



Nau mai! Haere mai! Taenga mai! (¡Bienvenidos! ¡Ya han llegado!)

Te Taenga mai o ngā hau e wha significa la llegada de los cuatro vientos. En el contexto de este programa, se refiere a las muchas personas que han viajado con los vientos del norte, sur, este y oeste y llegado a las costas de Aotearoa para hacer aquí su nuevo hogar y comenzar una nueva vida. *Mauri ora*.

Este es un programa gestionado por "Positive Women Inc." para brindar información y servicios de prevención del VIH a migrantes, refugiados y solicitantes de asilo, *nga manuhiri*, en Aotearoa. Estos servicios incluyen el suministro gratuito de preservativos (condones), pruebas de VIH sin costo, programas de capacitación y otros recursos. También ofrece apoyo a las personas que viven con el VIH.

La principal fuente de información es el portal en internet de *Te Taenga Mai*: www.tetaengamai.org.nz

Puedes llamarnos si necesitas algún consejo o si te gustaría conversar. Nos encantaría saber de ti.



Kua tae mai, mai tawhiti
Hemos llegado de lejos

Kua tae mai, mai tata
Hemos llegado desde muy cerca

Toitū i te whenua i manaaki mai i ahau
Estamos en paz en esta tierra
que nos recibe.

Contáctanos

www.tetaengamai.org.nz
hello@tetaengamai.org.nz

@tetaengamai @f



SPANISH





Preservativos gratuitos

Los preservativos pueden prevenir el VIH y otras infecciones como la sífilis y la clamidia. También pueden evitar un embarazo. Los preservativos no cuestan mucho y son fáciles de conseguir.

A través del programa *Te Taenga Mai* puedes realizar un pedido por internet y obtener gratuitamente un paquete de muestra con 12 preservativos y lubricante. Las muestras se envían por correo dentro de un paquete de mensajería discreto, a cualquier dirección en Aotearoa.

Profilaxis previa a la exposición (PrEP)

Se llama profilaxis previa a la exposición o PrEP a ciertos medicamentos que puedes tomar si no tienes el VIH, y que pueden evitar que lo contraigas.

Para obtener más información acerca de la PrEP, visita el portal en internet de *Te Taenga Mai* o envíanos un correo electrónico a hello@tetaengamai.org.nz



Puedes conseguir gratuitamente preservativos tanto masculinos como femeninos a través del portal en internet de *Te Taenga Mai*. www.tetaengamai.org.nz/stay-safe/condoms/



Pruebas gratuitas del VIH

La mejor manera de saber si tienes el VIH es haciéndote una prueba. Si tienes el VIH puedes empezar a tomar medicamentos para mantenerte saludable y vivir una buena vida. Tomar medicamentos también significa que no puedes transmitir el VIH a ninguna otra persona.

Las pruebas pueden ser gratuitas en algunos sitios en Aotearoa, y los resultados se obtienen en 60 segundos.

También puedes solicitar el equipo para realizarte un autoexamen y hacer la prueba por tu cuenta.



Visita www.tetaengamai.org.nz/hiv/the-importance-of-testing-for-hiv/ o utiliza el código QR para obtener más información o programar una prueba.



Intransmisible (U=U)

Una persona que vive con el VIH en Aotearoa puede acceder a medicación gratuita. El medicamento reduce el virus del VIH en el cuerpo a un nivel tan bajo que se denomina indetectable.

Cuando el virus está indetectable, significa que una persona no puede transmitir el VIH a nadie más. Pero para que esto funcione, la persona debe tomar la medicación todos los días durante el resto de su vida. Cuando el virus del VIH está indetectable, significa que el virus es intransmisible. Esto se denomina U=U (en inglés: "Undetectable = Untransmittable")

Tomar correctamente la medicación para el VIH permite a una persona vivir una vida plena y activa, tener relaciones sexuales, ser padres y vivir tantos años como alguien no infectado con el VIH.



Tener VIH no es algo por lo cual avergonzarse. Para más información, escanea el código QR.