



Organizația Mondială a Sănătății
a împlinit în acest an 75 de ani
de la înființare.

În acest timp am făcut progrese
extraordnare în domeniul
sănătății publice care au
îmbunătățit calitatea vieții.

Viața a milioane de persoane s-a
schimbat ca urmare a accesului
pe scară largă la servicii de
sănătate sexuală și reproductivă,
inclusiv la metode contraceptive
sigure și eficiente.

SPUNE-MI PE BUNE

Aflați mai multe la:
<https://www.zanzu.de/ro/>

Lista cabinetelor de planificare
familiară din țară poate fi
accesată de aici:
<https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/>



SPUNE-MI
PE BUNE



Ai vreo preconcepție despre contracepție?



Prezervativul limitează plăcerea sexuală?

ADEVĂRUL ESTE CĂ

Prezervativul nu limitează plăcerea dacă este pus corect, înaintea începerii actului sexual, în momentul în care penisul este în erecție. Folosiți un prezervativ potrivit nevoilor voastre: stimulant, ultra-subțire, etc.

Dacă simțiți nevoia, adăugați lubrifiant pe bază de apă, glicerină sau silicon dar evitați-le pe cele pe bază de ulei, deoarece pot afecta integritatea latexului.

Fiți tot timpul atenți ca prezervativul să nu fie expirat și verificați să aibă certificat de conformitate (CE).

Pastilele contraceptive îngrașă sau cauzează probleme de sănătate fizică sau emoțională?

ADEVĂRUL ESTE CĂ

La fel ca orice medicament, pastilele contraceptive pot avea și efecte secundare (retenție de apă, schimbări de dispoziție, dureri de cap, sensibilitate a sânilor etc.) din cauza fluctuațiilor hormonale care apar în perioada de administrare. Aceste efecte adverse sunt destul de rare și, de obicei, dispar după câteva luni de utilizare corectă.

Dacă după acest timp nu observi o îmbunătățire în starea ta de sănătate, vorbește cu un specialist despre schimbarea metodei contraceptive.

Îmi pot da seama singur dacă am o infecție cu transmitere sexuală (ITS)?

ADEVĂRUL ESTE CĂ

Unele infecții cu transmitere sexuală (ITS) au puține simptome sau nu se manifestă specific. Dacă apar modificări în starea ta de sănătate (secreții anormale, mâncărimi sau modificări ale pielii din zona genitală), mergi cât mai repede la un medic specialist pentru diagnostic și tratament.

Cel mai sigur mod de a evita contractarea unei infecții cu transmitere sexuală (ITS) sau a unei sarcini nedorite este utilizarea corectă a prezervativului împreună cu metoda contraceptivă uzuală.



TELL ME FOR REAL

This year, the World Health Organization marked its 75th anniversary.

During this time, we have made tremendous advances in public health that have improved our quality of life.

Millions of people's lives have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.

Learn more at:
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the country can be accessed here:
<https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/>



TELL ME
FOR REAL



Do you have any
misconceptions
about **contraception?**



Does the condom limit sexual pleasure?

THE TRUTH IS THAT

A condom does not limit pleasure if it is put on correctly, before the beginning of the sexual act, but when the penis is erect. Use a condom that suits your needs: stimulating, ultra thin, etc.

If you feel the need, add a water-based lubricant, glycerin or silicone but avoid oil-based ones as they can damage the integrity of the latex.

Always be careful that the condom is not expired and check that it has an EC certificate of conformity.

Do the contraceptive pills make you gain weight or cause any physical or emotional health problems?

THE TRUTH IS THAT

Like any medicine, contraceptive pills can also have side effects (water retention, mood swings, headaches, breast tenderness, etc.) due to hormonal fluctuations that occur during the administration period. These side effects are quite rare and usually disappear after a few months of proper use.

If after this time you do not notice an improvement in your health, talk to a specialist about changing the contraceptive method.

Can I figure it out by myself if I have a sexually transmitted infection (STI)?

THE TRUTH IS THAT

Some sexually transmitted infections (STIs) have few or no specific symptoms. If there are changes in your health (abnormal secretions, itching or skin changes in the genital area), go to a specialist doctor as soon as possible for diagnosis and treatment.

The safest way to avoid contracting a sexually transmitted infection (STI) is to use a condom correctly along with your usual method of contraception.



Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.

За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.

Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.

СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ

Дізнайтесь більше на:
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в країні можна переглянути тут:
<https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/>

СКАЖИ
МЕНІ ПРАВДУ



Чи є у вас
упередження щодо
контрацепції?



Чи обмежує презерватив сексуальне задоволення?

ПРАВДА В ТОМУ, ЩО

Презерватив не обмежує задоволення, якщо він правильно надітий перед початком статевого акту, коли пеніс у стані ерекції. Використовуйте презерватив, який відповідає вашим потребам: стимулюючий, ультратонкий тощо.

Якщо ви відчуваєте потребу, додайте лубрикант на водній основі, на основі гліцерину або силікону, але уникайте масляних, оскільки вони можуть пошкодити цілісність латексу.

Завжди стежте за тим, щоб термін придатності презерватива не закінчився, і перевіряйте, чи має він сертифікат відповідності (ЕС).

Чи спричиняють протизаплідні таблетки збільшення ваги і призводять до фізичних або емоційних проблем зі здоров'ям?

ПРАВДА В ТОМУ, ЩО

Як і будь-які ліки, протизаплідні таблетки також можуть мати побічні ефекти (затримку рідини в організмі, зміни настрою, головні болі, чутливість молочних залоз тощо) через гормональні коливання, що відбуваються в період прийому. Ці небажані ефекти зустрічаються досить рідко і зазвичай зникають через 1-2 місяці правильного використання.

Якщо після цього часу ви не помітили поліпшення стану свого здоров'я, порадьтеся з фахівцем про зміну методу контрацепції.

Чи можу я самостійно визначити, чи маю я інфекцію, що передається статевим шляхом (ІПСШ)?

ПРАВДА В ТОМУ, ЩО

Деякі інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), можуть мати мало симптомів або не проявлятися специфічно. Якщо з'явилися зміни у вашому самопочутті (виділення, свербіж або зміни шкіри в області статевих органів), якомога швидше зверніться до лікаря-спеціаліста для діагностики та лікування.

Найбезпечніший спосіб уникнути зараження інфекцією, що передається статевим шляхом (ІПСШ) правильно використовувати презерватив разом із звичайним методом контрацепції.