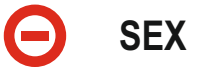
Обережно, пандемія!

Актуальні поради для ЧСЧ у зв'язку з поширенням коронавірусної інфекції COVID-19 в Україні



1. **Обмеж** контактну соціальну поведінку: без рукостискань, без обіймів, без соціальних поцілунків.

2. **Відмовся** від практики відвідання та запрошення гостей, особливо з інтимними цілями.



3. **Вийди** зі своїх акаунтів на Хорнеті та Ґрайндрі, в крайньому разі, занотуй там, що ти зараз на карантині, а тому NO SEX!



4. Якщо ти практикуєш вживання психоактивних речовин – **обмеж** чи повністю **відмовся,** адже ця практика значно послаблює імунітет, що ставить людину у червону зону ризику.



5. Якщо ти надаєш сексуальні чи ескорт-послуги – **утримайся** від роботи до завершення карантину.



6. **Користуйся** масками, одноразовими рукавичками, дезінфектантами та суворо зберігай безпечну відстань до інших людей у громадських місцях.



7. **Зроби** розумний запас харчів та побутових витратних матеріалів, сформуй домашню аптечку.



8. Якщо у тебе ВІЛ: **зберігай** прихильність до АРТ задля підтримки імунітету на належному рівні. **Потурбуйся** про належний запас препаратів, **підтримуй** контакт із лікарем. **У разі потреби дзвони на гарячу лінію з питань ВІЛ-інфекції 0-800-500-451.**



9. Якщо ти в Києві та у тебе проблеми з житлом – можеш **подати заявку** на заселення у столичний шелтер для ЧСЧ і трансгендерних людей за посиланням bit.ly/2X4bQ1o



10. **Поки сидиш удома**, правильно харчуйся, підтримуй себе у формі фізичними вправами, приділяй час саморозвиткові та добре відпочивай.

Пам'ятаймо! COVID-19 не робить преференцій за ознакою орієнтації, але оминає тих, хто правильно поводить себе сам та навколо кого правильно поводять себе інші! Чим організованіше ми всі дотримуватимемося карантину, тим швидше він завершиться!

Увага! Наведена інформація стосується виключно чоловіків, які мають секс із чоловіками, і розповсюджується з метою зменшення шкоди для їхнього здоров'я в умовах зростаючої пандемії!

Офіційний сайт про новий коронавірус covid19.com.ua

Розроблено за участю Експертної групи з питань здоров'я й прав геїв та інших ЧСЧ в Україні

Альянс громадського здоров'я
aph.org.ua

03.04.20