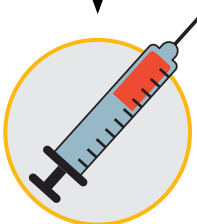
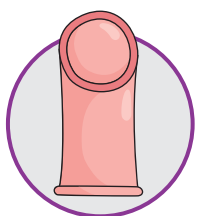
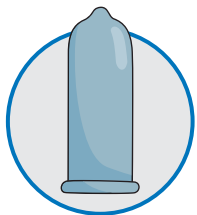
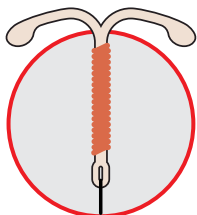
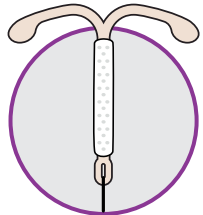
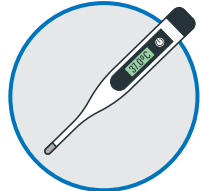
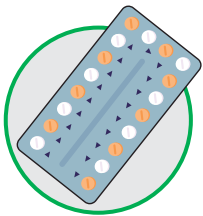
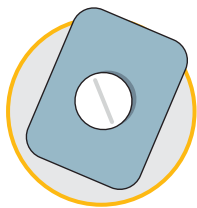




**ШТО ТРЕБА ДА ЗНАМ  
ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈА**





## ВОВЕД

Една од поважните одлуки поврзани со сексуалното здравје е семејното планирање.

Семејно планирање е кога одлучуваш:

- дали си подготвен да имаш деца
- кога сакаш да имаш деца
- колку деца сакаш да имаш
- на кое временско растојание да ти бидат родени децата.

Семејното планирање придонесува за зајакнување на:

- девојките
- жените
- момчињата
- мажите.

Семејното планирање не придонесува за намалување на можноста да имаш дете.

Семејното планирање не придонесува за намалување на бројот на деца родени во државата.

Треба да можеш да одбереш метод на контрацепција најдобар за тебе.

Метод на контрацепција е користење на различни методи за заштита од непланирана бременост.

Пристапот до контрацепција им овозможува на жените да ја планираат својата бременост.

Само така бременоста нема да биде:

- непланирана
- непосакувана.

Во оваа брошура ќе најдеш информации за тоа:

- Како да се заштитиш од непланирана бременост?
- Како да се заштитиш од сексуално преносливи инфекции?
- Што треба да знаеш пред да го одбереш методот на контрацепција?
- Каде може да се земе или купи контрацепција?

## **Што е контрацепција?**

Терминот контрацепција се однесува на различни методи или средства кои се користат за да се заштитиш од непланирана бременост.

Има повеќе методи кои се достапни кај нас и во светот.

### **Како да знам**

**кој метод на контрацепција**

**мене ќе ми одговара?**

**Кого да прашам за да знам**

**што да избирам?**

Најдобар совет за контрацепција може да ти даде:

- гинеколог
- матичен лекар.

На нив можеш да им се обратиш за да добиеш точни информации.

Тие можат да проценат кое контрацептивно средство е најдобро за тебе.

## **РАБОТИ КОИ ТРЕБА ДА ГИ ИМАШ НА УМ**

Следните работи можат да бидат од корист кога размислуваш дали да користиш контрацептивен метод.

### **Разговор со стручно лице**

За твојот избор за контрацепција можеш да разговараш со:

- твојот матичен доктор
  - твојот матичен гинеколог
  - да се обратиш во еден од младинските центри
- Сакам да знам на ХЕРА.

ХЕРА е здружение на граѓани кое ги води  
Младинските центри Сакам да знам.

Во тие центри има гинеколог кој може:

- да ти даде совет
- да направи преглед
- да ти даде  
бесплатна контрацепција  
која ќе ти одговара.

Можеби ќе треба да пробаш  
неколку различни  
методи на контрацепција  
додека да го најдеш соодветниот за тебе.

## **Избор**

Не сите контрацептивни методи  
се соодветни за секого.

Повеќето луѓе можат безбедно  
да ги користат  
повеќето контрацептивни методи.

## **Разговор со партнерот или партнерката**

Разговарај со партнерот или партнерката за користењето на контрацепција пред да имате сексуални односи.

## **Двојна заштита**

Користењето на двојна заштита е најдобра заштита од:

- непланирана бременост
- сексуално преносливи инфекции.

Двојна заштита е кога користиме кондоми заедно со друг метод на контрацепција.



## ПЛОДНОСТ

Можеш да забремениш  
ако имаш сексуален однос при кој  
женската полова клетка  
дошла во контакт  
со машката полова клетка.

За да не дојде до  
непланирана бременост  
мажот и жената  
кои имаат сексуален однос  
треба да користат контрацепција.

Женската полова клетка  
се вика јајна клетка.

Машката полова клетка  
се вика сперматозоид.

Најголема можност да забремениш имаш  
во плодните денови  
од менструалниот циклус.

Може да забремениш  
и во другите денови  
од менструалниот циклус  
но тоа е многу ретко.

Голем дел од жените не знаат  
кој дел од менструалниот циклус  
им е најплоден период.

Најплоден период е кога имаат  
најголема можност да забременат.

Повеќето девојки и жени  
имаат овулација секој месец 12-16 дена  
пред менструалното крварење.

Овулација е ослободување  
на јајна клетка.

Периодот околу овулацијата е  
најплодниот период  
од менструалниот циклус.

За повеќето жени овој период се разликува од месец до месец. Колку долго трае периодот во кој може да забременат зависи од многу надворешни фактори:

- стрес
- прекумерен физички напор
- патување
- болест.

Овој период се вика период на плодни денови.

Кај повеќето девојки и жени должината на менструалниот циклус е различен секој месец.

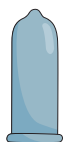
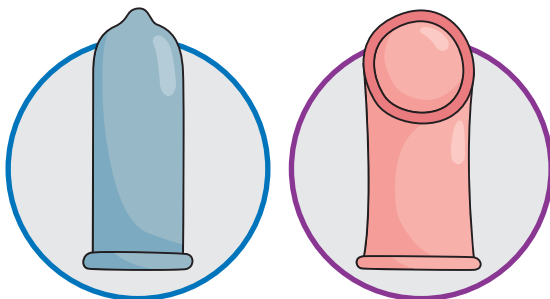
Затоа е тешко да се утврдат точните плодни денови.

Постојат повеќе видови  
на контрацептивни методи.

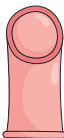
## КОНДОМИ

Постојат два типа  
на кондоми:

- машки
- женски.



Машките кондоми се ставаат  
надвор врз пенисот.



Женските кондоми се ставаат  
внатре во вагината.

## Како функционираат?

Кондомите штитат од  
непланирана бременост.

Кондомите штитат од  
сексуално преносливи инфекции.

Сексуално пренослива инфекција е  
инфекција која се пренесува  
преку сексуален однос  
со лице кое има инфекција.

Сексуално пренослива инфекција  
скратено ја викаме СПИ.

Кондомите

ги спречуваат сперматозоидите  
да стигнат до јајната клетка  
и да ја оплодат.

Машкиот кондом се поставува  
пред почетокот на сексуалниот однос  
врз пенисот во ерекција.

Ерекција е кога пенисот е тврд и дигнат.

Машкиот кондом

го има во нашата држава.

Може да го набавиш во:

- аптека
- продавница
- младински центри.

Нема потреба да прашаш доктор дали треба да користиш кондом.

Женскиот кондом се поставува во вагината.

Овој тип на кондом го нема во нашата држава.

Машкиот кондом штити малку повеќе од женскиот кондом.

Недостатоци на машкиот кондом се:

- за една употреба е
- мора да се стави правилно пред почетокот на каков било сексуален контакт
- кај мал дел од мажите може да предизвика црвенило на кожата

- може да се скине  
ако не се користи правилно
- може да се лизне  
ако не се користи правилно.

**Што треба да знаеш пред  
да го одбереш овој метод**

Кондомите се широко достапни во:

- аптеки
- продавници.

Не ти треба рецепт за да купиш кондом.

Кондомите се единственото

контрацептивно средство

кое те штити тебе и твојот партнер

од сексуално преносливи инфекции.

Кондомите може да се користат

заедно со хормонална контрацепција

за дополнителна заштита.

Ова се вика двојна заштита.

За да бидат ефикасни  
двата типа на кондоми  
мора да се користат правилно  
при секој сексуален контакт.

За да научиш  
правилно да ги употребуваш кондомите  
потребно е време и вежбање.

Женскиот кондом не е достапен  
во нашата земја.

Во нашата земја може да се купи  
само машкиот кондом.



## КОНТРАЦЕПТИВНИ ТАБЛЕТИ

### Како функционираат?

Овој тип на контрацепција  
го користат жените.

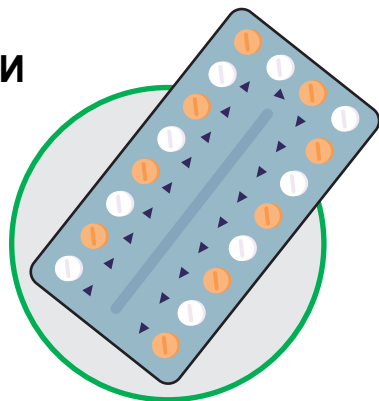
Тие се таблети кои содржат  
вештачка форма на женските хормони.

Женски хормони се:

- естроген
- прогестерон.

Комбинираните орални контрацептиви  
штитат од непланирана бременост  
така што спречуваат да се ослободи  
јајната клетка.

Односно ја спречуваат овулација.



## **Степен на заштита**

Комбинираните орални контрацептиви даваат голема заштита од бременост ако се користат правилно.

## **Предности на контрацептивните таблети**

Го регулираат менструалниот циклус.

Ова значи дека ќе имаш редовни менструации на 28 дена.

Може да ти се намали менструалното крварење.

Може да ти се намалат менструалните грчеви.

Го намалуваат ризикот од појава на одредени форми на рак на женските полови органи.

Ја намалуваат појавата  
на мозолчиња на лицето.  
Може да имаш сексуален однос  
без да се грижиш  
дали ќе останеш бремена.  
Ако сакаш да забремениш  
лесно може да ги прекинеш.

### **Недостатоци на контрацептивните таблети**

Не те штитат  
од сексуално преносливи инфекции.  
Треба да ги пиеш секој ден.  
Треба да ги пиеш  
во приближно исто време.

Кога ќе почнеш да ги користиш  
може да имаат благи несакани ефекти:

- проблеми со стомакот
- мала болка на дојките при допир
- мало крварење меѓу циклуси
- главоболки.

Не смеат да се користат ако:

- имаш покачен крвен притисок
- имаш ризик од тромб
- имаш повеќе од 35 години  
и пушиш цигари.

Тромб е згрутчување на крвта  
во крвните садови.

**Што треба да знаеш пред да го одбереш  
овој метод**

Контрацептивните таблети  
може да ги купиш од аптека  
само со лекарски рецепт.

Рецепт за контрацептивна таблетка

може да ти даде:

- матичниот гинеколог
- матичниот доктор.

Заштитата на контрацептивната таблетка

може да се намали ако:

- повраќаш
- имаш пролив
- забораиш да се напиеш апче.

Контрацептивната таблетка не те штити од  
сексуално преносливи инфекции.

## **КОНТРАЦЕПТИВНИ ИНЈЕКЦИИ**

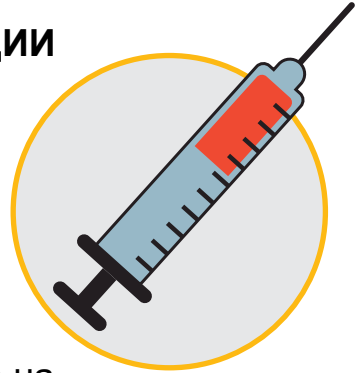
### **Како функционираат?**

Контрацептивните инјекции ги примаат жените.

Тие содржат вештачка форма на женскиот хормон прогестерон.

Ги примаш еднаш на секои 12 недели.

Контрацептивните инјекции штитат од непланирана бременост така што го блокираат ослободувањето на јајната клетка.



### **Степен на заштита**

Контрацептивните инјекции се еден од најдобрите начини за заштита од несакана бременост.

## **Предности на контрацептивните инјекции**

Една инјекција ти дава заштита  
12 недели.

Ако ја примиш инјекцијата во  
првите 5 дена од менструалниот циклус  
веднаш штитат  
од непланирана бременост.

Само ти ќе знаеш дека користиш  
контрацептивен метод.

Може да имаш сексуален однос  
без да се грижиш  
дали ќе останеш бремена.

Контрацептивните инјекции  
го намалуваат  
менструалното крварење.

Кај дел од жените може и воопшто  
да нема менструално крварење.

Може да ги користат и жени кои:

- имаат покачен крвен притисок
- имаат ризик од тромб
- имаат повеќе од 35 години и пушат цигари
- дојат.

Односно можат да ги користат жени кои не можат да користат контрацептивни таблети.

## **Недостатоци**

Контрацептивните инјекции не те штитат од сексуално преносливи инфекции.

Во првите недели од употребата може да имааш несакани ефекти како:

- немање на менструација
- малку да се здебелиш
- мала болка на дојките при допир
- промени во расположението
- главоболки.



По прекилот на употребата  
плодноста побавно се враќа.

Може да бидат потребни неколку месеци  
за да продолжи нормално ослободување  
на јајни клетки.

Дел од несаканите ефекти  
може да траат и до неколку месеци  
по последната инјекција.

### **Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод**

Инјекцијата треба да ја примиш од:

- лекар или
- медицинска сестра.

Инјекцијата е корисна за жени  
кои не можат редовно да земаат  
контрацептивни таблети.

Не е соодветен метод на контрацепција доколку планираш бременост во следната година.

Жени кои имаат зголемен ризик од остеопороза не може да го користат овој метод на долг рок.

Остеопороза е ослабување на коските.

Во нашата држава контрацептивните инјекции не можат да се купат во аптека.

## СПИРАЛА

### Како функционира?

Бакарната спирала е мала пластична направа обложена со бакар.

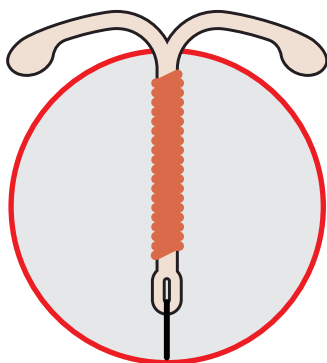
Спиралата е наменета за жените.

Спиралата се става во внатрешноста на матката.

Бакарот во спиралата спречува спојување на машката со женската полова клетка во матката.

Бакарната спирала штити од непланирана бременост на три начини:

- ја спречува јајната клетка да стигне до шуплината на матката



- ги оштетува сперматозоидите и јајната клетка.  
Поради ова не може да дојде до оплодување на јајната клетка.
- предизвикува благо воспаление на слузницата на матката.  
Поради ова јајната клетка не може да се вгнезди во матката.

### **Степен на заштита**

Спиралата е еден од најдобрите начини за заштита од несакана бременост.

### **Предности**

Жената не мора да прави ништо по ставањето на спиралата.

Жената ако сака да забремени треба само да ја извади спиралата.

Може да се стави 6 недели по породувањето.

Може да имаш сексуален однос  
без да се грижиш  
дали ќе останеш бремена.

Може да ја користат жени кои:

- не можат да користат  
хормонална контрацепција
- дојат.

Спиралата трае неколку години  
без да и се намали ефикасноста.

### **Недостатоци**

Спиралата не штити  
од сексуално преносливи инфекции.

Можно е да испадне од матката.

Ова најчесто се случува

во првите неколку дена

по ставањето на спиралата.

Кај некои жени може да предизвика пообилни менструации.

Кај некои жени може да предизвика подолготрајни менструации.

Кај некои жени може да ги зголеми менструалните грчеви.

Постои мала можност за оштетување на матката при ставање на спиралата.

## **Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод**

Спиралата штити од непланирана бременост веднаш штом ќе се стави.

Спиралата може да остане во матката 5 до 10 години без потреба од менување.

Само гинеколог може спиралата:

- да ја стави
- да ја извади.

## ХОРМОНСКА СПИРАЛА

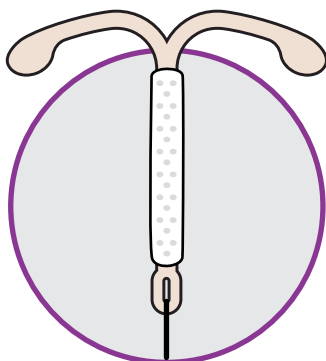
### Како функционира

Хормонската спирала е мала пластична направа која се внесува во шуплината на матката.

Хормонската спирала ослободува малку вештачка верзија на женскиот хормон прогестерон.

Хормонската спирала штити од непланирана бременост на два начини:

- не дозволува јајната клетка да стигне до шуплината на матката
- не дозволува оплодената јајна клетка да се вгнезди во матката.



## **Степен на заштита**

Хормонската спирала е еден од најдобрите начини за заштита од несакана бременост.

## **Предности**

Не мора да правиш ништо по ставањето на спиралата. Ако сакаш да забремениш треба да ја извадиш спиралата. Хормонската спирала може да ја извади само гинеколог. Хормонската спирала може да ја ставиш 6 недели по породувањето. Може да имаш сексуален однос без да се грижиш дали ќе останеш бремена.



Може да ја користиш  
ако имаш силни крварења  
за време на менструацијата.

Може да ги намали:

- времетраењето и
- количината на менструално крварење.

## **Недостатоци**

Спиралата не те штити од  
сексуално преносливи инфекции.

Можно е да ти испадне од матката.

Ова најчесто се случува во  
првите неколку дена

по ставањето на спиралата.

Кај некои жени може да предизвика  
нередовни менструации.

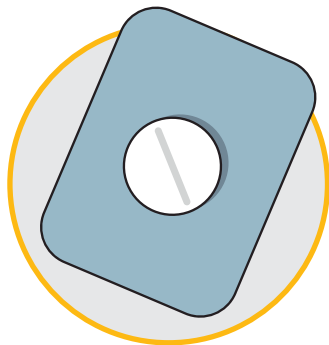
Кога ќе почнеш да ја користиш  
може да има благи несакани ефекти:

- мала болка на дојките при допир
- малку да се здебелиш.

## **Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод**

- хормонската спирала штити од непланирана бременост веднаш штом ќе се стави.
- хормонската спирала може да остане во матката 3 до 5 години без потреба од менување.
- хормонската спирала може да ја стави само доктор гинеколог.

## ИТНА КОНТРАЦЕПЦИЈА ПОСЛЕ СЕКСУАЛЕН ОДНОС



Доколку си имал сексуален однос  
без заштита

постои ризик од непланирана бременост.

Доколку си имал сексуален однос

при кој кондомот се скинал

постои ризик од непланирана бременост.

Доколку си имала сексуален однос

а си заборавила да се напиеш

контрацептивна таблета

постои ризик од непланирана бременост.

Итната контрацепција уште е позната и

како контрацепција

која се користи по незаштитен однос.

Итната контрацепција ја пие жената.

Тоа е резервен метод на контрацепција.

Вообичаено се користи  
за да се избегне бременост  
ако си имал сексуален однос:

- без заштита
- каде кондомот ти се скинал
- каде кондомот ти се лизнал
- без да се напиеш контрацептивна таблета.

Итна контрацепција

може да се напиеш најдоцна

3 до 5 дена

по незаштитениот сексуален однос.

Подобро е да ја испиеш многу брзо

по незаштитениот сексуален однос.

## Како функционира?

Најчесто итната контрацепција е една таблета.

Откако ќе се испие таблетата

штити од бременост на следните начини:

- го блокира ослободувањето на јајната клетка
- ја прави слузта на матката погуста со што спречува да дојде до контакт помеѓу сперматозоидите и јајната клетка а со тоа се спречува и оплодувањето
- го отежнува вгнездувањето на оплодената јајна клетка во шуплината на матката.

## **Степен на заштита**

Многу е ефикасна ако се испие првиот ден по незаштитениот однос. Секој ден што поминува се намалува ефикасноста на таблетата.

## **Предности**

Овозможува дополнителна заштита во случаи кога методот на контрацепција не успеал.

## **Недостатоци**

Итната контрацепција не те штити од сексуално преносливи инфекции. Не можеш да ја купиш без лекарски рецепт.

Може да имаш несакани ефекти:

- гадење
- проблеми со стомакот
- малаксаност
- главоболка
- слабо вагинално крварење.

Може да има помало дејство кај жени со телесна тежина повисока од 80 килограми.

### **Факти за итната контрацепција**

Може да ја користат жени на која било возраст.

Итната контрацепција

не треба да се користи наместо друга контрацепција.

Не треба да се користи често.

Не штити од бременост кај сите жени.

Постојат други подобри методи  
за контрацепција за редовна употреба.  
Нема ограничување на тоа  
колку пати во животот  
може да земеш таблета  
за итна контрацепција.  
Итната контрацепција  
не предизвикува неплодност.  
Доколку веќе си бремена  
итната контрацепција нема да ти помогне  
да се прекине бременоста  
и истата ако се испие  
нема да има штетен ефект врз бременоста.



Освен модерната контрацепција  
за која зборувавме до сега  
постојат и неколку постари методи.  
Постарите методи  
се помалку успешни методи  
за заштита од непланирана бременост.  
Постарите методи не штитат  
од сексуално преносливи инфекции.  
Токму затоа би требало да се користат  
модерните контрацептивни средства.

## **КОНТРАЦЕПЦИЈА ЗА ВРЕМЕ НА ДОЕЊЕ**



### **Како функционира?**

Методот на контрацепција

за време на доење

се базира на фактот дека

кога жената дои нема менструација.

Методот штити

од непланирана бременост доколку:

- бебето е помало од 6 месеци
- жената само дои
- бебето не добива дохрана
- жената нема добиено менструација по породувањето.

## **Степен на заштита**

Методот на контрацепција  
за време на доење  
не дава голема заштита од бременост.

## **Предности**

Нема потреба од консултација со доктор.  
Овој метод не треба да се купи.  
Овој метод не е врзан  
со посебни средства.  
Нема несакани ефекти.  
Овој метод е прифатлив за сите религии.

## **Недостатоци**

Бара комплетна посветеност на доење.  
Не штити од  
сексуално преносливи болести.

**Што треба да знаеш пред**

**да го одбереш методот**

Плодноста се враќа веднаш

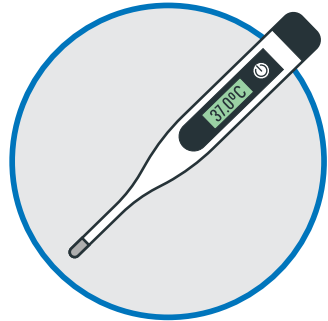
по прекинувањето на методот.

Степенот на заштита

со методот на контрацепција со доење

се намалува со намалување на доењето.

## МЕТОД БАЗИРАН НА ПЛОДНИ ДЕНОВИ



### Како функционира?

Методот базиран на плодни денови е метод кој кажува во кои денови од менструалниот циклус постои мала веројатност да забремени жената.

Постојат повеќе методи за одредување на плодните денови на жената.

Во неплодните денови шансата за забременување е мала.

Ако имаш сексуален однос во тој период има мали шанси за забременување.

Во плодните денови шансата за забременување е голема.

Ако имаш сексуален однос во тој период има големи шанси за забременување.

**Методот штити**

од непланирана бременост

така што се пресметува

во кои денови жената има

голема или мала шанса да забремени.

Во плодните денови на жената треба:

- да се користи друг метод на контрацепција
- да се нема сексуален однос.

### **Степен на заштита**

Методот базиран на плодни денови

не дава голема заштита од бременост.

### **Предности**

Нема потреба да разговараш со доктор.

Не ти требаат пари за да ја користиш.

Нема несакани ефекти.

Може да ја користиш и  
кога сакате со партнерот за забремените.

## **Недостатоци**

Не те штити од сексуално преносливи инфекции.

Во плодните денови на жената треба:

- да се користи друг метод на контрацепција
- да се нема сексуален однос.

## **Што треба да знаеш пред да го одбереш овој метод**

Бара многу време од жената  
за да ги одреди плодните денови.

Бара посветеност од жената  
за да ги одреди плодните денови.

Таа треба секој ден да:

- мери температура
- да ја запишува температурата секој ден.

Степенот на заштита се намалува ако менструалниот циклус на жената е нередовен.

Степенот на заштита се намалува ако менструалниот циклус е помалку предвидлив.

Менструалниот циклус може да е помалку предвидлив поради:

- абортус
- породување
- за време на доење
- почеток на менопауза
- стрес
- болест.

Постојат посебни тестови кои ти помагаат во одредувањето на плодните денови.

Вака може да се зголеми ефикасноста на методот.

Плодноста се враќа веднаш по прекинување на методот.



## МЕТОД НА ПРЕКИНАТ ОДНОС



### Како функционира?

Методот на прекинат однос

е најстариот метод на контрацепција.

Тоа е вадење на penisот од вагината пред да настане ејакулација.

Ејакулација е испуштањето на сперма од penisот.

Штити од непланирана бременост затоа што се спречува

да дојде до контакт на спермата со половите органи на жената.

### Степен на заштита

Доколку се користи правилно при секој сексуален однос

степенот на заштита е голем.

Но треба многу да се внимава.

## **Предности**

Подобро е да го користиш  
овој метод на заштита  
отколку да имаш  
незаштитен сексуален однос.  
Не ти требаат пари за да го користиш  
овој метод на заштита.  
Нема несакани ефекти.  
Прифатлив метод за сите религии.

## **Недостатоци**

Не те штити од  
сексуално преносливи инфекции.  
Во penisот  
може да има останато сперматозоиди  
од претходен сексуален однос.  
Од овие останати сперматозоиди  
може да се забремени.

## **Што треба да знаеш пред да се одлучиш за овој метод**

Треба да имаш доверба во твојот партнер.

Мажите не можат секогаш точно

да контролираат кога ќе испушат сперма.

Голем дел од непланираните бремености

се јавуваат

поради поголемата стапка на неуспех

на овој метод во споредба со

современите контрацептивни методи.

## **Каде може да земеш модерна контрацепција?**

Модерната контрацепција се:

- контрацептивните таблети
- итната контрацепција
- спиралите
- кондомите.

Овие производи може да ги купиш  
во аптеките.

Кондомите можеш да ги купиш  
и во маркетите.

Ти треба рецепт од доктор за:

- контрацептивните таблети
- итната контрацепција
- спиралите.

Модерна контрацепција  
може бесплатно да земеш  
во некој од младинските центри  
Сакам да знам на ХЕРА.

Во младинските центри  
пред да го подигнеш  
методот на контрацепција  
соодветен за тебе  
ќе имаш можност да добиеш  
советување од гинеколог.  
Советувањето и прегледот  
од гинекологот се бесплатни.  
За нив не треба да имаш:

- здравствена книшка
- здравствено осигурување.

Нашите два младински центри за  
сексуално и репродуктивно здравје

Сакам да знам се наоѓаат на:

- Водно
- Шуто Оризари.

Центрите работат секој работен ден.

## **ВАЖНО!**

Младинските центри работат со почитување на протоколот за заштита од ковид-19.

Задолжително е носење на:

- маски
- ракавици
- дезинфекција на раце.


ХЕРА ги обезбедува сите заштитни материјали за тебе ако дојдеш на преглед.


Термин може да се закаже:

- лично во нашите младински центри
- ако се јавиш на телефон

 ако пратиш порака на [hera@hera.org.mk](mailto:hera@hera.org.mk).

Телефонски броеви за закажување:

 02/ 3176 950

 02/ 2651 955

Младински центар на Водно

Работно време од 11 до 18 часот во:

- понеделник
- вторник
- среда
- четврток.

Во петок работи од 9 до 16 часот.

Младинскиот центар во Шуто Оризари е  
отворен секој работен ден од 9 до 16 часот.

Оваа брошура е преведена во  
лесно разбирлива форма од  
самозастапниците во Здружение СОЛЕМ  
и нивните асистенти.

Текстот го преведоа самозастапниците:

Ива Шуминоска

Кристијан Ристевски

Стефан Пешиќ

Ангел Ангелковски

Брошурата е пишувана по стандардите  
за пишување на

лесно разбирливи материјали

на Инклузн Европа (Inclusion Europe) и

го има знакот дека е лесно разбирлива.

Повеќе инфомации може да најдете

на [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

© European Easy-to-Read Logo: Easy to Read.

More information at [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

