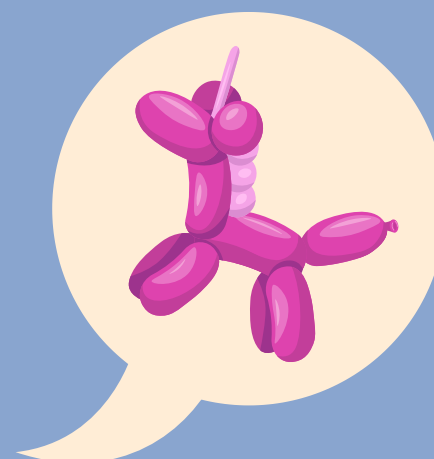
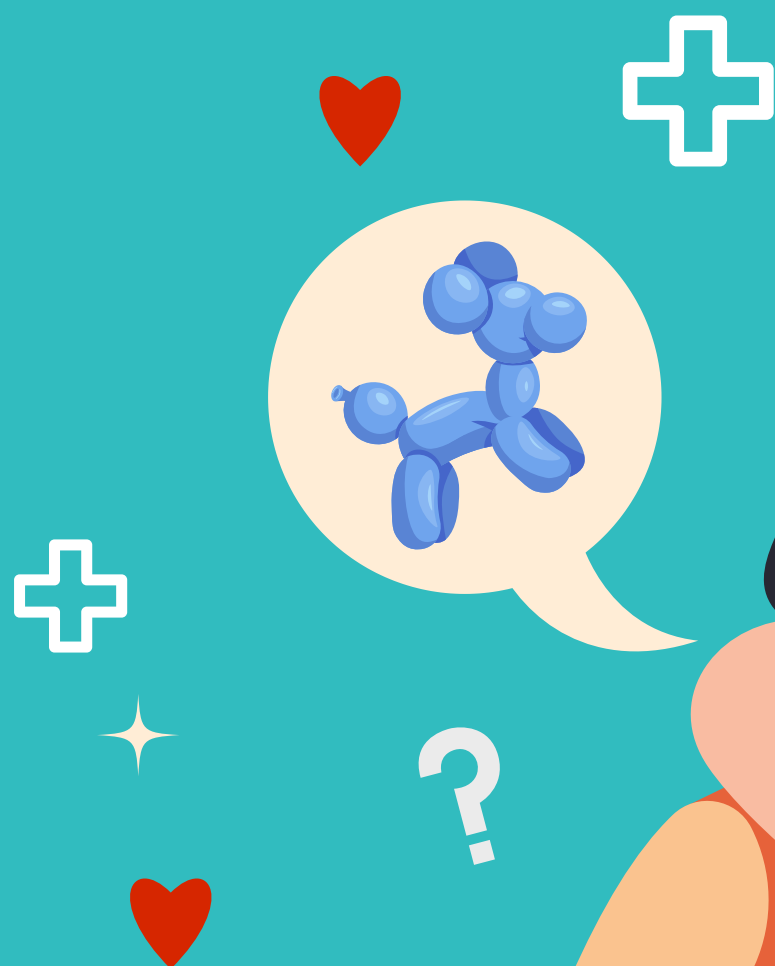


TELL ME  
FOR REAL



75



If I trust and love  
my partner, is it still  
necessary to use a  
condom?



# THE TRUTH IS THAT

Using a condom in a relationship does not invalidate the trust you have in each other. On the contrary, it is one of the ways in which you show your care and love towards your partner.

When you choose to protect yourself, whether you're in a stable relationship or having casual sex, you limit your risk of an unwanted pregnancy or contracting a sexually transmitted infection (STI).



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Dacă am încredere și  
îmi iubesc partenerul,  
mai este necesar să  
folosim **prezervativul?**

# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Folosirea prezervativului într-o relație nu anulează încrederea pe care o aveți unul față de celălalt. Din contră, este una dintre modalitățile prin care îți arăți grija și dragostea față de partenerul tău.

În momentul în care alegi să te protejezi, fie că ești într-o relație stabilă sau ai relații sexuale ocazionale, limitezi riscul de a avea o sarcină nedorită sau de a contracta o infecție cu transmitere sexuală (ITS).



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

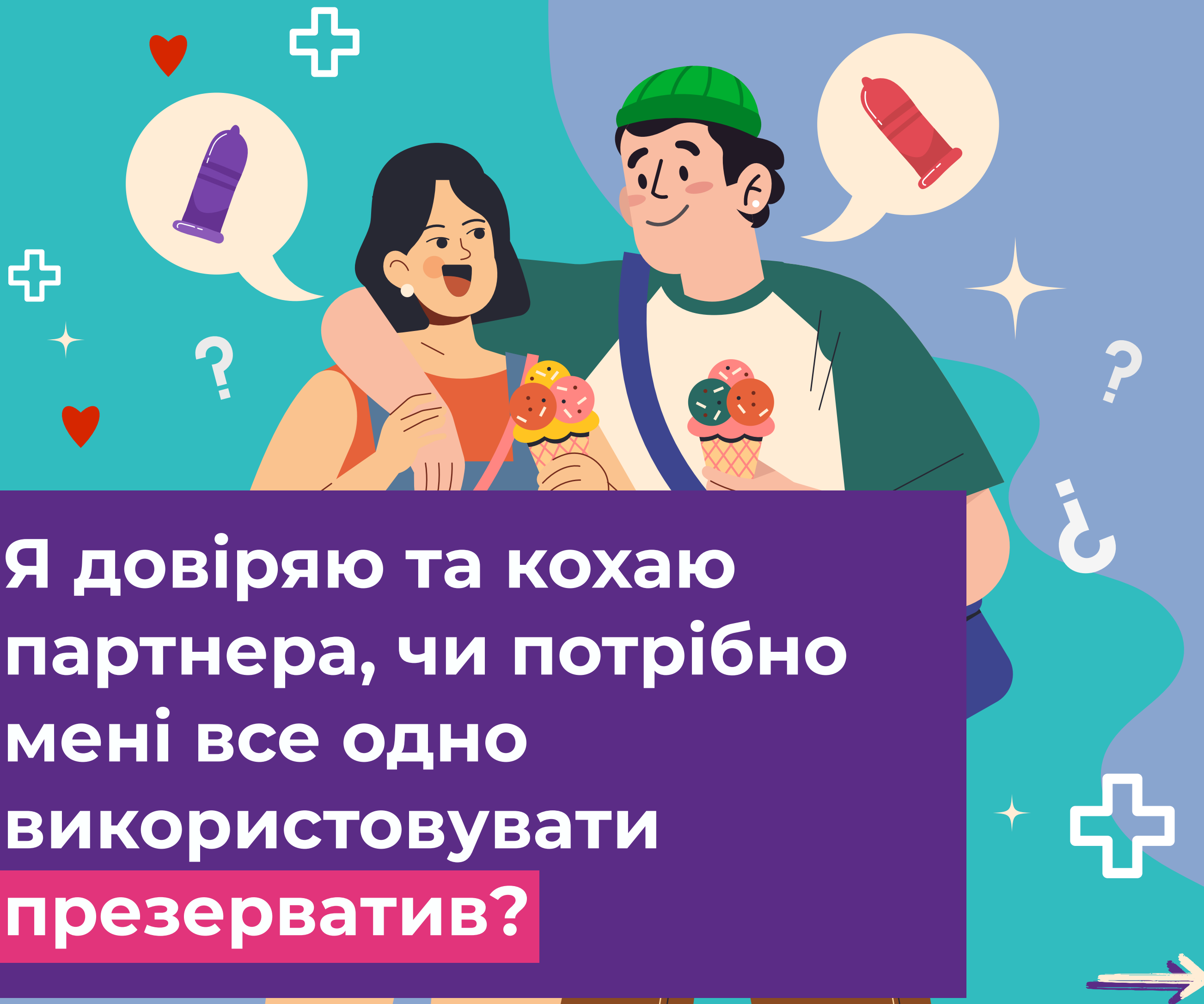
**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Я довіряю та кохаю  
партнера, чи потрібно  
мені все одно  
використовувати  
презерватив?

# Правда в тому, що

Використання презерватива у відносинах не руйнує вашу довіру одне до одного. Навпаки, це один із способів проявити турботу та кохання до партнера.

У той момент, коли ви вирішуєте захистити себе, незалежно від того, перебуваєте у стабільних стосунках чи маєте випадкові статеві стосунки, ви обмежуєте ризик небажаної вагітності чи зараження інфекцією, що передається статевим шляхом (ІПСШ).



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



75%



Does the **condom** limit  
sexual pleasure?

# THE TRUTH IS THAT

A condom does not limit pleasure if it is put on correctly, before the beginning of the sexual act, but when the penis is erect. Use a condom that suits your needs: stimulating, ultra thin, etc.

If you feel the need, add a water-based lubricant, glycerin or silicone but avoid oil-based ones as they can damage the integrity of the latex.

Always make sure that the condom is not expired and check that it has an EC certificate of conformity.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

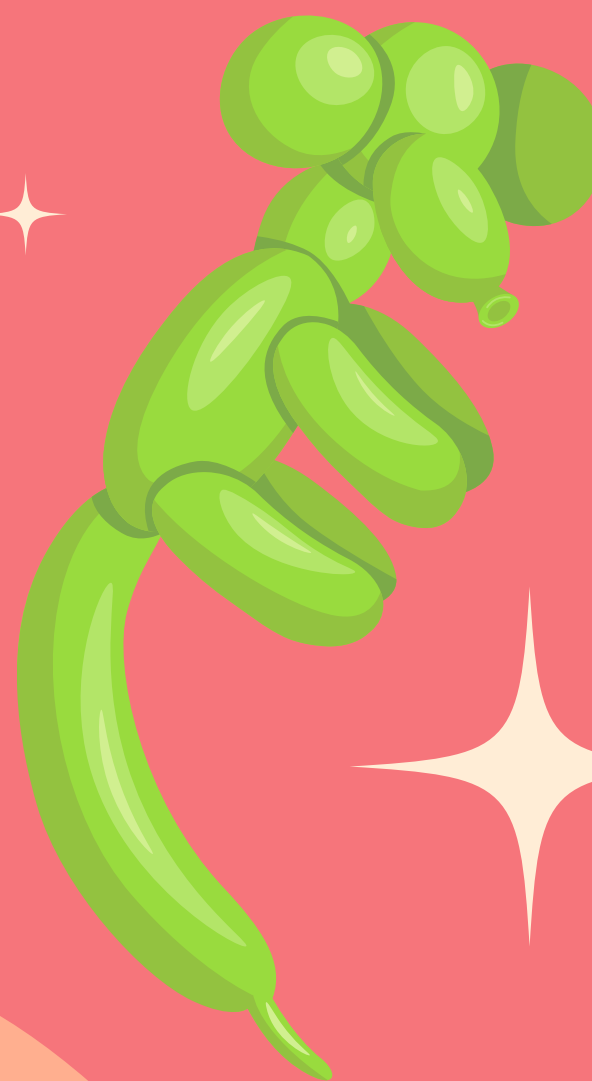
**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



**Prezervativul limitează  
plăcerea sexuală?**



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Prezervativul nu limitează plăcerea dacă este pus corect, înaintea începerii actului sexual, în momentul în care penisul este în erecție. Folosiți un prezervativ potrivit nevoilor voastre: stimulant, ultra-subțire, etc.

Dacă simțiți nevoia, adăugați lubrifiant pe bază de apă, glicerină sau silicon dar evitați-le pe cele pe bază de ulei, deoarece pot afecta integritatea latexului.

Fiți tot timpul atenți ca prezervativul să nu fie expirat și verificați să aibă certificat de conformitate (CE).



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

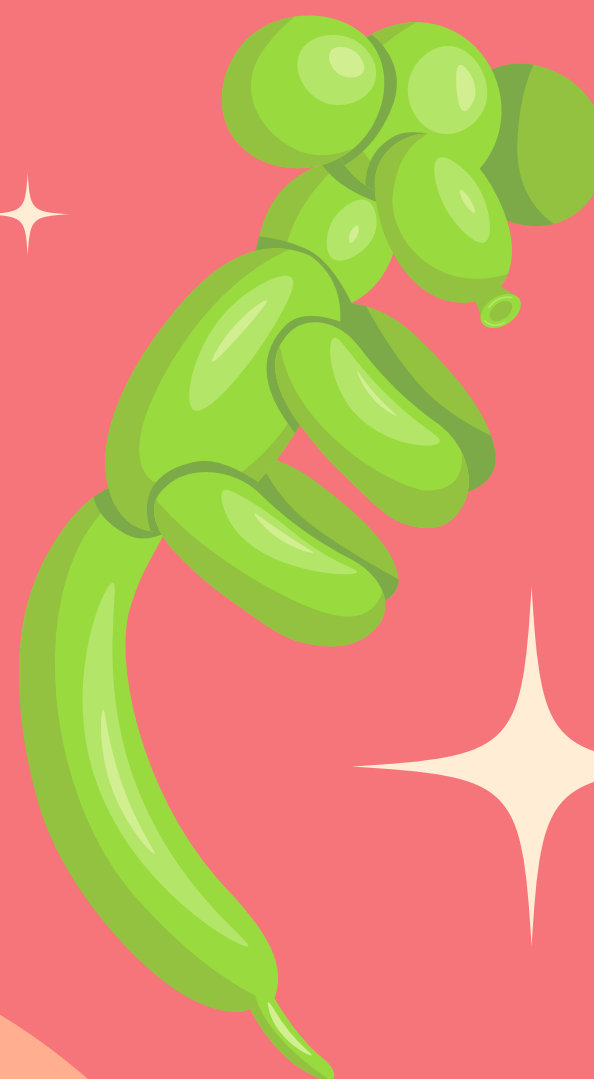
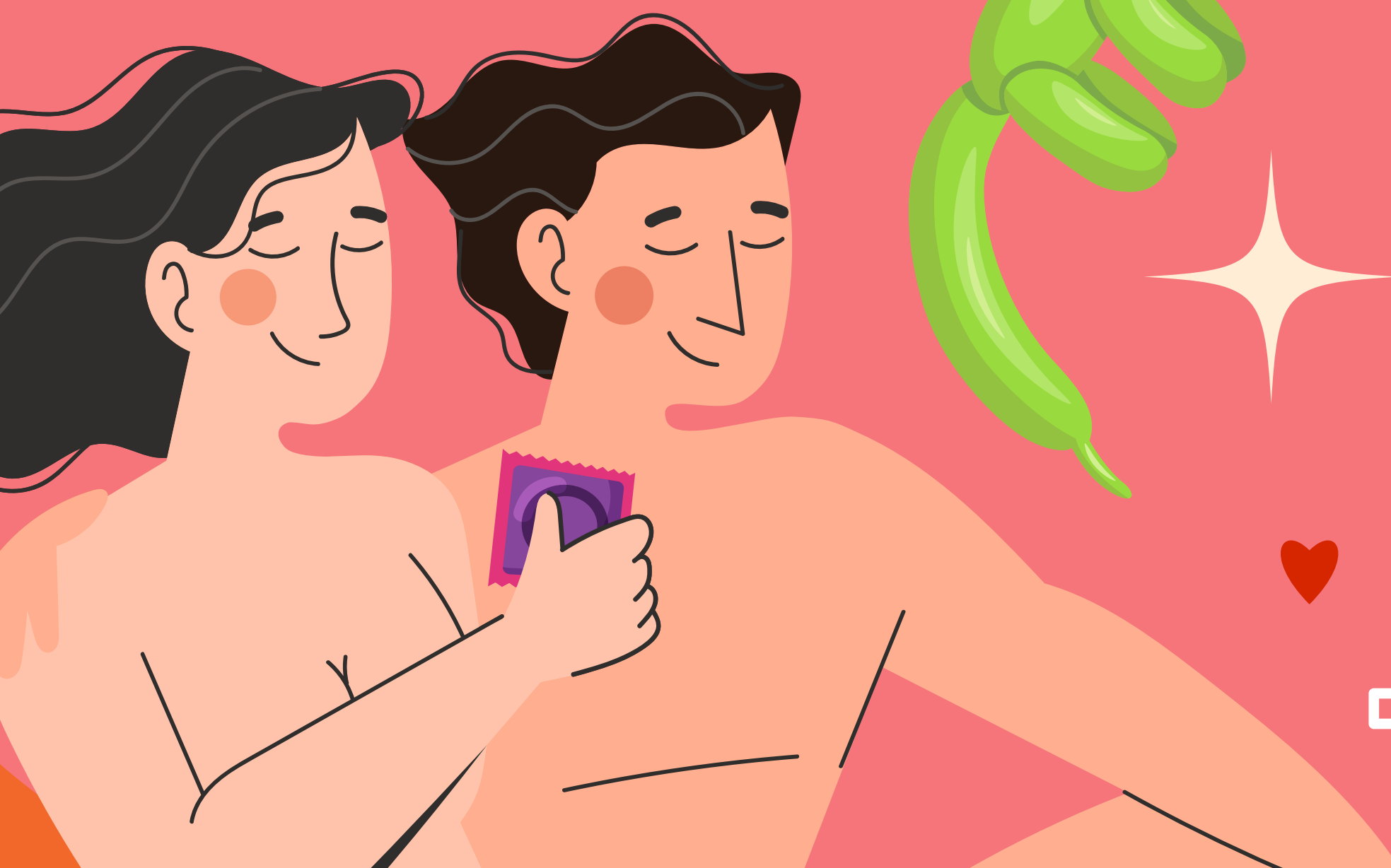
**În acest timp am făcut progrese  
extraordinare în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Чи обмежує презерватив  
сексуальне задоволення?



# Правда в тому, що

Презерватив не обмежує задоволення, якщо він правильно надітий перед початком статевого акту, коли пеніс у стані ерекції. Використовуйте презерватив, який відповідає вашим потребам: стимулюючий, ультратонкий тощо.



# І це

Якщо ви відчуваєте потребу, додайте лубрикант на водній основі, на основі гліцерину або силікону, але уникайте масляних, оскільки вони можуть пошкодити цілісність латексу.

Завжди стежте за тим, щоб термін придатності презерватива не закінчився, і перевіряйте, чи має він сертифікат відповідності (ЕС).



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



WHO

75



Can I still use a **condom**  
if I am allergic to latex?



# THE TRUTH IS THAT

If you notice an allergic reaction when using a condom, you can choose a latex-free version. This still protects you from unwanted pregnancies or sexually transmitted infections (Chlamydia, genital herpes, HIV/AIDS, HPV, gonorrhea, hepatitis B and C, syphilis). These types of condoms are made of a special material called polyisoprene, which does not pose a problem for people allergic to latex.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Dacă latexul îmi provoacă  
alergie, mai pot folosi  
prezervativul?



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Dacă ați remarcat o senzație alergică la folosirea prezervativului, puteți să alegeți o variantă fără latex, dar care să vă protejeze în continuare de sarcinile nedorite sau de infecțiile cu transmitere sexuală (Chlamydia, herpes genital, HIV/SIDA, HPV, gonoree, hepatita B și C, sifilis). Aceste tipuri de prezervative sunt fabricate dintr-un material special numit poliizopren, care nu prezintă probleme pentru persoanele alergice la latex.



# SPUNE-MI PE BUNE



**Aflați mai multe la:**  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Якщо латекс викликає  
у мене алергію, чи можу  
я використовувати  
презерватив?



# Правда в тому, що

Якщо ви помітили алергічну реакцію при використанні презерватива, ви можете вибрати версію без латексу, який все ще буде захищати вас від небажаної вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом (хламідії, генітальний герпес, ВІЛ/СНІД, ВПЛ, гонорея, гепатит В та С, сифіліс). Ці типи презервативів виготовлені зі спеціального матеріалу під назвою поліізопрен, який не створює проблем для людей з алергією на латекс.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

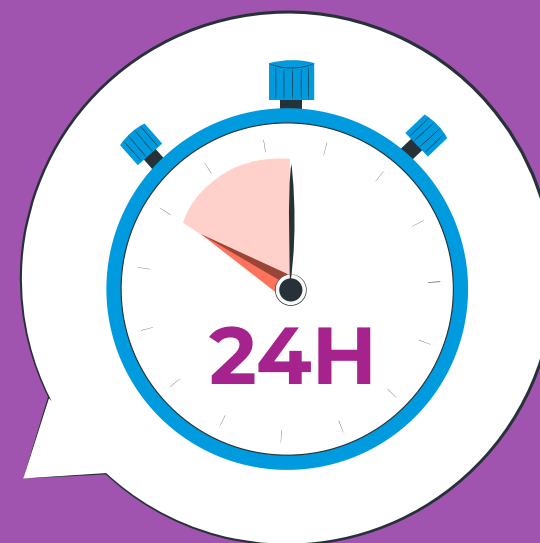
**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



WHO

75



How many types of  
emergency contraceptive  
pills exist?



# THE TRUTH IS THAT

There are two types of emergency contraception pills on the market:

- Levonorgestrel-based pills, which can be taken without a doctor's prescription up to 3 days (72 hours) after unprotected sex;
- Pills containing ulipristal acetate, which are available on prescription and can be taken up to 5 days (120 hours) after unprotected sex.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Câte tipuri de pilule  
contraceptive de  
urgentă există?



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Pe piață există două tipuri de pilule contraceptive de urgență:

- Pilulele pe bază de levonorgestrel, care se pot lua fără recomandarea medicului până la 3 zile (72 de ore) de la actul sexual neprotejat;
- Pilulele care conțin ulipristal acetat, care sunt eliberate pe bază de rețetă medicală și pot fi luate la cel mult 5 zile (120 de ore) de la actul sexual neprotejat.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

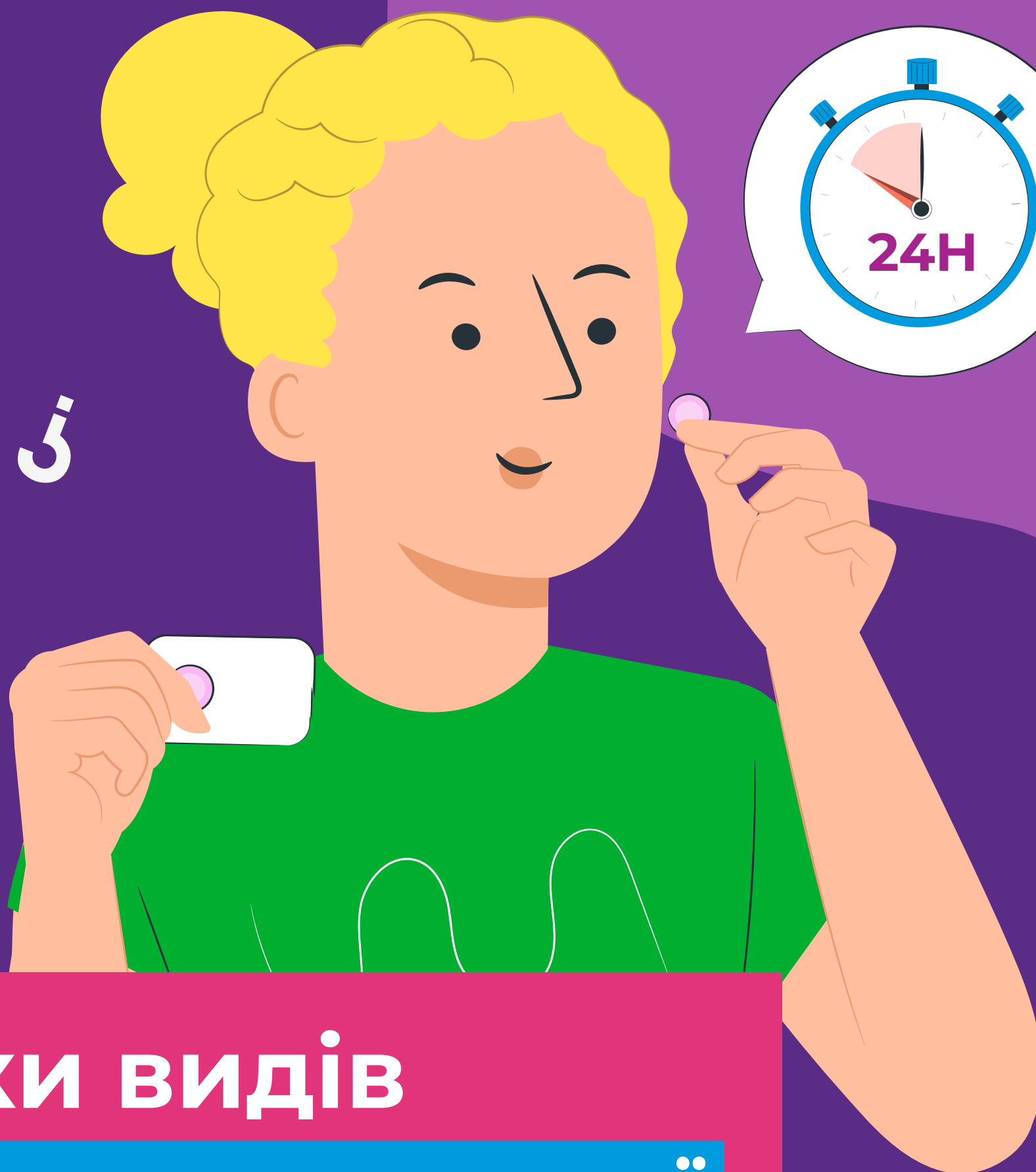
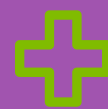
**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Скільки видів  
таблеток екстреної  
контрацепції існує?



# Правда в тому, що

Існує два види препаратів екстреної контрацепції:

- Таблетки на основі левоноргестрелу, які можна приймати без рекомендації лікаря не пізніше 3 днів (72 години) після незахищеного статевого акту;
- Таблетки, що містять уліпрісталу ацетат, які відпускаються за рецептом лікаря і можуть прийматися не пізніше 5 днів (120 годин) після незахищеного статевого акту.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



75



How often can the  
emergency contraception  
pill be used?



# THE TRUTH IS THAT

The emergency contraception pill is the most effective if taken as soon as possible after unprotected sexual intercourse or if other contraceptive methods have not worked (for example, if the condom has broken or you have forgotten to take the contraceptive pills that you normally use).

It is not recommended as a form of regular contraception but can be taken more than once a month in an emergency.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

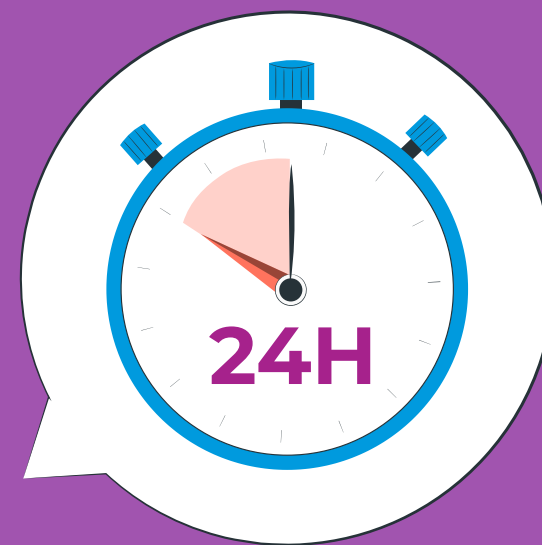
**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



WHO

75



Cât de des poate fi folosită  
pilula contraceptivă de  
urgentă?



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Pentru a avea o eficiență cât mai mare, este indicat ca pilula contraceptivă de urgență să se administreze cât mai repede după contactul sexual considerat neprotejat sau dacă alte metode contraceptive nu au funcționat (de exemplu, dacă s-a rupt prezervativul sau ai uitat să iei pilulele contraceptive pe care le utilizezi în mod obișnuit).

Nu este recomandată ca formă de contracepție uzuală, dar poate fi luată de mai mult de o dată pe lună în caz de urgență.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

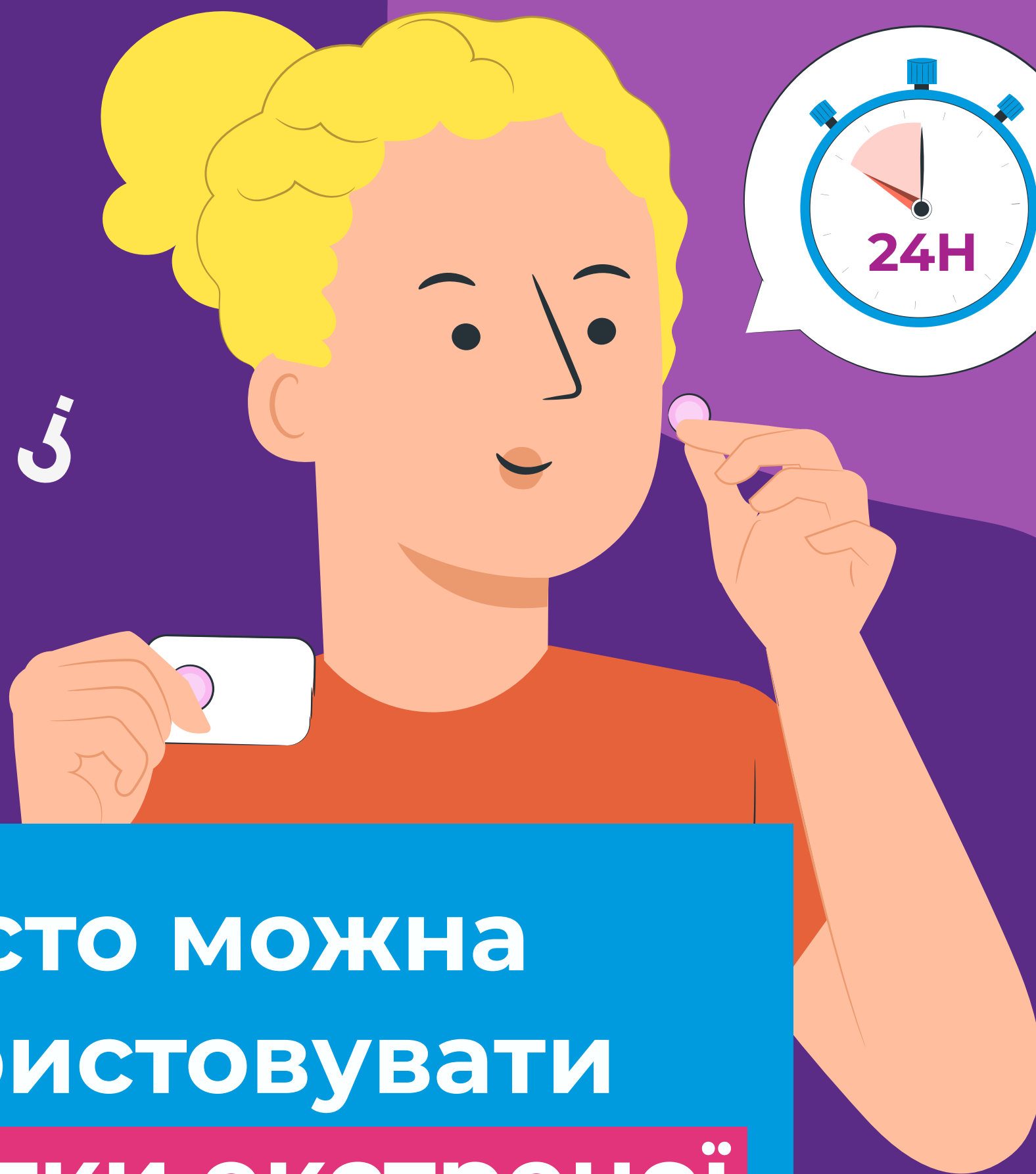
**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Як часто можна  
використовувати  
таблетки екстреної  
контрацепції?



# Правда в тому, що

Щоб бути максимально ефективним, рекомендується застосовувати таблетки екстреної контрацепції якнайшвидше після незахищеного статевого акту або якщо інші методи контрацепції не спрацювали (наприклад, якщо порвався презерватив або ви забули прийняти контрацептив). таблетки, які ви зазвичай використовуєте).



# І це

Це не рекомендується як метод регулярної контрацепції, але в екстрених випадках його можна використовувати більше ніж один раз на місяць.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



WHO

75



What is the most effective  
emergency contraception  
method?



# THE TRUTH IS THAT

To prevent an unwanted pregnancy, one of the safest, most effective and reversible methods you can use is the IUD. It must be fitted by a specialist but no later than 5 days after an unprotected sexual act.

The procedure is simple and relatively painless, and depending on the type used, an IUD protects you from an unwanted pregnancy for 3 to 12 years.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Care este cea mai eficientă  
metodă de **contracepție de**  
**urgentă?**



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Pentru a preveni o sarcină nedorită, una dintre cele mai sigure, eficiente și reversibile metode pe care o poți folosi este steriletul. Acesta trebuie montat de către un medic specialist dar nu mai târziu de 5 zile după un act sexual neprotejat.

Procedura este una simplă și relativ nedureroasă, iar în funcție de tipul folosit, un sterilet te protejează de o sarcină nedorită între 3 și 12 ani.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Який найефективніший  
метод екстреної  
контрацепції?



# Правда в тому, що

Щоб запобігти небажаній вагітності, одним з найбільш надійних, ефективних і зворотніх методів, який можна використовувати, є спіраль. Її повинен встановити фахівець, але не пізніше 5 днів після незахищеного статевого акту.

Процедура проста і відносно безболісна, і залежно від використовуваного типу ВМС, захищає вас від небажаної вагітності від 3 до 12 років.



# СКАЖЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



WHO

75



Do contraceptive pills  
cause infertility?



# THE TRUTH IS THAT

Contraceptive pills do not cause infertility. Women using this type of contraception can become pregnant from the moment they stop taking it. In order to find out which contraceptive pills are right for you, schedule a visit to a specialist doctor.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



**Pastilele contraceptive  
provoacă infertilitate?**



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Pastilele contraceptive nu cauzează infertilitate. Femeile care folosesc acest tip de contracepție pot rămâne însărcinate din momentul în care opresc administrarea.

Pentru a afla ce pilule contraceptive ți se potrivesc, programează o vizită la medicul specialist.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

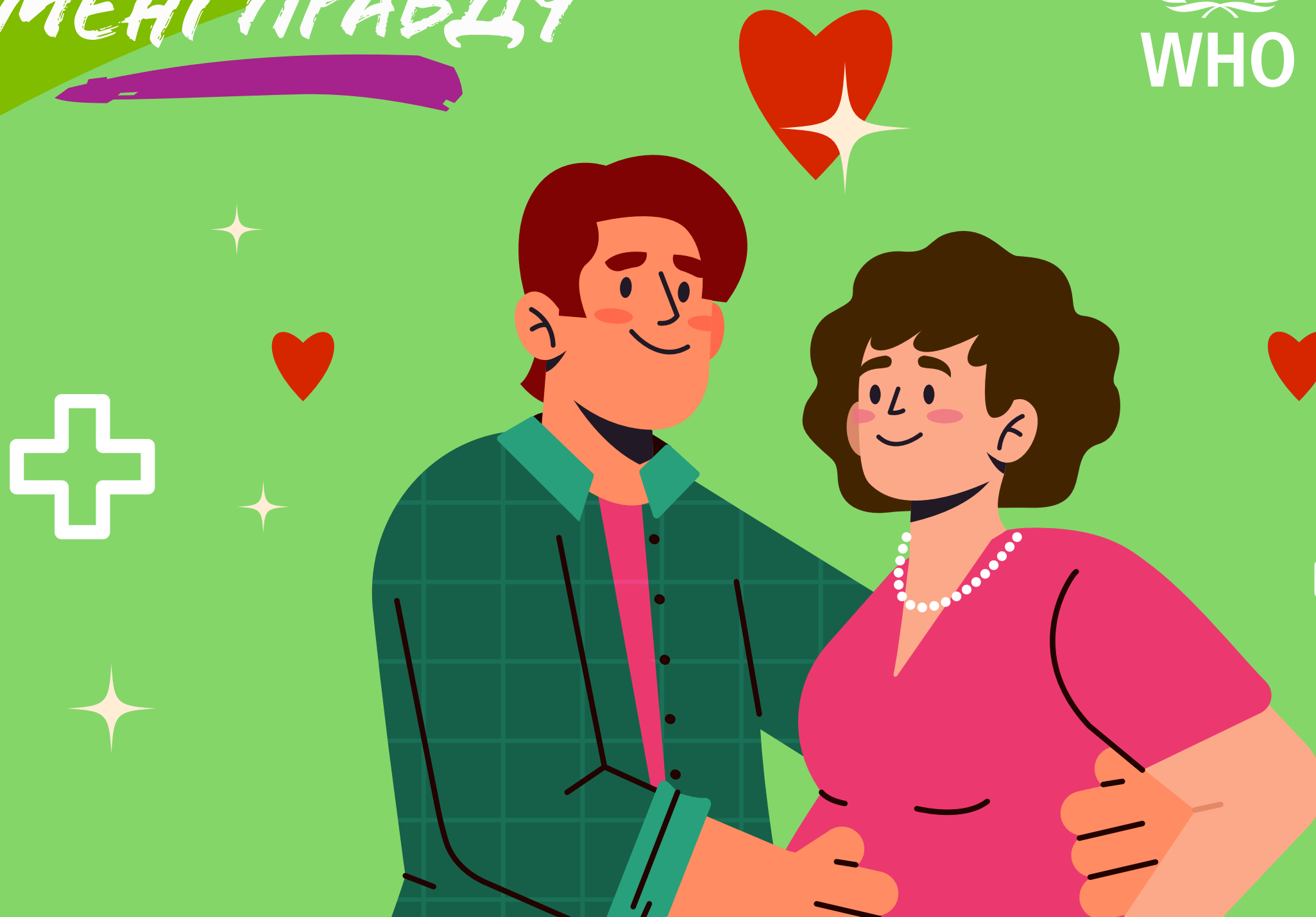
**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Чи викликають  
протизаплідні таблетки  
безпліддя?



# Правда в тому, що

Протизаплідні таблетки не спричиняють безпліддя. Жінки, які використовують цей вид контрацепції, можуть завагітніти з моменту припинення прийому. Щоб дізнатися, які протизаплідні таблетки вам підходять, заплануйте візит до лікаря-спеціаліста.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



WHO

75



Do **contraceptive pills** make  
you gain weight or cause  
any physical or emotional  
health problems?



# THE TRUTH IS THAT

Like any medicine, contraceptive pills can also have side effects (water retention, mood swings, headaches, breast tenderness, etc.) due to hormonal fluctuations that occur during the administration period. These side effects are quite rare and usually disappear after a few months of proper use.

If you do not notice an improvement in your health in a few months, talk to a specialist about changing contraceptive method.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



**Pastilele contraceptive  
îngrașă sau cauzează  
probleme de sănătate  
fizică sau emoțională?**



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

La fel ca orice medicament, pastilele contraceptive pot avea și efecte secundare (retenție de apă, schimbări de dispoziție, dureri de cap, sensibilitate a sânilor etc.) din cauza fluctuațiilor hormonale care apar în perioada de administrare. Aceste efecte adverse sunt destul de rare și, de obicei, dispar după câteva luni de utilizare corectă.

Dacă după acest timp nu observi o îmbunătățire în starea ta de sănătate, vorbește cu un specialist despre schimbarea metodei contraceptive.



# SPUNE-MI PE BUNE



**Aflați mai multe la:**  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

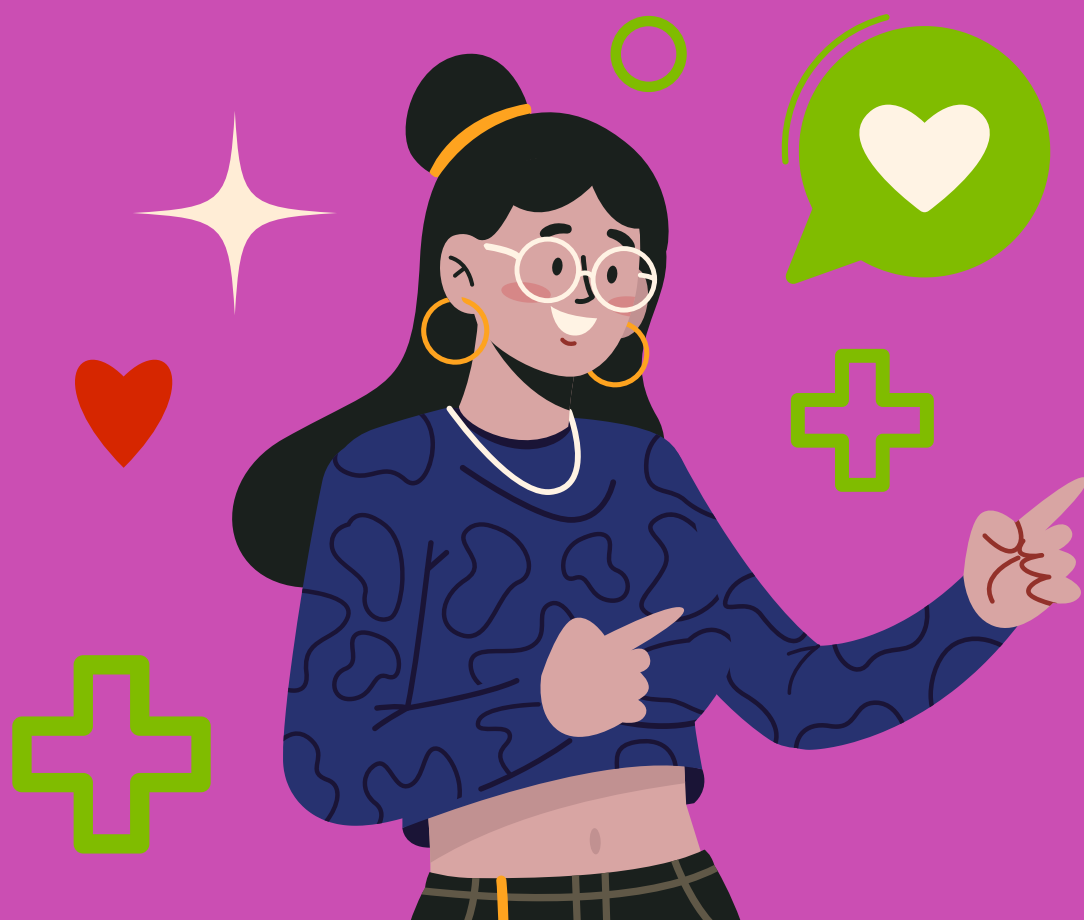
**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Чи спричиняють  
протизаплідні таблетки  
збільшення ваги і призводять  
до фізичних або емоційних  
проблем зі здоров'ям?



# Правда в тому, що

Як і будь-які ліки, протизаплідні таблетки також можуть мати побічні ефекти (затримку рідини в організмі, зміни настрою, головні болі, чутливість молочних залоз тощо) через гормональні коливання, що відбуваються в період прийому. Ці небажані ефекти зустрічаються досить рідко і зазвичай зникають через 1-2 місяці правильного використання.



# І це

Якщо після цього часу ви не помітили поліпшення стану свого здоров'я, порадьтеся з фахівцем про зміну методу контрацепції.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



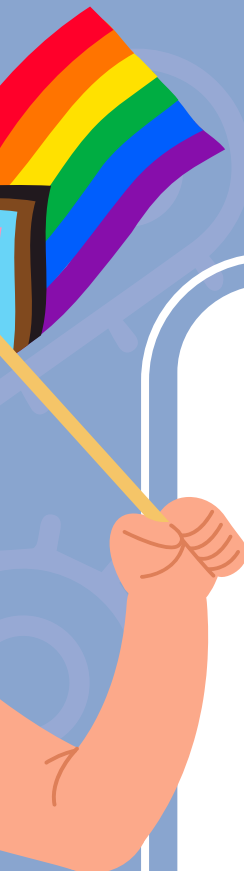
75



Is there a risk of contracting  
a sexually transmitted  
infection if I am part of the  
LGBTQI+ community?



# THE TRUTH IS THAT



Any unprotected sexual contact puts you at risk of contracting a sexually transmitted infection, regardless of your partner's gender or sexual orientation.

There are several means of protection for oral sex as well: in addition to a condom, you can use dental dams or foil that you can buy online or in specialty stores. These are thin sheets of latex that are placed over the vulva or anus and act as a barrier during oral sex.



# THE TRUTH IS THAT

It is also advisable to use a condom on sex toys that imitate the penis, if they are shared between partners. After each use, remember to clean them using warm water and soap.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



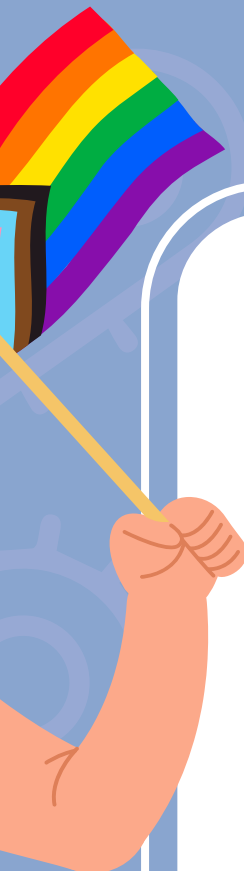
75



Există riscul de a contracta  
o infecție cu transmitere  
sexuală dacă fac parte din  
comunitatea LGBTQI+?



# ADEVĂRUL ESTE CĂ



Orice contact sexual neprotejat te expune riscului de a contracta o infecție cu transmitere sexuală, indiferent de genul sau orientarea sexuală a partenerului tău.

Pe lângă prezervativ, diga dentară sau folia pentru sexul oral sunt alte mijloace de protecție pe care le puteți cumpăra online sau din magazinele de specialitate. Acestea sunt folii subțiri din latex care se pun pe vulvă sau anus și funcționează ca o barieră în timpul sexului oral.



# DAR ȘI

Este indicat să folosești prezervativul inclusiv pe jucăriile sexuale care imită penisul, în cazul în care acestea sunt împărțite între parteneri. După fiecare folosire, nu uita să le cureți folosind apă caldă și săpun.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



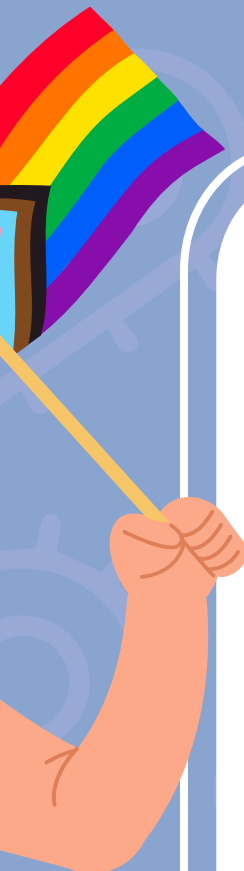
75



Чи є ризик заразитися  
інфекцією, що передається  
статевим шляхом (ІПСШ),  
якщо я належу до ЛГБТКІ+  
спільноти?



# Правда в тому, що



Будь-який незахищений статевий акт створює ризик зараження інфекцією, що передається статевим шляхом, незалежно від статі та сексуальної орієнтації вашого партнера.

Крім презервативів, зубних накладок або кофердаму для орального сексу існують інші засоби захисту, які можна придбати в Інтернеті або в спеціалізованих магазинах. Це тонкі листи латексу, які накладають на вульву або задній прохід і діють як бар'єр під час орального сексу.



# І це

Рекомендується використовувати презерватив, у тому числі на секс-іграшках, що імітують пеніс, якщо вони використовуються між партнерами. Після кожного використання не забувайте мити їх теплою водою з милом.



# СКАЖКИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



WHO

75



If I don't have sex vaginally,  
can I still contract a **sexually**  
**transmitted disease (STI)**?





# THE TRUTH IS THAT

If you do not use protection, you can contract a sexually transmitted infection, regardless of the type of sexual contact (vaginal, oral or anal). Condoms and dental dams are effective means of limiting your risk of contracting a sexually transmitted infection.



# TELL ME FOK REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Dacă nu am contact sexual  
vaginal, mai pot contracta  
o infecție cu transmitere  
sexuală (ITS)?



# ADEVĂRUL ESTE CĂ



Dacă nu folosiți mijloace de protecție, puteți contracta o infecție cu transmitere sexuală, indiferent de tipul contactului sexual (vaginal, oral sau anal). Prezervativul și diga dentară sunt mijloace eficiente de a limita contractarea infecțiilor cu transmitere sexuală.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Якщо у мене немає  
вагінального сексу,  
чи можу я заразитися  
інфекцією, що передається  
статевим шляхом (ІПСШ)?



# Правда в тому, що



Якщо не використовувати засоби захисту, можна заразитися інфекцією, що передається статевим шляхом, незалежно від типу статевого контакту (вагінального, орального або анального).

Презервативи та зубні накладки є ефективними засобами обмеження зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



WHO

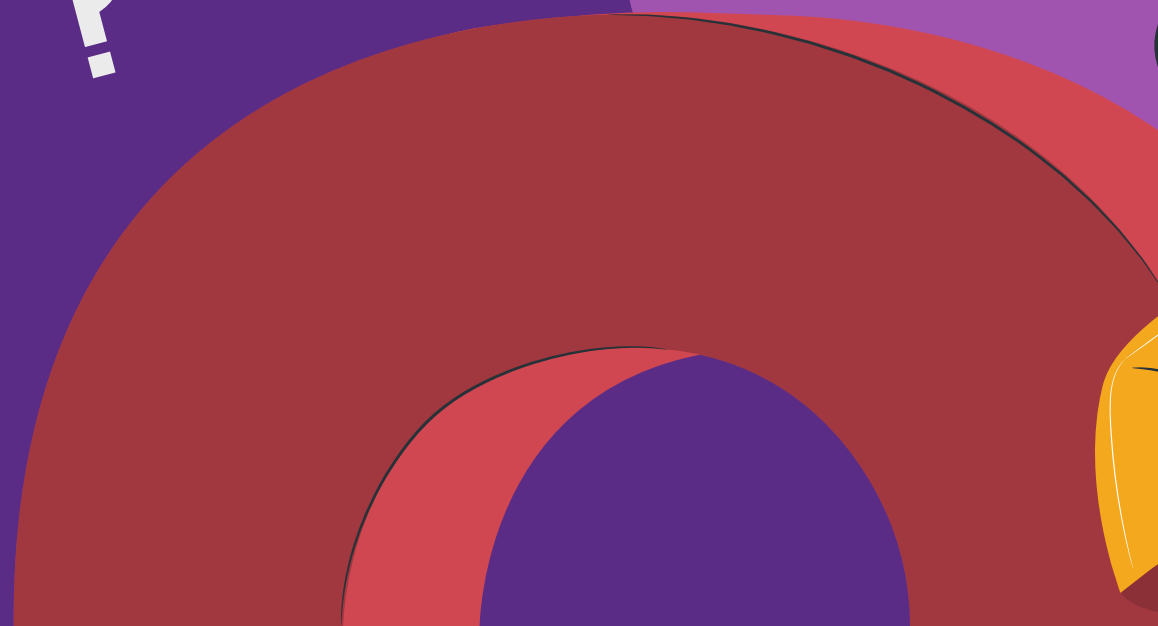
75



?



?



?

Can I figure it out by  
myself if I have a **sexually  
transmitted infection (STI)?**



# THE TRUTH IS THAT

Some sexually transmitted infections (STIs) have few or no specific symptoms. If there are changes in your health (abnormal secretions, itching or skin changes in the genital area), go to a specialist doctor as soon as possible for diagnosis and treatment.

The safest way to avoid contracting a sexually transmitted infection (STI) is to use a condom correctly along with your usual method of contraception.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

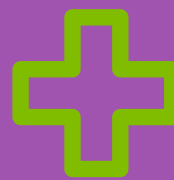
**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



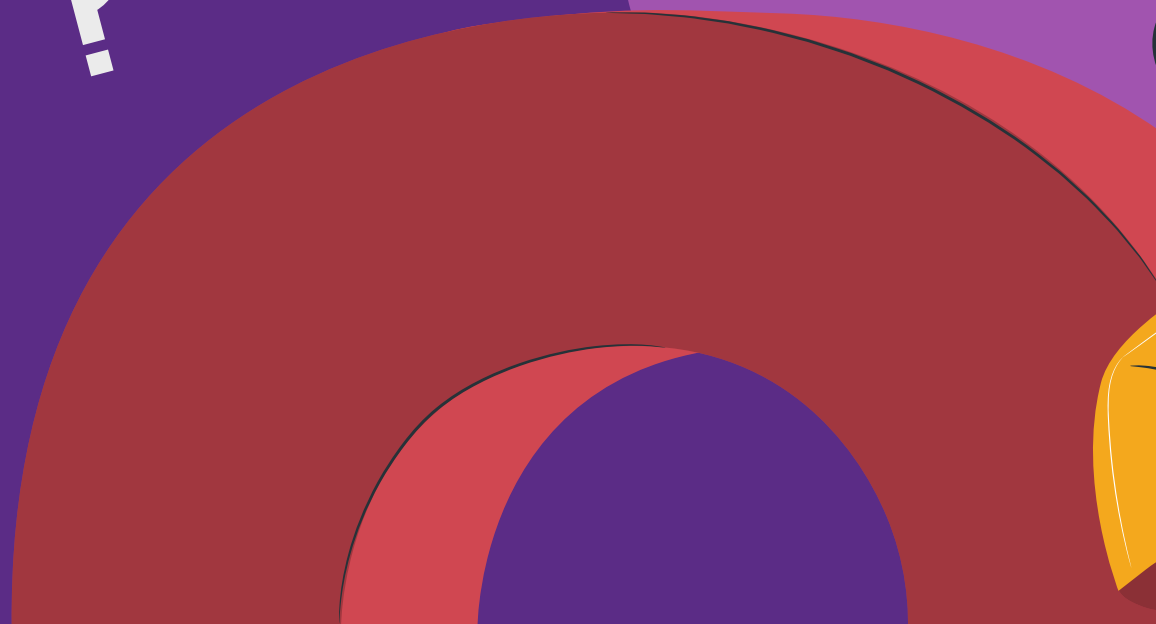
75



?



?



?

?

Îmi pot da seama singur(ă)  
dacă am o **infecție**  
**cu transmitere sexuală (ITS)?**



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Unele infecții cu transmitere sexuală (ITS) au puține simptome sau nu se manifestă specific. Dacă apar modificări în starea ta de sănătate (secreții anormale, mâncărimi sau modificări ale pielii din zona genitală), mergi cât mai repede la un medic specialist pentru diagnostic și tratament.

Cel mai sigur mod de a evita contractarea unei infecții cu transmitere sexuală (ITS) este utilizarea corectă a prezervativului împreună cu metoda de contracepție uzuală.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

**În acest timp am făcut progrese  
extraordinare în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



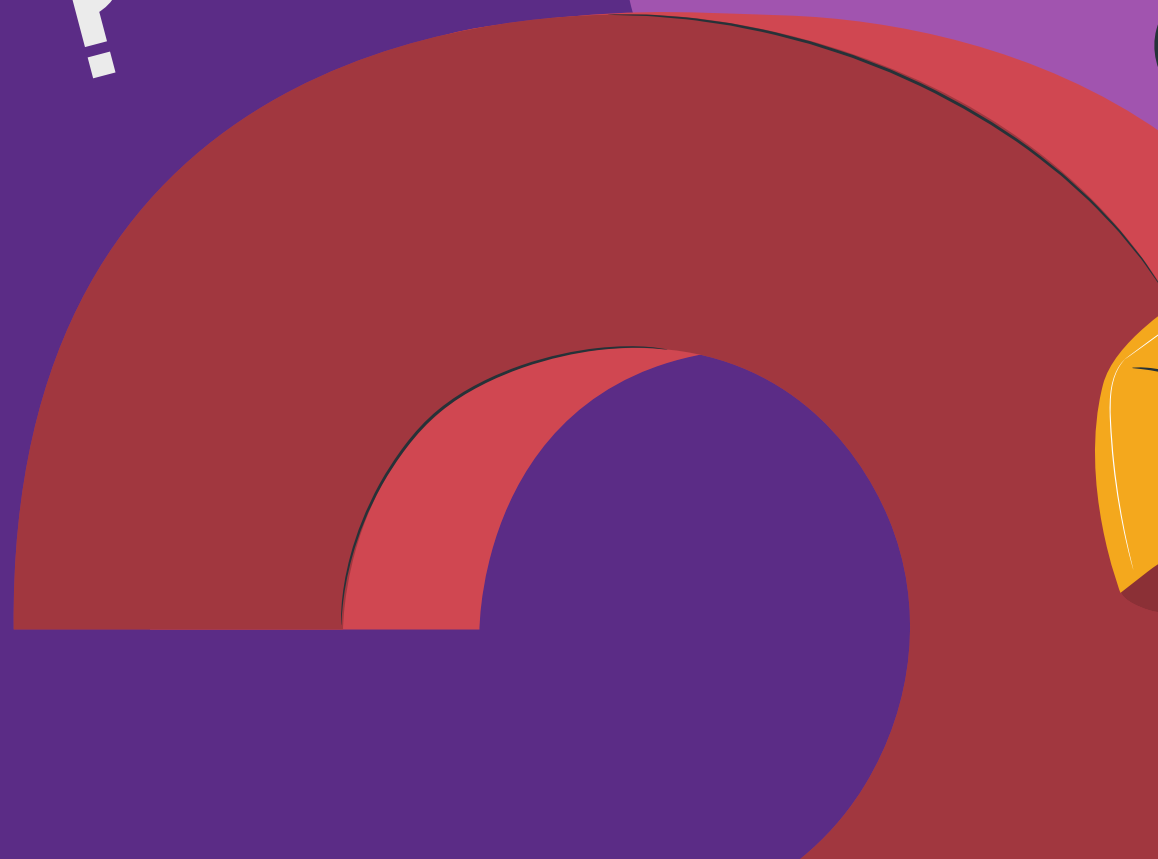
75



?



?



?

?

Чи можу я самотійно  
визначити, чи маю я  
інфекцію, що передається  
статевим шляхом (ІПСШ)?



# Правда в тому, що

Деякі інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), можуть мати мало симптомів або не проявлятися специфічно. Якщо з'явилися зміни у вашому самопочутті (виділення, свербіж або зміни шкіри в області статевих органів), якомога швидше зверніться до лікаря-спеціаліста для діагностики та лікування.



# І це

Найбезпечніший спосіб уникнути зараження інфекцією, що передається статевим шляхом (ІПСШ) правильно використовувати презерватив разом із звичайним методом контрацепції.



# СКАЖЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

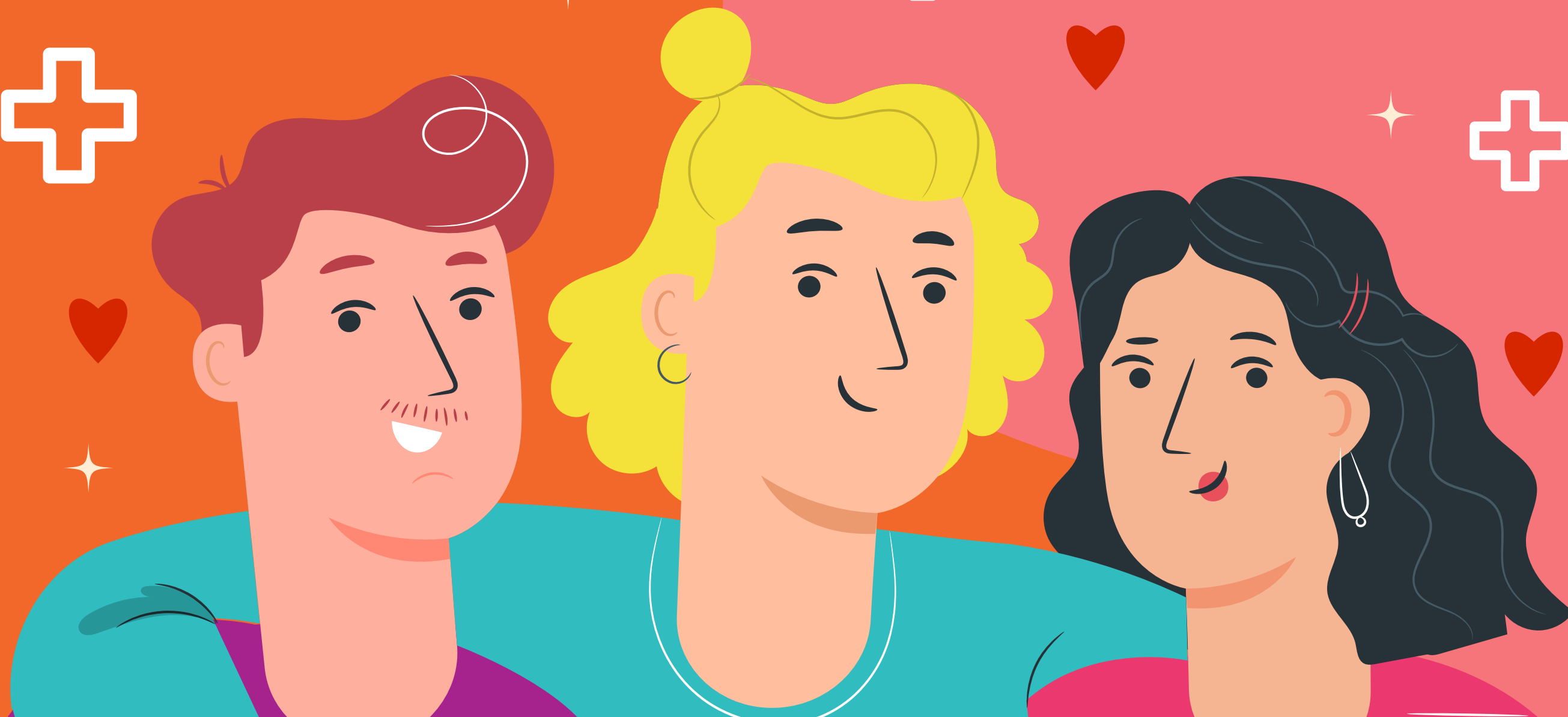
**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



75



Is it only people who have  
multiple sexual partners  
who get sexually transmitted  
infections (STIs)?



# THE TRUTH IS THAT

Anyone who has unprotected sex, regardless of the number of partners, can contract a sexually transmitted infection.

It is advisable to get tested every 3-6 months or with each new partner, even if you have used protection.

If you notice changes in your health, make an appointment quickly with a specialist doctor for diagnosis and treatment.



# TELL ME FOK REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Doar persoanele care au  
mai mulți parteneri sexuali  
au infecții cu transmitere  
sexuală (ITS)?

# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Orice persoană care are contact sexual neprotejat, indiferent de numărul de parteneri, poate contracta o infecție cu transmitere sexuală.

Este indicat să te testezi la un interval de 3-6 luni sau la fiecare nou partener, chiar dacă ai folosit mijloace de protecție.

Dacă observi modificări în starea ta de sănătate, programează-te rapid la un medic specialist pentru diagnostic și tratament.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Тільки люди, у яких більше  
одного сексуального  
партнера, мають **інфекції,**  
**що передаються статевим**  
**шляхом (ІПСШ)?**



# Правда в тому, що

Будь-яка людина, яка має незахищений статевий контакт, незалежно від кількості партнерів, може заразитися інфекцією, що передається статевим шляхом.

Бажано проходити обстеження кожні 3-6 місяці, або з кожним новим партнером, навіть якщо ви використовували засоби захисту.

Якщо ви помітили будь-які зміни у своєму стані здоров'ї, негайно зверніться до лікаря-спеціаліста для діагностики та лікування.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



75



Is the condom effective  
if one of the partners  
has an HPV infection  
or genital herpes?



# THE TRUTH IS THAT

If used correctly and with every sexual contact, regardless of its type, condoms prevent contracting a sexually transmitted infection, including genital herpes or HPV.

However, herpes or warts caused by an HPV infection can have different locations in the genital area, and then the condom is no longer as effective.

Avoid sexual contact if you notice changes on the skin in the genital area and schedule a medical consultation as soon as possible.



# TELL ME FOK REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Este prezervativul eficient  
dacă unul dintre parteneri  
are o infecție cu HPV sau  
herpes genital?

# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Dacă este utilizat corect și la fiecare contact sexual, indiferent de tipul lui, prezervativul previne contractarea unei infecții cu transmitere sexuală, inclusiv herpes genital sau HPV.

Totuși, herpesul sau negii cauzati de infecția cu HPV pot avea diferite localizări în sfera genitală, iar atunci prezervativul nu mai este la fel de eficient.

Evită contactul sexual dacă observi modificări la nivelul pielii din zona genitală și programează-te cât mai rapid la un consult medical.



# SPUNE-MI PE BUNE



Aflați mai multe la:  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

**În acest timp am făcut progrese  
extraordinaire în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Чи ефективний презерватив,  
якщо один із партнерів має  
ВПЛ-інфекцію або  
генітальний герпес?

# Правда в тому, що

При правильному використанні та під час кожного статевого контакту, незалежно від його типу, презерватив запобігає зараженню інфекціями, що передаються статевим шляхом, включаючи ВПЛ або генітальний герпес.

Однак герпес або бородавки, спричинені інфекцією ВПЛ, можуть мати різні локалізації в області статевих органів, і тоді презерватив уже не такий ефективний.



# І це

Уникайте статевих контактів, якщо ви помітили зміни на шкірі в області статевих органів, і якомога швидше зверніться до лікаря.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

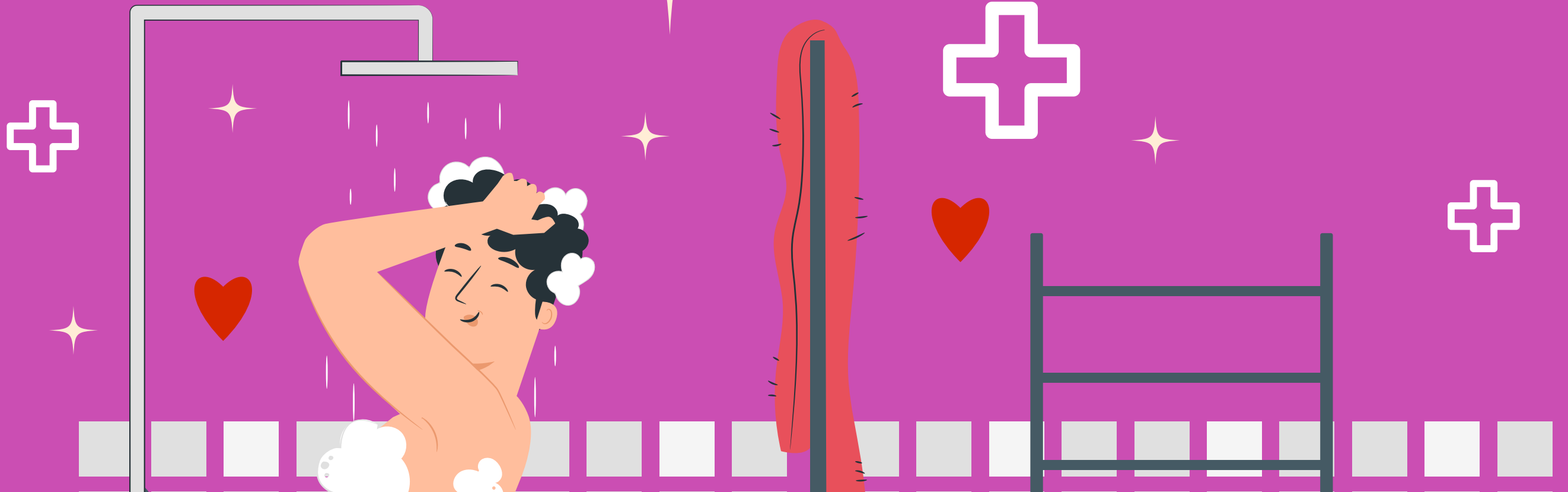
**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**

TELL ME  
FOR REAL



75



If I wash before or after sexual contact, is there still a risk of contracting a **sexually transmitted infection (STI)**?



# THE TRUTH IS THAT

Intimate hygiene is a must, but it does not eliminate the risk of contracting a sexually transmitted infection (STI) as long as partners do not use some means of protection (a condom or foil for oral sex).

It is advisable to wash the intimate area with water only, as studies show that soap can affect the microbiome in the genital area, facilitating sexually transmitted infections.



# TELL ME FOR REAL



Learn more at:  
<https://www.zanzu.de/en/>

The list of family planning offices in the  
country can be accessed here:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**This year marks the World Health Organization's 75th anniversary.**

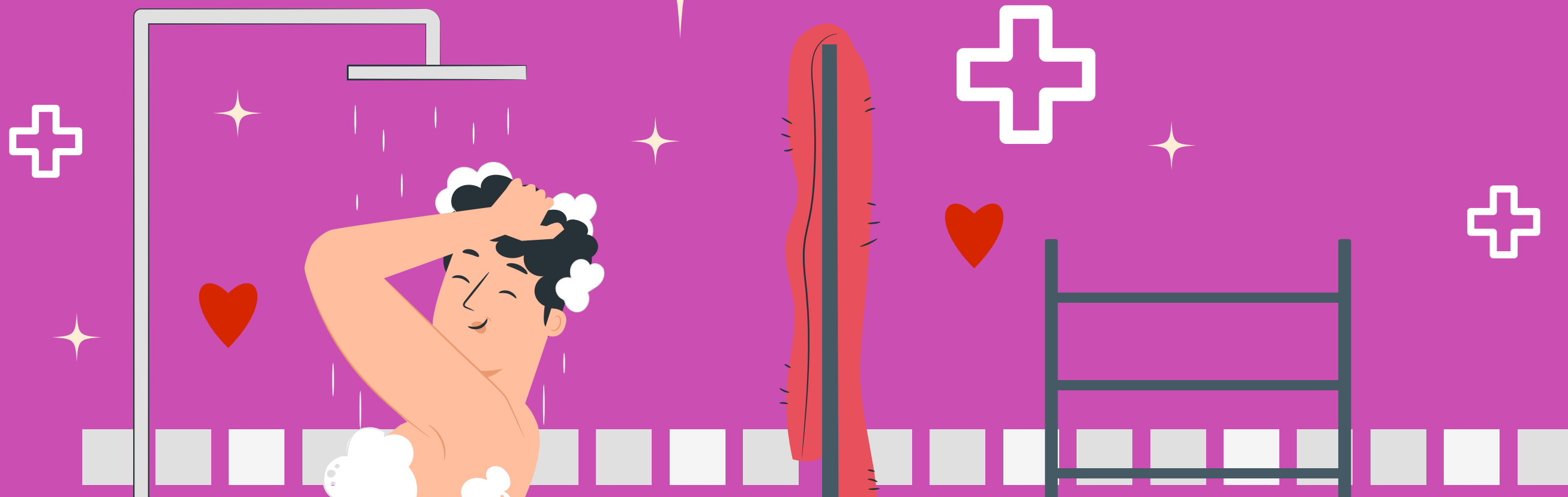
**In 75 years we have made tremendous advances in public health, improving our quality of life.**

**The lives of millions of people have changed as a result of widespread access to sexual and reproductive health services, including access to safe and effective contraceptive methods.**

SPUNE-MI  
PE BUNE



75



Dacă mă spăl înainte sau după  
ce am un contact sexual,  
mai există riscul de a contracta  
o infecție cu transmitere  
sexuală (ITS)?



# ADEVĂRUL ESTE CĂ

Igiena intimă este necesară, însă nu elimină riscul contractării unei infecții cu transmitere sexuală (ITS) atât timp cât partenerii nu folosesc un mijloc de protecție (prezervativul sau folia pentru sexul oral).

Este indicat să speli zona intimă doar cu apă, deoarece sunt studii care arată că săpunul poate afecta microbiomul din zona genitală, facilitând infecțiile cu transmitere sexuală.



# SPUNE-MI PE BUNE



**Aflați mai multe la:**  
<https://www.zanzu.de/ro/>

**Lista cabinetelor de planificare familială  
din țară poate fi accesată de aici:**  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Organizația Mondială a Sănătății a împlinit  
în acest an 75 de ani de la înființare.**

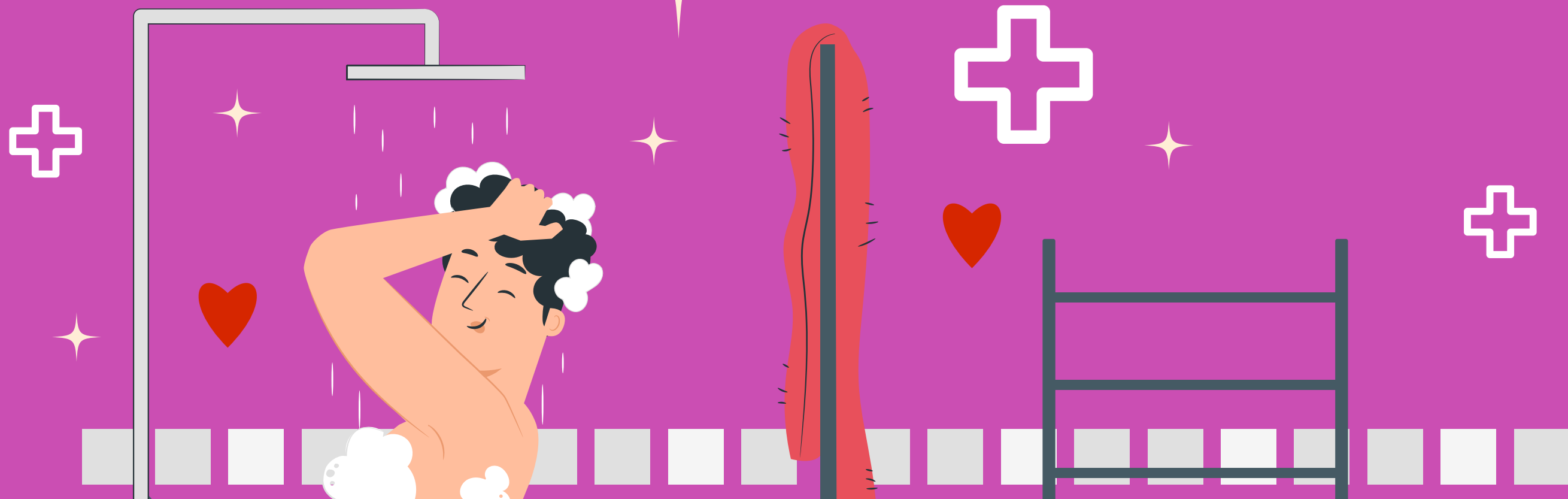
**În acest timp am făcut progrese  
extraordinare în domeniul sănătății publice  
care au îmbunătățit calitatea vieții.**

**Viața a milioane de persoane s-a schimbat  
ca urmare a accesului pe scară largă la  
servicii de sănătate sexuală și  
reproductivă, inclusiv la metode  
contraceptive sigure și eficiente.**

СКАЖИ  
МЕНІ ПРАВДУ



75



Якщо я миюся до або після  
статевого акту, чи ризикую  
я заразитися інфекцією,  
що передається статевим  
шляхом (ІПСШ)?



# Правда в тому, що

Інтимна гігієна необхідна, але не виключає ризик зараження інфекцією, що передається статевим шляхом (ІПСШ), доки партнери не використовують засоби захисту (презерватив або кофердам для орального сексу).

Бажано мити інтимну зону лише водою, оскільки є дослідження, які показують, що мило може впливати на мікрофлору в області статевих органів, сприяючи зараженню інфекціями, що передаються статевим шляхом.



# СКАЖИ МЕНІ ПРАВДУ



Дізнайтесь більше на:  
<https://www.zanzu.de/en/>

Перелік кабінетів планування сім'ї в  
країні можна переглянути тут:  
[https://www.planificaneprevazutul.ro/  
planificare-familiala/](https://www.planificaneprevazutul.ro/planificare-familiala/)





**Цього року Всесвітня організація охорони здоров'я відзначила своє 75-річчя.**

**За цей час ми досягли величезних успіхів у галузі охорони здоров'я, що покращило якість нашого життя.**

**Життя мільйонів людей змінилися в результаті широкого доступу до послуг у сфері сексуального та репродуктивного здоров'я, включаючи доступ до безпечних і ефективних методів контрацепції.**