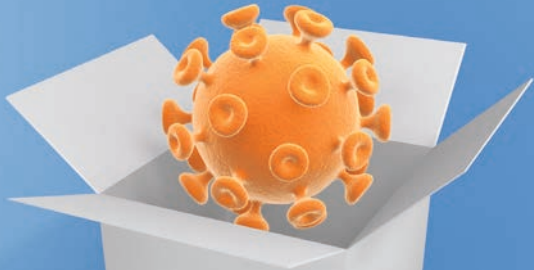


Informacja o HIV/AIDS



Musisz to wiedzieć!
To dotyczy także Ciebie!
Przeczytaj fakty, które trzeba znać!
Zrób test na HIV!



Podstawowe informacje

HIV (ang. Human Immunodeficiency Virus) – ludzki wirus niedoboru (upośledzenia) odporności.

Human – ludzki: tylko człowiek może go przekazać drugiemu człowiekowi;

Immunodeficiency – niedobór odporności: osłabia i niszczy system odpornościowy (immunologiczny) człowieka, który chroni organizm przed infekcjami;

Virus – wirus: w chwili obecnej nie ma szczepionki na HIV ani nie można go wyeliminować z organizmu człowieka.

**AIDS (ang. Acquired Immunodeficiency Syndrome)
– zespół nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności.**

Acquired – nabyty: nie dziedziczy się go;

Immunodeficiency – niedobór odporności, zniszczenie sił obronnych systemu odpornościowego człowieka, osłabienie zdolności organizmu do zwalczania chorób;

Syndrome – zespół: nie jest to pojedyncza choroba, tylko zespół różnych objawów i/lub chorób charakterystycznych dla późnego etapu zakażenia HIV.

AIDS jest późnym (końcowym) etapem zakażenia HIV. Zwykle mija wiele lat od momentu zakażenia do momentu rozpoznania AIDS. Pierwsze objawy kliniczne mogą pojawić się nawet po dziesięciu (lub więcej) latach. Obecnie istnieją leki znacznie spowalniające rozwój zakażenia, pozwalają one na życie w dobrym stanie zdrowia przez wiele lat.

Ryzyko zakażenia HIV - płyny zakaźne

Płyny zakaźne to:

krw, sperma, a także płyn przed ejakulacyjnym (niewielka ilość przezroczystego płynu pojawiającego się u mężczyzny przed wytryskiem), wydzielina pochwy oraz mleko kobiece i każdy płyn zawierający widoczną domieszkę krwi.

Aby doszło do zakażenia, płyny te muszą mieć kontakt z błonami śluzowymi lub/i uszkodzoną skórą.

Nieuszkodzona, zdrowa skóra jest barierą dla wirusa, błony śluzowe nie stanowią takiej ochrony.

Ryzyko zakażenia HIV - drogi zakażenia

- podczas kontaktów seksualnych (waginalnych, analnych, oralnych) bez zabezpieczenia (prezerwatywy) z osobą zakażoną;
- poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej (np. wtedy, kiedy używa się wspólnych przyrządów do wstrzykiwania narkotyków, sterydów lub wykonywania tatuażu);
- zakażona HIV matka może zakazić swoje dziecko podczas ciąży, porodu i karmienia piersią.

Czy wiesz, że...

HIV nie przenosi się poprzez pot, ślinę, łzy, mocz, kał. Zwyczajne, codzienne kontakty z osobą zakażoną (w domu, pracy, szkole, sytuacjach towarzyskich) są całkowicie bezpieczne. HIV nie przenosi się poprzez dotyk, pocałunek, kichanie, kasłanie. Nie można zakażyć się podczas wspólnej kąpieli w basenie, używania sztućców, wspólnego spożywania posiłków, korzystania z toalety i w innych tego typu sytuacjach. HIV nie jest przenoszony przez zwierzęta, komary i inne insekty.

Czy można ograniczyć ryzyko zakażenia HIV?

Tak! To zależy tylko od Ciebie.

Jeśli jesteś osobą aktywną seksualnie, istotne znaczenie ma Twój styl życia seksualnego! Wzajemna wierność niezakażonych partnerów (i wykluczenie innych możliwości narażenia na ryzyko zakażenia podczas trwania związku) jest gwarancją bezpieczeństwa.

Jeśli taka sytuacja nie jest możliwa to:

Twoje kontakty seksualne muszą odbywać się zawsze z zabezpieczeniem. Prawidłowo użyta prezerwatywa zmniejszy ryzyko zakażenia. W zależności od technik seksualnych które stosujesz, masz do wyboru także inne środki ochronne, np. rękawiczki i chusteczki lateksowe.

Możesz wybrać techniki seksualne, które nie narażą Cię na ryzyko zakażenia (techniki, podczas których nie dochodzi do kontaktu ze spermą, wydzieliną pochwy, krwią).

Konieczne ogranicz liczbę partnerów. Każda zmiana partnera seksualnego zwiększa ryzyko zakażenia.

Możesz także zrezygnować z kontaktów seksualnych (przynajmniej do czasu, kiedy Ty i Twój partner/Twoja partnerka wykonacie test w kierunku HIV i będziecie mieć pewność, że nie jesteście zakażeni).

Jeśli wstrzykujesz sobie narkotyki musisz zadbać, aby mieć zawsze sterylną igłę i strzykawkę, a jeśli nie jest to możliwe – zdezynfekuj sprzęt. Wspólne używanie sprzętu do iniekcji jest bardzo częstą przyczyną zakażenia HIV.

Najlepiej jest w ogóle zrezygnować z używania narkotyków (pomyśl o podjęciu leczenia), ale jeśli już to robisz, rób to bezpiecznie!

Jeśli używasz alkoholu i/lub innych środków zmieniających świadomość, pamiętaj, że mają one wpływ na zachowania seksualne. Możesz stracić kontrolę i zapomnieć o zabezpieczeniu!

I jeszcze jedna ważna informacja: istnieją też inne wirusy i infekcje przenoszone drogą płciową.

Podczas kontaktów seksualnych (a także wstrzykiwania narkotyków) istnieje ryzyko zakażenia wirusem zapalenia wątroby (HBV i HCV). Kiła, rzeżączka, opryszczka genitalna, chlamydia itp. są także groźne dla Twojego organizmu!

Jak możesz sprawdzić czy jesteś zakażony, czy nie?

Zakażenia HIV nie widać. Jediną metodą, aby się o tym dowiedzieć, jest wykonanie testu. Nie ma znaczenia to, kim jesteś, jaki masz kolor skóry, gdzie mieszkasz, jaką masz pozycję społeczną, jaki jest Twój światopogląd, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, ile masz lat, jaka jest Twoja orientacja seksualna (heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna). Ważne jest, czy w Twoim życiu (jeśli masz partnera/partnerkę dotyczy to także jego/jej) były sytuacje, które naraziły Cię na ryzyko zakażenia HIV. Odpowiedzi na poniższe pytania pomogą Ci w określeniu Twojego ryzyka zakażenia HIV i podjęciu decyzji o wykonaniu testu.

- *Czy chociaż raz w swoim życiu zmieniałeś/zmieniłeś partnera seksualnego?*
- *Czy miałeś/miałaś kontakt seksualny bez zabezpieczenia (prezerwatywy)?*
- *Czy wstrzykujesz sobie narkotyki, sterydy lub inne substancje?*
- *Czy przyjmowanie alkoholu lub narkotyków było powodem utraty kontroli nad Twoim zachowaniem?*

- *Czy kiedykolwiek rozpoznano u Ciebie jakąś chorobę przenoszoną drogą płciową?*
- *Czy kiedykolwiek mogłaś/mogłeś mieć kontakt z zakażoną krwią (np. wykonałaś/wykonałeś tatuaż niesterylnym sprzętem)?*

Jeżeli chociaż raz odpowiedziałaś/odpowiedziałeś TAK, Twoje zachowanie może prowadzić do zakażenia HIV. Rozważ wykonanie testu w kierunku HIV.

Co to jest test na HIV?

Test ten nie wykrywa samego wirusa, nie jest też testem na AIDS. Jest to badanie na obecność przeciwciał skierowanych przeciwko wirusowi HIV (białek produkowanych przez układ odpornościowy, które pojawiają się u osób zakażonych HIV, a coraz częściej także jednego z antygenów wirusa – antygenu p24).

Powszechnie stosowanym testem jest tzw. test przesiewowy. W przypadku dodatniego wyniku testu przesiewowego, wymaga on weryfikacji - wykonania badania innym testem, tzw. testem potwierdzenia.

Przed wykonaniem testu porozmawiaj z profesjonalistą – doradcą ds. HIV/AIDS. Zrób test w miejscu, gdzie oferowane jest poradnictwo okołotestowe. Warto wykonać test bezpłatnie i anonimowo w jednym z punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD). Otrzymasz tam fachową informację, poradę i pomoc.

Test polega na pobraniu niewielkiej ilości krwi. Na wynik, w zależności od tego, gdzie wykonuje się test, oczekuje się najczęściej od jednego do kilku dni.

Ujemny (negatywny) wynik testu oznacza, że w badanej krwi nie wykryto przeciwciał anty-HIV. Aby wynik był wiarygodny i można było wykluczyć zakażenie, musi minąć co najmniej 12 tygodni od ostatniej sytuacji, która wiązała się z ryzykiem zakażenia.

Ten okres nazywa się okienkiem serologicznym i oznacza czas od momentu zakażenia do momentu wytworzenia odpowiedniej ilości przeciwciał możliwych do wykrycia testem.

Dodatni (pozytywny) wynik testu (wykonany testem potwierdzenia) oznacza wykrycie zakażenia HIV, ale nie jest rozpoznaniem AIDS.

... obawiasz się, że możesz być zakażona/zakażony? Im wcześniej się o tym dowiesz, tym lepiej! Jak najwcześniejsze wykrycie zakażenia pozwala na monitorowanie jego przebiegu i zastosowanie terapii lekowej wtedy, kiedy będzie to wskazane.

... jeśli okaże się, że Twój wynik jest ujemny, przyniesie Ci to ulgę. Aby zachować taki wynik w przyszłości, nie narażaj się ponownie na ryzyko!

... wiedza na temat swojego wyniku niezależnie od tego, jaki on jest (ujemny czy dodatni), pomaga w zmianie stylu życia i zachowań.

... wynik testu jest poufny. Jediną osobą, której trzeba o tym powiedzieć, jest partner/partnerka seksualny/a. Ujawnienie wyniku innym osobom jest Twoją własną decyzją.

... najlepiej byłoby, żeby oboje przyszli rodzice zrobili test na HIV jeszcze na etapie planowania lub na początku ciąży.

... jeśli jesteś kobietą i oczekujesz dziecka, ważne, żebyś wiedziała, czy jesteś zakażona czy nie. Gdyby okazało się, że jesteś zakażona, można pomóc Tobie i Twojemu dziecku. Istnieją metody zminimalizowania ryzyka przeniesienia zakażenia z matki na dziecko. Jeśli już masz dziecko i karmisz je piersią, a nie robiłaś testu, zrób go! Kobiety żyjące z HIV nie powinny karmić piersią, aby nie narazić dziecka na zakażenie (mleko kobiety seropozytywnej jest potencjalnie zakaźne).

Przyjdź i porozmawiaj o teście! Zrób test!
Wybierz punkt konsultacyjno-diagnostyczny (PKD)*, gdzie bezpłatnie i anonimowo możesz wykonać test oraz uzyskać poradę zarówno przed testem, jak i po wykonaniu go.

Miasto	Adres
Białystok – PKD przy Ośrodku Diagnostyczno-Badawczym Chorób Przenoszonych Drogą Płciową	ul. Św. Rocha 3, 15-879 Białystok
Bydgoszcz – PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej	ul. Kujawska 4, 85-031 Bydgoszcz
Chorzów – PKD przy przy Górnośląskim Stowarzyszeniu „Wspólnota”	ul. Zjednoczenia 10, 41-500 Chorzów
Częstochowa – PKD przy Stowarzyszeniu MONAR Poradni Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień	Al. Wolności 44/19, 42-200 Częstochowa
Ełk – PKD przy Poradni Dermatologiczno-Wenerologicznej Szpitala Wojskowego w Ełku	ul. Kościuszki 30, (pokój 209, I piętro), 19-300 Ełk
Gdańsk – PKD przy Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej INVICTA	ul. Podwałe Grodzkie 2, 80-895 Gdańsk

Gorzów Wlkp. – PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej	ul. Mickiewicza 12B, (pokój 24, parter), 66-400 Gorzów Wlkp.
Jelenia Góra – PKD przy Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej	ul. Ogińskiego 6, 58-506 Jelenia Góra
Kielce – PKD przy Stowarzyszeniu „Nadzieja Rodzinie”	ul. Karczówkowska 36, 25-711 Kielce
Koszalin – PKD przy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej	ul. Zwycięstwa 136, blok B, (pokój 7, I piętro), 75-613 Koszalin
Kraków – PKD przy Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej „Diagnostyka”	ul. Olszańska 5, (II piętro, pokój 216 B), 31-513 Kraków
Lublin – PKD przy Punkcie Pobrań Samodzielnego Publicznego Szpitala Wojewódzkiego im. Jana Bożego	ul. Biernackiego 9, 20-089 Lublin
Łódź – PKD przy Poradni Nabytych Niedoborów Odporności WSSz im. dr W. Biegańskiego	ul. Kniaziewicza 1/5, 91-347 Łódź
Olsztyn – PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej	ul. Żołnierska 16, (pokój 15, parter), 10-561 Olsztyn
Opole – PKD przy Poradni Przedmałżeńskiej i Rodzinnej	ul. Damrota 6, (pokój 4, 5) 45-064 Opole

Płock – PKD przy Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego w Płocku	ul. Medyczna 19, 09-400 Płock
Poznań – PKD przy Oddziale Zakaźnym Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego w Poznaniu	ul. Szwajcarska 3, (pokój 4.04, 5.10), 61-285 Poznań
Puławy – PKD przy Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR w Puławach	ul. Partyzantów 17, 24-100 Puławy
Rzeszów – PKD przy NZOZ Centrum Medyczne „Medyk”	ul. Podkarpacka 1, 35-082 Rzeszów
Słupsk – PKD przy Laboratorium Analitycznym „Medica-Lab”	ul. J. Tuwima 23, 76-200 Słupsk
Szczecin – PKD przy Granicznej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej	ul. Wojska Polskiego 160, 70-490 Szczecin
Toruń – PKD przy Wojewódzkim Ośrodku Terapii Uzależnień i Współuzależnienia	ul. Szosa Bydgoska 1, 87-100 Toruń
Wałbrzych – PKD przy Ośrodku Diagnostyczno-Lecznicznym Górniczej Fundacji Ochrony Zdrowia	ul. Matejki 5A, 58-300 Wałbrzych
Warszawa – PKD przy Laboratorium Analiz Lekarskich „IZIS”	ul. Chmielna 4, 00-117 Warszawa

Warszawa – PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej	ul. Nowogrodzka 82, (wejście B, II piętro), 02-018 Warszawa
Warszawa – PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej	ul. Żelazna 79, 00-875 Warszawa
Warszawa – PKD przy Specjalistycznej Przychodni Internistycznej	ul. Jagiellońska 34, (pokój 103 i 110, I piętro), 03-719 Warszawa
Wrocław – PKD przy Lekarskiej Przychodni Specjalistycznej TRR NZOZ	ul. Podwale 74 ofic. 23, 50-449 Wrocław
Wrocław – PKD przy Wrocławskim Centrum Zdrowia SPZOZ	ul. Wszystkich Świętych 2, boczna ulica św. Mikołaja, 50-136 Wrocław
Zgorzelec – PKD przy Wielospecjalistycznym Szpitalu SPZOZ	ul. Lubańska 11/12, 59-900 Zgorzelec
Zielona Góra – PKD przy Laboratorium MEDICA	ul. Bohaterów Westerplatte 9, (I piętro), 65-034 Zielona Góra

*Aktualne adresy PKD znajdziesz na stronie internetowej **www.aids.gov.pl**; informacje możesz też uzyskać dzwoniąc do Telefonu Zaufania HIV/AIDS: **(22) 692 82 26** lub **801 888 448** (płatny za pierwszą minutę połączenia) lub pisząc do Poradni Internetowej HIV/AIDS: **poradnia@aid.gov.pl**

Warszawa 2013 r.

Codziennie na świecie HIV zakaża się ok. 7 000 osób.

Co godzinę ulega zakażeniu prawie 300 osób.

Co 13 sekund kolejna osoba ulega zakażeniu HIV.

Co 16 sekund kolejna osoba umiera z powodu AIDS.

W Polsce statystycznie 3 osoby dziennie dowiadują się o swoim zakażeniu HIV!

Na świecie ponad połowa osób zakażonych HIV nie wie o swoim zakażeniu!



Symbol solidarności
z osobami żyjącymi z HIV i chorymi na AIDS

Krajowe Centrum ds. AIDS

ul. Samsonowska 1, 02-829 Warszawa

tel. (22) 331 77 77 **www.aids.gov.pl**



Agenda Ministra Zdrowia

Telefon Zaufania HIV/AIDS:

801 888 448 (22) 692 82 26

płatne za pierwszą minutę połączenia

Poradnia Internetowa HIV/AIDS:

poradnia@aid.gov.pl



Opracowanie: Grażyna Konieczny, Społeczny Komitet ds. AIDS

www.skaid.org

Warszawa 2013 r.