



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ  
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
РАЗВИТИЕ НА  
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

[www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg)

Проект „ЗАЕДНО МОЖЕМ ПОВЕЧЕ“ BG05M9OP001-2.018-0037. Проектът е финансиран от  
Оперативни програми „Развитие на човешките ресурси“ и „Наука и образование за интелигентен растеж“  
2014-2020, съфинансирани от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд

# ЗДРАВЕН НАРЪЧНИК

## здравословен начин на живот и семейно планиране





ОБЩИНА КРИВОДОЛ, Криводол 3060, ул. „Освобождение“ № 13, тел. 0988 372 748

Фондация „ИНСТИТУТ ЗА СОЦИАЛНИ УСЛУГИ В ОБЩНОСТТА“  
София 1202, ул. „Г. С. Раковски“ 61, ет. 3, ап. 8, тел. 0884 459 427, [www.icss-bg.org](http://www.icss-bg.org)

# ЗДРАВЕН НАРЪЧНИК

здравословен начин на живот  
и семейно планиране





Настоящият наръчник е изготвен по проект „Заедно можем повече“  
с финансовата помощ на Европейския съюз.  
Фондация „Институт за социални услуги в общността“ носи цялата отговорност  
за съдържанието на настоящия наръчник и при никакви обстоятелства не може  
да се приеме като официална позиция на Европейския съюз или  
на Министерство на труда и социалната политика.

# Съдържание

I. ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ	7
II. ЗДРАВНА КУЛТУРА	17
III. ЗДРАВНИ ПРАВА	21
IV. СОЦИАЛНИ ПРАВА	31
V. ИНТИМНИ ОТНОШЕНИЯ	39
VI. СЕМЕЙНО ПЛАНИРАНЕ	43
VII. СЕКСУАЛНО ПОВЕДЕНИЕ И ИЗБЯГВАНЕ НА РИСКОВЕ	53



# Въведение

Настоящият наръчник е разработен в рамките на проект „Заедно можем повече“ BG05M9OP001-2.018-0037, финансиран от Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“ 2014 – 2020, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд.

Проектът има за цел да допринесе за повишаване на качеството на живот, социалното включване и намаляване на бедността, както и да доведе до трайна интеграция на най-маргинализираните общности, включително ромите, в община на обучение, консултиране и подкрепа за заетост.

Проектът се изпълнява от Община Криводол, Сдружение „Център за междуетнически диалог и толерантност „Амалипе“, Основно училище „Васил Левски“ и Фондация „Институт за социални услуги за общността“ (ИСУО).

Здравният наръчник е разработен от Фондация ИСУО, която е и ангажираният партньор с провеждането на здравно обучение и индивидуално здравно консултиране, съвместно с Община Криводол.

Наръчникът включва значими за здравната култура теми, разработени на лесен за разбиране език, а именно:

- Здравословен начин на живот и здравна култура;
- Социални и здравни права и отговорности. Институции в помощ на хората;
- Интимни отношения и семейно планиране;
- Сексуално поведение и избягване на рисковете.

Всяка тема включва основна информация и практически стъпки за развитие на умения за здравословен начин на живот и отговорно поведение към собственото здраве и това на членовете на семейството.

В края на наръчника е предоставена и използваната литература.

Наръчникът ще бъде предоставен на всички участници в здравно обучение и индивидуално здравно консултиране по проект „Заедно можем повече“, така че да им бъде от полза както в рамките на проекта, така и в различни ситуации в личния и семейния живот.

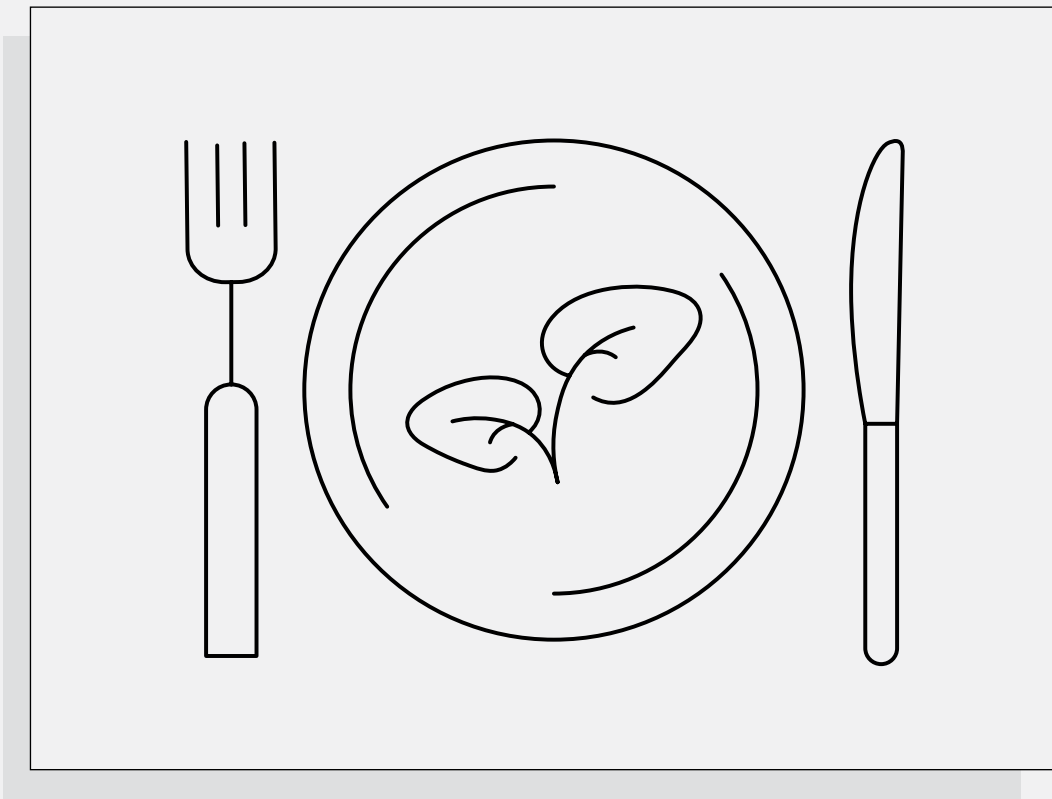
Най-важният урок, включен в наръчника, може да се опише така:

**ЗДРАВНАТА КУЛТУРА МОЖЕ ДА СПАСИ ЧОВЕШКИ ЖИВОТ!**





I.  
ЗДРАВΟΣЛОВЕН  
НАЧИН НА ЖИВОТ





## ЗДРАВΟΣЛОВНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ Е:

- Лична хигиена;
- Разнообразна храна и достатъчно вода;
- Движение и спорт;
- Предпазване от болести и достъп до здравни услуги;
- Спазване на дневен режим.

### СЪВЕТИ:

Ако в семейството няма условия за здравословен живот, е добре:

- да се консултираш с личния лекар;
- да потърсиш подкрепа в:
  - » Дирекция „Социално подпомагане“
  - » Общината
  - » Български Червен кръст
  - » Граждански организации в подкрепа на уязвими хора и групи;
- да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“;
- да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.





# 1. Лична хигиена

ЛИЧНАТА ХИГИЕНА ВКЛЮЧВА ЕЖЕДНЕВНИ ДЕЙНОСТИ ЗА ЧИСТОТАТА НА ЦЯЛОТО ТЯЛО.

Личната хигиена зависи от следните ежедневни дейности:

- Къпя се редовно;
- Ползвам дезодорант срещу изпотяване;
- Режа ноктите си;
- Мия зъбите си поне два пъти на ден;
- Мия ръцете си със сапун продължително;
- Ако не поддържам добра хигиена, това може да е знак за емоционален проблем.



## НЕ ЗАБРАВЯЙ:

Личната хигиена на родителите определя хигиената на децата;

Хигиената предпазва от вирусни заболявания;

Хигиената е свързана с доброто настроение;

Хигиената е важна за психичното здраве;

Хората с лоша хигиена се възприемат като болни и могат да се сблъскат с дискриминация.

## 2. Разнообразна храна и достатъчно вода



РАЗНООБРАЗНАТА ХРАНА Е ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА.

Да се храниш разнообразно означава:

- Най-често да се храниш с хляб, макарони, картофи, ориз, ядки;
- Няколко пъти на ден да се храниш с плодове и зеленчуци – пресни, сушени, замразени, изцедени на сок;
- Едно хранене поне да включва млечни продукти, риба, яйца, месо;
- По-рядко в седмицата да приемаш сладкиши;
- Да пиеш вода през целия ден – най-малко литър и половина.

### НЕ ЗАБРАВЯЙ:

Разнообразната храна дава на тялото всички необходими хранителни вещества и калории.

Ако ядеш или пиеш повече, отколкото тялото се нуждае, ще качиш килограми, защото енергията, която остава, се трупва като мазнини.

Ако ядеш и пиеш твърде малко, ще отслабнеш.

Напълняването може да причини диабет тип 2, някои видове рак, сърдечно заболяване, инфаркт.

Отслабването също влияе на здравето.



### СЪВЕТИ:

Ако член на семейството за кратък срок напълнява или отслабва видимо, е добре да се консултирате с личния лекар.

Ако член на семейството има хронично заболяване, е добре да се консултирате с диетолог, който ще определи храните, които са полезни за здравето и не са противопоказни на заболяването.

Ако имаш общи въпроси за храненето, можеш:

- да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“;
- да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.





### 3. Движение и спорт

ДВИЖЕНИЕТО Е ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ, НЕОБХОДИМА ВСЕКИ ДЕН.

Движението може да включва:

- бързо ходене;
- каране на колело;
- танцуване;
- разходки в градини и паркове;
- физическа работа в дома и на открито.

Спортът е много полезен, но трябва да е подходящ за възрастта, теглото и здравословното състояние на детето или възрастния.

За малките деца е подходящо всяко движение и игра! Колкото повече време, толкова по-добре. Движението може да включва:

- разходки;
- бягане;
- скачане;
- игри с топка;
- каране на колело;
- игри във водата, други.

За децата над 5 години и юношите подходящо движение и спортове са:

- разходки;
- скачане;
- бягане;
- катерене;
- каране на колело;
- плуване;
- баскетбол;
- футбол;
- танцуване;
- гимнастика;
- йога;
- бойни изкуства, други.

За възрастните подходящо движение и спортове са:

- разходки;
- плуване;
- йога;
- танцуване;
- гимнастика;
- дихателни упражнения, други.



#### СЪВЕТИ:

Времето в седнало или легнало положение трябва да се намали при всички възрасти!

## 4. Предпазване от болести и достъп до здравни услуги



### Стъпки за предпазване от вирусни заболявания

СТЪПКА 1. Мий ръцете с топла вода и сапун, когато:

- ставаш от сън;
- преди и след хранене;
- излизаш от тоалетната;
- пипал си пари, портмоне, брави на врати, телефон, компютър;
- прибираш се или излизаш навън;
- бил си в контакт с друг човек.

СТЪПКА 2. Не пипай очите, носа и устата си

- Вирусите залепват по кожата и могат да се пренесат при допир на устата, носа или очите.
- Очите, носът и устата са свързани чрез носоглътката.
- Ако трябва да пипнеш лицето си, първо си измий ръцете.

СТЪПКА 3. Почиствай стаята си с дезинфектант всеки ден

Дезинфектант е готов продукт за почистване на повърхности – дръжки, маса, бюро, под.

СТЪПКА 4. Не се ръкувай с хората при епидемия

- Епидемията е период, в който много хора се разболяват от една и съща болест.
- Поздрав „Радвам се да те видя” е достатъчен.

СТЪПКА 5. Стой на 1,5 – 2 метра от човек, който киха или кашля

- Вирусите се разпространяват във въздуха при близък контакт.
- Не се притеснявай да се отдръпнеш от човек, който киха или кашля. Излез от стаята.

СТЪПКА 6. Ако ти кихаш или кашляш, ползвай кърпичка

Изхвърли кърпичката веднага.

Можеш да ползваш и сгъвката на лакътя.

В момента в целия свят и в България се разпространява вирусът Ковид-19, наречен още коронавирус. Вирусът застрашава възрастните хора и хората с хронични заболявания. Необходими са следните действия:

- Ако имаш симптоми на вирус с висока температура, тежест в гърдите и затруднено дишане, потърси личния лекар или се обади на телефон 112. Изолирай се от близките си!
- Ако член на семейството или друг близък или съсед има подобни оплаквания, позвънете на личния му лекар или на телефон 112. Изолирайте човека, за да няма контакт с други хора.



#### СЪВЕТИ:

Ако имаш кашлица, хрема, температура над 38 градуса, боли те гърлото или главата, потърси личния си лекар.

Личният лекар ще ти предпише подходящи лекарства или ще те насочи към друг специалист или болница за лечение.

При епидемия всеки заболял има достъп до спешна медицинска грижа.

Всяко пълнолетно лице трябва да внася здравни осигуровки, за да има достъп до личен лекар и друг специалист, както и до лечение в болница.

Ако имаш въпроси относно здравните права, може да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“;

Ако имаш по-лични въпроси, може да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.



## 5. Спазване на дневен режим



ДНЕВНИЯТ РЕЖИМ Е СМЯНАТА НА ДЕЙНОСТИ И ПОЧИВКА.

Дневният режим включва всички твои навици и дейности – добре планирани или спонтанни.

Дневният режим е важен за всички възрасти – от бебето до възрастния човек.

Добрият дневен режим за малкото дете включва:

- Активни дейности (двигателна активност, игри, познавателни дейности, др.): 6 – 8 часа;
- Дейности за отпускане и почивка (разходки, следобеден сън, дейности по избор, др.): 4 – 6 часа;
- Сън между 9 – 11 часа.

Добрият дневен режим за юношата включва:

- Активни дейности (обучение, трудови дейности, др.): 6 – 8 часа;
- Дейности за отпускане и развлечение (срещи, разходки, хоби, дейности по избор, др.): 4 – 6 часа;
- Сън между 8 – 10 часа.

Добрият дневен режим за зрелия човек включва:

- Активни дейности (труд, грижа за членове на семейството, др.): 8 – 10 часа;
- Дейности за отпускане и развлечение (грижа за себе си, хоби, спорт, др.): до 6 часа;
- Сън между 6 – 8 часа.

### Видове режим

Има различни видове режим, свързани с това дали почиваш, или работиш.

Режим през работната седмица

1. Измивам се.
2. Хапвам лека закуска.
3. Придвижвам се към работното място, ако може – пеша.
4. Изпълнявам работните си задачи.
5. Почивам и обядвам леко, може и с обяд, приготвен вкъщи.

6. Продължавам с работните си задачи.
7. Прибирам се вкъщи след работа, ако може – пеша.
8. Вечерям зеленчуци, малко месо.
9. Отделям малко време за себе си – разговор с близките, разходка, любима дейност.
10. Лягам си в разумен час и спя 6 – 8 часа. Изключвам телефона си.

### Режим при почивка

1. Започвам деня си с чаша топла вода с лимон.
2. Раздвижвам се поне 10 минути.
3. Измивам се.
4. Закусвам здравословно с мляко, плодове.
5. Пия вода през целия ден.
6. Обядвам здравословно.
7. Раздвижвам се 10 минути.
8. Вечерям зеленчуци, малко месо.
9. Отделям достатъчно време за себе си в хода на деня – разговор с близките, разходка, любима дейност.
10. Лягам си в подходящ час и спя 6 – 8 часа. Изключвам телефона си.

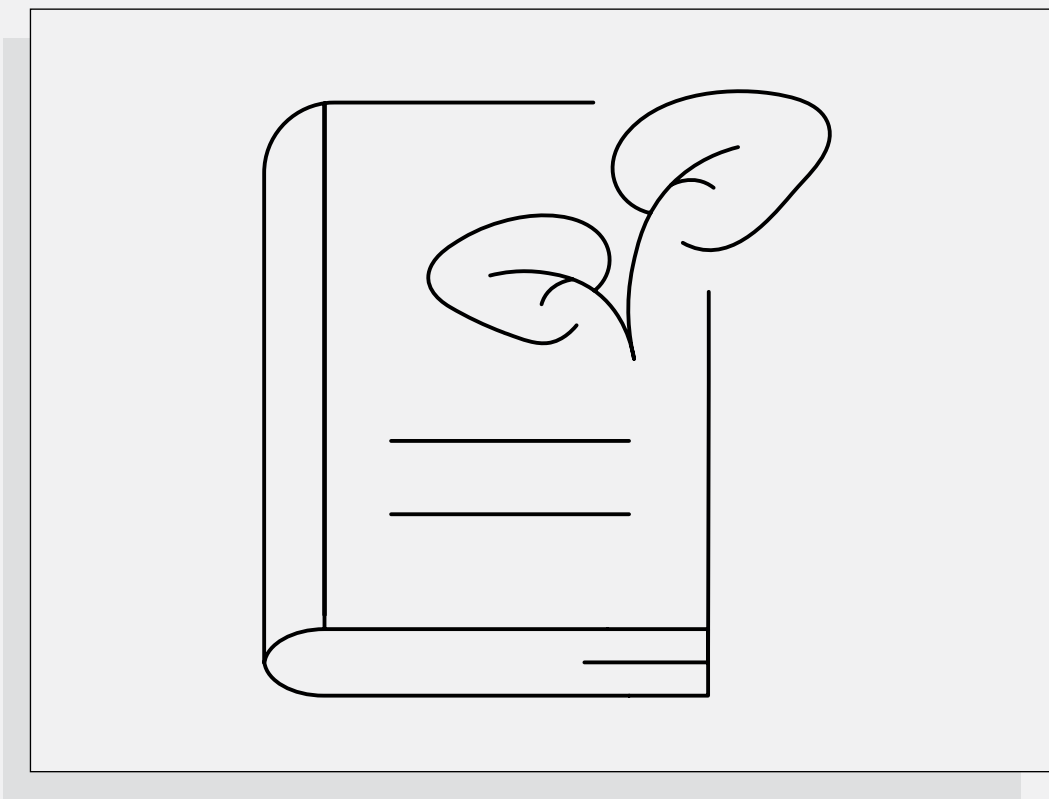


#### НЕ ЗАБРАВЯЙ:

Добрият дневен режим подобрява общото състояние на човека.

Недостатъчният сън влияе на емоциите и намалява имунната система.

## II. ЗДРАВНА КУЛТУРА





**ЗДРАВНАТА КУЛТУРА** е твоето отношение към собственото здраве и здравето на семейството ти, начина ти на живот, храненето, движението и предпазването от рискове.

## 1. Здравната култура включва знания, вярвания и поведение



- Знания: какво знам за здравето;
- Вярвания: какво е вредно и какво полезно;
- Поведение: какво правя, за да пазя здравето си и да живея здравословно.

Здравната култура се развива заедно с промените в обществото и в живота ни. Все пак има няколко правила, които остават непроменени. Това са правила за собственото здраве и това на семейството, както и правила за средата, в която живееш.

## 2. Правила за собственото здраве



- Наблюдавай телото си и ако много бързо отслабнеш или напълнееш, потърси лекар.
- Ако имаш температура над 37 градуса повече от три дни, която не можеш да свалиш с лекарство, потърси лекар;
- Потърси лекар, ако имаш следните оплаквания:
  - коремна болка, дори след прием на лекарство;
  - главоболие с лошо виждане;
  - внезапен обрив с оток и сърбеж;
  - подкожни кръвоизливи при лек удар;
  - продължителна кашлица, болки в гърлото;
  - задух;
  - често или болезнено уриниране;
  - силно кървене на венците;
  - други неприятни усещания в тялото, непознати досега.



### 3. Правила за здравето на близките

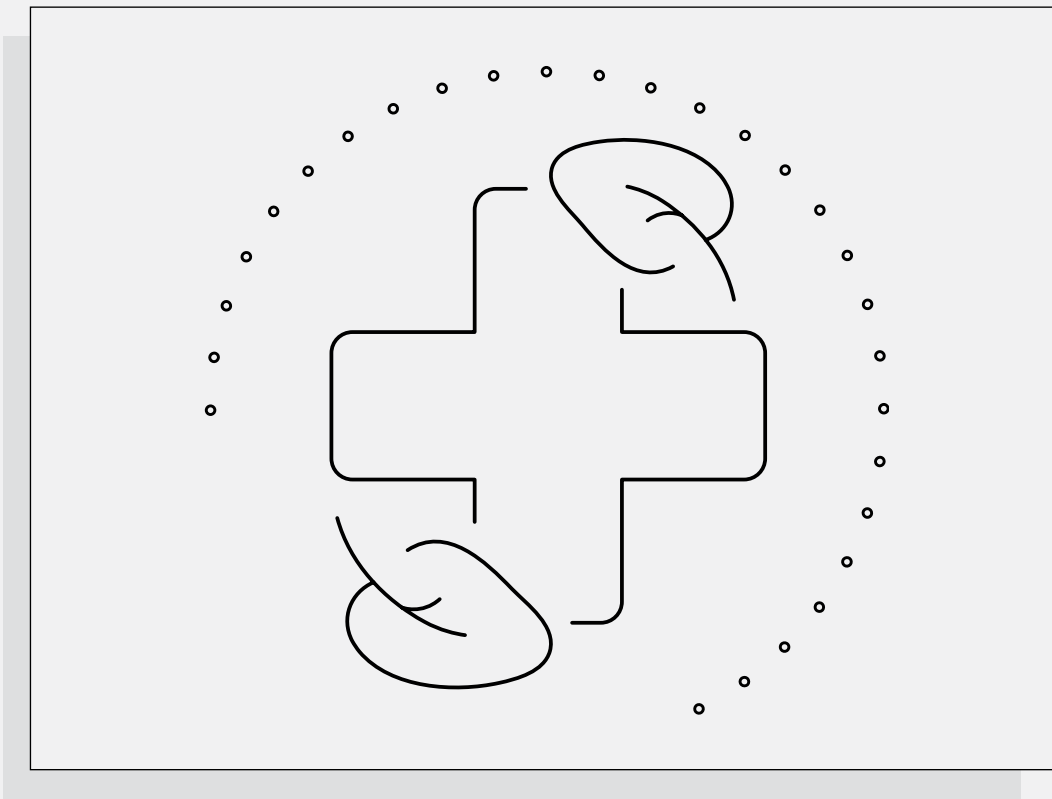
- Здравето на близките се наблюдава и подкрепя по същия начин и със същите правила.
- Всеки знак за болка, висока температура, неразположение, които продължават повече от няколко часа, трябва да бъде консултиран с лекар – педиатър (ако детето ти има оплакване) или личен лекар (ако възрастен член на семейството има оплакване).



### 4. Правила за дома, в който живееш

- Проверявай дома си за рискове, които могат да предизвикат заболяване, наранявания или падания – на теб или на друг член на семейството.
- Домът трябва да е чист, добре осветен и подреден.
- Подът на дома трябва да е равен и здрав, за да не предизвика спъване и падане.
- Ако има стъпала, добре е да има парапет – за безопасност.
- Ако има малко дете в семейството, наблюдавай го непрекъснато, за да не се нарани.

# III. ЗДРАВНИ ПРАВА







Всеки човек има права и отговорности към здравето и живота си.

## 1. Право на здраве

ПРАВОТО НА ЗДРАВЕ ДАВА ДОСТЪП ДО ЗДРАВНИ УСЛУГИ, база и материали, които му помагат да остане здрав, колкото е възможно повече.



Правото на здраве включва не само здравните услуги, но и достъп до:

- безопасна питейна вода;
- подходящи санитарни условия и подслон;
- подходяща храна;
- здравословни условия на работа и околна среда;
- образование и информация, свързани със здравето.

## 2. Здравните права

Конкретните здравни права осигуряват:

- достъп до здравна профилактика, личен лекар и дентален специалист (зъболекар);
- достъп до специалисти (кардиолог, невролог, акушеро-гинеколог, ендокринолог, др.);
- достъп до лечение в болница или в спешен център.





### 3. Отговорности към здравето

В България има задължително здравно осигуряване.

За да ползваме здравните си права, трябва да сме здравноосигурени.

Това означава, че:

- всеки месец плащаме здравна осигуровка;
- при посещение при лекар плащаме потребителска такса.

Всеки осигурен гражданин е отговорен за здравето си, като:

- Търси лекарска подкрепа при тревожни сигнали – висока температура, силна и продължителна болка, промени в телото, обриви и алергии, задух;
- Изпълнява предписанията на лекарите;
- Спазва изискванията за профилактика на заболяванията – добра хигиена, здравословно хранене и живот, поставяне на имунизации и ваксинации по препоръка на лекар;
- Води здравословен начин на живот;
- Поддържа здравословна среда на живот.



### 4. Гарантирани здравни грижи

Човек може да получи някои здравни грижи дори да не е осигурен.

Тези здравни грижи са:

- Спешна помощ;
- Акушеро-гинекологични прегледи и медицински грижи при раждане;
- Стационарна (болнична) психологична помощ;
- Трансплантация на органи, тъкани и клетки;
- Задължителното лечение и/или задължителната изолация;
- Експертизи за вид и степен на увреждане и трайна неработоспособност;
- Медицински транспорт;
- Асистирана репродукция (лечение на безплодието).

## 5. Примери за здравни права



### Право на обезщетение за болест (болнични)

Паричното обезщетение за временна неработоспособност (болничен) е компенсация за изгубения доход от заплата, когато се налага отпуск по болест.

За да имаш това право, трябва да си бил осигурен за общо заболяване и майчинство за поне 6 месеца (за всеки над 18 г.). Осигурителният стаж може да е прекъснат или непрекъснат, да е при различни работодатели.

Необходим е болничен лист, който се издава от личния лекар или лекарска консултативна комисия.

### Месечни помощи за отглеждане на дете с увреждания

Имаш право на месечни помощи за грижи за дете с трайно увреждане независимо от дохода на семейството.

Трайното увреждане се определя от териториална лекарска комисия (ТЕЛК) или национална лекарска комисия (НЕЛК).

Тези помощи не зависят и от това дали си здравноосигурен или не.

За да получите безплатни лекарства и медицински изделия за домашно лечение, заболяването трябва да е включено в списъка на заболяванията, чието домашно лечение се покрива от Националната здравноосигурителна каса (НЗОК).

За да ползвате обезщетение, когато придружавате за лечение или преглед член на семейството си с увреждания, трябва да сте осигурен за общо заболяване и майчинство за поне 6 месеца.

За да получите това обезщетение, трябва да имате болничен лист, който се издава от личния лекар.

Когато ти си осигурено лице, членовете на семейството, за които може да се ползват обезщетенията, са майка, баща, баба, дядо, прабаба, прадядо, деца, внуци и правнуци по права линия, както и съпругът или съпругата ти.

Месечни целеви социални помощи може да получите, ако се грижите за тежко болен член на семейството. Отпускането на тези помощи зависи от месечния доход на семейството – трябва да е по-нисък от определен минимален доход. Информация за необходимия доход има на страницата на Дирекция „Социално подпомагане“.

## Помощи за деца с увреждания

Размерът на помощта за отглеждане на дете с увреждания се определя всяка година въз основа на Закона за държавния бюджет.

- Майките на деца до 2-годишна възраст с трайни увреждания минимум 50% имат право на допълнителна еднократна помощ.
- Месечната добавка за деца с трайни увреждания до 18-годишна възраст зависи от степента на увреждането.

Документите за месечни и еднократни помощи се подават в Дирекция „Социално подпомагане“.

## Домашни грижи, покрити от Националната здравноосигурителна каса (НЗОК)

Ако заболяването, от което страдаш ти или член на семейството ти, е включено в списъка, НЗОК заплаща частично или изцяло медицинските изделия, лекарствата и диетичните храни, необходими за домашно лечение. Отпускането на медицинските продукти става с рецепта, която се издава от личния лекар или от лекаря специалист.

## 6. Специалисти и институции в подкрепа на здравето



**ЛИЧЕН ЛЕКАР** – Ако почувстваш здравословно неразположение, трябва да посетиш личния си лекар.

Лекарят ще те прегледа и ще прецени дали имаш нужда от лечение в болница. Ако нямаш нужда от болнично лечение, може да ти предпише лекарства за неразположението.

Ако имаш нужда от лечение в болница, ще ти даде направление за постъпване в болница. То важи 30 календарни дни от датата на издаването му.

**СПЕЦИАЛИСТИ** – Личният лекар може да издаде направление за друг специалист – невролог, кардиолог, гастроентеролог, др.

Направлението важи 30 календарни дни от издаването му.

Имаш право и на вторичен преглед от специалиста в следващите 30 календарни дни след първичния преглед.

**БОЛНИЦИ** – Ако личният лекар прецени, че се нуждаеш от болнично лечение, ще издаде направление за него. Личният лекар има информация в кои болници можеш да се лекуваш в зависимост от заболяването.

**СПЕШНА ПОМОЩ** – Ако състоянието ти е тежко, може да потърсиш Спешна помощ. Спешни състояния са всички, които застрашават живота на човек или могат да доведат до съществено увреждане. Това са инфаркти, инсулти, отравяния, травми, изгаряния.

**БАЗИ ЗА РЕХАБИЛИТАЦИЯ** – Ако си човек с увреждане, имаш право на рехабилитация в подходящ център или болница – за двигателния апарат, за нервната система, за кожни заболявания, за гинекологични заболявания, др.

За ползване на рехабилитация също е необходимо направление.

**ФОНД ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА ДЕЦА** – Подпомага финансово и организационно лечението на деца в чужбина, когато в България няма достатъчно ефикасно лечение. Сумите се отпускат индивидуално и в зависимост от заболяването на детето и стойността на лечението му.

**РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ** – Подпомага профилактиката на здравето на населението и извършва здравен контрол.

**МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО (МЗ)** – Предоставя информация по здравни въпроси, проверява и отговаря на сигнали за нарушения, извършва здравен контрол.



## 7. Подкрепа от здравен медиатор

ЗДРАВНИЯТ МЕДИАТОР Е СПЕЦИАЛНО ОБУЧЕН ЧОВЕК ОТ ОБЩНОСТТА, който подкрепя хора от уязвими групи по въпроси на здравето и рисковете за здравето.

Медиаторът оказва подкрепа и в хода на пандемията с коронавирус.

Медиаторът изпълнява следните дейности:

- Консултира хората за симптомите и начините за предпазване от корона-вирус.
- Консултира и дава насоки за спазване на хигиена и за необходимата дезинфекция.
- Следи епидемичната обстановка и разяснява сред общността най-актуалните мерки за безопасност и наложените ограничения.
- Консултира хората, завръщащи се от други държави с повишена заболяемост.
- Информира институциите за нарушаване на мерките за безопасност.
- Дава насоки на хората. При наличие на симптоми ги насочва за консултация по телефона с личния лекар или с Регионалната здравна инспекция.
- Дава насоки на контактните лица и на поставените под карантина за спазване на ограниченията.
- Работи съвместно с общинския кризисен щаб, включително за издирване на труднооткриваемите карантинирани и други контактни лица.
- Разпространява здравноинформационни материали за повишаване на информираността на хората.

МЕДИАТОРЪТ ЩЕ ТИ ДАДЕ СЪВЕТИ ЗА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА И ХИГИЕНАТА НА ДОМА:

- Спазвай социална дистанция (2 метра) – това е безопасното разстояние между двама души;
- Носи защитна маска, която се сменя или се пере;
- Избягвай контакти с кихащи и кашлящи хора и хора с температура;
- Мий ръцете с вода и сапун (за поне 30 секунди) или с дезинфектант;
- Редовно проветрявай стаите в дома си (15 минути на всеки час);
- Редовно почиствай подовете и повърхностите в дома;
- Измивай с топла вода плодовете и зеленчуците;
- Ако в дома ти няма топла течаща вода, потърси подкрепа за отоплителен уред;

- Не се събирай с повече от един човек;
- Не участвай в празненства, докато има извънредно положение.
- ПАЗИ СЕБЕ СИ И СЕМЕЙСТВОТО СИ!

#### СЪВЕТИ:

Здравен медиатор по проекта може да ти предостави информация за здравните права и да обсъдите проблеми на начина на живот.

Ако имаш въпроси относно здравните права, можеш да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“.

Ако имаш по-лични въпроси, може да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.



#### НЕ ЗАБРАВЯЙ:

Ако човек не плаща вноската си за здравно осигуряване повече от 3 месеца за последните 3 години, здравните му права прекъсват.

Това означава, че не може да посещава личния си лекар и да получава болнична помощ.

Децата и някои групи лица с хронични заболявания не плащат потребителска такса при посещение при лекар.

Такса не плащат и:

- бременни и родилки до 45 дни след раждането на дете;
- социално слаби, получаващи помощи по Правилника за прилагане на Закона за социално подпомагане.

Медицинската помощ за тях се поема от държавата.

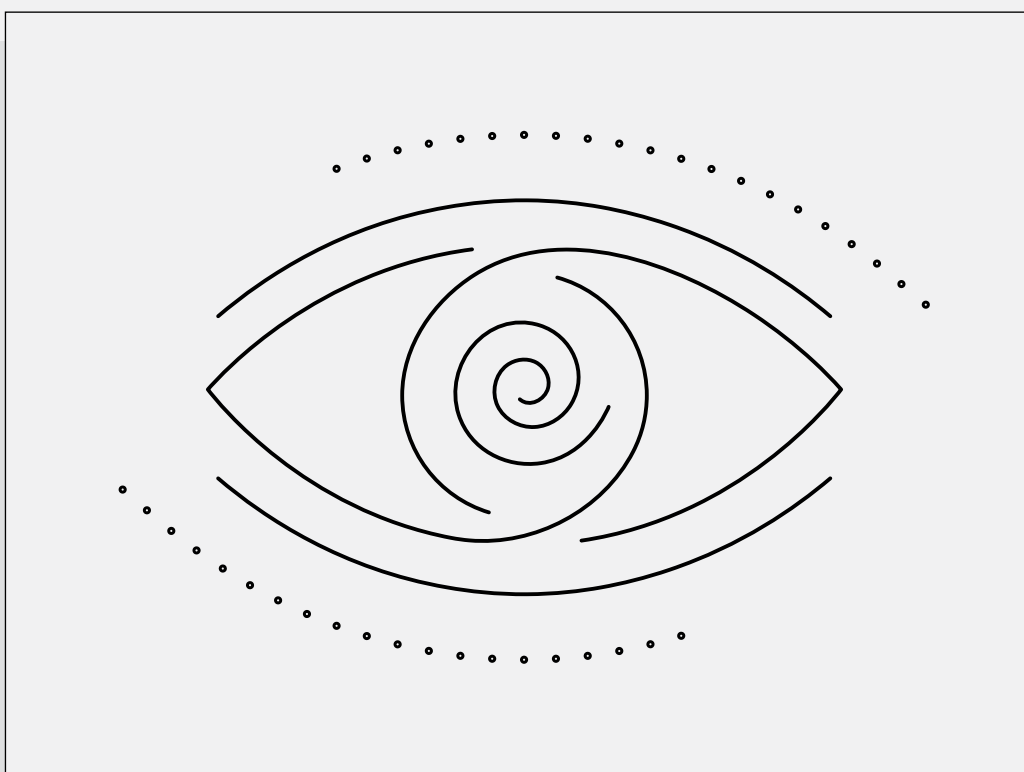
Родителите са отговорни както за собственото здраве, така и за здравето на децата си.







# IV. СОЦИАЛНИ ПРАВА





Всеки човек има социални права и отговорности.

## 1. Социални права

Социалните права осигуряват социална закрила на нуждаещия се и на семейството му, дават равен достъп до основни услуги, до пазара на труда и до добри и справедливи условия на труд и живот.



## 2. Видове социални права

Социалните права включват:

- право на социална защита
- право на социални услуги при увреждане и социално изключване
- право на достъп до трудовия пазар
- право на добри и безопасни условия на труд, др.



## 3. Отговорности

В България има задължителни социални осигуровки, които плащаме, за да ползваме социалните си права.





## 4. Примери за социални права

### Право на социална защита

#### Семейни помощи за раждане и отглеждане на дете

- Семейни помощи се предоставят на родителите при раждане и отглеждане на дете. Помощите се предоставят в пари или в натура (като стоки или услуги). Помощите се отпускат еднократно или месечно.
- Родителите могат кандидатстват за помощи преди навършването на 1 година на детето, ако не е отпуснато обезщетение за майчинство и имат нисък доход.
- Месечните помощи за отглеждане на дете до завършване на средно образование, но до 20 години, са на база доход (до 400 лв.). Ако доходът е между 400,01 и 500 лв., размерът на помощта се намалява до 80%.

Помощи в натура се предоставят, когато майката на детето е под 18 г.

Условия за предоставяне на семейни помощи за дете:

- Детето да не е настанено за отглеждане извън семейството, съгласно Закона за закрила на детето;
- Детето да посещава редовно подготвителните групи за предучилищна подготовка в детските градини или в училищата, освен при здравословни проблеми;
- Детето трябва да посещава редовно училище, при здравословни проблеми;
- Детето живее постоянно в България;
- Детето има всички имунизации и профилактични прегледи.

#### Други семейни помощи и обезщетения

- Еднократна помощ при бременност: ако доходът на член от семейството е под 450 лв.;
- Еднократна помощ при раждане на дете: при раждане на живо дете, независимо от доходите на семейството, ако детето не е оставено за отглеждане извън семейството съгласно Закона за закрила на детето;
- Еднократна помощ за отглеждане на близнаци: правото на тази помощ е за всяко от децата. Правото важи до навършването на 6 месеца на децата. Децата не трябва да са настанени за отглеждане извън семейството;
- Еднократна помощ за отглеждане на дете от майка (осиновителка) студентка, учаща в редовна форма на обучение;

- Еднократна помощ за ученици, записани в първи клас;
- Еднократна помощ за безплатно пътуване веднъж в годината с железопътния и автобусния транспорт в страната за многодетни майки;
- Еднократна помощ при осиновяване на дете.

## Социална закрила на хора с увреждания

- Помощи и пенсии за инвалидност поради общо заболяване

Имаш право на пенсия за инвалидност поради общо заболяване, ако си загубил напълно или частично работоспособността си завинаги или за продължително време. Правото на пенсия е от датата на инвалидизирането. Пенсията се отпуска за срока на инвалидността.

- Обезщетения за безработица

Безработните лица имат право на подходяща подкрепа, за да се включат в пазара на труда. Те имат право и на обезщетения за безработица с разумна продължителност, в съответствие със своите вноски и с националните правила.

- Минимален доход

Всеки човек, без достатъчно средства, има право на обезщетение за минимален доход, гарантиращ достоен живот и достъп до стоки и услуги за подкрепа.

За лицата, които могат да полагат труд, обезщетенията за минимален доход се съчетават с мерки за включване в пазара на труда.

- Доходи и пенсии за старост
  - а. Работниците и самостоятелно заетите лица при пенсиониране имат право на пенсия, която отговаря на вноските за пенсия.
  - б. Всички хора в напреднала възраст имат право на средства, които да гарантират достоен живот.

Условията за получаване на помощи, обезщетения и пенсии се разясняват в Дирекция „Социално подпомагане“, Дирекция „Бюро по труда“ и Национален осигурителен институт.

## Право на социални услуги при увреждане и социално изключване

Право на социални услуги има всяко лице, което е в риск от социално изключване.

Социалните услуги са общодостъпни и специализирани.

ОБЩОДОСТЪПНИТЕ СОЦИАЛНИ УСЛУГИ включват информиране, консулти-

ране и подкрепа в общността. Осъществяват се от социални работници в Дирекция „Социално подпомагане“ или в самите социални услуги.

СПЕЦИАЛИЗИРАНИТЕ СОЦИАЛНИ УСЛУГИ включват различни форми на подкрепа – обучение, консултиране, терапия, рехабилитация, дневна грижа, настаняване и подслон, асистентска подкрепа, др. Предоставят се от екипи със специалисти – социални работници, психолози, логопеди, рехабилитатори, трудотерапевти, асистенти, др.

За да получиш достъп до социални услуги, можеш да посетиш Дирекция „Социално подпомагане“, където социален работник ще проведе анкета с теб и ще оцени потребността ти от подкрепа. След оценката ще бъдеш насочен към подходяща социална услуга.

Потребители на социалните услуги могат да са:

- Деца в риск според Закона за закрила на детето;
- Родители, осиновители, лица, полагащи грижа за деца, кандидати за осиновители и кандидати за приемни семейства;
- Деца и пълнолетни лица с увреждания;
- Пълнолетни лица в кризисна ситуация или с потребност за преодоляване на последици от такава ситуация;
- Възрастни хора в надтрудоспособна възраст;
- Лица, които полагат грижи за пълнолетни лица.

## Право на достъп до трудовия пазар

Правото на труд включва достъп до:

### Образование, обучение и учене през целия живот

Всеки има право на достъп до образование, обучение и учене през целия живот, за да поддържа и придобива умения за труд. Безработните лица могат да се включват в програми за обучение в трудови умения към Дирекция „Бюро по труда“.

### Равенство между половете

Равните възможности на мъжете и жените са гарантирани на пазара на труда.

Жените и мъжете имат право на равно заплащане за равностоеен труд.

### Равни възможности

Всеки има право на равни възможности за заетост, социална закрила, образование и достъпа до стоки и услуги.

## Активна подкрепа за заетостта

Всеки има право на помощ за заетост. Това включва правото на подкрепа за:

- търсене на работа;
- обучение;
- преквалификация.

Младите хора имат право на продължаващо образование, чиракуване, стаж или добро предложение за работа в рамките на 4 месеца след като останат без работа или напуснат образователната система.

Безработните лица имат право на индивидуална подкрепа.

Трайно безработните лица имат право на задълбочена индивидуална оценка най-късно през 18-ия месец от периода на безработица.

## Право на добри и безопасни условия на труд

Това право включва достъп до сигурна заетост, справедливо заплащане и безопасна среда.

### Сигурна заетост

Сигурната заетост означава заетост с договор – трудов или граждански договор. Независимо от вида и продължителността на трудовото правоотношение работниците имат право на справедливи условия на труд и достъп до социална закрила и обучение. Насърчава се безсрочната форма на заетост. Изпитателният срок трябва да е разумен.

### Работна заплата

Работниците имат право на справедливо възнаграждение, което осигурява достоен стандарт на живот. Не трябва да има бедност сред работещите.

Всички работни заплати трябва да се определят по прозрачен начин и в съответствие с националните условия, отговорностите на отделното работещо лице и съобразно средата на труд.

### Здравословна и безопасна работна среда

Работниците имат право на защита на здравето и безопасността на работното място.

Работниците имат право на безопасна работна среда, приспособена към техните професионални нужди.

Работниците имат право на защита на личните си данни в контекста на заетостта.



## 5. Специалисти и институции в подкрепа на социалните права

СОЦИАЛНИ РАБОТНИЦИ – това са служители на Дирекциите „Социално подпомагане“ и Дирекция „Бюро по труда“, които предоставят информация на нуждаещите се за подходящи мерки и програми за подкрепа в различни ситуации на риск, насочват към подходящи програми или услуги за подкрепа, правят оценка на потребностите от подкрепа.

ДИРЕКЦИЯ „СОЦИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ“ (ДСП) – социални работници в ДСП предоставят информационна и консултативна подкрепа на нуждаещите се за условията и документите за получаване на социални помощи и на семейни помощи за деца. Социалните работници могат да насочат към социални услуги в подкрепа на деца в риск или за възрастни с увреждания.

ДИРЕКЦИЯ „БЮРО ПО ТРУДА“ (ДБТ) – социални работници в ДБТ предоставят информационна и консултативна подкрепа на безработните за условията и документите за регистрация като безработно лице и за включването в мерки за безработица.

НАЦИОНАЛЕН ОСИГУРИТЕЛЕН ИНСТИТУТ (НОИ) – НОИ отпуска и изплаща помощи, обезщетения и пенсии съобразно правата и нормативните изисквания.

ИНСПЕКЦИЯ ПО ТРУДА – Инспекцията осъществява контролна дейност в предприятията и местата, където се осъществява трудова дейност или обучение, като проверява дали се спазват правата на работещите на практика.



### СЪВЕТИ:

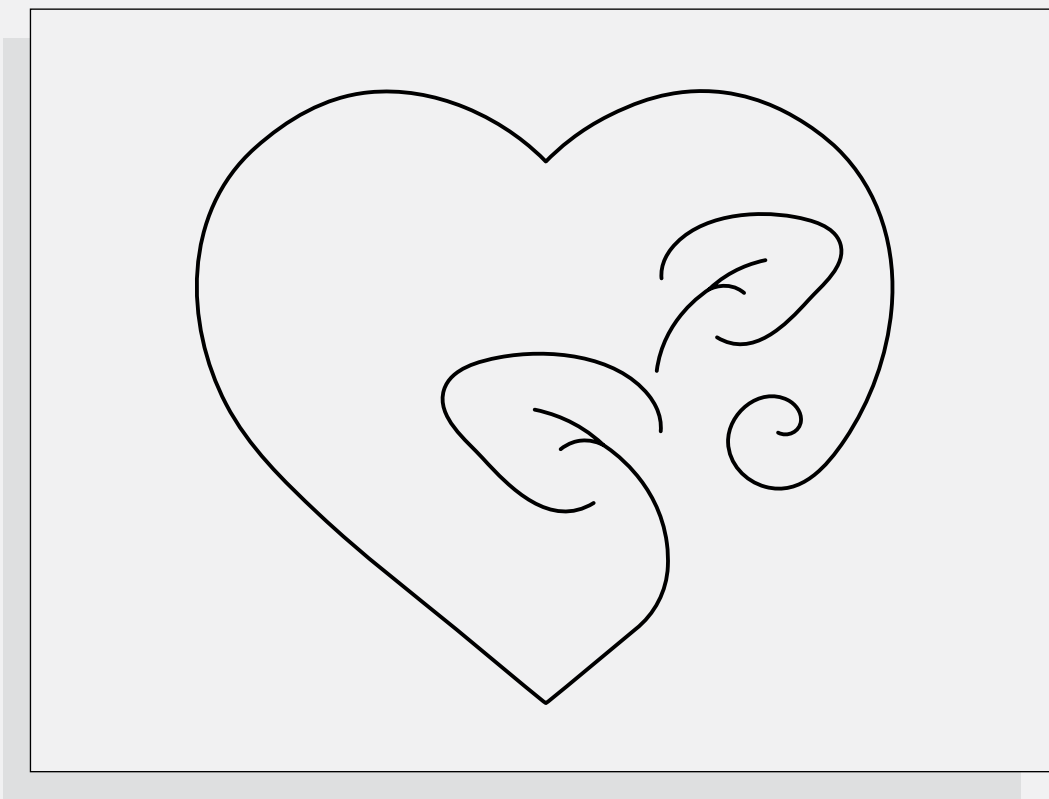
Ако имаш въпроси относно социалните права, можеш да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“.

Ако имаш по-лични въпроси, може да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.

За конкретни въпроси можеш да се консултираш и със социален работник в Дирекция „Социално подпомагане“.



# V. ИНТИМНИ ОТНОШЕНИЯ





# 1. Интимните отношения са важна част от живота с партньор



Те включват физическа и емоционална близост.

Партньорът ни е този, с когото споделяме живота си.

Това може да е човекът, с когото отглеждаме децата си.

# 2. Видове интимни отношения



Хората могат да имат различни видове отношения. Например:

- стабилна връзка;
- брак;
- съвместен живот или живеене на двойката отделно;
- необвързан(а);
- връзка с няколко партньори (отношения с различни партньори едновременно);
- случайни сексуални контакти.

При **СТАБИЛНА ВРЪЗКА** партньорите споделят един с друг чувствата и очакванията си, доверяват се един на друг, чувстват се добре емоционално. Стабилната връзка подпомага интимните отношения.

**БРАКЪТ** надгражда стабилната връзка и дава възможност децата да растат в стабилна и семейна среда, с подкрепата на майката и бащата. И двамата родители са еднакво отговорни за грижата за децата, помагат си в отглеждането и възпитанието им. Интимните отношения са подкрепени от отношенията на взаимна подкрепа и разбиране.

**СЪВМЕСТНИЯТ ЖИВОТ** на една двойка без брак може да бъде също с любов и взаимна подкрепа. Проблеми може да има при отглеждането на децата, особено ако единият родител не полага необходимата грижа за тях. Другият родител (най-често майката) е в ролята на самотен родител. Въпреки че самотният родител има право на социални помощи, липсата на отговорност от страна на втория родител често е много по-голяма от социалната защита. Децата имат нужда от подкрепа и общуване с майката и с бащата. Всеки родител има важна роля в детството и юношеството на децата си.

Човек може да има интимни отношения и когато не е ОБВЪРЗАН С ПАРТНЬОРА СИ. Тези отношения могат да се основават на любов или само на сексуален интерес. И в двата случая партньорите трябва да са съгласни да правят секс. Принуждаването на някой да прави секс в рамките на връзката се нарича **насилие** от страна на партньора. То е забранено по закон.

ВРЪЗКАТА С НЯКОЛКО ПАРТНЬОРИ, както и СЛУЧАЙНИТЕ СЕКСУАЛНИ КОНТАКТИ с различни партньори носят много висок риск от заразяване с болести, разпространявани по полов път. Често подобни връзки носят риск и от сексуално насилие.



#### СЪВЕТИ:

Интимните отношения могат да се променят с времето. Споделянето, доверието, общите интереси помагат на партньорите да имат положителна връзка.

Често двойките срещат трудности във връзката си.

Някои двойки се справят сами с трудностите и връзката им става по-силна и стабилна.

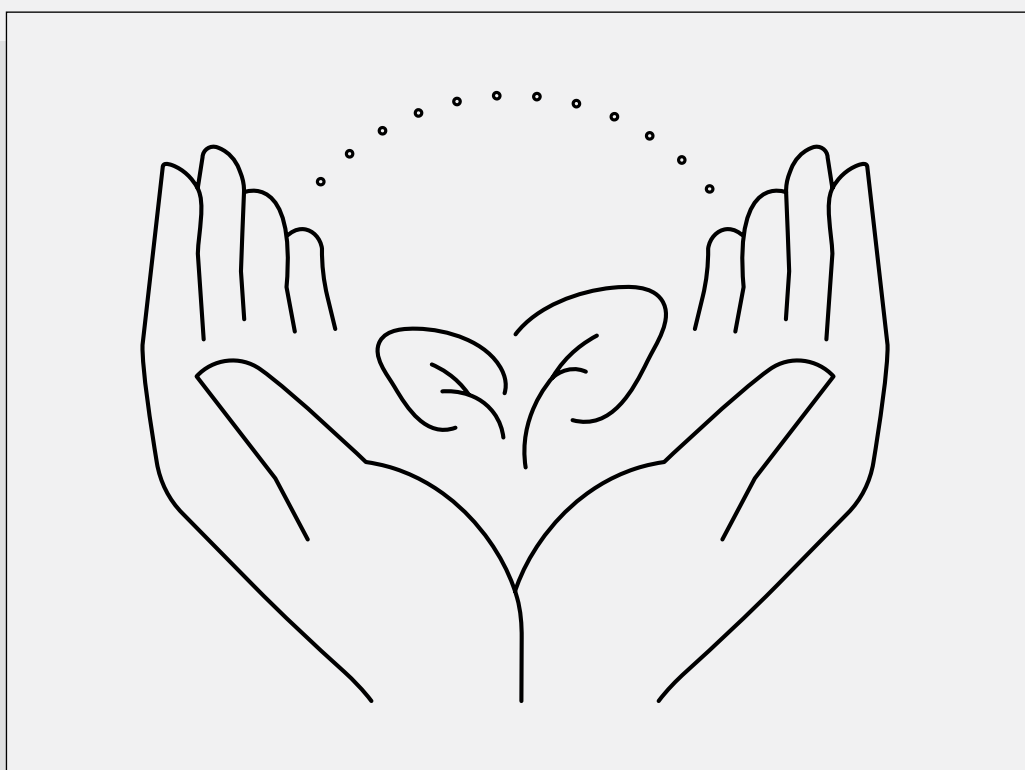
Други двойки имат нужда от професионална подкрепа.

За някои двойки е по-добре да се разделят (при насилие, др.).

Ако имаш въпроси относно интимните отношения, можеш да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“.

Ако имаш по-лични въпроси, може да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.

# VI. СЕМЕЙНО ПЛАНИРАНЕ





# 1. Семейно планиране



СЕМЕЙНОТО ПЛАНИРАНЕ е решението дали, кога и колко деца да имаш с партньора ти.

Това е човешко право.

Семейното планиране включва още предпазване от нежелана бременност, начините на предпазване (контрацепция), предпазване от полово предаваните болести, насоки при безплодие.

Семейното планиране е свързано с въпросите:

- Готови ли сме да се грижим за дете?
- Можем ли да осигурим на детето добро място за живеене?
- Можем ли да осигурим на детето здравословна храна?
- Можем ли да осигурим на детето сигурност и защита?

За да планира броя на децата в семейството за определен период от време, двойката използва определени методи и техники за контрол, известни като контрацепция.

# 2. Контрацепция



КОНТРАЦЕПЦИЯТА е предпазването от настъпването на нежелана бременност чрез различни методи – естествени методи, бариерни методи и хормонални методи.

Нежеланата бременност е най-висока сред следните групи:

- Жени до 18-годишна възраст;
- Жени, чийто доход е под прага на бедността;
- Жени с ниско образование;
- Жени от определени етнически групи.



### 3. Семейно планиране чрез естествени методи (физиологични методи)

Естествените методи са:

Прекъснат полов акт

Методът има само 10% сигурност.

Периодично полово въздържание

Избягват се половите контакти по време на овулацията (оплодителната фаза) на менструалния цикъл. Най-често овулацията настъпва между 14-ия и 18-ия ден на 28-дневния менструален цикъл. Много двойки споделят, че е трудно да определят началото и края на оплодителния период.

Измерване на базална температура

По време на овулацията телесната температура се покачва от 0,2°C до 0,4°C. Измерването на базалната температура се извършва чрез поставяне на термометър в ануса. Двойките се въздържат от полово сношение в този период, ако не желаят да имат дете.

Календарен метод

Този метод е най-често използваният от всички методи на полово въздържание. Подходящ е при жени, които имат постоянен менструален цикъл. Той включва определяне на фертилния период (когато може да има забременяване) чрез пресмятане на предишните 3 менструални цикъла. Ако обаче жената има непостоянен менструален цикъл, този метод не е подходящ за предпазване от бременост.

Симптоматично-термален метод

Той комбинира календарния метод и метода на базалната температура. Използването на комбинация от двата метода е по-сигурен начин за предпазване. Комбинирането дава възможност за свеждане до минимум на „опасните“ дни, които изискват полово въздържание.



## 4. Семейно планиране чрез бариерни методи



Бариерните методи предпазват от забременяване, като блокират навлизането на сперма в кухината на матката.

Бариерните методи са безопасни методи. Те имат незначителни странични ефекти. Няма медицински противопоказания за употребата им.

Бариерните методи са: презервативи, диафрагми, цервикални шапки и спермициди (кремове, гелове, вагинални глобули или таблетки, аерозолни пяни).

Бариерните методи са подходящи при:

- медицински противопоказания за спирала или за противозачатъчни таблетки;
- при нерегулярни полови сношения.

### Видове бариерни методи

#### Презервативи (кондоми)

Презервативите са направени от тънка латексова гума. Когато се използва правилно, презервативът е ефективен контрацептивен метод и може да намали, но не и да изключи напълно риска от полово предавани инфекции, включително и заразяването с вируса на СПИН. Презервативът трябва да се постави внимателно върху еректиралния полов член. Презервативите се различават по форма, цвят, тънкост.

#### Диафрагма

Това е плитка гумена шапка под формата на купол и с гъвкав ръб. Преди поставянето в куполчето се поставя спермициден крем или желе. Диафрагмата покрива цервикалния канал на жената и спира спермата на мъжа.

#### Спирала

Спиралата е малко огъваемо приспособление от метал и/или пластмаса. Спиралата е безопасен и ефективен метод на обратима контрацепция. Спиралата предпазва от забременяване чрез комбинация от механизми на действие, включващи: а) препятстване на спермалното придвижване в горната част на женския генитален тракт; б) препятстване на придвижването на яйцеклетката; в) препятстване на вгнездяването на оплодената яйцеклетка в маточната стена.

Спиралата е подходяща за жени, които:

- са раждали и се нуждаят от високоефективен обратим метод;
- предпочитат метод, който не изисква ежедневни действия или действия при всеки полов акт;
- са рискови за хормонална контрацепция (напр. пушачки, жени със заболявания на периферната съдова система и т.н.).

Спиралата не е метод на избор за млади нераждали жени с множество връзки.

## 5. Семейно планиране чрез хормонални методи



Хормоналните методи на контрацепция включват прием на таблетки или поставяне на пръстени и пластири със синтетични хормони.

Това е един от най-сигурните средства за предпазване от нежелана бременност – до 90% защита.

### Видове хормонални методи за контрацепция

#### Противозачатъчни таблетки

Противозачатъчните таблетки са предпочитаният метод на предпазване. Таблетките съдържат женски хормони, които предпазват яйцеклетките от оплождане.

Таблетките са два вида: таблетки с прогестерон и комбинирани таблетки.

**ХОРМОНАЛНИТЕ ТАБЛЕТКИ С ПРОГЕСТЕРОН** предпазват от нежелана бременност, като спират овулацията и чрез сгъстяване на цервикалния мукус пречат на сперматозоидите да достигнат до яйцеклетката. Таблетките се приемат ежедневно.

**КОМБИНИРАНИТЕ ХОРМОНАЛНИ ТАБЛЕТКИ** (с естроген и прогестерон) предпазват от нежелана бременност по подобие на хормоналните таблетки с прогестерон. Таблетките се приемат 21 дни от месеца, до настъпването на менструалния цикъл, по едно и също време на деня. Таблетките не пречат на половия контакт, намаляват риска от кисти или рак на яйчниците, матката и дебелото черво.

#### ТАБЛЕТКИТЕ НЕ СА ПОДХОДЯЩИ, АКО ЖЕНАТА:

- е бременна;
- пуши и е на възраст над 35 г.;
- не пуши, но е на възраст над 35 г.;
- има наднормено тегло;
- е диабетик;
- има разширени вени.

#### Влагалищен хормонален пръстен

Вагиналният пръстен се поставя във влагалището и освобождава бавно в кръвта хормоните естроген и прогестерон. Осигурява до 99% сигурност и предпазване от нежелана бременност.

Осигурява ежедневна защита. Поставя се лесно.

Не предпазва от инфекции и болести, предавани по полов път.

Не е подходящ за употреба от жени над 35-годишна възраст, както и от жени пушачи.

След известно време пръстенът трябва да се замени с нов.

## Хормонална лепенка

Това е малка лепенка, отделяща хормони в тялото през кожата на жената. Лепенката съдържа прогестерон и естроген, които се освобождават постоянно в кръвта и предпазват от нежелана бременност. Противозачатъчната лепенка осигурява до 99% сигурност, като предотвратява появата на овулация.

Лепенката се поставя на суха и чиста кожа на която и да е част от тялото. Не бива да поставяте пластира върху възпалена или раздразнена кожа, върху зона, която често се търка с дрехите, или върху гърдите си.

Употребата на лепенката може да намали риска от поява на кисти на яйчниците и образувания на гърдата.

Лепенката не предпазва от болести и инфекции, предавани по полов път.

Някои лекарства могат да намалят ефективността на пластира.

Необходимо е да се запомни кога точно трябва да бъде премахнат и заменен с нов пластир.

## 6. Семейно планиране при репродуктивни проблеми



### Репродуктивни проблеми и лечение

Репродуктивен проблем, т.е. проблем с безплодието, има в семейството, когато здрава жена на възраст под 35 години не може да забременее след една година редовен полов живот без предпазни средства.

Причината за безплодието може да бъде както у мъжа, така и у жената или и в двамата.

Възрастта при жената има непосредствена връзка с безплодието. След 35 година се забелязва рязък спад в плодовитостта на жената. В допълнение, жената може да има проблеми в овулацията, непроходимост на маточните тръби и др. Често причините са хормонални и могат да се преодолеят с хормонално лечение.

Проблемите при мъжа може да са свързани с недостатъчния брой на сперматозоидите и влошеното качество на спермата поради хормонални проблеми, възпалителни процеси, инфекции, тумори, др.

До 15% от семействата в България имат репродуктивни проблеми, т.е. имат проблеми с безплодието. Тези семейства могат да имат дете с помощта на медицината.

При проблеми с безплодието двойката трябва да потърси лекарска помощ за преглед и диагноза на проблема и за последващо лечение.

Ако лечението не доведе до резултат, двойката може да бъде включена в програма за инвитро оплождане.

#### СЪВЕТИ:

Най-благоприятното време за забременяване и раждане на дете е в периода между 20-ата и 30-ата година на майката.

Ако желаеш да контролираш забременяването, обърни се към гинеколог, който ще определи най-добрия за теб начин – чрез лекарства, с бариерни методи или естествено предпазване.

Всички естествени методи на предпазване (контрацепция) са с ниска ефективност и рискът от нежелано забременяване при тях е висок.

Някои от бариерните методи помагат не само за планиране на бременността, но и предпазват от полово предавани инфекции, включително HIV инфекцията.





Хормоналните методи на контрацепция са сигурни, но не предпазват от полово предавани инфекции.

Ако желаш с партньора ти да имате деца, но имате проблеми, можеш да се обърнеш към гинеколог, ендокринолог, андролог, които ще проучат причините за репродуктивните проблеми и ще предложат план за лечение и репродукция.

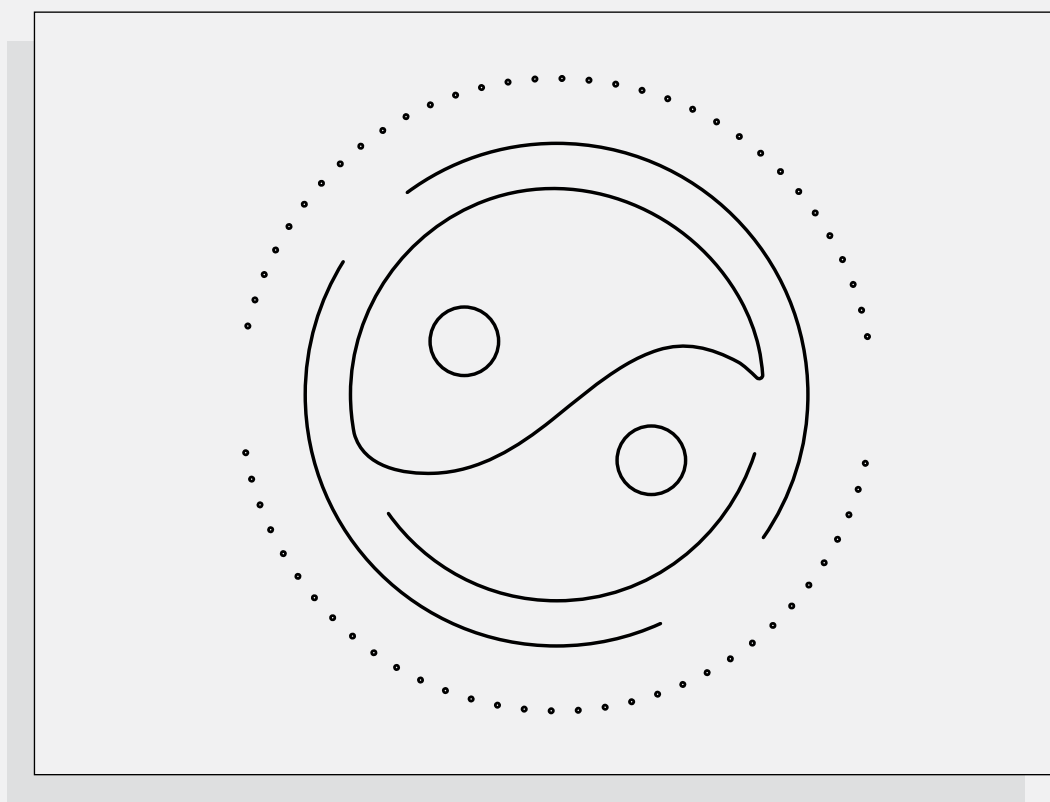
Фондация „Искам бебе“ прави кампании в страната с безплатни прегледи и консултации. Можеш да проучиш възможностите в Криводол и близък град.

Ако имаш въпроси относно интимните отношения, можеш да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“;

Ако имаш по-лични въпроси, може да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.

# VII.

## СЕКСУАЛНО ПОВЕДЕНИЕ И ИЗБЯГВАНЕ НА РИСКОВЕ







# 1. Сексуалност



Сексуалността е част от всеки човек през целия му живот. Тя се основава на пола и включва:

- представата ни за собственото тяло и пол;
- отношението ни към другите хора, с които ни свързва приятелство, любов, привързаност, интимност, секс.

Сексуалността се проявява в поведението, в решенията и действията, свързани със сексуалния избор.

# 2. Сексуално поведение



Сексуалното поведение при хората е процес на научаване и начин на общуване с околните.

Сексуалното поведение може да бъде рисково и безрисково.

**РИСКОВОТО СЕКСУАЛНО ПОВЕДЕНИЕ** включва:

- ранни сексуални контакти;
- случайни сексуални контакти;
- приемане или прилагане на сексуална злоупотреба, насилие.

**БЕЗРИСКОВОТО СЕКСУАЛНО ПОВЕДЕНИЕ** включва:

- сексуални контакти при полова зрялост;
- сексуално поведение с предпазни средства;
- предпазване от ХИВ, СПИН и полово предавани инфекции;
- консултации със здравни специалисти.



### 3. Болести, предавани по полов път

Съществуват много болести, които се предават при сексуален контакт и водят до сериозни рискове за здравето и репродуктивните възможности на партньорите.

Диагнозите се поставят от лекар клиничен специалист и е необходимо продължително лечение до пълното излекуване на заболяването.

Сред често срещаните болести, предавани по полов път, са:

#### Гонорея/трипер

Симптоми: появяват се от 3 до 5 дни след инфектирането, понякога и по-късно.

При мъжете – жълто или зеленикаво гнойно течение. Засяга лигавицата на уретера и предизвиква парене при уриниране.

При жените – същото течение. Последици: възпаление на тръбите на яйчниците, възпаление на уретера или тестисите при мъжете.

#### Хламидия

Симптоми: появяват се от 5 до 12 дни след заразяването, а понякога и по-късно.

Появява се течение и парене при уриниране.

Последици: възпаление на тръбите на яйчниците, което може да причини проблеми по време на бременността или стерилитет.

#### Херпес

Симптоми: забелязват се малки петънца върху половите органи, придружени от парене и сърбеж, те постепенно се превръщат в мехурчета и се оформя раничка, която по-късно изсъхва.

Появява се от 2 до 20 дни след заразяването и нараства за около 3 седмици.

#### Кондиломи/полови брадавици

Симптоми: растат на гроздове, имат грапава повърхност. Появяват се от 2 до 8 месеца след заразяването.

#### Бактериална вагиноза

Симптоми: появява се сивкаво воднисто течение, което има остър мирис на риба, особено след полов акт.

Разпространява се не само по полов път.

При мъжете се среща много рядко, но те са преносители.

## Кандидоза

Симптоми: зачервяване и сърбеж по вулвата, вагината, пениса или ануса, безлезна вагинална течение с неприятна миризма, болка при миене или по време на полов акт. Разпространява се не само по полов път.

## Трихомоноза

Симптоми: при жените – жълто или зеленикаво течение с неприятна миризма, сърбеж и усещане за парене при уриниране.

При мъжете – обикновено липсват симптоми, но задължително трябва да се лекуват. Обикновено се появяват от 4 дни до три седмици след заразяването.

## Сифилис

Симптоми: в начален стадий – раничка върху срамните устни или пениса. Уплътняване на ингвиналните лимфни възли.

След няколко месеца се появява кожен обрив, без сърбеж.

Симптомите изчезват спонтанно.

Ако не се лекува, се развива в по-късни стадии.

Последици: тежки сърдечни увреждания, увреждания на сърцето и на мозъка.

## Хепатит В, Хепатит С

Заболяването се развива след скрит период, който е от 1-3 до 6 месеца.

Симптоми: смущения в храносмилателната система, обща отпадналост, понякога кожни обриви и ставни болки.

Заразяване с хепатит В и с хепатит С, освен при полов акт, може да стане и чрез контакт със заразена кръв, например:

- при кръвопреливане;
- при венозни наркомани, ползващи обща игла;
- от болна бременна жена през плацентата към плода.

## Синдром на придобита имунна недостатъчност

Това е сбор от болести и инфекции.

Симптоми: увеличени лимфни възли, суха и упорита кашлица, отпадналост и умора, диария, обилно нощно изпотяване, загуба на апетит, бърза загуба на

тегло, подути лилави петна по кожата, плътен белезникав слой по езика или в устата.

Времето от заразяването до развитието на болестта е различно – от 6 месеца до 12 години. Последици: инфекции, пневмония с кисти на белите дробове, може да предизвика слепота, херпес, слабеене, инфекция на мозъка и на нервната система, дори смърт.

## HIV вирус

HIV вирусът причинява СПИН. Вирусът се смесва с човешката клетка. Това е една от причините да не може да се открие лекарство, защото е невъзможно да се унищожи вирусът, без да се унищожи клетка, в която живее.

HIV вирусът поразява белите кръвни клетки, които са част от имунната система.

Колкото по-голям брой клетки са заразени или умират, толкова по неспособна е имунната система да се справи с болестите. Болните умират от други инфекции, с които организмът не може да се справи.

## 4. Избягване на рисковете за здравето при рисково сексуално поведение



Според специалистите децата, юношите и пълнолетните лица са изправени пред различни рискове в сексуалното си поведение.

Рисковете могат да бъдат избегнати чрез информиране, чрез здравно образование, чрез подкрепа от близките или подкрепа от специалист.

НАЙ-ВАЖНИТЕ СЪПКИ ЗА ИЗБЯГВАНЕ НА РИСКОВЕТЕ ЗА ЗДРАВЕТО СА:

### Избягване на ранните сексуални контакти

- Учените твърдят, че на възрастта между 13 и 15 години едно дете не може да разбере какво е любов, а още по-малко да изпита някаво удоволствие от секса. В тази възраст сексуалните контакти носят само рискове за детето.
- Родителите носят основната отговорност детето им да няма ранни сексуални контакти, защото те застрашават както физическото му здраве, така и психическото му здраве.
- Ако първият сексуален контакт е под 16 г., има висок риск от заразяване с гонорея, сифилис, хламидия, ХИВ. Това важи за момичетата и момчетата. При момичетата се увеличава и рискът от нежелана бременност.
- Заразяването със сексуално преносими болести води до емоционални и психични проблеми, защото юношата често се срамува да потърси медицинска помощ, изпитва страх от родителите си и не получава необходимата медицинска подкрепа и лечение.

### Избягване на случайни сексуални контакти

Случайните сексуални контакти най-често са:

- Сексуални отношения със случаен партньор. Случаен партньор означава напълно непознат човек или познат, но различен от постоянния партньор. При такива контакти има висок риск от заразяване, както и риск от сексуална злоупотреба или насилие.
- Полов акт под влияние на алкохол или друго психоактивно вещество. Тези контакти носят риск от секс без предпазни средства, от заразяване с инфекции, предавани по полов път, от сексуална злоупотреба или насилие.
- Сексуални отношения с няколко партньори в един и същ времеви период. Тези отношения носят различни рискове за човека. Това са рисковете от заразяване с инфекции, предавани от полов път, но особено от сексуална злоупотреба и насилие.

Случайните сексуални контакти в повечето случаи носят висок риск от заразяване, нежелана бременност, сексуална злоупотреба или насилие.

За да бъдат избегнати случайните сексуални контакти, е необходимо:

- възпитание в семейството;
- наблюдение и подкрепа от страна на родителите;
- здравно обучение;
- подкрепа от специалисти.

## Избягване на сексуална злоупотреба и насилие

Сексуалната злоупотреба има различни форми, но общото е, че за един от партньорите сексуалните отношения не са желани, нито доброволни.

Често срещани форми на сексуална злоупотреба са: кръвосмешението, изнасилването, проституцията, педофилията и насилието.

### Кръвосмешение

Това са сексуални отношения, които възникват между двама души от едно и също семейство, като баща и дъщеря или майка и син. Ако между двамата има реална сексуална връзка и бременност, рискът от раждане на дете с увреждане е много висок.

За кръвосмешение се приема и връзката между пастрок и дъщеря, въпреки че те нямат кръвна връзка.

### Изнасилване

Това е насилствен сексуален акт против желанието на мъжа или жената. Често актът е придружен с физическо и психологическо нараняване. При непълнолетни деца сексуалният акт се приема като изнасилване и нарушение дори и ако е осъществен със съгласието на непълнолетния, тъй като се счита, че той не е достатъчно зрял да взема самостоятелни решения.

### Проституция

Това е сексуална злоупотреба, при която деца, юноши или пълнолетни лица участват в размяна на секс за пари или за други услуги. Те могат да правят това под натиск или доброволно.

Последиците за човека, който проституира, са огромни – здравни рискове и заболявания, психологически проблеми, депресия, риск от злоупотреби с алкохол, наркотици и дори риск от самоубийство.

## Педофилия

Това е сексуална злоупотреба, при която дете или юноша е принудено или уговорено да осъществи сексуален контакт с по-възрастен човек, за да удовлетвори сексуалните желания на възрастния. Това е форма на сексуална злоупотреба поради незрелостта на детето.

## Сексуален тормоз

Тормозът включва причиняване на неудобство или досаждане най-често от страна на момчета или мъже към момичета. Той включва натрапване, обидно отношение, заплаха или преследване с цел сексуални контакти.

## Насилие в интимните отношения

Това е сексуално насилие, при което единият партньор, най-често момчето, принуждава другия да правят секс.

За да бъдат избегнати сексуалните злоупотреби, е необходимо:

- възпитание в семейството;
- наблюдение и подкрепа от страна на родителите в хода на съзряване на децата им;
- здравно обучение;
- подкрепа от специалисти.

### СЪВЕТИ:

Ако имаш въпроси относно сексуалните си отношения, можеш да се включиш в здравното обучение по проект „Заедно можем повече“.

Ако имаш по-лични въпроси, може да потърсиш индивидуална консултация по проект „Заедно можем повече“.

Ако си родител на дете или юноша, наблюдавай поведението му и го подкрепяй с информация и съвети за интимните отношения. Запази доверието между вас, за да си запознат с преживяванията на детето. Ако не знаеш как да помогнеш, потърси специалист.

Ако си жертва на сексуална злоупотреба, потърси незабавно подкрепа от специалист, с когото можеш да се видиш веднага!

Говори с личния си лекар, с психолог или социален работник.

Те ще ти предоставят информация и подкрепа.





НИКОЙ ЧОВЕК НЕ ТРЯБВА ДА ПРИЕМА НАСИЛИЕТО ИЛИ  
СЕСУАЛНАТА ЗЛОУПОТРЕБА КАТО НОРМАЛНО ПОВЕДЕНИЕ!  
ОТ ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДКРЕПА СЕ НУЖДАЕ КАКТО ЖЕРТВАТА,  
ТАКА И ИЗВЪРШИТЕЛЯТ!  
ЗДРАВЕТО, БЕЗОПАСНОСТТА И КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ Е ПРАВО  
НА ВСЕКИ ЧОВЕК!



# ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Дейности, изпълнявани от здравните медиатори за ограничаване заразяването с коронавирус, инфекция COVID-19, Национална мрежа на здравните медиатори.
2. Деянов, Хр. Високата здравна култура може да спаси живота на хиляди българи всяка година, <https://www.zdravoslovnobg.org/internistatii/202-visokatazdravnakultura>
3. Европейска комисия, Вашите права на социална сигурност в България, 2019, <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13741&langId=bg>.
4. Европейска комисия, Европейски стълб на социалните права, [https://ec.europa.eu/commission/sites/beta-political/files/social-summit-european-pillar-social-rights-booklet\\_bg.pdf](https://ec.europa.eu/commission/sites/beta-political/files/social-summit-european-pillar-social-rights-booklet_bg.pdf)
5. Естествено семейно планиране, <https://www.zanzu.be/bg/%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5>
6. Закон за здравето, [www.mh.government.bg/media/filer\\_public/2016/12/08/zakon\\_za\\_zdraveto.pdf](http://www.mh.government.bg/media/filer_public/2016/12/08/zakon_za_zdraveto.pdf)
7. Здравно възпитание и здравна култура, <http://medic.etilena.info/topics/so/637>
8. Изследване на проблемите на репродуктивното здраве, „Институт за социални изследвания и маркетинг – МБМД“ ЕООД, 2013, [http://iskambebe.bg/index.php?route=article/category/view&path=92\\_110&article\\_id=77&gclid=Cj0KCQjwka\\_1BRCPARIsAMlUmEreua4yHOhFZxDCnY6PtD3kyd\\_pbeEpiOy8pITfsOMIsjvA3V-8DKUaAoUzEALw\\_wcB](http://iskambebe.bg/index.php?route=article/category/view&path=92_110&article_id=77&gclid=Cj0KCQjwka_1BRCPARIsAMlUmEreua4yHOhFZxDCnY6PtD3kyd_pbeEpiOy8pITfsOMIsjvA3V-8DKUaAoUzEALw_wcB)
9. Наръчник за превенция на рисковото сексуално поведение, ХИВ/СПИН и СПИ в помощ на педагогическите специалисти от средната степен на образование, Варна, Дирекция „Превенция“ община Варна, 2017.
10. Позитивно развитие: създаване на групи за взаимопомощ и застъпничество за промяна. Ръководство за хора, живеещи с ХИВ/СПИН, Global Network of People Living with HIV and AIDS, 2006, [https://www.gnpplus.net/assets/wbb\\_file\\_updown/4291/Bulgarian.pdf](https://www.gnpplus.net/assets/wbb_file_updown/4291/Bulgarian.pdf)
11. Психоактивните вещества и младите хора, Въвеждащо обучение за обучители, Превантивно-информационен център по наркотичните вещества, Дирекция „Превенции“, Община Варна, [http://www.prevencii.com/PDF\\_NARCO/Broshura\\_Psihoaktivni\\_veshtestva\\_final.pdf](http://www.prevencii.com/PDF_NARCO/Broshura_Psihoaktivni_veshtestva_final.pdf)
12. Репродуктивни нагласи и поведение в България (анализ на резултати от представително социологическо изследване) Майя Грекова, 2012, [http://www.zdravenmediator.net/pic/articles/Reproductive%20beh\\_Final%20Report.pdf](http://www.zdravenmediator.net/pic/articles/Reproductive%20beh_Final%20Report.pdf)
13. Семейно планиране и контрацепция, [http://www.veto.fyc-vidin.org/docs/semeyno\\_planirane.pdf](http://www.veto.fyc-vidin.org/docs/semeyno_planirane.pdf)
14. Терминологичен речник на Обединената програма на ООН за ХИВ/СПИН (UNAIDS), 2008, [http://www.prevencii.com/PDF\\_AIDS/terminologi4en\\_re4nik\\_AIDS\\_FileHandler.pdf](http://www.prevencii.com/PDF_AIDS/terminologi4en_re4nik_AIDS_FileHandler.pdf)
15. How to Live a Healthy Lifestyle, <https://www.wikihow.com/Live-a-Healthy-Lifestyle>

