



Prepped for Pride Checklist

Complete some steps that you can take to have a healthy, safe Pride this spring and beyond! Have questions? Ask a health care provider.

A Month Before

- Find a Pride celebration & somewhere safe to stay. Start making a plan!
- Having Sex? Get Sex-Ready**
 - Talk to your partner(s) about expectations for safe sex before & during Pride.
 - Schedule an STI Screening Appt. to know your status before having sex.
 - Ask your doctor about PrEP to protect against HIV. PrEP can take between 7-21 days to protect you.
 - Get vaccinated to prevent mpox infection (2 shots over 4 weeks)

A Week Before

- Practice self care.** Rest up to build your mental and physical energy for community events.
- Having Sex? Get Sex-Ready**
 - Pick up condoms. Alexandria Health Department has them free at 4850 Mark Center Drive or the Teen Wellness Center @ Alexandria City High School. No questions asked!
 - Clean your toys. Do this every time you use!
 - Make sure your lube isn't expired.

Day(s) Of

- Eat and drink water** to stay energized. Pack some food & water and make a plan to stop and re-fuel throughout the day.
- Know your plan.** Make sure you know how to get home safely from Pride and share your plans with your friends.
- Be prepared for emergencies.** Keep your phone charged and pack emergency medications (epi pens, naloxone/narcan, etc.)
- Have fun!**

After Pride

- Maintain** a healthy lifestyle all year long.
- Stay on Top of Your Sexual Health.** Talk, Test, Treat, and Tell your partners to prevent STIs.
- Take time to **rest**.





Preparados para la Marcha del Orgullo

Complete algunos pasos que puede dar para tener una Marcha del Orgullo saludable y segura esta primavera y más allá. ¿Tiene preguntas? Pregúntele a su médico.

Un mes antes

- Encuentre una celebración del Orgullo y un lugar seguro para hospedarse. ¡Comience a elaborar un plan!
- ¿Tendrá relaciones sexuales? Prepárese para el sexo**
 - Hable con su pareja sobre las expectativas de sexo seguro antes y durante la Marcha del Orgullo.
 - Programe una cita de detección de ETS para conocer su estado antes de tener relaciones sexuales.
 - Consulte a su médico sobre PrEP para protegerse contra el VIH. La PrEP puede tardar entre 7 y 21 días en protegerle.
 - Vacúnese para prevenir la infección por Mpox (2 inyecciones durante 4 semanas)

Una semana antes

- Practique el cuidado personal.**
Descanse para desarrollar su energía mental y física para eventos comunitarios.
- ¿Tendrá relaciones sexuales? Prepárese para el sexo**
 - Recoja los condones. El Departamento de Salud de Alexandria los ofrece gratis en 4850 Mark Center Drive o en el Teen Wellness Center en Alexandria City High School. ¡No se hacen preguntas!
 - Limpie sus juguetes. ¡Hágalo cada vez que los use!
 - Asegúrese de que el lubricante no haya caducado.

A día(s) de

- Coma y beba agua** para mantenerse energizado. Empaque un poco de comida y agua y haga un plan para detenerse y rehidratarse durante todo el día.
- Conozca su plan.** Asegúrese de saber cómo llegar a casa de forma segura desde la Marcha del Orgullo y comparta sus planes con sus amigos.
- Esté preparado para emergencias.** Mantenga el teléfono cargado y empaque los medicamentos de emergencia (Epi-pen, naloxona/Narcan, etc.)
- ¡Diviértase!**

Después de la Marcha del Orgullo

- Mantenga un estilo de vida saludable durante todo el año.
- Manténgase al tanto de su salud sexual. **Hable, hágase pruebas, busque tratamiento, y informe** a sus parejas para prevenir las ETS.
- Tómese tiempo para descansar.**

