

LĒMUMS



PIRMS SAKI **JĀ**
DZIMUMATTIECĪBĀM.

Padomā, vai:

- vēlies to tagad
- vēlies to ar šo cilvēku
- esi gatavs uzņemt atbildību

Apzinies riskus.



TU JEBKURĀ BRĪDĪ
DRĪKSTI TEIKT
NĒ!

Izrunājies ar partneri. Sekss ir pārdomāts lēmums, kam piekrīt ABI.
Pasargā sevi un partneri, lieto PREZERVATĪVU.

Pieņem lēmumu PATS, nepakļaujies apkārtējo spiedienam.

STI - SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS (gonoreja, sifiliss, hlamīdijas, HIV u.c.)

STI SIMPTOMI:

NIEZE
APSĀRTUMS
IZDALĪJUMI, IZSITUMI
DEDZINĀŠANA
SĀPES

Tikai pareiza
prezervatīva
lietošana
pasargās
tevi no STI.

Ar STI var
inficēties
neaizsargāta
vaginālā, orālā
un anālā seksa
laikā.

Ja pamani kādu no šiem
simptomiem, tev un tavam
partnerim jādodas pie ĀRSTA.



ĶERMEŅA ŠĶIDRUMI,
AR KURIEM VAR INFICĒTIES AR HIV:

- mātes piens
- sperma
- asinis
- maksts izdalījumi



KONTRACEPCIJA

BIEŽĀK SASTOPAMIE KONTRACEPCIJAS LĪDZEKĻI



Prezervatīvs



Tabletes



Hormonālais riņķis



Spirāle



Avārijas kontracepcija
Paredzēta **TIKAI ĀRKĀRTAS**
gadījumiem

NAV jābūt 18 gadus vecam,
lai iegādātos prezervatīvus.



Tikai **PREZERVATĪVS**
pasargā no
STI un grūtniecības.

Kontracepcija ir efektīva, ja to lieto **PAREIZI**.



Dodies pie **ĀRSTA**,
lai izvēlētos sev
piemērotāko
kontracepcijas metodi.

PREZERVATĪVA LIETOŠANA



1 Pārbaudi
iepakoju un
derīguma termiņu.
Atvēršanai
neizmanto asus
priekšmetus.



2 Izņem no
iepakoju un
aizspied prezervatīva
spermas
rezervuāru.



3 Aizspiežot
rezervuāru, uzliec
prezervatīvu uz
stāvoša locekļa.



4 Uzrollē
prezervatīvu
līdz locekļa
pamatnei.



5 Nemet izlieto
prezervatīvu
tualetes podā.



6 Pēc lietošanas
prezervatīva galu
aizsien un izmet to
miskastē.

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar biedrību "Papardes zieds" ESF projekta ietvaros (Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/V/106).
www.spkc.gov.lv sadaļā "Projekti" Bez maksas izdevums.



**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ