

ПОНАШАЊЕ ЗА ОЧУВАЊЕ СЕКСУАЛНОГ И РЕПРОДУКТИВНОГ ЗДРАВЉА

ИЗБЕГАВАЊЕ РАНОГ СТУПАЊА У СЕКСУАЛНЕ ОДНОСЕ

(пре психофизичке зрелости и свакако пре 15 године живота).

ИЗБЕГАВАЊЕ ЧЕСТОГ МЕЊАЊА И ВЕЛИКОГ БРОЈА ПАРТНЕРА/-КИ И ИСТОВРЕМЕНОГ ПОСТОЈАЊА 2 ИЛИ ВИШЕ ПАРТНЕРА/-КИ.

КОРИШЋЕЊЕ КОНТРАЦЕПЦИЈЕ, А НАРОЧИТО КОНДОМА НА ПРАВИЛАН НАЧИН, КАДА НЕ ПОСТОЈИ СТАЛНИ СЕКСУАЛНИ ПАРТНЕР, НИТИ ЗАЈЕДНИЧКА ОДЛУКА О ПОТОМСТВУ.

ИЗБЕГАВАЊЕ НЕПОУЗДАНИХ МЕТОДА КОНТРАЦЕПЦИЈЕ

(као што су метода "плодних и неплодних дана" и "прекинутог односа").

НЕ КОРИСТИТИ "ХИТНУ КОНТРАЦЕПЦИЈУ" (тзв. „пилулу за јутро после") НИТИ АБОРТУСЕ, КАО ПРЕТЕЖНЕ ОБЛИКЕ КОНТРОЛЕ РАЂАЊА.

ПЛАНИРАТИ РАЗМАКЕ ИЗМЕЂУ ТРУДНОЋА ОД 2 ГОДИНЕ,
ПРВО ДЕТЕ ПОЖЕЉЕНО ПОСЛЕ 18 А ПРЕ 35 ГОДИНЕ. ПОЖЕЉНО
3-4 ДЕЦЕ. ДОЈЕЊЕ ОДОЈЧАДИ БАР 6 МЕСЕЦИ (ОПТИМАЛНО 12 М).

НЕПРИСТАЈАЊЕ НА НЕЖЕЉЕН И НЕБЕЗБЕДАН СЕКСУАЛНИ ОДНОС
(под дејством алкохола и дрога, без контрацепције итд).

ПРАВИЛНА ЛИЧНА ХИГИЈЕНА И ЗДРАВ СТИЛ ЖИВОТА
(правилна исхрана, редовна физичка активност, непушење и
неизлагање дуванском диму, избегавање или рационално
коришћење алкохолних пића...)

ПРАВИЛНО КОРИСТИТИ ЗДРАВСТВЕНЕ УСЛУГЕ:

Жене ♀

- **Прва посета гинекологу** – пожељно пре ступања у сексуалне односе а најкасније 3 године од почетка сексуалних активности; није потребан упут изабраног лекара, довољна је активна здравствена картица;
- **Редовне превентивне посете гинекологу** - прегледи 1 пут годишње, скрининзи на рак грлића материце (Папа-тест) и на рак дојке (мамографија);
- **Редовне посете гинекологу ради праћења трудноће и лечења било које врсте тегоба.**

Мушкарци ♂

- **Посета урологу** – увек када имају здравствене тегобе или недоумицу у вези са сексуалним и репродуктивним функцијама; упут се добија од изабраног лекара.

И жене и мушкарци

- **Vakcina protiv HPV, pre 1. seksualnog odnosa, od 13 do 26 godine, za oba pola;**
- **Посета ДПСТ саветовалиштима**, ради добровољног, поверљивог, анонимног саветовања и тестирања на ХИВ, након ризичних сексуалних односа или других ризика за пренос ХИВ и хепатитис инфекција (у институту/заводу за јавно здравље или здравствену заштиту студената); није потребан упут, оверена здравствена књижица, нити лична карта;
- **Лабораторијско утврђивање присуства најчешћих сексуално преносивих инфекција/СПИ, по савету лекара:** хумани папилома вирус/ХПВ, херпес симплекс, хламидија, микоплазма, уреоплазма, трихомонас, гонореја, сифилис, бактеријске вагинозе, токсоплазма, рубела, цитомегало вирус, вируси хепатитиса (са лекарским упутом).

ПЛАНИРАЊЕ И ЖЕЉЕНО ГАЈЕЊЕ СВАКОГ ДЕТЕТА ОБЕЗБЕЂУЈЕ НАЈБОЉЕ УСЛОВЕ ЗА ПОЧЕТАК ЖИВОТА!



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
Покрајинска влада