

***be cool, be safe!* – eine Präventionsaktion für Jugendliche in der Stadt Zürich, initiiert und durchgeführt von den Städtischen Gesundheitsdiensten in Zusammenarbeit mit „Lust und Frust“, der Fachstelle für Sexualpädagogik.**

Das in einer eleganten Kondombox enthaltene Büchlein informiert die Jugendlichen über mögliche Ansteckungsrisiken von sexuell übertragbaren Infektionen (insbesondere HIV/Aids und Hepatitis), über die Safer-Sex- und Safer-Use-Regeln und über Möglichkeiten, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern.

***Schütze dich durch Safer Sex!***

- Geschlechtsverkehr immer mit Kondom (bei Analverkehr zusätzlich Gleitmittel verwenden)
- Kein Sperma oder (Menstruations-)Blut in den Mund, nicht schlucken
- Kondome mit Gütesiegel verwenden (ok, CE- oder EN-Code)
- Nur Gleitmittel verwenden, welches wasserlöslich oder auf Silikonbasis hergestellt ist (kein Fett, keine Crème oder Bodylotion gebrauchen, weil diese das Kondom beschädigen können).

Safer Sex senkt auch das Risiko von anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Eine bestehende sexuell übertragbare Infektion erhöht das Risiko einer HIV-Übertragung.

***Schütze dich durch Safer Use!***

Bei intravenösem Drogenkonsum für jeden Schuss eine saubere Spritze und Nadel verwenden.

***HIV/Aids***

**Übertragung:** Blut, Samen- und Scheidenflüssigkeit, Muttermilch.

**Verlauf:** Die HI-Viren zerstören das Abwehrsystem, was zu Aids führt.

**Behandlung:** HIV/Aids ist nicht heilbar! Kombinationstherapien mit Medikamenten verzögern das Fortschreiten der Infektion.

**Schutzmöglichkeiten:** Safer Sex, Safer Use.

## **Hepatitis**

### **Was ist eine Hepatitis?**

Eine Entzündung der Leber, die später ev. zu einer Schädigung der Leber führen kann. Die Krankheit wird vor allem durch Viren ausgelöst. Es gibt akute und chronische Verläufe. Mögliche Symptome: Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Appetitverlust, Gelbsucht, dunkler Urin, heller Stuhl, Juckreiz.

### **Hepatitis A**

**Übertragung:** Verunreinigtes Trinkwasser, verschmutzte Lebensmittel, Stuhl/Kot.

**Komplikationen:** Eigentlich keine. Meist spontane Heilung, danach besteht Immunität gegen dieses Virus.

**Schutzmöglichkeiten:** Hygiene, auf Reisen abgekochtes Wasser trinken, möglichst nur gekochtes Essen. Impfung!

### **Hepatitis B**

**Übertragung:** Durch vaginalen, analen, oralen Sex, Blutkontakt, ev. Speichel, offene Wunden, nicht fachgerechtes Piercing.

**Komplikationen:** Akute Leberentzündung, chronische Leberentzündung in 6-10% der Fälle.

**Schutzmöglichkeiten:** Bei vaginalem, analem und oralem Sex immer Kondome verwenden, Safer Use. Impfung!

### **Hepatitis C**

**Übertragung:** V.a. durch intravenösen Drogenkonsum, Blut, Blutprodukte, seltener durch ungeschützten Sex, nicht fachgerechtes Piercing.

**Komplikationen:** Chronische Leberentzündung in bis zu 85% der Fälle.

**Schutzmöglichkeiten:** Safer Use (zusätzlich kein Teilen von Löffel, Watte, Filter, Wasser), Safer Sex.

### **Hepatitis D, E, F und G**

**Übertragung:** Entweder durch Essen und Trinken (E) oder durch Blut, Blutprodukte, nicht fachgerechtes Piercing, selten durch ungeschützten Sex (D, G).

**Schutzmöglichkeiten:** Hygiene (E), Safer Sex, Safer Use (D, G).