

CO MUSISZ WIEDZIEĆ O HIV I AIDS

BEZ WZGLĘDU NA TO,
GDZIE MIESZKASZ I PRACUJESZ



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	3
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O HIV I AIDS.....	4
FAKTY I MITY	6
HIV I AIDS W MIEJSCU PRACY.....	10
HIV I AIDS A PIERWSZA POMOC.....	13
HIV I AIDS A SEKS.....	15
HIV I AIDS A NARKOTYKI.....	18
HIV I AIDS A PRZEKŁUWANIE USZU I INNYCH CZĘŚCI CIAŁA.....	19
HIV I AIDS A DZIECI	20
HIV A CIĄŻA.....	21
PODRÓŻOWANIE ZA GRANICĘ	22
TEST W KIERUNKU HIV	23
SŁOWNICZEK	25

WYDANIE XV, ZMIENIONE I UAKTUALNIONE
WARSZAWA 2023

Wersja polska została opracowana za zgodą GlaxoSmithKline.

PRZEKŁAD: KATARZYNA WALKOWSKA-IWIAŃSKA
KONSULTACJA MEDYCZNA: ANNA MARZEC-BOGUSŁAWSKA,
DOROTA ROGOWSKA-SZADKOWSKA
REDAKCJA JĘZYKOWA: IWONA GAŚSIOR
ISBN 978-83-87068-62-2

WPROWADZENIE

*Dlaczego powinniśmy
wiedzieć więcej na temat
HIV i AIDS?*

W Polsce, podobnie jak w innych krajach, liczba osób zakażonych HIV wciąż wzrasta. Nielezione zakażenie HIV prowadzi do AIDS. Wbrew obiegowej opinii na ryzyko zakażenia HIV narażeni mogą być wszyscy – bez względu na wiek, płeć, orientację seksualną, religię i rasę. W związku z tym, wiedza na temat HIV i AIDS jest niezbędna każdemu człowiekowi.

Od początku epidemii włożono dużo wysiłku i przeznaczono wiele środków na walkę z HIV i AIDS. Zaprocentowało to ogromnymi postępami w leczeniu zakażeń HIV. Dziś, dzięki nowoczesnej terapii antyretrowirusowej, zakażenie nie powinno już się kojarzyć z szybko i nieuchronną śmiercią. Obecnie osoby zakażone, które przyjmują leki antyretrowirusowe (ARV), mogą normalnie pracować, zakładać rodziny, mieć zdrowe dzieci. Jeśli są pod stałą opieką specjalistów i są leczone zgodnie ze wskazaniami medycznymi, mogą dożyć do późnej starości.

Wiele osób żyje z HIV, nie informując nikogo o zakażeniu, w obawie przed reakcją. Nawet rodziny i partnerzy życiowi tych osób spotykają się – zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym – z brakiem zrozumienia oraz dyskryminacją. Wynika to przede wszystkim z niewiedzy. Nie powinno tak być!

Broszura „Co musisz wiedzieć o HIV i AIDS bez względu na to, gdzie mieszkasz i pracujesz” została przygotowana, aby przedstawić najważniejsze informacje o HIV i AIDS. Zebrany w niej materiał zawiera odpowiedzi na wiele pytań dotyczących zapobiegania zakażeniu HIV. Znajomość faktów umożliwia zabezpieczanie siebie przed zakażeniem, a także wspieranie osób żyjących z HIV.

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O HIV I AIDS

*Jeśli zamierzasz przeczytać tylko jeden rozdział broszury – wybierz ten!
Przedstawia on najważniejsze fakty związane z HIV i AIDS.*

*Co to jest
HIV i AIDS?*



HIV TO SKRÓT OD ANGIELSKIEJ NAZWY HUMAN IMMUNODEFICIENCY VIRUS, CO W JĘZYKU POLSKIM OZNACZA: LUDZKI WIRUS NABYTEGO NIEDOBORU (UPOŚLEDZENIA) ODPORNOŚCI.

Nasz organizm wyposażony jest w mechanizm obronny – układ immunologiczny (odpornościowy), który ma na celu ochronę organizmu przed patogenami lub czynnikami chorobotwórczymi, w tym bakteriami, wirusami, grzybami, pierwotniakami itd. HIV powoli osłabia ten mechanizm, aż do zupełnego zniszczenia (jeśli nie zostanie włączone specjalistyczne leczenie). Wirus może długo (średnio 8-10 lat) dokonywać uszkodzeń w układzie immunologicznym zanim osoba zakażona zacznie chorować. Osoba żyjąca z wirusem może przez wiele lat czuć się dobrze i nie wiedzieć o swoim zakażeniu. HIV nie widać – nie wpływa on na wygląd osoby zakażonej. To, że ktoś jest seropozytywny, nie musi oznaczać, że ma AIDS lub że wkrótce będzie poważnie chory.

AIDS TO SKRÓT OD ANGIELSKIEJ NAZWY ACQUIRED IMMUNODEFICIENCY SYNDROME, CO W JĘZYKU POLSKIM OZNACZA: ZESPÓŁ NABYTEGO NIEDOBORU (UPOŚLEDZENIA) ODPORNOŚCI.

AIDS nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem różnych chorób, które atakują osoby zakażone HIV. Są to choroby wskaźnikowe, tzw. zakażenia oportunistyczne. Wiele z nich występuje powszechnie i nie są szczególnie groźne dla osób z nieuszkodzonym układem immunologicznym. Jednak dla kogoś z niedoborem odporności mogą być nawet śmiertelne. Lekarz specjalista rozpoznaje u pacjenta AIDS na podstawie występowania tych chorób oraz poziomu wirerii, czyli ilości wirusa we krwi. W wielu przypadkach, nawet gdy układ immunologiczny jest poważnie uszkodzony lub gdy rozpoznano już AIDS, część osób czuje się na tyle dobrze, że może nadal wykonywać swoją pracę.

*W jaki sposób HIV
przenosi się z jednej
osoby na drugą?*

ISTNIEJĄ TRZY DROGI ZAKAŻENIA HIV:

- kontakty seksualne z penetracją (waginalne, analne, oralne) bez zastosowania zabezpieczenia (prezerwatywy). (Szczegółowe informacje na stronie 15).
- przedostanie się zakażonej krwi innej osoby do naszego krwiobiegu, np.: poprzez używanie tych samych igieł i strzykawek przez więcej niż jedną osobę (Szczegółowe informacje na stronach: 9, 18, 19).
- w czasie ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią matka zakażona HIV może zakażić swoje dziecko. (Szczegółowe informacje na stronie 21).

*W codziennych
kontaktach (zarówno
zawodowych,
jak i towarzyskich)
nie ma ryzyka
zakażenia się HIV*

- Nie ma ryzyka zakażenia HIV poprzez: dotykanie drugiej osoby, podawanie ręki, ściskanie lub całowanie. Kontakt ze łzami drugiej osoby także nie spowoduje zakażenia HIV.
- Nie można zakażyć się wirusem przez pływanie w tym samym basenie, korzystanie ze wspólnej toalety, dzielenie się jedzeniem, wspólne korzystanie ze sztućców, naczyń i książek.
- Przy zachowaniu podstawowych zasad higieny, można bez obaw mieszkać i pracować razem z osobą seropozytywną.
- HIV nie można zakażyć się w taki sam sposób jak przeziębieniem czy grypą, ponieważ HIV nie przenosi się drogą kropelkową, np. przez kaszel lub kichanie.
- Nie można zakażyć się HIV od psów, kotów i innych zwierząt.
- Owady (w tym komary) nie przenoszą HIV.
- Istnieje niewielkie ryzyko zakażenia się HIV przez korzystanie ze wspólnej maszynki do golenia lub szczoteczki do zębów ze względu na to, że może znajdować się na nich krew. Dlatego każdy powinien mieć własną szczoteczkę do zębów i maszynkę do golenia.

FAKTY I MITY

Obalamy mity i podajemy fakty.



1. CZY TO PRAWDA, ŻE PROBLEM AIDS NALEŻY JUŻ DO PRZESZŁOŚCI?

Nie jest to prawda. Epidemia trwa od ponad 40 lat. W Polsce, mimo działań zapobiegawczych oraz programów edukacyjnych kierowanych do społeczeństwa, liczba nowych zakażeń systematycznie wzrasta. Co roku wykrywanych jest około 1400 zakażeń. Codziennie średnio 4 osoby dowiadują się o tym, że mają HIV.

Około 4 tys. osób na świecie każdego dnia zakaża się HIV. Wiele osób nie dostrzega potencjalnego niebezpieczeństwa związanego ze swoim zachowaniem i bagatelizuje ryzyko zakażenia.

2. DLACZEGO ZAGADNIENIOM HIV I AIDS POŚWIĘCA SIĘ TYLKO UWAGI I TRAKTUJE W INNY SPOSÓB NIŻ POZOSTAŁE CHOROBY PRZEWLEKŁE?

HIV i AIDS stanowi kontrowersyjny temat przede wszystkim ze względu na fakt przeniesienia się zakażenia przez kontakty seksualne, a także przez iniekcje (zastrzyki) wykonywane niesterylnym sprzętem.

Omawianie tych tematów budzi wiele emocji, a brak rzetelnej wiedzy jest nierzadko powodem dyskryminacji osób zakażonych. Zagadnienia dotyczące HIV i AIDS często są przedstawiane przez środki masowego przekazu w sensacyjny sposób. W wyniku takich działań osoby żyjące z HIV oraz ich najbliżsi stają się obiektem uprzedzeń i obaw, które nie towarzyszą innym chorobom.

3. CZY NAPRAWDĘ KAŻDY MOŻE ZAKAŻĆ SIĘ HIV?

Tak. Każdy – bez względu na wiek, płeć, orientację seksualną, religię, czy rasę – kto odbywa stosunek płciowy bez zabezpieczenia lub podejmuje inne ryzykowne zachowania (jak na przykład stosowanie wspólnych igieł i strzykawek przy zażywaniu narkotyków i innych środków, np. sterydów, anaboliów itp.), jest narażony na zakażenie. Epidemia objęła wszystkie państwa świata. W niektórych z nich poziom zakażeń jest wyższy niż w pozostałych. Także główne drogi przenoszenia się HIV różnią się w zależności od kraju. W niektórych państwach przeważają zakażenia wśród osób przyjmujących narkotyki w iniekcjach, w innych – te, będące następstwem kontaktów seksualnych. Na początku epidemii w Polsce problem HIV dotyczył głównie osób używających środków psychoaktywnych drogą iniekcji. Teraz główną drogą zakażenia w naszym kraju są kontakty seksualne.

4. CZY HIV PRZENOSI SIĘ PRZES POCALUNEK?

Nie doniesiono o żadnym takim przypadku. Ślina nie jest zakaźna. Zakaźna jest krew, która może znaleźć się w ślinie, np. w wyniku uszkodzenia śluzówki w jamie ustnej.

5. CZY HIV PRZENOSI SIĘ PODCZAS STOSUNKU ORALNEGO?

Tak, choć kontakty oralne uważane są za najmniej ryzykowną formę aktywności seksualnej. Błona śluzowa jamy ustnej może jednak ulec mikrourazom, nie powinno się więc dopuszczać do kontaktu błony śluzowej z nasieniem, wydzieliną pochwy lub krwią. Gdy jednak do takiej sytuacji dojdzie, trzeba możliwie szybko wypłuć i wypłukać usta dużą ilością wody lub innych płynów, z wyjątkiem alkoholu!

6. CZY RYZYKO ZAKAŻENIA HIV JEST TAKIE SAMO DLA KOBIET I MĘŻCZYZN?

Nie. Ryzyko zakażenia jest znacznie większe dla kobiety podczas stosunku z zakażonym

mężczyzną, niż dla mężczyzny podczas stosunku z zakażoną kobietą. W trakcie kontaktu seksualnego bez użycia prezerwatywy, jeśli dochodzi do wytrysku w pochwie, duża powierzchnia błony śluzowej ma długotrwały kontakt z materiałem zakaźnym (spermą/ejakiem). Dodatkowo wszelkie uszkodzenia śluzówki (wynikające np. z występowania innych chorób przenoszonych drogą płciową lub urazów mechanicznych) mogą ułatwić проникnięcie wirusa do organizmu.

U mężczyzny wrażliwa na zakażenie HIV powierzchnia błon śluzowych jest znacznie mniejsza, a kontakt z wydzielinami narządów płciowych zakażonej kobiety trwa tyle, ile trwa kontakt seksualny, a więc znacznie krócej.

7. CZY PRZYCYNĄ AIDS NAPRAWDĘ JEST HIV?

Tak. Naukowo udowodniono, że wirus HIV wywołuje AIDS.

8. JAK LECZYMY HIV I AIDS?

Zydowudyna była pierwszym lekiem antyretrowirusowym (ARV) zastosowanym w połowie lat 80. do leczenia zakażenia HIV. Obecnie w leczeniu stosuje się kombinacje kilku leków antyretrowirusowych, tzw. HAART (ang. *Highly Active Antiretroviral Therapy* – wysoce skuteczna terapia antyretrowirusowa). Dobór leków ARV jest indywidualny dla każdego pacjenta i zależy od jego wieku, płci, stanu zdrowia, rodzaju wykonywanej pracy, sytuacji rodzinnej, ale też od współistniejących i przebytych chorób. Wczesne wykrycie zakażenia pomaga wydłużyć życie. Zakażenia nie można wyleczyć, nie można też usunąć wirusa z organizmu. Jednak przestrzeganie zaleceń terapeutycznych i przyjmowanie leków antyretrowirusowych (ARV) przez osoby zakażone sprawia, że mogą one żyć tak samo długo, jak osoby niezakażone. W Polsce istnieje możliwość bezpłatnego leczenia (w ramach Rządowego Programu Polityki Zdrowotnej pn. „Leczenie antyretrowirusowe osób żyjących z wirusem HIV w Polsce”).

Opiekę nad pacjentami sprawują specjalistyczne ośrodki, których lista znajduje się na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS (aids.gov.pl).

9. CZY ISTNIEJE SZCZEPIONKA CHRONIĄCA PRZED ZAKAŻENIEM HIV?

Nie. Od wielu lat trwają badania naukowe i kliniczne w tym zakresie. Dotychczasowe doświadczenia nie wskazują, aby możliwe było szybkie opracowanie bezpiecznej i skutecznej szczepionki. Jej wynalezienie stanowiłoby przełom w walce z epidemią. Ale na to trzeba jeszcze poczekać.

10. CZY ISTNIEJE LEK, KTÓRYM MOŻNA CAŁKOWICIE WYLECZYĆ ZAKAŻENIE HIV?

Nie. Zapobieganie jest jedynym skutecznym sposobem zahamowania rozprzestrzeniania się zakażenia HIV.

W praktyce oznacza to bezpieczniejszy seks (zawsze z użyciem dobrej jakości, nieprzeterminowanej i właściwie założonej prezerwatywy) oraz nieużywanie wspólnie igieł i strzykawek w przypadku zażywania narkotyków lub innych substancji. Leki antyretrowirusowe pozwalają zmniejszyć ilość wirusa w organizmie osoby zakażonej, dzięki czemu nie dochodzi do masywnego uszkodzenia układu immunologicznego, co pozwala na życie do starości i naturalnej śmierci.

11. CZY WIRUS HIV MOŻE PRZETRWAĆ POZA ORGANIZMEM CZŁOWIEKA?

Nie. HIV ginie poza organizmem człowieka. Wysokie temperatury szybko go niszczą – wirus ginie po 30 minutach w temperaturze 56°C. HIV jest wrażliwy na działanie powszechnie stosowanych środków dezynfekujących, zawierających m.in. chlor.

12. W JAKI SPOSÓB MOŻNA POMÓC LUB WESPRZEĆ KOGOŚ ŻYJĄCEGO Z HIV LUB CHOREGO NA AIDS?

Potrzeby przyjaciela, członka rodziny czy kolegi z pracy zakażonego HIV lub chorego na AIDS są takie same, jak innych ludzi. Osoby żyjące z HIV i AIDS pragną, aby okazywano im zrozumienie i miłość, potrzebują też poczucia bezpieczeństwa. Najlepszym wyjściem jest po prostu traktowanie ich w taki sam sposób, w jaki traktuje się osoby zdrowe.

13. CZY TRANSFUZJA KRWI JEST BEZPIECZNA?

Na początku epidemii HIV, gdy wiedza o wirusie była znacznie mniejsza i nie było dobrej, specjalistycznej diagnostyki wykrywającej zakażenie, wiele osób na świecie zakażono przez podawanie krwi lub jej preparatów zawierających wirusa (np. czynników krzepnięcia używanych w leczeniu hemofilii). Od wielu lat w większości krajów,

w tym również w Polsce, krew używana do transfuzji i przygotowywania preparatów krwiopochodnych jest badana na obecność HIV. We krwi i jej składnikach oddawanych w stacjach krwiodawstwa poszukuje się przeciwciał anty-HIV, a także materiału genetycznego wirusa HIV-RNA.

14. CZY BYCIE DAWCĄ KRWI JEST BEZPIECZNE?

Tak – nie można zakażyć się HIV podczas oddawania krwi. W Polsce używa się wyłącznie jednorazowego sprzętu. Nie należy oddawać krwi, jeśli nie ma się pewności, jakiego sprzętu używa się w danym kraju. Nie powinno się także być dawcą, jeśli podjęło się ryzykowne zachowania. W takiej sytuacji warto wykonać test w jednym z punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), w których badania wykonywane są anonimowo, bezpłatnie i bez

skierowania. Lista PKD znajduje się na stronie aids.gov.pl.

15. CZY WIZYTA U DENTYSTY NIESIE RYZYKO ZAKAŻENIA?

Leczenie dentystyczne nie stanowi żadnego ryzyka pod warunkiem, że wszystkie narzędzia są sterylizowane lub dezynfekowane po każdym pacjencie. Procedury profilaktyczne chroniące przed przenoszeniem infekcji, stosowane powszechnie przez lekarzy stomatologów w stosunku do innych zakażeń, są wystarczające także w przypadku HIV i eliminują ryzyko zakażenia. Jeśli ma się jakiegokolwiek zastrzeżenia dotyczące postępowania swojego dentysty, należy z nim o tym porozmawiać. Każdy lekarz powinien stosować te same zasady ostrożności wobec wszystkich pacjentów, aby zapewnić zarówno im, jak i sobie, całkowite bezpieczeństwo.



HIV I AIDS W MIEJSCU PRACY

Może się wydawać, że praca z osobą żyjącą z HIV lub chorą na AIDS jest niebezpieczna. Zdarza się, że taka sytuacja budzi niepokój lub obawy. Są one jednak nieuzasadnione. Po przeczytaniu tego rozdziału zrozumiesz dlaczego.

*Czy osoby żyjące z HIV
lub chore na AIDS
mogą dalej pracować?*

Większość osób żyjących z HIV jest w stanie normalnie pracować. Praktycznie nie ma zawodów, których nie powinny wykonywać. Leki ARV sprawiają, że ilość wirusa w ich organizmie spada do poziomu, przy którym przeniesienie zakażenia na inną osobę jest mało prawdopodobne.

*Co mogą zrobić
pracodawcy?*

W krajach, w których liczba osób zakażonych HIV jest duża, organizowane są szkolenia edukacyjne, dzięki którym pracodawcy uaktualniają wiedzę pracowników o HIV i AIDS. Pracodawcy, jeżeli znają status serologiczny pracownika, mogą uwzględnić stan jego zdrowia podczas określania zakresu obowiązków. Jednak osoba zakażona HIV nie jest zobowiązana do informowania o swoim statusie serologicznym ani swojego pracodawcy, ani współpracowników.

*Praca z osobą,
która ma HIV
lub AIDS*

HIV I AIDS W NAJWIĘKSZYM STOPNIU DOTYKA LUDZI W WIEKU PRODUKCYJNYM.

Osoby żyjące z HIV miewają trudności z wykonywaniem swoich obowiązków zawodowych lub ze znalezieniem nowej pracy. Czasem powodem jest ich stan zdrowia, ale znacznie częściej wiąże się to z brakiem akceptacji pracodawców lub współpracowników –nierzadko wynikającym z niewiedzy.

Osoby zakażone HIV powinny mieć możliwość kontynuowania pracy, a ich relacje z kolegami i przełożonymi nie powinny ulegać zmianie.



Osobom, które chorują przewlekłe, praca często pomaga przetrwać trudne chwile. W ten sposób mogą zapomnieć o swoim bólu i lękach. W wielu przypadkach praca jest także zwyczajną koniecznością finansową. Dlatego powrót do obowiązków zawodowych jest niezwykle ważny, także w przypadku zakażenia HIV. Osoby zdrowe powinny znać podstawowe informacje nt. HIV i AIDS, aby nie mieć obaw i wątpliwości dotyczących dalszej pracy z osobą zakażoną HIV.

Krajowe Centrum ds. AIDS, we współpracy z Programem HIV/AIDS Międzynarodowej Organizacji Pracy (ILO), przetłumaczyło na język polski „Kodeks postępowania wobec problemu HIV/AIDS w środowisku pracy”.

- Poznaj fakty o HIV i AIDS. Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia, korzystaj ze zdobytej w tym zakresie wiedzy. Podziel się informacjami ze swoją rodziną, kolegami oraz współpracownikami.
- Swoim przykładem pokaż innym, jak należy się zachować. Bądź wyrozumiały i pomocny dla osób żyjących z HIV i AIDS. Pamiętaj o tym, że ich życie w bardzo krótkim czasie uległo drastycznym zmianom. Najważniejsze jest więc to, aby umieć wysłuchać, zrozumieć i wesprzeć drugą osobę, bez jej osądzania.

Nie, nie ma takiej potrzeby. Nie można zakazić się HIV w codziennych kontaktach zawodowych. Osoby, które w miejscu pracy mają kontakt z krwią lub innym materiałem potencjalnie zakaźnym (pracownicy ochrony zdrowia, policja, straż pożarna, zespoły karetek ratunkowych, pracownicy służb więziennych), powinny stosować się do obowiązujących w ich zawodzie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz dbać o to, aby ich współpracownicy zachowywali się w podobny sposób.

Pracownicy placówek medycznych mają obowiązek zachowania tajemnicy lekarskiej. W większości państw poufność danych medycznych jest prawem pacjenta. Tak jest również w Polsce. Do przestrzegania tajemnicy zawodowej ustawowo zobowiązani są wszyscy pracownicy medyczni (lekarze, pielęgniarki, położne, psycholodzy) oraz pracownicy socjalni, którzy w związku z wykonywaną pracą uzyskali informację o zakażeniu.

Co możesz zrobić?

Czy powinieneś podjąć specjalne środki ostrożności w pracy?

Zachowanie tajemnicy w pracy

Jeśli przestrzega się podstawowych zasad higieny, to w codziennym życiu – w tym w pracy – nie ma sytuacji grożących zakażeniem. Osoba seropozytywna nie musi informować o tym fakcie swojego pracodawcy. Jedyną osobą, która powinna zostać poinformowana o fakcie zakażenia, jest partner seksualny lub partnerka seksualna danej osoby.

Wypadki w pracy

Jeżeli w miejscu pracy wydarzył się wypadek, zwykle środki ostrożności związane z przestrzeganiem higieny zminimalizują ryzyko zakażenia się wieloma drobnoustrojami chorobotwórczymi, w tym HIV.

Osoby, które mogą mieć kontakt z krwią podczas wykonywania obowiązków zawodowych, jak pracownicy służby zdrowia, policjanci, strażnicy więzienni, strażacy, powinni przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Powinni też, w razie zaistnienia ryzyka zakażenia HIV, skorzystać z profilaktyki poekspozycyjnej (PEP), która to ryzyko znacznie zmniejsza. Polega ona na przyjmowaniu przez miesiąc leków antyretrowirusowych. Im szybciej przyjmie się leki, tym ich skuteczność jest większa. PEP jest najbardziej skuteczny, gdy zastosuje się leki najpóźniej w ciągu 48 godzin od zdarzenia.

NAJLEPSZYM SPOSOBEM ZABEZPIECZENIA SIEBIE I INNYCH PRZED ZAKAŻENIEM HIV JEST UZNANIE, ŻE KAŻDY MOŻE BYĆ POTENCJALNIE ZAKAŻONY HIV (LUB INNYMI CHOROBAМИ PRZENOSZONYMI PRZEW KREW). W ZWIĄZKU Z TYM NALEŻY ZAWSZE PRZESTRZEGAĆ PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY.

Pamiętaj

HIV nie przenosi się podczas normalnych kontaktów towarzyskich lub zawodowych.

Jedyną drogą przenoszenia zakażenia HIV to:

- niezabezpieczony (tzn. bez prezerwatywy) stosunek płciowy z osobą, która jest zakażona wirusem,
- przedostanie się zakażonej krwi do naszego organizmu,
- z zakażonej HIV matki na jej dziecko w trakcie ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią.



*Co powinna zrobić
osoba udzielająca
pierwszej pomocy?*

HIV I AIDS A PIERWSZA POMOC

*Czy wiesz, co należy zrobić, gdy w Twojej pracy wydarzy się wypadek?
Czy boisz się, że zakażysz się HIV podczas udzielania komuś pierwszej pomocy?*

MUSIMY PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE HIV – PODOBIE JAK WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY, ZWANE POPULARNIE ŻÓŁTACZKĄ – JEST ZAKAŻENIEM KONTAKTOWYM, TZN. MUSI ISTNIEĆ DROGA WNIKNIĘCIA WIRUSA DO ORGANIZMU CZŁOWIEKA. PRZED WSZYSTKIM NALEŻY WIĘC ZABEZPIECZYĆ WSZELKIEGO RODZAJU SKALECZENIA LUB OTARCIA ODPowiednimi opatrunkami.

Osoba udzielająca pierwszej pomocy w każdym przypadku powinna zachować środki ostrożności. Powinna zabezpieczyć się przed wszelkimi rodzajami zakażeń, w tym HIV, HBV i HCV (wirusowe zapalenie wątroby typu B i C). HBV przenosi się dokładnie tymi samymi drogami co HIV, ale 100 razy łatwiej. Istnieje szczenioka zapobiegająca temu zakażeniu.

HCV przenosi się przede wszystkim przez krew, 10 razy łatwiej niż HIV. Przeciwno temu wirusowi nie ma szczepionki. Oba wirusy – HBV i HCV – mogą powodować poważne konsekwencje zdrowotne. W trakcie udzielania pierwszej pomocy przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa:

- Zawsze pamiętaj o użyciu jednorazowych rękawiczek. Miej pod ręką środki odkażające oraz odpowiednio wyposażoną apteczkę. Środki pierwszej pomocy powinny zawsze znajdować się w dostępnym i dobrze oznakowanym miejscu.
- Jeśli nie masz jednorazowych rękawiczek, unikaj kontaktu z krwią oraz innymi płynami ustrojowymi drugiej osoby.
- Nigdy nie wkładaj i nie zdejmuj rękawiczek przy pomocy zębów.
- Wszelkie skaleczenia, pęknięcia na skórze lub otwarte rany osoby, której udzielasz pomocy, zabezpiecz jałowym opatrunkiem.
- Podczas zdejmowania zużytych rękawiczek wywróć je na drugą stronę. W ten sposób wszelkie zarazki pozostaną wewnątrz.
- Rękawiczki zawiń szczelnie w plastikową torebkę i wyrzuć do kosza.
- W przypadku, gdy miałas/miałeś kontakt z krwią lub innymi płynami ustrojowymi drugiej osoby, umyj ręce i inne odsłonięte powierzchnie skóry.

Co należy zrobić z rozlaną krwią lub innymi płynami ustrojowymi?

Rozlaną krew lub inne płyny ustrojowe należy usunąć dostępnymi środkami dezynfekcyjnymi zawierającymi np. chlor, zabezpieczając ręce jednorazowymi rękawiczkami.

Co należy zrobić z odzieżą poplamioną krwią?

Odzież poplamioną krwią lub innymi płynami ustrojowymi należy wyprać z dodatkiem detergentów, najlepiej w pralce automatycznej.

Czy zrobienie drugiej osobie sztucznego oddychania wiąże się z jakimś niebezpieczeństwem?

Praktycznie nie. W literaturze medycznej nie ma żadnego opisu przypadku zakażenia, do którego mogło dojść w taki sposób. Ślina nie jest materiałem zakaźnym. W sytuacji zagrożenia życia nie powinniśmy wzdierać się przed udzieleniem drugiej osobie pierwszej pomocy. Jeśli w ślinie jest domieszka krwi widoczna gołym okiem, warto mieć i nałożyć specjalną maseczkę na usta ratowanej osoby, aby uniemożliwić kontakt jej krwi z błonami śluzowymi jamy ustnej ratownika. Apteczka pierwszej pomocy dostępna w zakładzie pracy powinna zawierać taką maseczkę. Każdemu może przytrafić się sytuacja, w której to od niego będzie zależało życie drugiej osoby, dlatego warto się w nią zaopatrzyć również do użytku prywatnego. Maseczki można nabyć w aptekach.

HIV I AIDS A SEKS

Sensacyjne nagłówki w prasie wytworzyły pewne mity na temat HIV i seksu. Poniżej przedstawiamy fakty, które pozwolą ci poznać prawdę.

Kontakt płciowy (seks z penetracją)



U osób zakażonych HIV wirus znajduje się nie tylko we krwi, lecz także w wydzielinach narządów płciowych – spermie/ejakulacie (niewielkie ilości mogą występować też w preejakulacie), a także w wydzielinie pochwy.

W dobie HIV i AIDS seks jest bezpieczny tylko dla osób, które są dla siebie pierwszymi w życiu partnerami seksualnymi i nie miały innych ryzykownych zachowań, a później są sobie wzajemnie wierne. Im częściej zmienia się partnerów seksualnych, tym większe jest ryzyko zakażenia HIV. Pamiętaj o tym, że na podstawie wyglądu zewnętrznego nie można rozpoznać, czy dana osoba jest zakażona HIV.

Kobiety są bardziej narażone na zakażenia HIV podczas kontaktów seksualnych niż mężczyźni.

Najbardziej ryzykowne są kontakty analne (dla strony biernej) oraz kontakty waginalne (dopochwowe) bez użycia prezerwatywy.

Warto też pamiętać, że HIV nie jest ani jedyną, ani najbardziej zakaźną chorobą przenoszoną drogą płciową. Podczas kontaktów seksualnych można zakazić się kiłą, rzeżączką, opryszczką, chamydiami, wirusami zapalenia wątroby typu B i C oraz innymi zakażeniami przenoszonymi drogą płciową (STIs).

Występowanie stanów zapalnych i chorób przenoszonych drogą płciową z jednej strony zwiększa zakaźność HIV osoby zakażonej, z drugiej – zwiększa możliwość zakażenia się osoby dotychczas zdrowej.

Co sprawia, że seks staje się bezpieczniejszy?

Kontakty seksualne mogą być bezpieczniejsze, jeśli od początku do końca każdego kontaktu seksualnego z penetracją używana będzie prezerwatywa.

Prezerwatywy są jedynym mechanicznym środkiem zmniejszającym ryzyko zakażenia HIV. W niektórych krajach dostępne są też prezerwatywy dla kobiet.

KONTAKTY SEKSUALNE, W KTÓRYCH NIE DOCHODZI DO KONTAKTU Z WYDZIELINAMI NARZĄDÓW PŁCIOWYCH LUB Z KRWIĄ, SĄ BEZPIECZNE.

Stosowanie prezerwatyw

Aby prezerwatywa mogła ochronić przed zakażeniem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, powinna być dobrej jakości, nieprzeterminowana, właściwie przechowywana i prawidłowo użyta.

Czy wiesz, że...?

- Należy stosować prezerwatywy, które posiadają atest. Takie prezerwatywy są oznakowane certyfikowanym symbolem CE.

- Nawet jeżeli kobieta stosuje inne środki antykoncepcyjne, takie jak np. pigułka antykoncepcyjna, należy używać również prezerwatyw. Tabletki nie chronią przed HIV i innymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- Tłuszcz może zniszczyć strukturę prezerwatywy. W celu jej nawilżenia nie należy stosować środków na bazie tłuszczu, takich jak: wazelina, płyny do pielęgnacji ciała, olejki i kremy. Zawsze należy stosować środki nawilżające (lubrykanty) na bazie wody, dostępne w aptekach i drogeriach.
- Najbezpieczniejsze są prezerwatywy zrobione z lateksu. Większość sprzedawanych prezerwatyw zawiera specjalny płyn nawilżający, dzięki czemu łatwiej się je zakłada.
- Podczas stosunków analnych powinno się zawsze stosować prezerwatywy supermocne *extra strong*, ale jeśli takich nie ma, lepiej użyć zwykłej, niż nie użyć żadnej.
- Na niektórych prezerwatywach zamieszczona jest informacja, że są one pokryte specjalną substancją plemnikobójczą – nonoxynolem 9. Należy jednak pamiętać, że Nonoksynol 9 podrażnia błony śluzowe i tym samym zwiększa ryzyko zakażenia. Nie należy również używać środków plemnikobójczych, stosowanych miejscowo, zawierających tę substancję.
- Niepowodzenia związane z używaniem prezerwatyw wynikają zazwyczaj z błędów popełnianych przez ich użytkowników, a nie z wadliwości materiału, z którego są wykonane.

Seks oralny

Kontakty oralne uważane są za najmniej niebezpieczny rodzaj aktywności seksualnej. Ryzyko zakażenia HIV jest niewielkie – występuje wtedy, gdy błony śluzowe jamy ustnej mają kontakt z nasieniem partnera, wydzieliną pochwy lub krwią.

Głęboki pocałunek

Istnieje bardzo małe prawdopodobieństwo zakażenia się HIV podczas głębokich pocałunków. Dotychczas nie stwierdzono żadnego takiego przypadku.

Aksesoria stosowane w seksie

Wspólne korzystanie z wszelkich akcesoriów podczas seksu, takich jak wibratory i stymulatory, niesie ze sobą pewne ryzyko przeniesie-

nia zakażenia HIV na drugą osobę. Najlepiej więc nie korzystać wspólnie z żadnych akcesoriów lub korzystać z nich tylko z użyciem prezerwatywy.

Prawidłowe stosowanie prezerwatywy może obniżyć ryzyko zakażenia się HIV lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Każdy powinien dbać o własne zdrowie. Dlatego zawsze nalegaj na stosowanie prezerwatywy.

Pamiętaj

- Nigdy nie używaj prezerwatywy, która już raz była używana. Zawsze zakładaj nową.
- Sprawdź na opakowaniu jej datę ważności.
- Przechowuj je we właściwy sposób (bez dostępu do ciepła, światła lub wilgoci).
- Zawsze wydjmuj prezerwatywę z opakowania w bardzo delikatny sposób.
- Upewnij się, czy folia, paznokieć lub twoja biżuteria nie uszkodziły powierzchni prezerwatywy.
- Przed nałożeniem sprawdź, czy wewnątrz prezerwatywy nie pozostało niewypuszczone powietrze.
- Do nawilżania prezerwatywy stosuj środki rozpuszczalne w wodzie, w skład których nie wchodzi tłuszcz lub olejki.
- Zużyty prezerwatywę zawiń w papier lub chusteczkę higieniczną i wyrzuć do kosza.

HIV I AIDS A NARKOTYKI

Po użyciu narkotyków, alkoholu lub innych substancji zmieniających świadomość, ryzyko zakażenia znacznie wzrasta.

Bardzo łatwo zakazić się HIV, używając wspólnych igieł, strzykawek i akcesoriów do przygotowywania oraz przyjmowania narkotyków lub innych substancji. Można także zakazić się HIV, gdy do akupunktury lub tatuażu używany jest niesterylny sprzęt. **Picie alkoholu i zażywanie środków psychoaktywnych może spowodować niewłaściwą ocenę sytuacji lub brak odpowiedniej ostrożności w niektórych sytuacjach.** To zwiększa ryzyko zakażenia HIV.

Jeśli wstrzykujesz sobie narkotyki:

- Zawsze używaj własnego sprzętu.
- Nigdy nie pożyczaj swojego sprzętu innym osobom, nawet jeśli znasz je bardzo dobrze i myślisz, że są zdrowe.
- Nie korzystaj ze wspólnego pojemnika ani ze wspólnych substancji do wstrzyknięć.
- Wyrzuć zużyte igły oraz strzykawki w bezpieczny sposób, np. włóż je do zamykanej puszki lub pojemnika.
- Warto wiedzieć, że jednorazowe, sterylne igły i strzykawki można w Polsce kupować bez recepty. W niektórych miastach istnieją programy wymiany zużytych igieł i strzykawek.

HIV I AIDS A PRZEKŁUWANIE USZU I INNYCH CZĘŚCI CIAŁA

Pamiętaj, aby zawsze zapytać, czy sprzęt, którym będzie przekłuwana twoja skóra, jest jednorazowego użytku lub został wysterylizowany przed zabiegiem.

- Wszelkie narzędzia wykorzystywane do naruszenia ciągłości skóry (podczas wykonywania tatu-
ażu, akupunktury i usuwania owłosienia) mogą być zanieczyszczone krwią, zwiększając ryzyko
przeniesienia HIV.
- Osoby profesjonalnie zajmujące się tego typu zabiegami powinny sterylizować sprzęt lub wyko-
rzystywać tylko narzędzia jednorazowego użytku. Powinny mieć także nałożone jednorazowe
rękawiczki.

HIV I AIDS A DZIECI



- Dzieci zakażone HIV lub chore na AIDS mogą prowadzić taki sam tryb życia, jak ich rówieśnicy. Na równi z innymi dziećmi potrzebują miłości, wsparcia, życia w normalnych warunkach. Mogą uczyć się i bawić ze zdrowymi dziećmi, ponieważ nie narażają ich na zakażenie HIV.
- Kontakt z bliskimi jest istotny dla wszystkich ludzi, a zwłaszcza dla dzieci zakażonych HIV lub chorych na AIDS – przytulanie, obejmowanie i całowanie nie noszą ze sobą żadnego ryzyka.

HIV A CIĄŻA

*Kobieta, która jest zakażona HIV,
może zakazić swoje dziecko.*

Kobieta świadoma swojego zakażenia, która w czasie ciąży pozostaje pod opieką ginekologa i specjalisty zajmującego się leczeniem zakażonych HIV, przyjmuje leki antyretrowirusowe, a decyzję o ewentualnym karmieniu piersią podejmuje wspólnie z lekarzem, zmniejsza ryzyko zakażenia dziecka prawie do zera (poniżej 1%).

Jeśli więc planuje się ciążę, wskazane jest, aby zarówno przyszła mama, jak i przyszły tata zrobili test na HIV. Takie postępowanie rekomendują eksperci Polskiego Towarzystwa Naukowego AIDS oraz Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego. Lekarz ginekolog ma obowiązek zaproponować pacjentce badanie w kierunku HIV. Powinno ono zostać wykonane dwukrotnie – do 10. tygodnia ciąży oraz między 33. a 37. tygodniem.

Ciąża (oraz inne sytuacje, np. ostre infekcje wirusowe, szczepienia, choroby autoimmunologiczne, leczenie immunosupresyjne) może powodować fałszywie dodatni wynik testu przesiewowego w kierunku HIV. Dlatego zawsze wykonuje się test potwierdzenia (Western blot lub HIV-RNA), którego wynik ostatecznie przesądza o obecności zakażenia lub jego braku.

W Polsce od wielu lat kobiety świadome swojego zakażenia rodzą zdrowe dzieci.



PODRÓŻOWANIE ZA GRANICĄ

Epidemia HIV i AIDS występuje na całym świecie, ale każdy kraj doświadcza jej inaczej. Podczas wyjazdów za granicę – służbowo czy prywatnie – należy zachować ostrożność i przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.



Przy robieniu tatuażu, piercingu (przekłuwanie, kolczykowanie ciała) i wykonywaniu zabiegów, podczas których dochodzi do przerywania ciągłości skóry, zawsze należy upewnić się, czy sprzęt używany do tych zabiegów jest sterylny, najlepiej jednorazowego użytku, oraz czy osoba go wykonująca używa jednorazowych rękawiczek podczas ich przeprowadzania.

Nie wszystkie placówki medyczne na świecie, poza krajami rozwiniętymi, dysponują właściwymi metodami dezynfekcji i sterylizacji oraz jednorazowym sprzętem. W takich sytuacjach warto zrezygnować z wykonywania tego typu zabiegów za granicą. Zabieranie ze sobą jed-

norazowych igieł i strzykawek – na wszelki wypadek – nie jest dobrym pomysłem. Można zostać posądzonym o używanie nielegalnych narkotyków, co w niektórych krajach pociąga za sobą poważne konsekwencje prawne, włącznie z karą śmierci.

Podczas kontaktów seksualnych z partnerami/partnerkami poznanymi w innych krajach, zawsze powinnaś/powinieneś używać prezerwatywy!

Niektóre kraje świata w dalszym ciągu utrudniają wjazd osobom zakażonym, mimo że jest to postępowanie niezgodne z aktualną wiedzą i zaleceniami międzynarodowymi.

TEST W KIERUNKU HIV

Wykonanie testu jest jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy jest się zakażonym HIV. Na czym polega ten test? W jakiej sytuacji można, a w jakiej powinno się go wykonać?

Jeśli z jakichś powodów podejrzewa się możliwość zakażenia HIV, jedynym sposobem sprawdzenia, czy doszło do zakażenia, jest wykonanie testu w kierunku HIV. Od wielu lat w Polsce w każdym województwie działają punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD), w których testy wykonuje się anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania. Najlepiej zrobić test w jednym z takich punktów. Wykwalifikowany doradca wyjaśni wątpliwości dotyczące HIV i AIDS, odpowie na pytania, jak zachowywać się bezpiecznie dla siebie i innych.

W czasach, gdy istnieje skuteczna terapia antyretrowirusowa, wiedza o zakażeniu HIV ratuje życie.

Test nie wykrywa samego wirusa HIV, nie wykrywa też AIDS. Test wykrywa przeciwciała skierowane przeciwko wirusowi, produkowane przez układ odpornościowy osoby zakażonej HIV lub przeciwciała i jedno z białek wirusa (antygen). Wyprodukowanie przeciwciał w takiej ilości, aby mogły być wykryte testem, wymaga czasu – ten czas nazywany jest okienkiem serologicznym.

Istnieją 2 rodzaje testów:

- **Testy III generacji** – tzw. testy szybkie (kasetkowe) – pozwalają na wykrycie jedynie przeciwciał anty-HIV po 4–5 tygodniach od

sytuacji ryzykownej oraz wykluczenie zakażenia najwcześniej po 12 tygodniach.

- **Testy IV generacji** – umożliwiają wykrycie, już po 2 tygodniach od zakażenia, jednego z białek wirusa - antygenu p24. Jednak w celu wykluczenia zakażenia badanie należy wykonać po 6 tygodniach od sytuacji ryzykownej, gdyż dopiero wtedy można wykryć przeciwciała anty-HIV 1/2.
- **Testy V generacji** – wdrożone niedawno, dostarczają informacji na temat obecności Ag i przeciwciała oddzielnie.

Powyższe testy są to tzw. testy przesiewowe, co oznacza, że po upływie odpowiedniego czasu, w którym nie było innych ryzykownych zachowań, pozwalają na wykluczenie zakażenia. Do badania w kierunku HIV nie trzeba się specjalnie przygotowywać, nie trzeba też być na czczo. Test polega na badaniu próbki krwi, pobranej zazwyczaj z żyły w zgięciu łokciowym lub opuszki palca, którą przesyła się do laboratorium w celu przeprowadzenia poszukiwań antygeny p24 i przeciwciał anty-HIV. W zależności od tego, gdzie wykonuje się test, czas oczekiwania na wynik to jeden do kilku dni (w przypadku testów szybkich czas oczekiwania na wynik wynosi kilkadziesiąt minut). W punkcie konsultacyjno-diagnostycznym doradca wyjaśnia wszelkie wątpliwości i odpowiada na pytania związane z testem.

Na czym polega test?

Co oznacza
wynik testu?

- **Negatywny (ujemny) wynik testu przesiewowego IV generacji oznacza, że nie wykryto ani antygeny p24 wirusa, ani przeciwciał anti-HIV. Negatywny wynik testu przesiewowego III generacji oznacza, że nie wykryto przeciwciał anti-HIV. Wynik testu IV generacji jest wiarygodny po 6 tygodniach od zakażenia, wynik testu III generacji – po 12 tygodniach. Wynik informuje więc o stanie zdrowia sprzed 6 lub 12 tygodni, ponieważ tyle czasu potrzebuje organizm, aby przygotować odpowiedź na zakażenie, które wykrywa test (istnieje tzw. okienko serologiczne).** Dlatego właściwy termin wykonania testu należy zawsze przedyskutować z lekarzem lub doradcą z punktu konsultacyjno-diagnostycznego. Negatywny wynik testu nie oznacza braku ryzyka zakażenia HIV w przyszłości. Jeśli będzie się podejmować ryzykowne zachowania, możliwość zakażenia istnieje zawsze.
- **Pozytywny (dodatni) wynik testu przesiewowego ZAWSZE należy potwierdzić testem potwierdzenia, np. Western blot lub HIV-RNA. Dopiero dodatni wynik testu potwierdzenia upoważnia do rozpoznania zakażenia HIV.** Pozytywny wynik testu nie wskaże, kiedy doszło do zakażenia, ani czy lub kiedy nastąpi zachorowanie na AIDS. Pozwoli rozpocząć w odpowiednim momencie leczenie, które spowolni postęp zakażenia i będzie chroniło przed kolejnymi infekcjami.

Leczenie ARV

Właściwie prowadzone leczenie ARV jest niezwykle ważne, ponieważ powoduje zmniejszenie zapadalności na HIV i śmiertelności z powodu AIDS, a także zmniejszenie zakaźności osób zakażonych HIV. Skutecznie leczony pacjent ma bardzo niski poziom wirerii, często niemożliwy do wykrycia testami. Trend ten znany jest jako N=N (Niewykrywalny=Niezakażający, z ang. *U=U*, czyli *Undetectable=Untransmittable*). Osoby z niewykrywalną wirerią są praktycznie niezakażne dla populacji osób zdrowych. W tym przypadku leczenie jest również profilaktyką (ang. *TasP*, czyli *Treatment as Prevention*).

**SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI UDZIELAJĄ KONSULTANCI
Z TELEFONU ZAUFANIA HIV/AIDS: 800 888 448 (POŁĄCZENIE BEZPŁATNE)**

**POMOC MOŻNA RÓWNIEŻ UZYSKAĆ W PORADNI INTERNETOWEJ HIV/AIDS:
<https://aids.gov.pl/pi/>**

**LISTA PUNKTÓW KONSULTACYJNO-DIAGNOSTYCZNYCH, W KTÓRYCH ANONIMOWO,
BEZPŁATNIE I BEZ SKIEROWANIA MOŻNA WYKONAĆ TESTY W KIERUNKU HIV,
ORAZ OŚRODKÓW ZAJMUJĄCYCH SIĘ LECZENIEM, JEST DOSTĘPNA NA STRONIE
INTERNETOWEJ KRAJOWEGO CENTRUM DS. AIDS (aids.gov.pl).**

Pamiętaj

- Jeśli podejrzewasz, że wystąpiło u Ciebie ryzyko zakażenia HIV, odwiedź jeden z punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD) i porozmawiaj z przeszkolonym doradcą w celu oszacowania ryzyka i wykonania testu.
- W Polsce istnieje Telefon Zaufania oraz Poradnia Internetowa HIV/AIDS, które gwarantują anonimowość i oferują pomoc w sprawach związanych z HIV i innymi zakażeniami przenoszonymi drogą płciową.
- Wszystkie potrzebne adresy i numery telefonów znajdziesz na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS: aids.gov.pl

SŁOWNICZEK

AIDS

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

ANTYKONCEPCJA

stosowanie środków zapobiegających ciąży; metody zapobiegania ciąży.

HIV

(ang. *Human Immunodeficiency Virus*) ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności wywołujący AIDS.

HOMOSEKSUALIZM

pociąg seksualny do tej samej płci; podejmowanie kontaktów seksualnych z tą samą płcią.

LEKI ANTRETROWIRUSOWE (ARV)

leki stosowane w terapii osób zakażonych HIV; hamują namnażanie wirusa w organizmie osoby seropozytywnej, ale nie eliminują go całkowicie.

N=N

Niewykrywalny=Niezakażający, z ang. U=U, czyli *Undetectable=Untransmittable*. Koncepcja udowodniona naukowo oznaczająca, że osoby z niewykrywalnym poziomem wirusa we krwi (niewykrywalną wiremią) są praktycznie niezakażne dla populacji osób zdrowych.

PKD

punkty konsultacyjno-diagnostyczne, w których anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania można wykonać test w kierunku HIV.

SEKS ANALNY

stosunek płciowy polegający na wprowadzeniu męskiego członka do odbytu.

SEKS ORALNY

stosunek seksualny polegający na całowaniu i pieszczaniu narządów płciowych partnera.

SEKS WAGINALNY (POCHWOWY)

stosunek seksualny polegający na wprowadzeniu męskiego członka do pochwy kobiety.

SPERMA (NASIENIE)

płynna wydzielina zawierająca plemniki, która wytryskuje z męskiego członka podczas orgazmu.

STIs

zakażenia przenoszone drogą płciową (z ang. *sexually transmitted infections*) stanowią poważny problem zdrowotny. STIs kilkakrotnie zwiększają ryzyko zakażenia HIV (nawet do 10 razy). Wiele z nich współwystępuje z HIV.

Obecnie znamy ok. 40 różnych rodzajów drobnoustrojów – do zakażenia niektórymi z nich dochodzi wyłącznie w czasie stosunków płciowych, podczas gdy dla innych kontakty seksualne są tylko jedną z form transmisji. Do najczęściej spotykanych STIs należą: kiła, rzeżączka, opryszczka i chłamydiozy **SYSTEM IMMUNOLOGICZNY (ODPORNOŚCIOWY)** chroni przed chorobami bakteryjnymi, wirusowymi i nowotworami; jego uszkodzenie może spowodować poważne choroby np. AIDS.

TasP

leczenie jako profilaktyka (od ang. *Treatment as Prevention*).

TEST

test wykrywający zakażenie HIV. Wykonanie testu jest jedyną metodą, aby się dowiedzieć, czy doszło do zakażenia.

WYNIK HIV (-) (NEGATYWNY, UJEMNY)

niewykrycie przeciwciał przeciwko HIV lub antygenu wirusa aktualnie dostępnymi testami.

WYNIK HIV (+) (POZYTYWNY, DODATNI)

seropozytywność, zakażenie HIV potwierdzone testem.

DOKUMENTY OKREŚLAJĄCE POLITYKĘ PAŃSTWA W ZAKRESIE HIV I AIDS:

1. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 15 lutego 2011 r. w sprawie Krajowego Programu Zapobiegania Zakażeniom HIV i Zwalczenia AIDS (Dz. U. z dnia 1 marca 2011 r., Nr 44, poz. 227),
2. Harmonogram realizacji Krajowego Programu Zapobiegania Zakażeniom HIV i Zwalczenia AIDS opracowany na lata 2022–2026, przyjęty przez Radę Ministrów uchwałą nr 188/2022 z dnia 27 grudnia 2021 r.,
3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacji opieki okołoporodowej (Dz.U. z 2018 r. poz. 1756 z późn. zm.).

BIBLIOGRAFIA:

1. Kontra – Biuletyn Krajowego Centrum ds. AIDS, aids.gov.pl.
2. Gładysz A. (red.), Zakażenia HIV/AIDS. Poradnik dla lekarzy praktyków, Wrocław 2007.
3. Najważniejsze pytania o HIV i AIDS, Poznań 2007.
4. Ptaszek G. (red.), Polska strategia zapobiegania HIV/AIDS w latach 1985–2005, Warszawa 2006.
5. Halota W., Juszczak J. (red.), HIV/AIDS. Podręcznik dla lekarzy i studentów, Szczecin 2006.
6. Marzec-Bogusławska A., Zanim wybierzesz się w podróż... pomyśl o zdrowiu. Poradnik, Poznań 2001.
7. Brodman M., Hacker J., Kranz R., Mity o bezpiecznym seksie a AIDS, Warszawa 1999.
8. Nowak A. (red.), Duszpasterskie wyzwanie wobec narkomanii i AIDS, Szczecin 1998.
9. Szwarc A. (red.), AIDS i prawo karne, Poznań 1996.
10. Niemiec T. (red.), Rekomendacje grupy ekspertów powołanych przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne w zakresie perinatalnej transmisji HIV z dnia 24.10.2008 r., Ginekologia Polska 1/2009, s. 59-62.
11. Rogowska-Szadkowska D. (red.), Życ z wirusem..., Krajowe Centrum ds. AIDS, Warszawa 2010
(dostępny na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS).
12. Gałaj J., Rogowska-Szadkowska D., Pilnie potrzebuję pomocy, Krajowe Centrum ds. AIDS, Warszawa 2022.
13. Rekomendacje PTN AIDS: ptnaids.pl
14. Strona internetowa UNAIDS: unaids.org
15. Strona internetowa Krajowego Centrum ds. AIDS: aids.gov.pl



*Przyjdź
i porozmawiaj!
Zrób test!*

W punkcie konsultacyjno - diagnostycznym (PKD)

można anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania
wykonać test w kierunku HIV, a także uzyskać poradę
zarówno przed testem, jak i po teście.

Aktualne adresy PKD znajdziesz na stronie
internetowej **aids.gov.pl**

Niezbędne informacje możesz też uzyskać w Telefonie Zaufania
HIV/AIDS: **800 888 448** (połączenie bezpłatne)
oraz w Poradni Internetowej HIV/AIDS **<https://aids.gov.pl/pi/>**

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY, SFINANSOWANY PRZEZ KRAJOWE CENTRUM DS. AIDS
ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA ZDROWIA



Krajowe Centrum ds. AIDS
ul. Samsonowska 1
02-829 Warszawa
tel. 22 331 77 77
aids.gov.pl
aids@aids.gov.pl

TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS:
800 888 448 (POŁĄCZENIE BEZPŁATNE)

PORADNIA INTERNETOWA HIV/AIDS:
<https://aids.gov.pl/pi/>