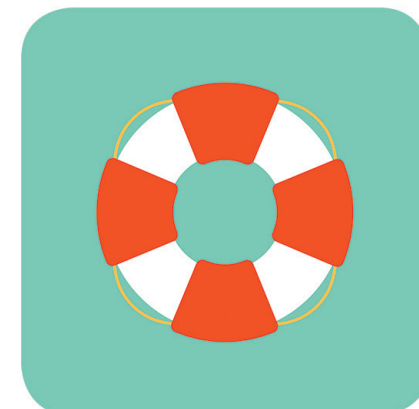




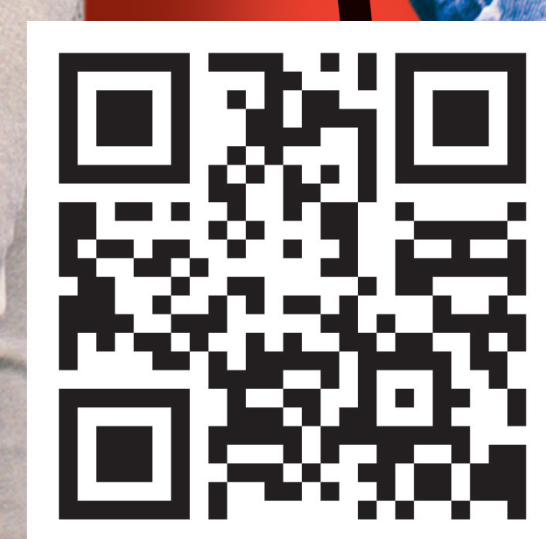
# Skini pametno



#SpolnoZdravlje  
#KalkulatorRizika  
#KvizZnanja  
#SvjetskiDanAids-a  
#SurfajPametno  
#WorldAidsDay



1.12. Svjetski dan AIDS-a



Ako želiš sretan i siguran spolni život, roditeljstvo u željenoj dobi i zaštitu od neželjenih posljedica kao što su spolno prenosive bolesti i neplanirana trudnoća, pametno se brini o svom spolnom zdravlju jer je ono važno. Znanjem čuvaj svoje i tuđe zdravlje. Odgovornost je seksi!

## ZAUZMI STAV – TVOJE JE ZDRAVLJE U PITANJU!

- Odgodi spolne odnose dok ne budeš spreman/a.
- Budi vjeran/a svom partneru/partnerici.
- Ne mijenjaj često spolne partnere.
- Ako si spolno aktivan/na – koristi kondom. Kondom je jedina danas dostupna dvostruka zaštita (zaštita od spolno prenosivih bolesti i neplanirane trudnoće).
- Redovito obavljaj preventivne preglede i testiraj se. Spolno prenosive bolesti često nemaju uočljive

simptome ili su bez simptoma. Savjetovanje o zaštiti spolnog i reproduktivnog zdravlja i pomoć možeš potražiti kod ginekologa i liječnika obiteljske medicine, u zavodima za javno zdravstvo i savjetovalištima za HIV i spolno zdravlje, a učenici i studenti i kod školskog liječnika.

- Ne koristi alkohol i droge jer utječu na sposobnost prosuđivanja.

NE BOJ SE POTRAŽITI POMOĆ I SAVJET,  
NE POSTOJE KRIVA PITANJA!



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)