

# Índex

Introducció: per què aquest quadern? .....	5
<b>El cos i el sistema immunitari .....</b>	<b>7</b>
Nosaltres i el nostre cos .....	7
El sistema immunitari i la salut .....	8
El VIH i la infecció pel VIH .....	9
Què fa el VIH en el nostre organisme? Com funciona? .....	10
I llavors, què és la sida? .....	12
Davant de la infecció de VIH, què hi podem fer? .....	13
Trencar la història natural del VIH: els tractaments antiretrovirals .....	13
Com es detecta el VIH? Fer-se la prova i cuidar-se .....	14
<b>Fem una mica d'història de l'epidèmia .....</b>	<b>17</b>
Història d'una pandèmia .....	17
Els primers casos, el descobriment .....	17
El inici de viure amb VIH .....	18
Més fàrmacs, més esperança .....	19
<b>Com prevenir la transmissió del VIH? .....</b>	<b>21</b>
Què vol dir prevenció? .....	21
En aquest context, què entenem per prevenció? .....	21
La prevenció del VIH .....	22
Pràctiques de risc i pràctiques per disminuir els riscos d'infecció de VIH .....	24
Com es posa un condó masculí .....	25
Com es posa un condó femení .....	26
Com rentar i desinfectar adequadament el material injectable .....	26
Profilaxi postexposició al VIH (PPE) .....	28
Altres situacions o «pràctiques de risc» que s'han de tenir en compte .....	28

Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials .....	29
Mites sobre el VIH: els errors més comuns .....	31
Les deu qüestions bàsiques que he de saber .....	33
On puc trobar més informació, assessorament o bé fer-me la prova .....	35