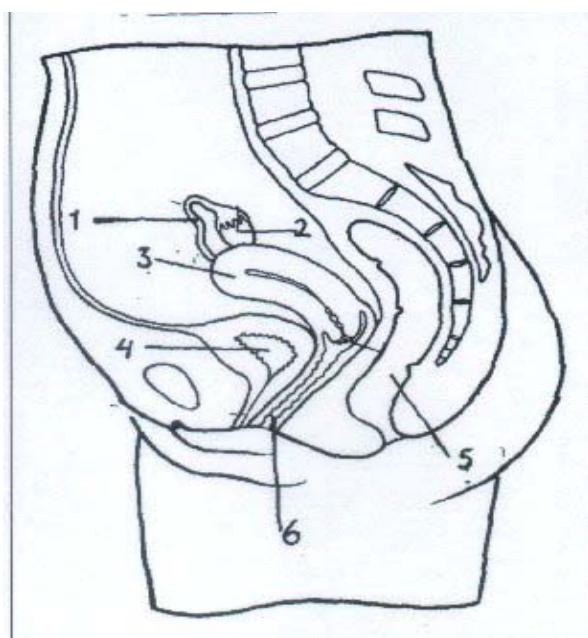
.....
.....

16. ¿Cuando esta embarazada y decide no tener el hijo, donde iría hacerse un aborto?

.....
.....

Anatomía

17. ¿Puede nombrar los órganos?



18. *La pregunta más importante:*

¿Que preguntas quisiera hacer durante el curso?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chlamydia

Infection

Occurs by way of direct contact with the mucous membrane of the vagina, the anus, or the mouth.

Symptoms

- U In general, without any disturbance, but you can have:
- U Above normal vaginal flow
- U Painful urination
- U Abnormal loss of blood
- U Pain in the lower belly or abdomen.

Treatment

- U Take antibiotics only as prescribed by the doctor
- U Follow the full course of treatment without interruption
- U Go for check-ups at the times indicated by the doctor.

Gonorrhoea (Clap)

Infection

Occurs by way of direct contact with the mucous membrane of the vagina, the anus, or the mouth.

Symptoms

- U At times, none at all, but it is possible to have
- U Abundant yellow or green vaginal discharge
- U Painful urination
- U Abnormal loss of blood
- U Pain in the lower belly or abdomen

Treatment

- U Take antibiotics -which are **not** the same as those used against chlamydia- only as prescribed by the doctor
- Follow the full course of treatment indicated without interruption (very important)
- U Go for check-ups at the times indicated by the doctor

' Syphilis (Lues)

Infection

Occurs by way of direct contact with the mucous membrane of the vagina, the anus, or the mouth. As syphilis advances, it can also be transmitted by way of the blood.

Symptoms and Consequences

Syphilis is characterised by a clinical course in three stages

1. From 2 weeks to 3 months after infection

- U One or more small painless hard sores or ulcers can appear at or inside the site of infection (the vagina, anus, or mouth)
- U Small round spots can appear in the area of the neck or armpits. These symptoms disappear in a short while but the bacteria continues to spread throughout the body.

2. From one month to six months after the disappearance of the symptoms of the first stage

- U Red spots appear on the skin all over the body

- U Fever

- U Loss of hair.

These disturbances can disappear over the course of time (typically after 3 to 12 weeks), but syphilis continues its course of spreading in the organs and tissues throughout the body.

3. Develops from 2 to 4 years after the disappearance of the symptoms of the second stage.

- U In some extreme cases there is:

- U paralysis (or paresis) of the internal organs

- U Cardiac (heart) dysfunction

- U Madness (brought about by paresis of the brain).

Treatment and Cure

- U Take penicillin **only** as prescribed by the doctor.

- U Follow the full course of treatment indicated without interruption.

- U Go for **all** the repeat check-ups established by the doctor.

' Trichomoniasis

Infection

Occurs by way of direct contact with the mucous membrane of the vagina.

Symptoms

- U Localised or generalised itching (pruritus) of the vulva and the vagina
- U Inflammation of the vagina and the labia minora (inner lips) of the vulva, become reddened, swollen and painful
- U Smelly yellow/green foamy vaginal discharge
- U At times, difficult and painful urination.

Treatment

Even though, at times, it is easy to recognise the symptom, and we may know how to treat them, it is best to turn to a doctor because trichomoniasis possibly appears together with other sexually transmitted disease.

' Crab or Pubic Lice (Crabs)

Infestation

Not only can the crab louse, a flattened wingless insect, be transmitted by way of sexual union but also by infested underwear, bed linen and articles of clothing.

The crab louse thrives in the hair of the pubic region but also it can be found in the other hairy skin surfaces, with exception of the head, of the body.

Symptoms

- U The crab louse is characterised by a colour of either brown or grey, but it is very difficult to see.
- U Very small brown or red dots, the excretions of the crab lice, on your underwear.
- U The crab louse provokes intense itching in all the hairy zones of the skin, excepting the head.

Treatment

- U Preparations like powders, soaps, etc., can be bought at the chemist's or the pharmacist's.
- U If you are not disinfested, you need to consult a doctor.
- U Wash underwear, towels and bed linen in water at a very high temperature.

' Scabies (Itch Mites)

Infestation

Occurs by way of sexual (or other bodily) contact with persons with the infestation.

Symptoms

Within three weeks after infestation:

- U Fierce itching (pruritus) all over the body.
- U The scabies (itch mites) dig small tunnels into our skin in order to deposit their eggs. At times, the lines that they dig can be seen between the fingers or on the wrists.

Treatment

- U Apply the creams or lotions as prescribed by the doctor all over the body.
- U Wash your personal underwear, towels and bed linen in water at very high temperature.

' AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)

Infection

Occurs principally by way of

but also by way of

a baby also by way of

Symptoms

HIV positive

With respect to seropositivity, sometimes but rarely, immediately after HIV infection, we can have a general feeling of malaise or we can have disturbances that are reminiscent of the onset of influenza, symptoms, however, that disappear hurriedly.

AIDS

U Enlargement of the lymphatic glands

U Severe loss of weight

U Sudden onset of various opportune infections like pneumonia, etc

U Certain forms of cancers

U Other maladies.

It is not possible to know how long one may live after full-blown AIDS is manifested.

Cure

At this moment a person cannot be cured of AIDS. Antiviral treatments have been developed that are effective in improving the health of people living with HIV and increasing life expectancy. Antiviral treatments aim to prevent the virus from duplicating and causing more damage to the immune system. They must be taken everyday for the rest of the persons life and some have difficult side effects. Not everyone responds well to antiviral treatment and not everyone wants to take antiviral treatment. People living with HIV need to be seen regularly by a specialist to check the extent of damage to their immune system and what the best course of treatment is likely to be

' Hepatitis

Infection

Occurs principally by way of

but also by way of

the blood

the semen

the saliva (kissing)

vaginal secretion

A person infected with the hepatitis B virus can remain all his or her life with the virus without ever getting sick, although involuntarily infecting other people.

Symptoms

Often there are none, but from 2 to 6 months after the infection one can have:

U Inflammation of the liver

U Fatigue

U Nausea, stomach and joint pains

U Fever

U Icterus, or jaundice (the skin and the white of the eyes turn yellow, the urine darkens and the faeces turn chalky in appearance)

In some serious cases there can be a very serious inflammation of the liver that can transform itself into cancer.

Cure

There are no medicines against hepatitis B. The doctor will test the blood and perform a general physical examination.

You will need to follow a very severe regimen of diet and abstinence, for example, elimination of alcoholic beverages and tobacco and the severely reduced intake of fats, with lots of bed rest.

' Herpes

Infection

Occurs by way of direct contact with the vagina, the anus, or the mouth, especially through kissing.

In particular, the watery liquid contained in the blisters (or vesicles) of herpes is very infectious.

By way of the mouth one can infect the vagina and vice versa. Once we get infected, the herpes virus remains in our body and manifests itself each time that our body is subjected to stress, is overtaxed by fatigue or menstruation, and by bouts of influenza.

Symptoms

U Small blisters that at first cause itching (pruritus) then pain and that are manifested in or around the vagina, anus, or the mouth.

U The blisters turn into exudative sores and crusts.

Treatment

The virus cannot be killed but there are medicines that can halt development of the malady. You need to go to a doctor to verify that the sores that appear are not ulcers caused by syphilis and to have the proper cure.

' Genital or Venereal Wart

Infection

Occurs by way of sexual intercourse with infected persons

Symptoms

Growth on the skin or adjoining mucous membrane, typically inside and around the vagina and the anus, of warts (called also verrucae) that can provoke a sensation of burning.

Treatment and Cure

The verrucae can be extirpated by a doctor by desiccation or congelation by a liquid preparation or by cauterisation or by surgical excision. Very often, however, the warts return after the cure and the treatment must be repeated.

' Candidiasis

Infection

- U Can develop when the body's defences are very low because of stress or fatigue.
- U Can develop when the acidity of the vagina is insufficient (as during pregnancy, when someone is diabetic, when someone forgets a tampon in the vagina, when the acid environment of the vagina is deteriorated through the use of antibiotics or by aggressive vaginal douches)
- U Sexual contact (mouth, anus, vagina)

Symptoms

- U Vulva and vagina become swollen and red, with fierce itching
- U Dense curd-like vaginal secretions similar to yoghurt

Cure

- U We must readjust the deteriorated acidity of the vagina.
- We must not use antibiotics or take internal vaginal douches.
- U Take medicines only as prescribed by the doctor.

Chlamydia

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy, odbytu i gardła

Objawy:

- U Najczęściej żadnych objawów nie ma! Czasami:
- U Upławy
- U Ból przy oddawaniu moczu
- U Krwawienie z pochwy
- U Ból w podbrzuszu

Powikłania:

Jeżeli w porę nie zauważyłaś, że masz chlamydiozę i nie podjęłaś leczenia, to komplikacje mogą być bardzo groźne:

- U Zapalenie macicy i jajowodów
- U Bezpotędność
- U Ciąża pozamaciczną

Leczenie:

- U Kuracja antybiotykami przepisana przez lekarza
- U Zakończyć kurację
- U Ponowna kontrola lekarska w terminie przez niego ustalonym

Rzeżączka

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy, odbytu i gardła

Objawy:

- U Najczęściej żadnych objawów nie ma! Czasami:
- U Upławy o żółtym albo zielonkawym kolorze
- U Ból przy oddawaniu moczu
- U Krwawienie z pochwy
- U Ból w podbrzuszu

Powikłania:

patrz: chlamydia

Leczenie:

- U Kuracja antybiotykami przepisana przez lekarza (inny rodzaj antybiotyków niż przy chlamydiozie)
- U Zakończyć kurację
- U Ponowna kontrola u lekarza w terminie przez niego ustalonym

' Kiła (syfilis)

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy, odbytu i gardła.

W zaawansowanym stadium choroba ta przenoszona jest przez krew.

Objawy i powikłania:

Kiła przebiega w trzech stadiach.

1. 2 do 12 tygodni od momentu zakażenia

U W miejscu zakażenia mogą powstać małe bezbolesne wrzodziki.

U Chociaż często pozostają one nieauważone (jeżeli umiejscowią się na przykład w pochwie), zarazek kiły pozostaje w organizmie.

2. 1 do 6 miesięcy

U Na skórze występuje wysypka, która zazwyczaj nie swędzi i nie sprawia dolegliwości.

U Uczucie stanu chorobowego

U Wypadanie włosów

Również te objawy mijają, ale choroba ciągle się rozwija.

3. Po 2 do 4 lat

U Zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu, paraliż

U Choroby serca

U Choroba psychiczna

Leczenie:

U Kuracja penicyliną przepisana przez lekarza

U Przyjąć wszystkie antybiotyki

U Zgłosić się na kontrolę w czasie określonym przez lekarza.

Rzęsistkowica

Miejsce zakażenia:

Błona śluzowa pochwy.

Objawy:

U Swędzenie i pieczenie w pochwie

U Błona śluzowa pochwy i warg sromowych jest zaczerwieniona, bolesna i opuchnięta

U Pieniste, obfite żółto-zielonkawe upławy o niemiłej woni

U Czasami: ból przy oddawaniu moczu, trudności w oddawaniu moczu

Leczenie:

U Idź do lekarza, choroba ta może występować w połączeniu z inną chorobą

U Zażyj wszystkie przepisane lekarstwa

Wszawica łonowa

Sposób zakażenia:

Wesz łonowa, która wywołuje tę chorobę znajduje się w włosach łonowych i zakażenie występuje zwykle podczas kontaktu płciowego. Niekiedy może jednak nastąpić przez użycie nieczystej pościeli, bielizny, lub ręcznika. Wesz łonowa występuje również w innym owłosieniu ciała, jednak nie we włosach głowy.

Objawy:

U Prawie niewidoczne szaro-brązowe wszy i gnidy

U Czerwono-brązowe plamy na bieliźnie (odchody wszy)

U Swędzenie, przede wszystkim we włosach łonowych

Leczenie:

U Kup w aptece, albo w drogerii środek przeciwko wszom łonowym i użyj według instrukcji. Jeżeli nie jesteś pewna - idź do lekarza.

U Wypierz dokładnie swoją odzież i pościel.

' Świerzb

Sposób zakażenia:

Poprzez kontakt płciowy, ale również poprzez używanie odzieży i pościeli osoby zarażonej.

Objawy:

Pojawiają się po około trzech tygodniach od momentu zarażenia.

U Swędzenie na całym ciele.

U Czasami widoczne są "korytarze" pod skórą, najczęściej w okolicy nadgarstka i pomiędzy palcami wyryte przez samiczkę świerzbu.

Leczenie:

U Posmarować się dokładnie maścią przepisaną przez lekarza.

U Wypierz swoją odzież i pościel.

AIDS (Zespół nabytego upośledzenia odporności)

Sposób zarażenia:

Przede wszystkim za pośrednictwem:
KRWI
SPERMY
ale również:
WYDZIELINY Z POCHWY
ŚLUZU Z CZŁONKA
Dziecko może się zarazić poprzez:
MLEKO MATKI

Objawy:

Stan seropozitywny (nosicielstwo HIV):

Krótko po zakażeniu (po 2 do 4 tygodniach) mogą wystąpić objawy podobne do grypy, które jednak szybko mijają. Możesz być następnie nosicielem przez długie lata (czasami dłużej niż 10 lat) nie odczuwając żadnych objawów chorobowych.

AIDS:

U nawracające zakażenia dróg oddechowych
U uporczywe biegunki
U skrajne wyniszczenie
U zaburzenia neurologiczne
U rozwój nowotworów
U śmierć w krótkim czasie (średnio w ciągu 2 lat)

Leczenie:

Do obecnej chwili nie ma lekarstwa, które leczyłyby AIDS. Wynaleziono jednak środki, które mogą przedłużyć życie pacjenta.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B

Sposób zakażenia:

- Krew
- Sperma
- Wydzielina z pochwy
- ślina (pocałunek!)

Osoba zarażona zapaleniem wątroby typu B i nawet nie cierpiąca na tę chorobę pozostaje nosicielem wirusa przez resztę życia.

Objawy:

Czasami nie występują żadne objawy chorobowe
W innych przypadkach od 2 do 6 miesięcy od momentu zakażenia:
U Zapalenie wątroby
U Uczucie zmęczenia, mdłości, bóle brzucha
U Bóle stawów i gorączka
U żółtaczka: zabarwienie na żółto białek ocznych i czasami skóry
U Mocz ciemnego, a stolec bardzo jasnego koloru
Zdarza się, że zapalenie wątroby staje się chroniczne i może wywołać raka wątroby.

Leczenie:

Lekarz stawia diagnozę na podstawie ogólnego badania ciała i analizy krwi. Jak dotąd przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby nie ma lekarstwa. Organizm wspomagany dietą bezalkoholową i bez tłuszczową oraz odpoczynkiem sam musi zwalczyć infekcję.

Opryszczka narządów płciowych

Sposób zarażenia:

Wirus umieszcza się w pochwie, odbycie i w ustach (uwaga na pocałunki!).

Szczególnie ciecz wypełniająca pęcherzyki jest zaraźliwa. Za pośrednictwem ust można przenieść chorobę do pochwy. Uwaga więc na objawy u klienta!

Kiedy wirus raz wniknie do organizmu, to go już nigdy nie opuści. Uaktywnia się on okresowo w czasie zmniejszonej odporności organizmu (przeziębienie, stres, okres przed miesiączkowaniem), powodując wysyp pęcherzyków.

Objawy:

U Bolesne pęcherzyki wypełnione cieczą na wargach, śluzówce pochwy i odbytu, lub wokół odbytu.

U Pęcherzyki pękają, przekształcają się w ranki, które wysychając tworzą małe strupki.

Leczenie:

Wirusa zlikwidować nie można, istnieją jednakże lekarstwa (np. Zovirax), które mogą aktywność wirusa zahamować. Wizyta u lekarza jest nieodzowna, a to w celu wykluczenia syfilisu, który też może objawiać się pod postacią pęcherzyków.

Brodawki narządów płciowych (kłykiny kończyste)

Sposób zarażenia:

Poprzez kontakt seksualny z osobą chorującą na kłykiny.

Objawy:

Jasnoróżowe guzki na członku męskim, w pochwie i wokół pochwy i odbytu.

Leczenie:

Smarowanie brodawek specjalnym środkiem chemicznym, albo usuwanie ich drogą zabiegu chirurgicznego.

Zdarza się jednak często, że po pewnym czasie kłykiny powracają i znowu trzeba poddać się zabiegowi.

Drożdżyca (grzybicze zapalenie pochwy)

Przyczyna:

Chorobę tę powoduje grzyb drożdżopodobny, który umieszcza się w pochwie, odbycie i jamie ustnej.

Sposób zarażenia:

U Czynniki usposabiające do powstania zakażenia, ponieważ powodują one zmniejszenie odporności organizmu: stres, przemęczenie, ciąża, cukrzyca, pigułka hormonalna, tampon menstruacyjny przetrzymywany w pochwie.

U Drożdżycę mogą wywołać również **antybiotyki!** Zakłócają one równowagę biologiczną w pochwie ułatwiając rozwój grzybicy.

U Kontakt płciowy

Objawy:

U Gęste biało-szare upławy zawierające podobne do twarogu grudki

U Swędzenie w pochwie

U Pieczenie przy oddawaniu moczu

Leczenie:

U Przywrócenie naturalnej równowagi biologicznej pochwy

U Nie stosować antybiotyków jeżeli nie jest to konieczne

U Przymówać lekarstwo, które przepisze lekarz

Nie stosuj "Canestenu" bez potrzeby, a w żadnym razie jako żelu do zwilżania prezerwatywy, ponieważ wzrasta wtedy ryzyko pęknięcia gumy!

Hepatitis B

Contagio

principalmente a través de

pero tambien a través de

**la sangre
el semen
la saliva (besar!)
flujo vaginal**

Una persona que esté contagiada por el virus de Hepatitis B, puede quedarse toda la vida portador del virus sin tener síntomas, así puede seguir contagiando a otras personas sin darse cuenta.

Síntomas

U A veces no se ven síntomas

Puede haber después de 2 a 6 meses después del contagio:

U inflamación del hígado

U cansancio, náuseas, dolor de estómago

U fiebre

U ictericia: la piel y la parte blanca de los ojos vuelven de color amarillo, la orina se vuelve oscura, como el color de un té viejo y los excrementos se ponen de color muy claro.

En algunos casos, cuando hay una inflamación crónica del hígado, puede producirse un cáncer en este.

Tratamiento

No hay medicamentos contra la hepatitis.

El médico nos hará un examen de sangre y un examen general.

Hay que hacer el tratamiento alimenticio que nos indica el médico, para tener cuidado con el hígado, como por ejemplo no tomar alcohol ni alimentos difíciles de digerir. Tenemos que tomar mucho reposo.

Verrugas genitales

Contagio

A través de contacto sexual con una persona que tiene verrugas genitales.

Síntomas

Pequeñas verrugas sin dolor dentro o alrededor de la vagina o el ano.

Tratamiento

El médico puede tratarlas con un líquido, quemarlas, congelarlas o cortarlas.

Lamentablemente, a veces las verrugas vuelven a salir y el tratamiento tiene que ser repetido.

' Candiasis

Causa

U puede aparecer cuando las defensas del cuerpo estan escasas
U cuando el ambiente de la vagina no esta suficiente acido
(durante el embarazo, si tiene diabetes, cuando se queda un
tampón dentro, usando jabón inadecuado, tomando medicinas
como antibióticos por ejemplo)
U contacto sexual (boca, ano, vagina)

Sintomas

U la vagina pica y se pone roja
U flujo vaginal denso y granuloso, parecido a yogurt, a veces
más de lo normal

Tratamiento

U recuperar el ambiente natural de la vagina
no usar antibióticos sin necesidad
no usar jabón inadecuada
U medicinas recetadas por el médico

Nunca usemos el Canestén si no hay necesidad!

Clamidia

Contagio:

Cuando hay contacto directo con la membrana mucosa de la vagina, ano o garganta.

Síntomas

U en general **ninguna molestia!**

pero puede haber:

U flujo más de lo normal

U dolor al orinar

U perdida anormal de sangre

U dolor en la parte bajo del vientre

Tratamiento

U Tomar antibióticos formulados por el médico (**NO** por la vecina)

U Terminar el tratamiento !

U Ir al control según el tiempo indicado

Gonorrea ('gota')

Contagio

Por medio de contacto con la membrana mucosa de la vagina, ano o garganta

Síntomas

U en general **ningúna molestia**

pero puede haber:

U flujo más frecuente de color amarillo verdoso

U dolor al orinar

U perdida anormal de sangre

U dolor en la parte bajo del vientre

Tratamiento

U Antibiótico recetado por el médico (**NO** es el mismo antibiótico que se usa contra la clamidia)

U Terminar el tratamiento es muy importante!

U Control según el tiempo indicado.

' Sifilis ('chancro', 'sangre mala')

Contagio:

Contacto con la membrana mucosa de la vagina, ano o boca.

Cuando la enfermedad ya está desarrollada se puede transmitir tambien por medio de la sangre.

Síntomas y consecuencias

Sifilis se presenta en tres etapas:

1. Despues de 2 semanas a 3 meses:

U pueden aparecer una o más ulceras pequeñas, duras y sin dolor en el lugar del contagio, a veces estan dentro de la vagina o ano y no nos damos cuenta.

U pelotitas en las axilas o en el cuello

Aunque estas molestias se desaparecen despues de un tiempo, la bacteria se queda en nuestro cuerpo.

2. Despues de 1 mes a 6 meses:

U manchas rojas en toda el cuerpo

U fiebre

U perdida de cabello

Todas estas molestias pueden desaparecer con el tiempo, pero la sifilis sigue dentro del cuerpo.

3. Despues de 2 a 4 años:

U Paralización de los organos internos

U defectos del corazón

U locura

Tratamiento

U Penicilina solamente recetada por el médico

U Terminar el tratamiento es muy importante!

U Ir al control segun el tiempo indicado.

Tricomonas

Contagio

A través la membrana mucosa de la vagina

Síntomas

U picazón dentro de la vagina

U inflamación de la vagina y los labios internos, están hinchados, enrojecidos y dolorosos

U flujo amarillo verdoso, pestoso y espumoso

U a veces dolor al orinar, la orina sale por poquitos

Tratamiento

Medicinas recetadas por el médico. Aunque muchas de nosotras

conocemos los síntomas y sabemos que se puede combatir con metronidazol, es importante ir al médico ya que junto con tricomonas se pueden tener otra E.T.S.!

Piojos publicos

Contagio

El piojo se puede obtener a través de contacto sexual, pero también a través de ropa o sábanas contagiadas.

El piojo público se mantiene en el cuero cabelludo del pubis, pero también puede estar en otras partes semejantes del cuerpo, a excepción de la cabeza

Síntomas

U piojos de color marrón/gris, difíciles de ver

U puntos rojos o marrones en la ropa interior (excreción del piojo)

U picazón, generalmente en el cuero cabelludo alrededor de la vagina o ano

Tratamiento

U En la farmacia podemos comprar remedios contra el piojo, hay que seguir bien las instrucciones, en caso de dudas es mejor ir al médico.

U Lavar la ropa, las toallas y las sábanas con temperatura muy alta.

' Sarna (guaguana, escabies)

Contagio

Através de contacto corporal o tambien con ropa o sabanas contagiadas.

Síntomas

Despues de 3 semanas del contagio:

U picazón por todo el cuerpo

U la hembra cava por debajo de la piel y pone sus huevos, a veces se ve las lineas que cavan entre los dedos o en la muñeca

Tratamiento

U Aplicar crema, recetada por el médico, por todo el cuerpo.

U Lavar la ropa, las toallas, y sabanas con temperatura muy alta

' SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida)

Contagio:

Principalmente a través de

pero también a través de

Un bebé también a través de

*la sangre
el semen
el flujo vaginal
el flujo del pene antes de
la eyaculación
la leche materna*

Síntomas

Seropositivo:

Poco tiempo después del contagio con el H.I.V., podemos sentir molestias parecidas a la gripe., pero estas molestias desaparecen y podemos sentirnos sanos hasta por años!

Sida:

- U Hinchazón de los ganglios linfáticos,
- U Pérdida extrema de peso,
- U Infecciones diferentes, por ejemplo de los pulmones o del cerebro,
- U Ciertas formas de cáncer
- U Muchas otras molestias debido a falta de defensas.

No se puede decir cuánto tiempo se puede vivir después de que se ha manifestado el SIDA.

Tratamiento

Lamentablemente hasta ahora no existe una cura para el SIDA. Lo único que la ciencia ha podido lograr con las medicinas es prolongar la vida de personas con el SIDA.

' Herpes

Contagio

A través de la vagina, ano y boca (entonces **besar** también!) Más que todo el líquido dentro de las ampollitas es muy contagioso. De la boca se puede contagiar a la vagina y vice versa.

Cuando una vez hemos tenido el herpes, el virus nunca desaparecerá de nuestro cuerpo. Se nos manifestaran los síntomas cuando nuestro cuerpo no esté muy fuerte como en el tiempo de gripe, stress o a veces cuando tenemos la menstruación.

Síntomas

- U Ampollitas dolorosa en los labios de la boca, en o alrededor de la vagina o del ano.
- U Las ampollas se convierten en llagas y costras.

Tratamiento

Al virus no se le puede matar, pero si existen ya medicinas (Zovirax) que pueden frenar al desarrollo del virus, aplicándolas a tiempo. Es mejor ir al médico, también para estar seguras de que los síntomas no son las ulceras causadas por el sífilis.

Didactical Materials

Preguntas correspondiendo al

'juego del dado'

7

¿Qué es una ETS?

¿Qué hacemos si se nos rompe el condón?

¿Cuáles ETS conoces?

Si una mujer lava sus genitales con vinagre después de cada relación sexual, ¿puede contraer alguna vez una ETS?

¿A cuantas personas conoces que tengan o hayan tenido una ETS?

¿A través de la ropa íntima (calzones, toallas), ¿la persona puede contraer una ETS?

¿Como podemos saber si tenemos alguna ETS?

¿Por medio de los inodores se puede contagiar algunas ETS?

¿Qué debemos hacer ante la sospecha de tener una ETS?

¿Porqué el sexo oral con un hombre (mamarselo) sin condón es peligroso?

¿Cómo se contagian o transmiten la ETS?

¿Cuáles ETS están aumentando en Europa?

A través de un beso, ¿ la persona puede contraer una ETS?

¿Si tengo alguna ETS, ¿debo conversarlo con mi pareja?

¿Cómo podemos prevenir el contagio de una ETS?

¿Cuáles pueden ser algunos de los síntomas de la Clamidia?

¿Qué puede sucederle a una mujer que no se trate una sífilis a tiempo?

Que opinas de la siguiente afirmación:
Yo siempre uso el condón, así que no necesito ir al control médico.

7

¿Qué puede sucederle a una mujer que no se trate una gonorrea a tiempo?

¿Porqué el SIDA es hasta ahora una ETS diferente?

¿Qué efectos puede provocar el herpes de una mujer embarazada sobre el bebé?

¿A quién se considera portador del virus VIH (HIV)?

¿El herpes se cura totalmente?

¿Qué líquidos o secreciones del cuerpo puede contener el virus del SIDA en una cantidad que pueda infectar?

Nombra unas prácticas sexuales que no traigan riesgo de contraer una SOA.

¿Puede pasar el virus del SIDA a través de la sangre menstrual?

Un portador asintomático ¿puede contagiar a sus parejas sexuales?

¿Puede contagiarse el virus del SIDA con besos profundos en la boca?

¿Cual de las ETS se puede transmitir a través de la saliva?

¿Pueden la saliva o las lágrimas transmitir el virus del SIDA?

¿Existen vacunas para no contraer una ETS?

¿Si a una persona le sale negativo el examen del virus del SIDA, ¿debe estar segura de que no está contagiada?

La calidad de la alimentación de una persona, ¿influye en la probabilidad de contraer una ETS?

Si una persona tiene alguna ETS, ¿tiene mayores posibilidades de contraer el virus del SIDA?

Vragen bij het dobbelspel

Dit zijn voorbeeldvragen, maak een keuze en vul zelf aan met vragen die in de groep leven of die van belang zijn.

7

Wat is een SOA?

Wat doe je, nadat een condoom is geklapt?

Welke SOA's ken je?

Als een vrouw haar geslachtsdelen na elke sexuele relatie met zijn wast, kan ze dan toch een SOA oplopen?

Hoeveel personen ken je, die een SOA hebben of gehad hebben?

Kan je via kleren (ondergoed e.d.) of beddengoed een SOA oplopen?

Hoe kan je weten, of je een SOA hebt?

Kan je via het toilet een SOA oplopen?

Wat moet je doen als je denkt een SOA te hebben?

Waarom is pijpen zonder condoom gevaarlijk?

Hoe wordt een SOA overgebracht?

Welke SOA is de laatste jaren in Europa toegenomen?

Kun je door te zoenen een SOA opdoen?

Als je een SOA hebt opgelopen, zeg je dat dan altijd tegen je vriend/partner?

Hoe kunnen we besmetting met een SOA vermijden?

Welke symptomen kun je noemen die op Chlamidia zouden kunnen wijzen?

7

Wat kan het gevolg zijn voor een vrouw, die een gonorroe niet tijdig laat behandelen?

Wat vind je van de volgende vaak gehoorde uitspraak: "Ik gebruik altijd een condoom, zolang ik nergens last van heb laat ik mij niet op een SOA te onderzoeken"

Wat kan het gevolg zijn voor een vrouw, die een sifilis niet tijdig laat behandelen?

Wat onderscheidt tot nu toe AIDS van de andere SOA's?

Welk effekt kan herpes bij een zwangere vrouw hebben op haar baby?

Wat betekent HIV-positief?

Kan herpes volledig genezen?

Welke lichaamsvochten kunnen het Aids-virus bevatten in een zodanige hoeveelheid, dat besmetting mogelijk is?

Geef enkele voorbeelden van veilige sex.

Kan het Aids-virus via menstruatiebloed binnendringen?

Als je bent besmet met een SOA, maar je hebt geen symptomen, kan je dan toch een ander via sexuele relatie besmetten?

Kan het Aids-virus je via tongzoenen besmetten?

Welke SOA ('s) kunnen via speeksel worden overgebracht?

Kunnen tranen of speeksel het Aids-virus overbrengen?

Voor welke SOA bestaat een vaccinatie?

Als een Aids-test negatief uitvalt, weet je dan zeker dat je niet besmet bent?

Heeft de kwaliteit van je voeding invloed op de mogelijkheid om een SOA op te lopen?

Is de mogelijkheid om besmet te worden met het Aids-virus groter, als je al een andere SOA hebt?