



ЖЕНСКИЕ ВОПРОСЫ



ЗАБОТА О СЕБЕ, О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ



Женское здоровье и хорошее самочувствие во многом зависят от правильного, бережного ухода за своим телом и соблюдения личной гигиены. Сохранить здоровье и избежать многих проблем тебе поможет знание о методах профилактики заболеваний, передающихся половым путем, в частности, — ВИЧ-инфекции.

В НАШЕЙ БРОШЮРЕ ТЫ НАЙДЕШЬ ИНФОРМАЦИЮ:

о наиболее важных гигиенических нормах;

о презервативах и проблемах, которые могут возникать при их использовании;

о том, что нужно делать, если при контакте тебя могли заразить.



ЗАБОТА О СЕБЕ, О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

БЫТЬ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ ОЧЕНЬ ВАЖНО.
НИКТО, КРОМЕ ТЕБЯ, ОБ ЭТОМ НЕ ПОЗАБОТИТСЯ.

Внимательное отношение к своему здоровью и соблюдение правил личной гигиены позволит тебе избежать заболеваний, передающихся половым путем.




ПОЧЕМУ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ?

Это связано с устройством женских половых органов и особенностями строения женского организма.

**ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА ВЛАГАЛИЩА
СОЗДАЕТ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ЖЕНЩИНЫ, ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ПАТОГЕННЫХ МИКРОБОВ.**

Влагалищные выделения (выделения слизистой оболочки влагалища) – естественное явление для всех женщин. Обычно они бывают прозрачными или желто-белыми, вязкой структуры. Ты их временами замечаешь на своем белье в виде пятен.

**ГУСТЫЕ, С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ ВЫДЕЛЕНИЯ
СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О НАЛИЧИИ ИНФЕКЦИИ.
В ЭТОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.**




У женщин, в отличие от мужчин, брюшная полость не изолирована от внешней среды, а соединяется с ней через маточные трубы. Именно поэтому женщины в большей степени подвержены риску заражения инфекциями, передающимися половым путем.

ПОЛОСТЬ МАТКИ ЯВЛЯЕТСЯ СТЕРИЛЬНОЙ.
ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕСОБЛЮДЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ
В МАТКУ ПОПАДАЮТ МИКРООРГАНИЗМЫ ИЛИ ВИРУСЫ,
СРАЗУ НАЧИНАЕТ РАЗВИВАТЬСЯ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.

КАКИЕ ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ, ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Подмывание является обязательным элементом гигиены. Врачи утверждают, что эта несложная процедура должна выполняться по определенным правилам.

- Подмываться нужно теплой водой, чистыми руками. Чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода, движения рук и водяная струя должны происходить в направлении спереди назад (этим же определяется и движение туалетной бумаги).
- Нельзя принимать ванну, купаться в бассейне или водоеме в критические дни.


- 
- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только один человек.
 - Губки и мочалки совершенно не нужны для ухода за половыми органами. Губкой или мочалкой можно нанести микроскопические или незаметные царапины на очень чувствительную слизистую половых органов.
 - Не направляйте сильную струю воды во влагалище. Прямая сильная струя не только вымывает защитную смазку, но и способствует попаданию болезнетворных бактерий во влагалище, создавая риск воспалений.
 - Влагу после мытья не вытирают, а промокают, чтобы не поцарапать нежную слизистую оболочку.
 - Мылом можно мыть только кожу вокруг входа во влагалище.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПОМОГУТ ТЕБЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

При воспалении влагалища, воспалении шейки матки и других заболеваниях женских органов прокладки следует менять чаще, чем обычно, а тампонами не пользоваться вовсе.

Во время менструации лучше избегать половых контактов. Половая жизнь в это время повышает риск воспалительных процессов (в матке и придатках).

Откажись от синтетических трусиков и слишком тесных брюк или надевай их только при необходимости. Ношение такой одежды нарушает нормальную циркуляцию воздуха и создает благоприятную среду для вредных бактерий. Хлопковое белье избавит тебя от этих неприятностей. Дома и на отдыхе лучше носить одежду и белье из натуральных тканей.



Нормальная среда во влагалище препятствует проникновению любых болезнетворных микроорганизмов и угнетает большинство болезнетворных бактерий. Если среда нарушена, инфекция может легко попасть во влагалище и в шейку матки и вызвать воспаление.

Причинами нарушения влагалищной микрофлоры могут быть частые (беспорядочные) половые контакты, несоблюдение гигиены, неправильное подмывание, влагалищные спринцевания (без назначения врача), бесконтрольное применение лекарственных средств. Первый симптом нарушения – неприятный рыбный запах, не устранимый никакими домашними средствами.

Нарушение влагалищной микрофлоры значительно увеличивает риск заражения ИППП во время незащищенного сексуального контакта. Но даже самая нормальная микрофлора не может гарантировать полной защиты от этих заболеваний. В основном это достигается путем постоянного и правильного использования презервативов (информацию о том, как правильно пользоваться презервативом см. далее).

Сохранению нормальной влагалищной среды способствует использование специальных средств для интимной гигиены (гели, пена для подмывания).

**У ЖЕНЩИНЫ СО ЗДОРОВОЙ СЛИЗИСТОЙ ВЛАГАЛИЩА
РИСК ЗАРАЗИТЬСЯ ИНФЕКЦИЕЙ НАМНОГО МЕНЬШЕ!**



КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ТЕЛОМ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ?

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ — физиологический процесс изменения функций половой системы женщины, который проявляется в виде регулярных маточных кровотечений (менструаций, месячных).

Их частота определяется от первого дня одной менструации до первого дня следующей менструации и составляет от 21 до 36 дней (чаще 28 дней). Продолжительность менструации — от 3 до 6 дней.

Ощущения, которые испытывают женщины во время менструации, могут быть различными: от отсутствия вообще какого бы то ни было чувства дискомфорта до боли в течение 1–2 дней (как правило, в начале менструации). В последнем случае болит спина или внутренняя сторона бедер. Эта боль вызвана сокращением мышц матки, в результате которого выделяется менструальная жидкость. Снять боль помогают физические упражнения (умеренной интенсивности) или теплая грелка на живот (сухое тепло). Если боль очень сильная, **необходимо проконсультироваться с врачом.**

Перед менструацией у некоторых женщин становятся более чувствительными молочные железы, появляется головная боль и ощущение подавленности. Эти симптомы называют передменструальным синдромом.



ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ

ВО ВРЕМЯ КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ ИЗБЕГАЙ ПОЛОВЫХ КОНТАКТОВ.

**ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СОВСЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОЛОВЫХ КОНТАКТОВ,
МОЖНО ПЕРЕЙТИ НА ЗАЩИЩЕННЫЙ ОРАЛЬНЫЙ СЕКС.**

Не следует принимать ванну, а также купаться в бассейне или водоемах. Этот запрет объясняется тем, что внутренняя поверхность матки в период месячных особенно уязвима, и любое попадание микробов очень быстро может привести к воспалению. Но следует регулярно принимать душ и подмываться.

КАК ЧАСТО НУЖНО МЕНЯТЬ ПРОКЛАДКИ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ?

Прокладки нужно менять не меньше 4–5 раз в сутки. Помни, что даже самые современные прокладки после нескольких часов использования пропитываются менструальными выделениями и становятся не только источником неприятного специфического запаха, но и местом активного размножения бактерий.

Единственный способ уберечь себя от подобных неприятностей — чаще менять прокладки и не реже 2–3 раз в день подмываться.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАМПОНОВ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАМПОНОВ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ОПАСНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРИВЕСТИ К ТОКСИЧЕСКОМУ ШОКУ — УГРОЖАЮЩЕМУ ЖИЗНИ СОСТОЯНИЮ, ОТЧАСТИ ПОХОЖЕМУ НА ТЯЖЕЛОЕ ОТРАВЛЕНИЕ.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАМПОНЫ ПРАВИЛЬНО И БЕЗОПАСНО, ПОМНИ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- храни тампоны вдали от тепла и влажности;
- мой руки до и после использования тампона, так как на руках всегда много микробов;
- регулярно меняй тампоны (помни, тампон может находиться в организме не больше двух часов!);
- никогда не оставляй тампон на ночь.

ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАМПОНАМИ МЕЖДУ МЕНСТРУАЦИЯМИ, ТАК КАК ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВЫСУШИВАНИЮ ВЛАГАЛИЩА.

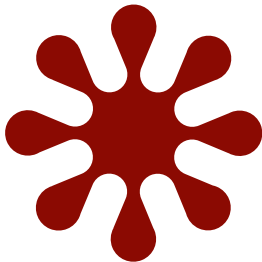
Если после месячных появилось раздражение вокруг половых органов, необходимо обратиться к врачу, так как это может быть симптомом развития какого-либо заболевания.



ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ЕСЛИ НАХОДИШЬСЯ НЕ ДОМА (НА РАБОТЕ)?

ПОДМЫВАЙСЯ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ
И ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОЛОВОГО КОНТАКТА.

ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИНЯТЬ ДУШ,
МОЖНО ПОДМЫВАТЬСЯ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ
ИЛИ НОСИТЬ С СОБОЙ ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ.





ЗАЩИТИ СЕБЯ САМА **ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ НЕОБХОДИМЫ** **КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ!**

Использование презервативов при сексуальных контактах защитит тебя от ВИЧ-инфекции и большинства заболеваний, передающихся половым путем, а также от нежелательной беременности.

ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙ ПРЕЗЕРВАТИВЫ!


ПОМНИ!

ПРЕЗЕРВАТИВ МОЖЕТ СОСКОЛЬЗНУТЬ С ПЕНИСА, ЕСЛИ:

- он не был развернут до основания пениса;
- его размер не соответствует размеру пениса;
- он был надет на невозбужденный пенис (пенис «ослаб» во время полового акта);
- половой акт длился слишком долго;
- пенис у основания толще, чем головка.

ПРЕЗЕРВАТИВ МОЖЕТ ПОРВАТЬСЯ, ЕСЛИ:

- слишком сухое влагалище. В этом случае можно использовать смазку на водной основе (лубрикант) или, если нет смазки, воду (из крана или негазированной – из бутылки). Обилие смазки сделает секс менее болезненным и снизит вероятность разрыва презерватива;
- для анального секса он был неправильно подобран. Используй прочный презерватив и обильную смазку на водной основе;

- 
- истек срок его годности. При покупке и перед использованием проверь срок годности презерватива (указан на упаковке);
 - презерватив хранился в условиях высокой или низкой температуры (более 30°C или менее 5°C);
 - он был поврежден при извлечении из упаковки. Не используй острые предметы при вскрытии упаковки презерватива, не пытайся открыть ее зубами или ногтями;
 - он был неправильно надет на пенис.

**ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ПРЕЗЕРВАТИВ СОСКОЛЬЗНУЛ
ИЛИ ПОРВАЛСЯ, ПРЕКРАТИ ПОЛОВОЙ АКТ,
ПОДМОЙСЯ И ИСПОЛЬЗУЙ ДРУГОЙ ПРЕЗЕРВАТИВ.**

ЕСЛИ ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВАЛСЯ:

- обратиться к врачу (дерматовенерологу, гинекологу) в течение 24 часов после сексуального контакта для постконтактной профилактики и консультации по инфекциям, передающимся половым путем (в том числе, ВИЧ-инфекции);
- обратиться к знакомому врачу, в кожнодиспансер или дружественную клинику (см. адреса в конце брошюры).



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ТЕБЯ ПОПАЛА СПЕРМА ПАРТНЕРА?

ПРИ ВАГИНАЛЬНОМ СЕКСЕ:

- постарайся удалить сперму: присядь на корточки и попытайся выдавить ее сокращением вагинальных мышц;
- подмойся снаружи теплой водой;
- Не пытайся удалить сперму пальцами или другими предметами: ты можешь поцарапать стенки влагалища и тем самым увеличить риск заражения различными инфекциями;
- Использование спермицидов, диафрагм или гелей, а также спринцевание снижают вероятность инфекции и беременности, но не защищают от опасности заражения или беременности!

СПРИНЦЕВАНИЕ, СПЕРМИЦИДЫ, ГЕЛИ НЕ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.

ПРИ АНАЛЬНОМ СЕКСЕ:

- постарайся удалить сперму: сядь на унитаз или присядь на корточки и попытайся выдавить ее при помощи сокращения мышц промежности и ануса.
- подмойся снаружи, но не делай анальный спринцеваний и клизмы – это может повредить чувствительные стенки кишечника и способствовать забросу инфекции вглубь кишечника.




ПРИ ОРАЛЬНОМ СЕКСЕ:

- выплюнь сперму;
- прополощи рот зубным эликсиром (или пастой, соленой водой, раствором, содержащим хлоргексидин);
- ничего не ешь и не пей минимум час, чтобы снизить риск попадания инфекции в организм;
- если сперма попала в глаза, промой их чистой холодной водой.

НЕ СЛЕДУЕТ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ (ЩЕТКОЙ ИЛИ НИТКОЙ) МИНИМУМ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ДО И ПОСЛЕ ОРАЛЬНОГО СЕКСА, ТАК КАК ЭТО ПРИВЕСТИ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ МИКРОТРАВМ, КОТОРЫЕ УВЕЛИЧАТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ.

ЧТО ДЕЛАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ПОПАДАНИЯ СПЕРМЫ — ДО ТОГО КАК ТЫ ОБРАТИЛАСЬ ВРАЧУ:

- помочись стоя;
- вымой наружные половые органы с мылом;
- обработай наружные половые органы антисептиком (хлоргексидин, мирамистин);
- проведи бережное спринцевание под острым углом (чтобы не дать инфекции проникнуть дальше);
- прополощи рот, если был оральный секс.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА ИНФЕКЦИЮ? ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ!

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), — это заболевания, которыми можно заразиться при незащищенных половых контактах.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ИППП?

- Обследование поможет определить, есть ли инфекция.
- ИППП легче вылечить на начальных стадиях, когда они не запущены.
- Наличие ИППП значительно повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией.
- ИППП могут вызвать бесплодие или передаться ребенку во время беременности и родов.

**ПОМНИ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПРОТЕКАТЬ
БЕЗ СИМПТОМОВ. РЕГУЛЯРНО СДАВАЙ АНАЛИЗЫ НА ИППП!**

При любом подозрении на инфицирование: болезненные ощущения, зуд, раздражение, частое мочеиспускание, необычные выделения — нужно сразу идти к врачу.



Если врач назначил курс лечения от ИППП, этот курс необходимо пройти полностью.

Во время лечения лучше избегать половых контактов, или, по крайней мере, использовать презерватив.

ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ ВРАЧА

Не вымывай содержимое влагалища и не мочись как минимум в течение двух часов — иначе можно смыть бактерии, и это затруднит проведение обследования.

ДАЖЕ ЕСЛИ ИНФЕКЦИИ НЕ БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ, НИКОГДА НЕ ПРАКТИКУЙ СЕКС БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА!

ПРОЙДИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ!

- ВИЧ-инфекция — заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека.
- Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от болезней.
- Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД) — заключительная стадия ВИЧ-инфекции.



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ?

Обследование на ВИЧ не займет у тебя много времени (это несложная процедура забора крови из вены).

ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ ПРОВОДИТСЯ:

- **АНОНИМНО** — не нужно никому сообщать твои личные данные;
- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНО** — о результатах обследования будешь знать только ты;
- **БЕСПЛАТНО**.

Зная результат обследования, ты избавишься от неопределенности, связанной с тревожными размышлениями о том, есть ли у тебя ВИЧ-инфекция.

Если результат показал, что у тебя нет ВИЧ-инфекции, но при этом ты знаешь, что твое поведение связано с риском заражения, ты сможешь изменить его и избежать инфицирования в будущем.

Если результат показал, что у тебя есть ВИЧ-инфекция, ты сможешь сразу обратиться за медицинской помощью, чтобы предотвратить возникновение заболеваний, угрожающих твоей жизни. Чем раньше проведено обследование и начато лечение, тем больше у тебя шансов сохранить здоровье и жизнь.

Пройти обследование важно еще и для того, чтобы предупредить передачу инфекции ребенку во время беременности.



**НИКТО НЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ТЕБЯ ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ
НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ – ЭТО ТОЛЬКО ТВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР.**

КОГДА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ?

СРАЗУ, ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ, ЧЕРЕЗ ТРИ И ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ:

- НЕЗАЩИЩЕННОГО СЕКСА (БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВА);
- УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ИНЪЕКЦИОННЫМ ПУТЕМ;
- ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГЛ, ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ (БРИТВ ИЛИ МАНИКЮРНЫХ НОЖНИЦ), РАНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

БУДЬ ГРАМОТНА И ГОТОВА СДЕЛАТЬ ВЫБОР В СВОЮ ПОЛЬЗУ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

Где бы ты ни работала, подумай о том, с какими факторами риска связана твоя работа, и стремись планировать свои действия так, чтобы снизить риск и обезопасить себя от заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
И ПРАКТИКУЙ ТОЛЬКО ЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС.**




ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ — ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

Дополнительную информацию и консультации по вопросам сохранения здоровья можно получить в социальных бюро, работающих в городе и области.

ПОМНИ! ПРАВИЛЬНО НАДЕТЫЙ ПРЕЗЕРВАТИВ СПОСОБЕН ЗАЩИТИТЬ ТЕБЯ ОТ БОЛЬШИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ: ВИЧ-ИНФЕКЦИИ, ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ, ГОНОРЕИ, СИФИЛИСА, ХЛАМИДИОЗА, ТРИХОМОНОЗА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ БОЛЕЗНЕЙ!

- Будь внимательна и помни, что твой партнер может незаметно снять презерватив! Если есть возможность, убеди его в необходимости защиты его собственного здоровья.
- Если партнер все же настаивает на своем, придумай, как сделать процесс надевания презерватива интересным для него. Есть множество способов.

- 
- Используй презервативы при всех видах секса: более прочные – для анального, ароматизированные – для орального, обычные – для вагинального. Обязательно подбирай их по размеру. Это необходимо, чтобы предотвратить соскальзывание и разрыв.
 - Не используй презервативы с истекшим сроком годности. Не покупай презервативы в ларьках и других местах, не предусмотренных для их продажи, так как там могут не соблюдаться условия хранения.
 - Пока не надет презерватив, не допускай соприкосновения половых органов партнера со своими.



Итак, мы рассказали тебе о том, как ты можешь защитить свое здоровье и избежать риска инфицирования ВИЧ и другими ИППП. Советов мы дали много, но их эффективность зависит только от того, насколько последовательно ты будешь им следовать и насколько ответственно ты относишься к себе и своему благополучию...

Удачи тебе!



ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ В ТВОЕМ ГОРОДЕ:







Вопросы, представленные в данном издании, могут предназначаться исключительно для целевой аудитории. Упоминание в материалах издания каких-либо компаний, лекарственных препаратов или способов их применения не означает, что AFEW рекомендует или отдает предпочтение именно этим компаниям, лекарственным средствам или способам их применения.

AFEW настоятельно советует читателям и лицам, участвующим в программах обучения, тщательно проверять любую информацию и не применять на практике полученные из данного источника сведения без предварительной консультации специалиста.

AFEW не несет ответственности за точность и полноту публикуемых материалов, а также за любые действия, предпринятые вследствие их публикации. AFEW не несет юридической и иной ответственности за возможные последствия использования опубликованной информации третьими лицами.

Воспроизведение, передача, распространение или дублирование любой части содержащихся в публикации материалов допускается при условии их некоммерческого использования в дальнейшем. Ссылка на «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) обязательна. Нарушение авторских прав будет преследоваться в соответствии с законодательством Украины и международной правовой практикой.

При подготовке буклета были использованы материалы:

- 1) Брошюра «Личная гигиена». СПИД Фонд Восток Запад. Алматы, 2007
- 2) Информационный портал «Женщина и общество», www.owl.ru
- 3) «Женское здоровье» — журнал, 2005-2008 годы, www.womenround.ru

Благодарим Оксану Борзых за помощь в подготовке буклета.

Контактная информация:

«СПИД Фонд Восток-Запад»
AIDS Foundation East-West, AFEW
Эл. почта: info@afew.org.ua
Веб-сайт: www.afew.org

© «СПИД Фонд Восток-Запад»
(*AIDS Foundation East-West, AFEW*), 2013 г.

Все права защищены.

Издано при финансовой поддержке
**Министерства иностранных дел
королевства Нидерланды** в рамках
проекта «**Права и здоровье уязвимых
групп населения: восполняя пробелы**»

Распространяется бесплатно.

BRIDGING THE GAPS



Development Cooperation
Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands



AIDS Foundation East-West
СПИД Фонд Восток Запад