

HIV? AIDS?

**O CO
KAMAN?**

FAQ

**JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ
WIĘCEJ O HIV I AIDS,
MASZ WĄTPLIWOŚCI LUB PYTANIA
- TA BROSZURA JEST DLA CIEBIE!**



Fora internetowe są pełne nieprawdziwych informacji, a pytania, które się tam pojawiają, na ogół pozostają bez prawidłowej odpowiedzi.

Przez kilkadziesiąt lat trwania epidemii udało nam się poznać wszystkie drogi przenoszenia zakażenia. Istnieje skuteczne leczenie zapobiegające rozwojowi AIDS, a mimo to wciąż można natknąć się na mity towarzyszące temu tematowi. Budzą one wiele wątpliwości i lęków, nawet w codziennych kontaktach z innymi ludźmi. Niektórzy nadal myślą, że komary przenoszą HIV. 😊



Ta broszura jest efektem rozmów i spotkań pracowników Krajowego Centrum ds. AIDS z młodzieżą. Powstała w konwencji pytań i odpowiedzi, które mimo upływu wielu lat, wciąż pozostają aktualne.

„HIV?! AIDS?! O co kaman?” wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące HIV/AIDS, przekazuje informacje na temat dróg zakażenia i rozwiewa powracające wątpliwości na temat bezpieczeństwa w codziennych sytuacjach.

W broszurze znajdują się też istotne informacje dotyczące sposobów minimalizowania ryzyka zakażenia i postępowania w razie wystąpienia takiego ryzyka.

**PRZECZYTAJ I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ, ABY WIEDZIEĆ,
O CO KAMAN! 😊**



gość

~Anonimowy

8 Listopada, 19:42

DLACZEGO WARTO WIEDZIEĆ WIĘCEJ NA TEMAT HIV I AIDS?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 19:56

Nie ma znaczenia ile masz lat, czy jesteś chłopakiem czy dziewczyną, czy mieszkasz w mieście czy na wsi, jakiego jesteś wyznania, jaki jest Twój światopogląd albo co sądzisz o HIV i AIDS – bez względu na to wszystko, ryzyko zakażenia HIV może dotyczyć także Ciebie.



Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 19:57

JAK MOŻNA CHRONIĆ SIĘ PRZED ZAKAŻENIEM?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 20:00

Zachowania ryzykowne, które mogą skończyć się zakażeniem HIV, to zwykle konsekwencja braku wiedzy na ten temat lub ignorowania ryzyka. Jeśli będziesz korzystać na co dzień z informacji zawartych w tej broszurze, to zmniejszyś ryzyko zakażenia.



Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 20:02

CO TO JEST HIV?



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 20:06

HIV to skrót oznaczający **ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności** (z ang. *Human Immunodeficiency Virus*).

HIV atakuje system odpornościowy człowieka, który chroni organizm przed infekcjami i chorobami. Kiedy ta ochrona zostanie osłabiona lub całkiem zniszczona, osoba zakażona HIV zaczyna zapadać na różne choroby, które zagrażają jej życiu.

Dziś jeszcze nie mamy szczepionki przeciw HIV. Nie potrafimy całkowicie wyeliminować wirusa z organizmu, ale osoby żyjące z HIV przyjmują leki, które pozwalają im normalnie żyć. Nadal jednak trzeba pamiętać, że nieleczony HIV wywołuje AIDS, który jest śmiertelną chorobą. 😞

Choć HIV jest bardzo groźny dla człowieka, to ginie poza ludzkim organizmem. HIV jest wrażliwy, np. na środki dezynfekujące z chlorem. Niszczy go też woda, mydło i wysoka temperatura (po 30 minutach ginie już w 56°C)! 😊



Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 20:10

A CO TO JEST AIDS?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 20:14

AIDS to końcowy etap zakażenia HIV. Pełna nazwa AIDS to **zespół nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności** (ang. *Acquired Immunodeficiency Syndrome*). Wystarczy, jeśli zapamiętasz, że AIDS to choroba, która powoduje, że system odpornościowy osoby zakażonej HIV poddaje się i nie potrafi obronić organizmu przed bakteriami i wirusami. AIDS pojawia się zwykle po wielu latach od zakażenia HIV, które nie powodowało żadnych dolegliwości, objawów.

W dobie nowoczesnej medycyny coraz mniej osób choruje na AIDS. W Polsce nie ma problemu z dostępem do leczenia – każdy, kto wymaga terapii antyretrowirusowej (ARV), otrzymuje odpowiednie leki. Rządowym Programem Polityki Zdrowotnej Leczenia Antyretrowirusowego (RPLA) objęte są wszystkie osoby zakażone HIV i chore na AIDS przebywające na terytorium RP, niezależnie od statusu ubezpieczeniowego, w tym kobiety w ciąży zakażone HIV oraz noworodki urodzone z matek zakażonych HIV. Wczesne wykrycie zakażenia (wykonanie testu na HIV) i codzienne przyjmowanie leków antyretrowirusowych zapobiega wystąpieniu AIDS.

Warto wiedzieć, że skuteczne leczenie pozwala obniżyć poziom wirusa we krwi do niewykrywalnego, dzięki czemu osoba HIV+ nie zakaża HIV podczas niezabezpieczonych prezerwatywą kontaktów seksualnych (zgodnie **z zasadą N = N, czyli niewykrywalny = niezakażający**). Jednak nie chroni to przed innymi zakażeniami przenoszonymi drogą płciową...



Białystok

Ja_Kuba

8 Listopada, 20:16

JAK DOCHODZI DO ZAKAŻENIA HIV?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 20:27

HIV przenosi się wyłącznie z człowieka na człowieka. Do zakażenia dochodzi, gdy płyny ustrojowe zawierające wirusa, takie jak:

- **krw** lub każda wydzielina z widoczną domieszką krwi (np. ślina z krwią, wymiociny z krwią),
- **sperma (preejakulat), wydzielina żeńskich narządów płciowych,**
- **mleko matki żyjącej z HIV**

przedostaną się do organizmu drugiej osoby przez uszkodzoną skórę lub błony śluzowe (śluzówki, np. oka, jamy ustnej, narządów płciowych, odbytu itp.).



Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 20:31

JAK HIV PRZENOSI SIĘ Z JEDNEJ OSOBY NA DRUGĄ?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 20:33

Istnieją trzy drogi zakażenia HIV:

- przez kontakt z krwią osoby żyjącej z HIV, np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą,
- podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy (waginalnych, oralnych, analnych) z osobą żyjącą z wirusem,
- podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z matki żyjącej z HIV na dziecko.



Poznań

Ewcia15

8 Listopada, 20:35

CO ZROBIĆ, JEŚLI ZDARZYŁA SIĘ SYTUACJA NARAŻAJĄCA NA ZAKAŻENIE, NP. ZAKŁUCIE IGŁĄ NIEWIADOMEGO POCHODZENIA, KONTAKT Z KRWIĄ OSOBY ŻYJĄCEJ Z HIV, NIEZABEZPIECZONY STOSUNEK SEKSUALNY Z OSOBĄ HIV+?



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 20:42

Zakażeniu HIV można zapobiec!

Należy **natychmiast** zgłosić się do szpitala zakaźnego, w którym leczone są osoby żyjące z HIV (lista tych szpitali znajduje się na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS – patrz kod QR). Tam lekarze zdecydują, czy konieczne jest podanie leków antyretrowirusowych (takich, jak w terapii pacjentów z HIV).



Im szybciej przyjmie się leki (najlepiej w ciągu 2–3 godzin po zdarzeniu), tym większa jest szansa na całkowite wyeliminowanie wirusa z organizmu i uniknięcie zakażenia. Leczenie jest najskuteczniejsze, gdy zastosuje się je najpóźniej w ciągu 48 godzin od zdarzenia.



Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 20:45

A JAK NIE ZAKAŻĘ SIĘ HIV?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 20:51

Olu, nie zakazisz się HIV:

- **mieszkając pod jednym dachem lub ucząc się razem z osobą HIV+ przy zachowaniu podstawowych zasad higieny,**
- **korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców,**
- **korzystając z tej samej łazienki (należy używać własnej szczoteczki do zębów i maszynki do golenia),**
- **korzystając ze wspólnej toalety,**
- **uprawiając sport, np. na basenie,**
- **przez kichnięcie.**



Poznań

Ewcia15

8 Listopada, 20:53

JAK UNIKNĄĆ ZAKAŻENIA HIV? CZY W CODZIENNYM ŻYCIU SĄ RYZYKOWNE SYTUACJE?



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 20:58

Ryzykowne są te sytuacje, podczas których dochodzi do kontaktu uszkodzonej skóry lub błon śluzowych z płynami ustrojowymi przenoszącymi wirusa, np. krwią innej osoby. Dlatego pamiętaj:

- **Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy – postaraj się nie mieć kontaktu z krwią (jeśli masz – załóż jednorazowe rękawiczki) lub poszukaj kogoś przygotowanego do udzielenia pomocy, np. pielęgniarki.**
- **Wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach. Pytaj, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli okaże się, że nie – zrezygnuj z zabiegu!**
- **Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych.**



Białystok

Ja_Kuba

8 Listopada, 20:59

CZY PODCZAS WIZYTY W SZPITALU MOŻNA ZAKAZIĆ SIĘ HIV?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 21:00

W Polsce sprzęt medyczny jest sterylizowany, a krew do transfuzji jest badana pod kątem HIV i wirusów zapalenia wątroby (żółtaczkę zakaźnej typu B – HBV i typu C – HCV). Wszystkie igły i strzykawki wykorzystywane w szpitalach i przychodniach są jednorazowe. Każdy pacjent powinien być obsługiwany przy użyciu nowej pary jednorazowych rękawiczek. To standard! 😊

PYTAJ!
**JEŚLI PODCZAS WIZYTY
W PRZYCHODNI
LUB W SZPITALU
COŚ BUDZI TWOJĄ WĄTPLIWOŚĆ.**

ZWRÓĆ UWAGĘ!
**JEŚLI WIDZISZ,
ŻE COŚ JEST NIE TAK.**



Białystok

Ja_Kuba

8 Listopada, 21:03

A CZY KOMARY PRZENOSZĄ ZAKAŻENIE???



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 21:05

Nie zakazisz się HIV ani przez ukąszenie, ani przez rozgniecenie na sobie, ani nawet przez połknięcie komara. 😊

Nie musisz się bać także ukąszenia lub ugryzienia przez zwierzęta – one nie przenoszą HIV.

HIV w ciele komara ulega zniszczeniu (strawieniu), zatem nie ma możliwości rozmnożenia i przedostania się do śliny, która jest wstrzykiwana w trakcie ukłucia. Komary wprowadzają swoją ślinę, używając kanału ślinowego, a krew pobierają, używając oddzielnego kanału. Przerwanie ciągłości skóry w miejscu ukąszenia nie ma najmniejszego znaczenia.



Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 21:08

CO JEST BEZPIECZNE, A CO NIE JEST BEZPIECZNE W KONTAKTACH INTYMNYCH?



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 21:12

Przytulanie się jest bezpieczne. Podobnie trzymanie się za ręce lub głaskanie. Nie trzeba również martwić się buziakami czy pocałunkami – ślina nie jest zakaźna!

Nikt nie podejmuje współżycia seksualnego z zamiarem zakażenia się HIV, ale do większości zakażeń dochodzi właśnie tą drogą. Ryzyko zakażenia HIV jest tylko jednym z powodów, dla których trzeba przemyśleć, czy to jest **ten moment**, czy może warto poczekać.

Nie pozwól nikomu wywierać nacisku lub decydować za Ciebie.

Jeśli jednak zdecydujesz się na rozpoczęcie życia seksualnego, warto, aby obie osoby знаły nawzajem swój status serologiczny, a więc należy wcześniej wykonać test. Zaufanie to podstawa.



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 21:14

Przemyśl dobrze swoją decyzję. Pamiętaj, że uprawianie seksu (waginalnego, oralnego i analnego) bez użycia prezerwatywy, niesie **ryzyko zakażenia HIV i innymi zakażeniami przenoszonymi drogą płciową.**

Pigułka antykoncepcyjna nie ochroni Cię przed zakażeniem.

Udowodniono, że prezerwatywa znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia, jeśli jest dobrej jakości, została właściwie założona, jest od początku do końca stosunku na swoim miejscu, nie pękła i nie zsunęła się.

Nie zakłada się dwóch prezerwatyw na raz. To nie zwiększa skuteczności, wręcz przeciwnie – obniża ją.



Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 21:20

CZY RYZYKO ZAKAŻENIA HIV WZRASTA PO UŻYCIU NARKOTYKÓW, ALKOHOŁU LUB INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH?



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 21:27

Najlepiej w ogóle nie używać takich substancji. Po użyciu alkoholu lub innych substancji zmieniających świadomość, ryzyko zakażenia znacznie wzrasta. Można stracić kontrolę nad sobą i swoim zachowaniem. Można też stać się ofiarą przestępstwa, w czasie którego dojdzie do zakażenia HIV lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

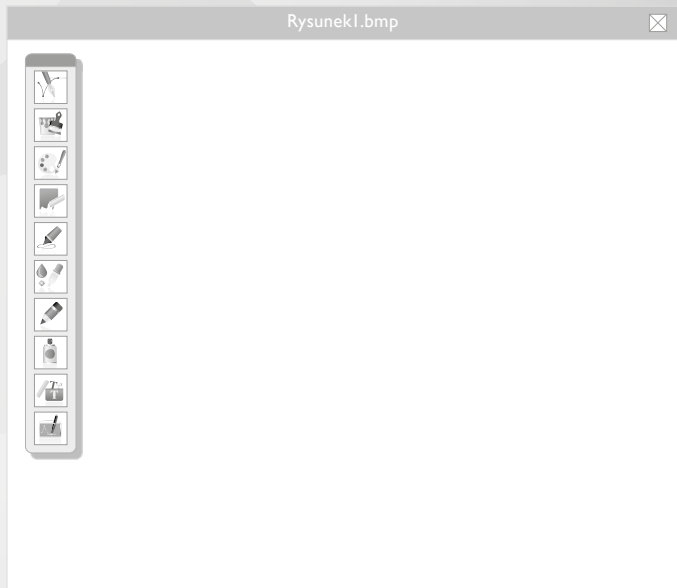
Bywasz na imprezach? Chodzisz do klubów? Pilnuj swojego napoju. Sama decyduj, co i ile pijesz. Uważaj też, aby ktoś Ci czegoś nie dosypał.

Używanie wspólnych igieł, strzykawek, sprzętów do zażywania narkotyków, może być przyczyną zakażenia HIV - unikaj tego!

JAK WYGLĄDA OSOBA ŻYJĄCA Z HIV?

Jeśli uważasz, że istnieją charakterystyczne cechy wyglądu, które pozwalają rozpoznać, że ktoś żyje z wirusem, to narysuj taką osobę lub opisz ją poniżej.

Na kolejnej stronie możesz sprawdzić, czy wszystko się zgadza.





Warszawa

Olka_WAW99

8 Listopada, 21:30

JAKA JEST PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 21:32

OSOBA ŻYJĄCA Z HIV MOŻE WYGLĄDAĆ TAK JAK TY!

To, że ktoś dobrze wygląda, nie oznacza, że nie jest zakażony HIV lub innymi wirusami.

To, że ktoś wygląda na osobę chorą, nie znaczy też, że jest zakażony HIV lub chory na AIDS.

Wiesz już, że AIDS to końcowy etap zakażenia HIV. Zanim zakażenie HIV przejdzie w AIDS i pojawią się towarzyszące mu choroby, które mogą skutkować zmianami w wyglądzie człowieka, upływa wiele lat, w trakcie których osoba zakażona wygląda i czuje się dobrze. Często zanim pojawią się choroby charakterystyczne dla AIDS, osoba HIV+ nie wie, że żyje z HIV i może nieświadomie zakażać innych.



Poznań

Ewcia15

8 Listopada, 21:37

JAK MOGĘ SPRAWDZIĆ, CZY MAM HIV?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 21:40

Tylko wykonanie testu w kierunku HIV daje odpowiedź na to pytanie. Badanie polega na pobraniu małej próbki krwi. Nie trzeba nawet być na czczo!

Żeby wykluczyć zakażenie HIV trzeba zrobić test minimum 6 tygodni po sytuacji, podczas której mogło dojść do zakażenia.



Test **bezpłatnie, anonimowo i bez skierowania** można wykonać w punktach konsultacyjno-diagnostycznych. W każdym punkcie przed testem i po teście prowadzone jest poradnictwo. Adresy punktów znajdziesz na stronie: aids.gov.pl – zeskanuj kod QR.

Trzeba jednak pamiętać, że na wykonanie takiego testu osobie do 16. roku życia zgodę muszą wyrazić rodzice lub opiekunowie. Między 16. a 18. rokiem życia zgodę wyrażają zarówno opiekunowie, jak i badana osoba. Dopiero po ukończeniu 18. roku życia można wykonać test bez zgody rodziców.

Innym sposobem poznania swojego statusu serologicznego może być:

- **wzięcie udziału w akcjach testowania, np. podczas pikników zdrowia**
- **samodzielne wykonanie testu kupionego np. w aptece**
- **wykonanie testu zleconego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)**
- **wykonanie testu w prywatnym laboratorium.**



Katowice

Tomaszek

8 Listopada, 21:43

JAK POWINNO SIĘ MÓWIĆ: ZAKAŻENIE HIV CZY ZARAŻENIE HIV?



Lublin
ekspert

Mirosław - doradca ds. HIV/AIDS

8 Listopada, 21:49

Zawsze mówimy **zakażenie** HIV.

Ten wirus przenosi się trzema drogami:
przez niezabezpieczone kontakty seksualne,
przez krew i z zakażonej matki na dziecko
(wertykalnie).

A zarazić się można tylko wirusami
przenoszonymi drogą kropelkową
(przez kichnięcie, kaszel), jak wirusem grypy
czy koronawirusem.



gość

~Anonimowy

8 Listopada, 21:46

CZY OSOBA HIV+ MOŻE MIEĆ ZDROWE DZIECKO?



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 21:50

Tak. Jeśli kobieta zakażona HIV wie o tym i podczas ciąży pozostaje pod opieką nie tylko ginekologa-położnika, lecz także specjalisty chorób zakaźnych zajmującego się terapią osób żyjących z HIV, szanse na urodzenie zdrowego dziecka wynoszą ponad 99%.

Jeżeli jednak matka nie zrobi testu i nie będzie wiedzieć, że jest zakażona, może przenieść zakażenie na swoje dziecko.

Test w kierunku HIV powinien wykonać także przyszły tata.

**test
na HIV**

aids.gov.pl

- bezpłatny
- bez skierowania
- anonimowy



Katowice

Tomaszek

8 Listopada, 21:51

CO OZNACZA CZERWONA KOKARDKA?



Gdańsk
edukatorka

~Katarzyna - edukatorka HIV/AIDS

8 Listopada, 21:57

Czerwona kokardka jest symbolem solidarności z osobami żyjącymi z HIV, chorymi na AIDS oraz ich rodzinami i przyjaciółmi. Znak ten zaprojektowano w latach 80. XX w. podczas szczytu epidemii w USA. Czerwony kolor symbolizuje krew i miłość, a kształt kokardki – odwrócone „V” (od ang. *victory*) przypomina, że jeszcze nie pokonaliśmy wirusa. Osoby wyrażające wsparcie dla żyjących z HIV/AIDS przypinają czerwoną kokardkę co roku 1 grudnia, w Światowy Dzień AIDS, oraz w Dniu Pamięci o Zmarłych na AIDS (trzecia niedziela maja każdego roku).

Może Ty też przyłączysz się do tej akcji?
Nie musisz ograniczać się do przypięcia kokardki!
Możesz zorganizować w szkole konkurs wiedzy o HIV/AIDS albo pokaz filmów o tej tematyce,
zapropnować spotkanie z edukatorem HIV/AIDS
lub osobą żyjącą z HIV!

Jeśli masz pytania, wątpliwości czy obawy związane z HIV lub AIDS, możesz skorzystać z:

Telefonu Zaufania HIV/AIDS:

800 888 448 (połączenie bezpłatne)

Poradni Internetowej HIV/AIDS:

aids.gov.pl/pi



Konsultacja merytoryczna:
dr n. med. Dorota Rogowska-Szadkowska
prof. dr hab. Stanisław Ignatowicz

Korekta językowa:
Iwona Gąsior

Opracowanie/Projekt graficzny:
www.koncept-studio.com.pl

Dziękujemy za współpracę przy tworzeniu broszury:
• Gimnazjum nr 11 im. I.J. Paderewskiego w Warszawie
• Gimnazjum nr 138 „KĄT” w Warszawie

**Ministerstwo
Zdrowia**



Egzemplarz bezpłatny, sfinansowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS ze środków Ministerstwa Zdrowia

Copyright© Krajowe Centrum ds. AIDS
ul. Samsonowska 1 • 02-829 Warszawa

aids.gov.pl



Warszawa 2026