

Saan Maaaring Sumangguni o Kumunsulta para sa VCT?

LUZON

ANGELES CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC
I-20 CHRISTINA DRIVE, VILLA TERESA SUBD.
ANGELES CITY (045) 3222979 / 09159872100

ALABANG, MUNTINLUPA CITY
RESEARCH INSTITUTE OF TROPICAL MEDICINE (RITM) FILINVEST CORP. CITY, ALABANG,
MUNTINLUPA CITY 8072628-32 / 8072636 / 8097599 / 8422245 / 8072628 LOC. 414 / 208

BAGUIO CITY
BAGUIO GENERAL HOSPITAL AND MEDICAL CENTER (BGHM) GOV. PACK RD. BAGUIO CITY
(074) 4423165 / 4424080 / 5236077 / 5236077 / 5234103 / 4428342 / 09175072326

CAGAYAN VALLEY
CAGAYAN VALLEY MEDICAL CENTER (CVMC)
CAGAYAN VALLEY, TUGUEGARAO CITY
(078) 3213561-64 / 3213560 / 8053560 / 09176280924

CALOOCAN CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC MABINI ST. CALOOCAN
HEALTH DEPT. 2888811 LOC. 2281 / 09176018331

LAOAG CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC
BRGY. 10 CITY HEALTH OFFICE, TUPAZ LAOAG
CITY
(077) 7720289 / 09189797491

LEGASPI CITY, ALBAY
BICOL REGIONAL TRAINING & TEACHING HOSPITAL (BRTTH) LEGASPI, ALBAY CITY
(052) 4830017 / 4830886 / 4830015 / 09177935692

MAKATI CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC JP RIZAL ST. BRGY.
POBLACION, MAKATI CITY 8701615

MANDALUYONG CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC MAYSILLO CIRCLE,
MANDALUYONG CITY
5467799 / 2115336 / 09178424298

MARIKINA CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC 09178298862

MANILA CITY

- SOCIAL HYGIENE CLINIC SAN LAZARO, STA. CRUZ, MANILA 7116942/ 09205779074
- SAN LAZARO HOSPITAL (SUH) 3099528-29 / 7438301 LOC. 6000 / 09175359380
- JOSE REYES MEMORIAL MEDICAL CENTER (JRMCC) QUIRICADA ST. STA. CRUZ, MANILA 09228245216
- JOSE REYES MEMORIAL MEDICAL CENTER BLDG. 14, DOH COMPOUND, STA. CRUZ, MANILA 7438301 LOC. 1702
- PHILIPPINE GENERAL HOSPITAL (PGH) TAFT AVE., MANILA 5261705 / 5673394 / 09396258730

PASAY CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC PASAY CITY HEALTH
OFFICE 5514180 / 09228915674

PASIG CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC CARUNCHO AVE. BRGY.
SAN NICHOLAS, PASIG CITY 6400111

PUERTO GALERA, ORIENTAL MINDORO
SOCIAL HYGIENE CLINIC RURAL HEALTH CLINIC,
PUERTO GALERA, ORIENTAL MINDORO (043)
4420182 / 09272383989

PUERTO PRINCESA, PALAWAN
SOCIAL HYGIENE CLINIC CITY HEALTH OFFICE,
PUERTO PRINCESA, PALAWAN (043) 4658182 / 09272383989

QUEZON CITY

- BATASAN SOCIAL HYGIENE CLINIC BATASAN HILLS QUEZON CITY 09228915674
- SOCIAL HYGIENE CLINIC PROJ.7 Q.C. 09186184133
- BERNARDO SOCIAL HYGIENE CLINIC Q.C. 09164781607

SAN FERNANDO, LA UNION
ILOCOS TRAINING AND REGIONAL MEDICAL CENTER (ITRMC) SAN FERNANDO, LA UNION (072) 7001766 / 7003766 / 09204124478

SAN FERNANDO, PAMPANGA
JOSE B. LINGAD MEMORIAL MEDICAL CENTER BRGY SAN DOLORES, SAN FERNANDO, PAMPANGA (045) 9613380 / 09274040365

SANTIAGO CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC CITY HEALTH OFFICE SAN ANDRES, SANTIAGO CITY (078) 6827687 / 09194626389

TUGUEGARAO CITY
CITY HEALTH OFFICE, TUGUEGARAO CITY (078) 8462197 / 09175745050

VISAYAS

BACOLOD CITY NEGROS OCCIDENTAL
CORAZON LOCSIN MONTELIBANO MEMORIAL REGIONAL HOSPITAL
LACSON ST BACOLOD CITY
(034) 4351591 / 4332697 / 2080094 / 09228608876

ILOILO CITY

- SOCIAL HYGIENE CLINIC ILOILO CITY (033) 3208151 / 09215694450
- WESTERN VISAYAS MEDICAL CENTER (WVMC) MANDURIAO ST ILOILO CITY (033) 3211797 / 3212802 / 3211420 / 3212841-50 / 09189401217

CEBU CITY

- VICENTE SOTTO SR. MEMORIAL MEDICAL CENTER (VSSMMC) B. RODRIGUEZ CEBU CITY (032) 2539882 / 2539982 / 2537564 / 2532592 / 09193473658
- SOCIAL HYGIENE CLINIC GEN. MAXILANO ST. CEBU CITY (022) 3659962 / 09173291663
- LAPU-LAPU CITY
- SOCIAL HYGIENE CLINIC

MANDAUE CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC

MINDANAO

BUTUAN CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC CITY HEALTH OFFICE,
BUTUAN CITY (085) 3423432 / 815111 LOC 1039

DAVAO CITY

- SOCIAL HYGIENE CLINIC CITY HEALTH OFFICE, MAGALLANES ST DAVAO CITY (222) 4187 / 09209102718
- SOUTHERN PHIL MEDICAL CENTER (SPMC) JP LAUREL ST. BAJADA, DAVAO CITY (222) 2731 / 09204241721

GEN. SANTOS CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC GEN. SANTOS CITY HOSPITAL (083) 3051510 / 09088877512

ZAMBOANGA CITY
SOCIAL HYGIENE CLINIC PETIT BARRACKS ZONE 4C CITY HEALTH OFFICE ZAMBOANGA CITY 0927483667

Mga Pamamaraan upang maiwasan ang HIV at AIDS (Alamin ang iyong ABC)

A bstinence (Pag-Iwas sa Pakikipagtalik)	Ang buhay na walang pakikipagtalik ang pinakatiyak na paraan ng pag-iwas sa HIV.
B e Faithful (Maging Tapat)	Pananatiling tapat sa iisang kapareha o sa taong walang HIV.
C orrect and consistent condom use. (Tama at palagiang paggamit ng condom)	Ligtas na pikikipagtalik. Para sa mga taong ninanais pa rin na makipagtalik na may p0enetrasyon, gumamit ng kondom sa tama at maingat na paraan.
D on't use or share (Wag gumamit o ibahagi)	Iwasan ang bawal na gamot. Kung ikaw ay may suliranin sa paggamit ng itinuturok na bawal na gamot, iwasan ang hiramang karayom at hering-gilya.
E ducation (Tamang Kaalaman)	Ang edukasyon at kamalayan ay mahalagang panukala sa pag-iwas sa HIV/AIDS. Alamin ang iyong ABC. Ito ay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang pagkalat ng HIV/AIDS upang maiwasan ang pagkalat ng HIV at AIDS.



Sa mga mga katanungan, sumangguni sa:

PHILIPPINE RED CROSS

Health Services

Tel. No. (632)527-0000 loc. 125

Telefax: (632) 527-6353

Maari ring pumunta sa pinakamalapit na

Red Cross Chapter sa inyong lugar



sa pakikipagtulungan ng:



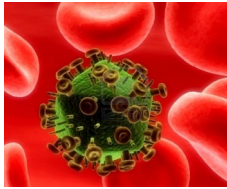
International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



LIGTAS
KA BA SA
HIV?

Ano ang "HIV at AIDS?"

Ang **HIV (Human Immunodeficiency Virus)** ay isang uri ng virus na inaatake ang sistema ng dipensa ng katawan at sa kinalaunan, wawasakin nito ang naturang sistema. Ang pagpasa ng HIV ay maiugnay sa dugo, similya o tamod, likido mula sa puerta at gatas ng ina.



Ang **AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)** ay binubuo ng iba't ibang sakit dulot ng mga duhapang impeksyon o opportunistic infection na nagdudulot ng pulmonya, kanser, parasito at iba pang uri ng malubhang sakit. Nagaganap ito kapag ang sistema ng dipensa ng katawan ay nasira na at wala ng kakayahang labanan ang mga sakit dulot ng maraming taon ng pagkakaroon ng HIV.

Paano maisasalin ang HIV at AIDS?

1. Pakikipagtalik ng Walang Proteksyon

- ▶ Pakikipagtalik ng walang gamit na condom; kabilang rin dito ang mga sumusunod:
- Anal sex (pakikipagtalik na ang pinapasukan ng ari ng lalaki ay ang puwit)
- Oral sex (kung gamit naman ay ang bibig)



2. Pagkakahawa sa Pamamagitan ng Dugo.

- ▶ Kapag nasalinan ng dugong may HIV.
- ▶ Paghihiraman ng karayom o heringilya, pang-ahit o iba pang matalim na bagay.
- ▶ Kapag pumasok ang dugo na may HIV sa katawan sa pamamagitan ng bukas na sugat.
- ▶ Paglipat ng ibang bahagi ng katawan (organ



transplantation) mula sa taong may HIV.

3. **Pagkakahawa mula sa Ina patungo sa Sanggol.** Nangyayari ito habang ipinagbubuntis, ipinanganak at pagpapasuso ng gatas sa sanggol.



Mga maling paniniwala tungkol sa HIV at AIDS

Hindi maaaring maisalin ang HIV sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Pakikipaghalikan, pakikipagkamay at pakikipagyakapan sa taong may HIV
- Pag-ubo at pagbahing
- Mula sa pawis at luha ng taong may HIV
- Paggamit ng kasangkapan ng taong may HIV
- Paggamit ng palikuran
- Kagat ng lamok o kagat ng iba pang insekto
- Paliligo sa languyan o swimming pool



Mayroon bang gamot para sa HIV at AIDS?

Wala pang napapatunayan na mabisang gamot upang malunasan ang sakit na HIV at AIDS. Ngunit maaari naman mapabagal ang paglala ng sakit sa tulong ng tamang kombinasyon ng mga antiretroviral drugs.

Anong Uri ng Pangangalaga ang Maaaring Makatulong sa mga Taong may HIV o AIDS?

Ang paggamot at pangangalaga sa mga taong may HIV/AIDS ay binubuo ng iba't-ibang elemento, kabilang ang Voluntary Counseling and Testing, suporta sa pamamagitan ng pagbibigay ng tamang gabay at kaalaman sa HIV upang hindi na maipasa o maikalat pa sa iba ang virus, follow-up counselling, pagpapayong pangkalusugan, at paggamot sa Sexually Transmitted Infections (STI) at mga duhapang impeksyon.

Ano ang Voluntary Counseling at Testing (VCT)?

Mayroong mga pagsusuri ng dugo na makapagpapatunay kung ang isang tao ay may HIV. Ang mga pagsusuring ito ay tumutukoy ng mga antibodies na binubuo ng katawan bilang tugon sa impeksyon ng HIV. Ngunit aabutin ng 6 na buwan bago ito lumabas ang resulta.

- ▶ Sino-sino ang mga dapat sumailalim sa VCT?
- Kung ikaw ay nakikipagtalik ng walang gamit na proteksyon o condom lalo na kapag may iba't ibang kapareha o partner.
- Kung ikaw ay gumagamit ng ipinagbabawal na gamot sa pamamagitan ng heringilya.
- ▶ Ang mga benepisyong matatanggap ng mga sumasailalim sa VCT:
- Maaaring maproteksyonan ang sarili at ang mahal sa buhay mula sa HIV at AIDS.
- Magkakaroon ng access sa mga serbisyong binibigay ng DOH.