

AKO JOŠ NISI...
SKINI PAMETNO



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR - 10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / +385 1 4863 345 / www.hzjz.hr
e-mail: zivjeti.zdravo@hzjz.hr / hiv.savjet@hzjz.hr
Facebook stranice: Spolnozdravlje / CroAids / Živjeti zdravo



Skini pametno

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

**ZIVJETI
ZDRAVO**

1.12. Svjetski dan AIDS-a

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"
EUROPSKI STRUKTURNI
INVESTICIJSKI FONDOVI
HUVIV
Ministarstvo
zdravstva
HZJZ

Projekt je sponzorirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

www.struktturnifondovi.hr



PAMETNO SE BRINI O SPOLNOM ZDRAVLJU – ONO JE VAŽNO

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.



SKINI APLIKACIJU i nauči kako brinuti o spolnom zdravlju: #SpolnoZdravlje



ŠTO ZNAČI SPOLNO ZDRAVLJE?

- Osjećaj se zdravo, sretno i zadovoljno u svom tijelu.
- Cijeni i voli sebe i druge.
- Ostvari spolni odnos kad si spremna/na (u punoj fizičkoj i psihičkoj zrelosti) i kada to želiš.
- Ostvari spolni odnos koji će se temeljiti na ljubavi, poštovanju i uvažavanju želja i stavova obaju partnera.
- Ostvari stabilnu vezu u kojoj si sretan/na i zadovoljan/na.
- Primjenjuj zaštitu od spolno prenosivih bolesti.
- Primjenjuj zaštitu od neplanirane trudnoće.
- Ostvari roditeljstvo u odrasloj dobi, kada to želiš.

Važno je da se osjećaš sigurno u vezi ispunjenoj uzajamnom ljubavlju, prijateljstvom, povjerenjem i poštovanjem. Tvoja se seksualna prava, kao i prava svih osoba, moraju poštovati.



DA SE ZAŠTITIŠ, DONOSI ISPRAVNE ODLUKE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA. ŠTO TI MOŽEŠ UČINITI?

- Odgodi spolne odnose dok ne budeš spremna/a.
- Budi vjeran/a svom partneru/partnerici.
- Ne mijenjam 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 pregledе i testiraj se. Spolno prenosive bolesti često nemaju uočljive simptome ili ih uopće nemaju. 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/spolno zdravlje, a učenici i studenti i kod školskog liječnika.
- Ne koristi alkohol i droge, jer utječu na sposobnost prosuđivanja i mogu dovesti do rizičnih spolnih odnosa s neželjenim posljedicama (bolesti i neplanirana trudnoća).

ZAUZMI STAV – tvoje je zdravlje u pitanju!



SPOLNO PRENOSIVE BOLESTI

uz više je znanja mogućnost zaraze manja



KALKULATOR RIZIKA

– izračunaj svoj rizik od zaraze HIV-om ili drugim spolno prenosivim bolestima



KVIZ ZNANJA

provjeri koliko znaš o spolnom zdravlju



GDJE POTRAŽITI POMOĆ

tražilica zdravstvenih usluga



IMAŠ PITANJE?

pitaj stručnjaka



EDUKATIVNI ČLANCI

obnovi znanje i nauči nešto novo



PROMOCIJE

akcije i aktualnosti



INDIVIDUALNI PODSJETNIK

prevencija, testiranje, liječenje...

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