БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС ДЛЯ ВСЕХ

Очень важно, чтобы и у вас, и у вашего партнёра был план защиты.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ (ЗППП)

Только эти методы, и только если они применяются правильно и при каждом половом контакте, снижают риск передачи ЗППП, в том числе ВИЧ:

наружный (мужской) презерватив
надевается снаружи и используется в качестве средства барьерной защиты и контрацепции во время полового контакта

внутренний (женский) презерватив
вставляется внутрь и используется в качестве средства барьерной защиты и контрацепции во время полового контакта

коффердам
используется в качестве средства барьерной защиты во время орального секса в случаях невозможности использовать презерватив

ПРОФИЛАКТИКА НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Если разновидность секса, которой вы занимаетесь, может привести к нежелательной беременности, важно подобрать такой метод контрацепции, которым вы можете пользоваться правильно и на постоянной основе:

ВСТАВЬ И ЗАБУДЬ

- **имплант**
- **внутри-маточная спираль (гормональная)**
- **внутри-маточная спираль (негормональная)**
- **стерилизация**

При использовании этих методов в течение года беременеют менее 1 женщины из 100

ПРИМЕНЕНИЕ В УСТАНОВЛЕННОМ ПОРЯДКЕ (каждые 3 месяца, ежемесячно, еженедельно, ежедневно)

- **гормональная инъекция (депо-провера)**
- **гормональное кольцо**
- **гормональный пластырь**
- **гормональные таблетки**

При использовании этих методов в течение года беременеют порядка 9 женщин из 100

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВО ВРЕМЯ КАЖДОГО ПОЛОВОГО АКТА

- **наружный (мужской) презерватив**
- **внутренний (женский) презерватив**
- **влагалищная диафрагма**
- **противо-зачаточная губка**
- **маточный колпачок**

При использовании этих методов в течение года беременеют порядка 9 женщин из 100

- **биологические методы контрацепции**
- **прерванный половой акт**
- **использование спермицидов**

При использовании этих методов в течение года беременеют порядка 15 женщин из 100

ДВА МЕТОДА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДИН

для защиты от ЗППП и нежелательной беременности.

Одновременно пользуйтесь И презервативом, И ещё одним методом контрацепции.

НИКОГДА не пользуйтесь женским и мужским презервативом одновременно.

ОДИН МЕТОД ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИ ОДНОГО

При незащищённом вагинальном сексе в течение года беременеют 85 женщин из 100.

ВОЗДЕРЖАНИЕ

При правильном и постоянном применении обеспечивает полную защиту от нежелательной беременности и ЗППП, в том числе ВИЧ.

Planned Parenthood® of Northern New England

1.) ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ГРАФИКОМ БЕЗОПАСНОГО СЕКСА (НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ)

Если вам необходима информация или помощь по вопросам полового и репродуктивного здоровья, обратитесь за консультацией в медицинское учреждение. Перечень возможных услуг включает в себя:

- профилактику нежелательной беременности
- снабжение презервативами и другими средствами защиты
- тестирование на беременность
- вакцинирование
- тестирование на ЗППП и/или ВИЧ и профилактику заражения
- консультирование по вариантам действий в случае беременности
- лечение тазовых болей
- экстренную контрацепцию
- гормонотерапию
- помощь при планировании беременности

2.) ПОДБЕРИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ОБСЛУЖИВАЮЩЕЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Выберите лечебно-профилактическое учреждение, в котором вы хотели бы обслуживаться.

- Если вам необходима информация или помощь по вопросам профилактики нежелательной беременности, чтобы не ограничивать свой выбор, рекомендуется выбирать поставщика медицинских услуг, который может предоставить полный перечень услуг, связанных с контрацепцией, в том числе установку внутриматочных спиралей и имплантов.
- Список поставщиков медицинских услуг, которые предлагают установку внутриматочных спиралей и имплантов, по почтовому коду можно найти в сети Интернет на портале Bedsider.org по адресу bedsider.org/clinics.
- Список поставщиков медицинских услуг, которые проводят тестирование на ВИЧ, ЗППП и гепатит можно найти в сети Интернет на веб-сайте Центров по контролю и профилактике заболеваний по адресу gettested.cdc.gov.
- Записаться на приём в отделение Planned Parenthood of Northern New England можно по адресу ppnneappt.org или по телефону 1-866-476-1321.

3.) ОБРАТИТЕСЬ К ПОСТАВЩИКУ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Позвоните в выбранное медицинское учреждение, чтобы уточнить возможность получения необходимых вам услуг и записаться на приём.

4.) ЗАПИШИТЕ ИНФОРМАЦИЮ О НАЗНАЧЕННОМ ПРИЁМЕ

Информация о враче, выдавшем направление (дополнительно) Дата выдачи направления: _____

ФИО: _____ Тел.: _____

Мой приём назначен на: ☐ Пн ☐ Вт ☐ Ср ☐ Чт ☐ Пт ☐ Сб ☐ Вс

Дата: _____ Время: _____ ☐ До полудня ☐ После полудня

Медицинское учреждение, в котором у меня назначен приём:

Название медицинского учреждения: _____

Адрес: _____

Тел.: _____ Факс: _____ Адрес эл. почты/веб-сайт: _____

Примечания: