

Dans la rue

- Restez toujours en vue de vos collègues et trouvez un signal d'alarme commun.
- Ayez toujours une alarme personnelle.
- Vérifiez toujours la voiture avant d'y entrer. S'il y a quelque chose qui vous effraie, demandez au client de le mettre dans le coffre avant d'entrer dans la voiture. S'il refuse ne montez pas avec lui. Tout cela devrait être fait en la présence de vos collègues.
- Choisissez un lieu de travail bien éclairé et pas isolé.
- Si possible, travaillez toujours au même endroit et soyez sûr de bien connaître le lieu et les routes pour s'échapper.
- C'est vous qui devez choisir le lieu, pas le client.
- L'endroit ne doit pas être trop isolé ou trop loin de vos collègues, pour qu'ils puissent vous surveiller, et vous de même.

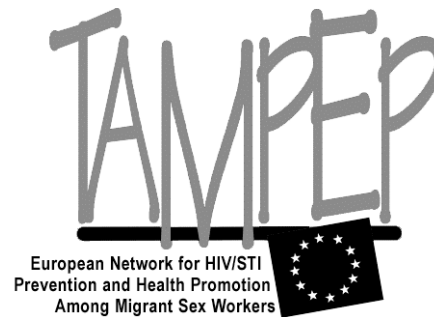


Essayez d'avoir une description des personnes qui vous ont attaqué ou volé, du véhicule et de sa plaque d'immatriculation.

Essayez aussi de noter l'endroit et le moment de l'agression. Cela permettra de passer l'information à vos collègues, et la police pourra arrêter le coupable plus facilement.

Conseils sur l'habillement

- Evitez les boucles d'oreilles longues ou grosses. Portez des petites boucles ou des boucles à clip qui s'enlèvent facilement.
- Ne portez pas d'écharpe ou de foulard autour de votre coup, cela peut être utilisé comme une arme contre vous.
- Ne portez pas les cheveux longs au travail. Coiffez les ou portez une perruque qui s'enlève facilement si on la tire.
- Ne portez pas un sac autour de votre cou mais portez le plutôt sur vos épaules.
- Evitez les jupes longues et serrées au travail, elles empêchent de courir facilement.
- Ne portez pas de collier au travail ou soyez sûr qu'il s'enlèvera facilement.
- Ne portez pas de chaussures à talons hauts, avec lesquels vous ne pouvez pas courir vite, sinon soyez sûrs que vous pouvez les retirer facilement.
- Ne portez pas de vêtements chers ou des bijoux, vous pourriez être agressé par des voleurs.
- Attention : ne partez jamais au travail sans un sifflet ou une alarme personnelle que vous pouvez utiliser en cas de problèmes.



© Projet TAMPEP, 2005
Avec le support financier de la DG SANCO,
Protection de la Santé et des Consommateurs,
Commission Européenne

TAMPEP International Foundation
Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
email: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

Pour plus d'informations:

FRENCH
Protect yourself

**PROTEGEZ
VOUS**

**CONSEILS SUR LA
SECURITE AU TRAVAIL**



A PROPOS DE VOTRE TRAVAIL

PRESERVATIF

- Utilisez un préservatif et un lubrifiant différents pour chaque rapport,
- Utilisez des préservatifs solides et beaucoup de lubrifiant pour les rapports annaux.
- Utilisez des préservatifs aromatisés pour la fellation, cela cache le goût et l'odeur du latex.
- Utilisez un préservatif noir ou foncé pendant vos règles, cela cache les fuites.
- Utilisez un nouveau préservatif chaque fois que vous avez un rapport sexuel.

Les raisons de la rupture de préservatif

- La date d'expiration est passée.
- Le préservatif n'a pas été rangé dans un lieu sûr (par exemple près du chauffage).
- Il n'a pas été mis correctement (il ne doit pas y avoir d'air au bout)
- Il n'y avait pas assez de lubrifiant.
- L'acte sexuel a duré particulièrement longtemps ou a été particulièrement brutal.

Que faire en cas de rupture de préservatif ?

Essayez de vous débarrasser du sperme en vous accroupissant et en contractant les muscles vaginaux pour l'expulser. Lavez-vous l'extérieur du sexe à l'eau tiède. N'ESSAYEZ PAS de retirer le sperme avec vos doigts ou autre chose, cela pourrait blesser les parois du vagin et augmenter le risque d'infection. Si vous savez que votre partenaire a une infection ou des symptômes, allez passer un examen médical immédiatement, le médecin pourra vous donner un traitement d'urgence. Allez passer une visite médicale de 2 à 7 jours après le rapport. Si vous n'utilisez pas d'autre contraceptif, prenez la pilule du lendemain dans les 72 heures suivant le rapport sexuel.

CONTACTS SEXUELS

Les contacts sexuels ne comprennent pas seulement les rapports vaginaux, oraux ou annaux. Les contacts sans pénétration ou les doigtés en font également partie et vous devez vous protéger. Le client peut être atteint de syphilis, de chlamydiae ou de gonorrhée à la gorge et d'herpès à la bouche et peut vous le transmettre.

Ainsi pendant les contacts sans pénétration vous pouvez utiliser un morceau de latex (vous pouvez l'acheter en sex shop), et pour les doigtés utilisez des gants en latex ou un préservatif.

LUBRIFIANT

Les lubrifiants aident à réduire l'inconfort et le risque de rupture de préservatif, spécialement quand votre vagin est sec. Utilisez seulement des lubrifiants à base d'eau. N'utilisez jamais d'huile pour bébé, de la vaseline, du savon, etc, ils peuvent causer la rupture du préservatif.

EPONGES

Si vous devez travailler pendant vos règles, utilisez une éponge. Elle absorbe le sang et vous permet de continuer à travailler. Vous pouvez rincer l'éponge après chaque client. Jetez-la à la fin de chaque journée de travail. Certaines femmes ont des difficultés à retirer l'éponge parce qu'elle se coince derrière le col de l'utérus. Si cela arrive essayer de

prendre un bain ou accroupissez-vous tout en dirigeant le pommeau de douche sur votre vagin. Remplir le vagin d'eau aide à déloger l'éponge. Si ça ne marche pas, allez chez le médecin qui retirera l'éponge. Attention, ne gardez jamais l'éponge dans le vagin plus de 12 heures, sinon il y a risque d'infection.

DOUCHE VAGINALE

Certaines femmes pensent que les lubrifiants laissent un résidu dans le vagin ou se sentent sales, alors elles font une douche vaginale. Le vagin se nettoie naturellement de soi-même, il n'y a pas besoin de le doucher pour le nettoyer. Toutefois si vous voulez vous doucher utilisez seulement de l'eau propre- une fois par mois est suffisant, et n'utilisez jamais aucun nettoyant ou substance irritante. Après une rupture de préservatifs il existe des douches spéciales, mais ne les utilisez pas trop souvent, cela détruirait l'équilibre naturel du vagin.

CONTRACEPTION

Si vous ne voulez pas tomber enceinte d'un client, utilisez toujours un second contraceptif en plus du préservatif. Les préservatifs peuvent casser, vous devez vous protéger d'une grossesse indésirée. Lisez la brochure TAMPEP sur la contraception et la grossesse pour avoir les différents types de contraceptions disponibles. Discutez avec votre médecin de ce qui est le plus adapté pour vous. Chaque personne est différente, ce qui est le mieux pour vous n'est pas forcément le mieux pour vos collègues. Les pilules d'aujourd'hui n'ont pas beaucoup d'effets secondaires comme la prise de poids ou les maux de tête. Si vous avez des effets secondaires, allez consulter un médecin pour changer de contraception. Certaines femmes trouvent que leurs règles sont plus régulières, plus courtes, moins abondantes et moins douloureuses avec la contraception hormonale.

MALADIES

Les chlamydiae, la gonorrhée, les verrues génitales, l'herpès, la syphilis, l'hépatite B et le VIH sont les IST les plus sérieuses. Certaines d'entre elles (par exemple les Chlamydiae) peuvent ne pas avoir de symptômes ou ils sont si légers qu'on ne peut pas les remarquer. Parfois les symptômes peuvent prendre des semaines, des mois ou même des années pour apparaître. Si les IST ne sont pas traitées, il peut y avoir des conséquences sérieuses : un Chlamydiae non-traité peut entraîner la stérilité. Egalement avoir une IST donne plus de chance de contracter le VIH.

ALLEZ CONSULTER UN MEDECIN

Allez passer un bilan de santé sexuelle si vous avez eu une rupture de préservatif ou un rapport non protégé. Certaines personnes prostituées font des bilans régulièrement – tous les 3 mois suffisent. Attention : certaines IST sont détectées seulement après plusieurs jours ou même des semaines. Ne faites pas de douche vaginale avant d'aller chez le médecin.

Ne faites pas d'automédication, faites un bilan médical pour être sûr d'avoir le traitement correct.



POUR VOTRE SECURITE

Conseils pour votre sécurité

- Eviter les clients saouls ou sous emprise de drogues.
- Reposer vous sur votre intuition : si pour une raison quelconque vous ne faites pas confiance à un client, refusez-le.
- Si un client est ennuyeux, agressif ou insiste que vous fassiez quelque chose que vous ne vouliez pas, restez calme et cherchez un moyen de fuir.
- Entre collègues : trouvez un signal d'alarme commun.
- Ayez toujours avec vous une alarme personnelle, qui peut être achetée en magasin d'électronique.
- Gardez des objets qui peuvent vous aider à donner l'alarme ou à vous défendre à portée de main.
- Ne gardez jamais d'importantes sommes de monnaie avec vous.
- Evitez d'aller chez un client, à moins que vous le connaissiez.
- N'acceptez jamais plus d'un client à la fois, quel que soit le prix que l'on vous offre.
- Si un client agressif vous attrape par le coup, n'essayez pas de retirer ses mains. Attrapez le violemment par les testicules ou la paume d'Adam ou claquez-lui des deux mains les oreilles.
- Cherchez un objet que vous pourrez utiliser comme une arme.
- Votre passeport vous appartient ! Gardez-le en lieu sûr et ne le donnez jamais à personne !

Attention!

- Un client qui a l'air propre et élégant n'est pas nécessairement en bonne santé ou sûr.
- Mettez le préservatif vous-même, ne laissez pas le client le faire.
- Faites attention, certains clients essaient de retirer le préservatif pendant le rapport sexuel.
- Négocier toujours le prix, le temps et le type de service avant de partir avec le client.
- Demander toujours votre argent à l'avance.
- Attention, c'est vous qui décidez quels services vous offrez, pas le client !
- Vous pourriez perdre le contrôle avec l'alcool et la drogue – faites donc attention !

Lorsque vous travaillez en appartement ou chez soi

- Ayez toujours avec vous une alarme personnelle.
- Essayer de travailler avec un collègue en qui vous avez confiance dans le même appartement.
- Si vous devez travailler seul dans l'appartement, un conseil : allez dans une autre pièce et parlez fort, le client pensera que vous n'êtes pas seul. Ou gardez un chien, le plus gros sera le mieux.
- Ne signez jamais un contrat sans comprendre tout ce qu'il implique. Soyez sûr de tout connaître sur vos droits et obligations.
- Choisissez seulement des chambres qui sont proches d'autres chambres. Louez seulement celles qui sont équipées d'une alarme.