



**ВІЛ?
СНІД?**

**ПРО ЩО
МОВА?**

**ПОШИРЕНІ
ЗАПИТАННЯ**

**ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ ДІЗНАТИСЯ
БІЛЬШЕ ПРО ВІЛ І СНІД,
МАЄТЕ СУМНІВИ ЧИ ЗАПИТАННЯ
– ЦЯ БРОШУРА САМЕ ДЛЯ ВАС!**



Інтернет-форуми переповнені неправдивою інформацією, а запитання, що там з'являються, зазвичай залишаються без правильної відповіді.

За кілька десятиріч існування епідемії нам вдалося з'ясувати всі шляхи передачі інфекції. Існує ефективне лікування, що запобігає розвитку СНІДу, але попри це досі можна натрапити на міфи, пов'язані з цією темою.

Вони викликають багато сумнівів і страхів, навіть у повсякденних контактах з іншими людьми. Дехто досі вважає, що ВІЛ переносять комарі. 😊



Ця брошура є результатом бесід і зустрічей співробітників Національного центру з питань СНІДу з молоддю.

Вона створена у форматі запитань і відповідей, які, незважаючи на те, що минуло багато років, досі залишаються актуальними.

«ВІЛ?! СНІД?! Про що мова?» пояснює основні поняття, які стосуються ВІЛ/СНІДу, надає інформацію про шляхи зараження та розвіює поширені сумніви щодо безпеки в повсякденних ситуаціях.

У брошурі також міститься важлива інформація щодо способів мінімізації ризику інфікування та дій у разі виникнення такого ризику.

**ПРОЧИТАЙТЕ І ДІЗНАЙТЕСЯ
БІЛЬШЕ, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ,
ПРО ЩО МОВА! 😊**



Гість

~Анонімно

8 листопада, 19:42

ЧОМУ ВАРТО ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ ПРО ВІЛ ТА СНІД?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 19:56

Не має значення, скільки вам років, чи ви хлопець чи дівчина, чи живете в місті чи в селі, якої ви віри, який ваш світогляд чи що ви думаєте про ВІЛ і СНІД – незалежно від усього цього, ризик зараження ВІЛ може стосуватися також і вас.



Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 19:57

ЯК МОЖНА ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ЗАРАЖЕННЯ?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 20:00

Ризикована поведінка, яка може призвести до інфікування ВІЛ, зазвичай є наслідком недостатніх знань з цього питання або ігнорування ризику. Якщо ви щодня користуватиметеся інформацією, наведеною в цій брошурі, ви зменшите ризик інфікування.



Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 20:02

ЩО ТАКЕ ВІЛ?



Гданськ
Освітній
інструктор

~Катажина – освітній інструктор з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 20:06

ВІЛ – це абревіатура, що означає **вірус імунодефіциту людини** (англ. *Human Immunodeficiency Virus*). ВІЛ атакує імунну систему людини, яка захищає організм від інфекцій та хвороб. Коли цей захист послаблюється або повністю руйнується, людина, інфікована ВІЛ, починає хворіти на різні хвороби, що загрожують її життю. На сьогодні ще не існує вакцини проти ВІЛ.

Ми не можемо повністю вивести вірус з організму, але люди, які живуть з ВІЛ, приймають ліки, що дозволяють їм вести нормальне життя. Проте необхідно пам'ятати, що нелікований ВІЛ призводить до СНІДу, який є смертельною хворобою. 😞

Хоча ВІЛ дуже небезпечний для людини, поза людським організмом він гине. ВІЛ чутливий, наприклад, до дезінфекційних засобів з хлором. Його також знищують вода, мило і висока температура (вже через 30 хвилин він гине при 56 °C)! 😊



Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 20:10

А ЩО ТАКЕ СНІД?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 20:14

СНІД – це кінцева стадія інфікування ВІЛ. Повна назва СНІДу – **синдром набутого імунodefіциту** (англ. *Acquired Immunodeficiency Syndrome*). Достатньо, якщо ви запам'ятаєте, що СНІД – це хвороба, яка призводить до того, що імунна система людини, інфікованої ВІЛ, не витримує навантаження і не здатна захистити організм від бактерій та вірусів. СНІД зазвичай з'являється через багато років після інфікування ВІЛ, яке не супроводжувалося жодними скаргами чи симптомами.

У добу сучасної медицини все менше людей хворіє на СНІД. У Польщі немає проблем із доступом до лікування – кожен, хто потребує антиретровірусної терапії (АРТ), отримує відповідні ліки. Урядовою програмою охорони здоров'я з антиретровірусного лікування (RPLA) охоплені всі ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД, які перебувають на території Республіки Польща, незалежно від страхового статусу, зокрема вагітні жінки, інфіковані ВІЛ, та немовлята, народжені від ВІЛ-інфікованих матерів. Раннє виявлення інфекції (проведення тесту на ВІЛ) і щоденний прийом антиретровірусних препаратів запобігають розвитку СНІДу.

Варто знати, що ефективне лікування дозволяє знизити рівень вірусу в крові до невизначуваного, завдяки чому ВІЛ-позитивна людина не заражає ВІЛ під час незахищених презервативом статевих контактів (відповідно до **принципу Н = Н, тобто не визначається = не передається**). Однак це не захищає від інших інфекцій, що передаються статевим шляхом...



Білосток

Я_Яків

8 листопада, 20:16

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант з
питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 20:27

ВІЛ передається виключно від людини до людини. Зараження відбувається, коли біологічні рідини, що містять вірус, такі як:

- **кров або будь-які виділення з помітною домішкою крові (наприклад, слина з кров'ю, блювота з кров'ю),**
- **сперма (передєякулят), виділення жіночих статевих органів,**
- **грудне молоко матері, яка живе з ВІЛ,**

потрапляють в організм іншої людини через пошкоджену шкіру або слизові оболонки (наприклад, ока, ротової порожнини, статевих органів, ануса тощо).



Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 20:31

ЯК ВІЛ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІД ОДНІЄЇ ЛЮДИНИ ДО ІНШОЇ?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 20:33

Існують три шляхи зараження ВІЛ:

- через контакт із кров'ю людини, яка живе з ВІЛ, наприклад, під час уколу забрудненою голкою,
- під час статевих контактів без презерватива (вагінальних, оральних, анальних) з людиною, яка живе з вірусом,
- під час вагітності, пологів або грудного вигодовування вірус може передатися від матері, яка живе з ВІЛ, дитині.



Познань

Єва15

8 листопада, 20:35

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО СТАЛАСЯ
ПОТЕНЦІЙНО РИЗИКОВАНА
СИТУАЦІЯ, НАПРИКЛАД,
ПОШКОДЖЕННЯ ГОЛКОЮ
НЕВІДОМОГО ПОХОДЖЕННЯ,
КОНТАКТ З КРОВ'Ю ЛЮДИНИ З ВІЛ,
НЕЗАХИЩЕНИЙ СТАТЕВИЙ КОНТАКТ
З ВІЛ-ПОЗИТИВНОЮ ОСОБОЮ?**



Гданськ
Освітній
інструктор

**~Катажина – освітній інструктор
з питань ВІЛ/СНІДу**

8 листопада, 20:42

ВІЛ-інфікуванню можна запобігти!

Необхідно **негайно** звернутися до інфекційної лікарні, де лікують людей з ВІЛ (перелік цих лікарень розміщений на сайті Національного центру з питань СНІДу – див. QR-код). Там лікарі вирішать, чи необхідно призначити антиретровірусні препарати (такі, які використовуються при лікуванні пацієнтів з ВІЛ).

Чим швидше будуть прийняті ліки (бажано протягом 2–3 годин після ризикованого контакту), тим більша ймовірність повністю вивести вірус з організму та уникнути інфікування. Лікування найефективніше, якщо його розпочати не пізніше ніж через 48 годин після контакту.



Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 20:45

А ЯК НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІЛ?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 20:51

Олю, ти не заразишся ВІЛ::

- проживаючи під одним дахом або навчаючись разом з ВІЛ-позитивною особою при дотриманні елементарних правил гігієни,
- користуючись спільними тарілками, склянками, столовими приборами,
- користуючись однією ванною кімнатою (слід використовувати власну зубну щітку і бритву),
- користуючись спільним туалетом,
- займаючись спортом, наприклад, у басейні,
- через чхання.



Познань

Єва15

8 листопада, 20:53

ЯК УНИКНУТИ ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ? ЧИ ІСНУЮТЬ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СИТУАЦІЇ, ЯКІ СТВОРЮЮТЬ РИЗИК?



Гданськ
Освітній
інструктор

**~Катажина – освітній інструктор
з питань ВІЛ/СНІДу**

8 листопада, 20:58

Ризикованими є ті ситуації, під час яких відбувається контакт пошкодженої шкіри або слизових оболонок з біологічними рідинами, що переносять вірус, наприклад, з кров'ю іншої людини. Тому пам'ятайте:

- **Будьте обережні, коли хтось порізався, – намагайтеся не контактувати з кров'ю (якщо у вас є – надягніть одноразові рукавички) або зверніться до когось, хто вміє надати допомогу, наприклад, до медсестри.**
- **Проходьте косметичні процедури і робіть татуювання лише у кваліфікованих фахівців, у перевірених закладах. Запитуйте, чи інструменти стерильні. Якщо виявиться, що ні – відмовтеся від процедури!**
- **Не позичайте бритву, зубну щітку та інші косметичні засоби.**



Білосток

Я_Яків

8 листопада, 20:59

ЧИ МОЖНА ЗАРАЗИТИСЯ ВІЛ ПІД ЧАС ВІДВІДУВАННЯ ЛІКАРНІ?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:00

У Польщі медичне обладнання стерилізується, а кров для переливання перевіряється на ВІЛ і вірусні гепатити (вірус гепатиту В – HBV і вірус гепатиту С – HCV). Усі голки та шприци, що використовуються в лікарнях і поліклініках, є одноразовими. Кожен пацієнт повинен обслуговуватися з використанням нової пари одноразових рукавичок.

Це стандарт! 😊

ЗАПИТУЙТЕ!
**ЯКЩО ПІД ЧАС ПРИЙОМУ
В ПОЛІКЛІНІЦІ АБО ЛІКАРНІ
ЩОСЬ ВИКЛИКАЄ У ВАС
СУМНІВИ.**

ЗРОБІТЬ ЗАУВАЖЕННЯ!
**ЯКЩО БАЧИТЕ, ЩО ЩОСЬ
НЕ В ПОРЯДКУ.**



Білосток

Я_Яків

8 листопада, 21:03

ЧИ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІЛ ЧЕРЕЗ КОМАРІ???



**Гданськ
Освітній
інструктор**

**~Катажина – освітній інструктор
з питань ВІЛ/СНІДу**

8 листопада, 21:05

Ви не заразитися ВІЛ, якщо вас вкусить комар, або якщо ви розчавите комара на собі, або якщо навіть проковтнете його. 😊

Не треба також боятися укусів звірів – вони не переносять ВІЛ.

ВІЛ в організмі комара руйнується (перетравлюється), тому він не може розмножуватися і потрапляти в слину, яка впорскується під час укусу. Комарі вводять свою слину через слинний канал, а кров забирають через окремий канал. Порушення цілісності шкіри в місці укусу не має жодного значення.



Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 21:08

ЩО БЕЗПЕЧНО, А ЩО НЕБЕЗПЕЧНО В ІНТИМНИХ СТОСУНКАХ?



Гданськ
Освітній
інструктор

~Катажина – освітній інструктор з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:12

Обійматися безпечно. Так само як і триматися за руки або гладити по шкірі. Не варто також турбуватися щодо поцілунків – слина не є джерелом інфекції!

Ніхто не вступає у статеві стосунки з наміром заразитися ВІЛ, але більшість випадків інфікування відбувається саме цим шляхом. Ризик зараження ВІЛ – це лише одна з причин, через яку варто добре подумати, чи настав саме **той момент**, чи, можливо, варто почекати.

Не дозволяйте нікому тиснути на вас або вирішувати за вас.

Якщо ви вирішите розпочати статеве життя, важливо обговорити серологічний статус з партнером, тому слід заздалегідь пройти тестування. Довіра – це фундамент.



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:14

Добре обміркуйте своє рішення. Пам'ятайте, що статеві контакти (вагінальні, оральні та анальні) без використання презерватива несуть **ризик зараження ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом.**

Протизаплідна таблетка не захистить вас від зараження.

Доведено, що презерватив значно знижує ризик зараження, якщо він хорошої якості, правильно надітий, залишається на своєму місці від початку до кінця статевого акту, не порвався і не зісковзнув.

Не можна надягати два презервативи одночасно. Це не підвищує ефективність, а навпаки – знижує її.



Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 21:20

ЧИ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ РИЗИК ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ ПІСЛЯ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ, АЛКОГОЛЮ АБО ІНШИХ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН?



Гданськ
Освітній
інструктор

~Катажина – освітній інструктор
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:27

Найкраще взагалі не вживати таких речовин. Після вживання алкоголю або інших речовин, що змінюють свідомість, ризик інфікування значно зростає. Можна втратити контроль над собою і своєю поведінкою. Також можна стати жертвою злочину, під час якого відбудеться інфікування ВІЛ або іншими захворюваннями, що передаються статевим шляхом.

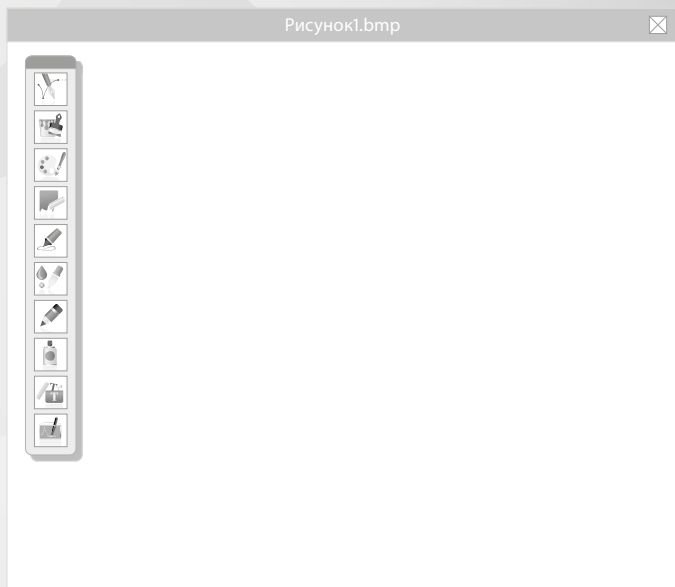
Відвідуєте вечірки? Ходите в клуби? Слідкуйте за своїми напоями. Самі вирішуйте, що і скільки пити. Також будьте обережними, щоб хтось не підсипав вам щось у напій чи їжу.

Використання спільних голок, шприців, приладдя для вживання наркотиків може стати причиною ВІЛ-інфікування – уникайте цього!

ЯК ВИГЛЯДАЄ ВІЛ-ІНФІКОВАНА ЛЮДИНА?

Якщо ви вважаєте, що існують характерні риси зовнішності, за якими можна визначити, що людина живе з вірусом, то намалюйте таку людину або опишіть її нижче.

На наступній сторінці ви зможете перевірити, чи все збігається.





Варшава

Оля_WAW99

8 листопада, 21:30

ЯКА ПРАВИЛЬНА ВІДПОВІДЬ?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:32

ВІЛ-ІНФІКОВАНА ЛЮДИНА МОЖЕ ВИГЛЯДАТИ ТАК САМО, ЯК ВИ!

Те, що хтось добре виглядає, не означає, що він не інфікований ВІЛ або іншими вірусами.

Те, що хтось виглядає як хворий, також не означає, що він заразився ВІЛ або хворий на СНІД.

Ви вже знаєте, що СНІД – це кінцева стадія інфікування ВІЛ. Перш ніж ВІЛ-інфекція перейде у СНІД і з'являться супутні захворювання, які можуть призвести до змін у зовнішності людини, минає багато років, протягом яких інфікована людина виглядає і почувається добре. Часто до появи захворювань, характерних для СНІДу, ВІЛ-позитивна людина не знає, що живе з ВІЛ, і може несвідомо заражати інших.



Познай

Єва15

8 листопада, 21:37

ЯК МОЖНА ПЕРЕВІРИТИ, ЧИ В МЕНЕ ВІЛ?



Люблін
експерт

~Мирослав – консультант з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:40

Тільки проходження тесту на ВІЛ дає відповідь на це питання. Аналіз полягає у взятті невеликої кількості крові. Немає потреби бути натще! Щоб виключити інфікування ВІЛ, потрібно пройти тест щонайменше через 6 тижнів після ситуації, під час якої могло статися інфікування.



Тест можна пройти **безкоштовно, анонімно та без направлення** у консультаційно-діагностичних пунктах. У кожному такому пункті перед тестом і після нього проводиться консультування. Адреси цих закладів можна знайти на сайті: **aids.gov.pl** – відскануйте QR-код.

Однак слід пам'ятати, що для проведення такого тесту людині віком до 16 років необхідна згода батьків або інших осіб, які виховують дитину. У віці від 16 до 18 років згоду дають як батьки, так і сама людина, яка проходить тестування. Лише після досягнення 18-річного віку тест можна пройти без згоди батьків.

Іншим способом дізнатися про свій серологічний статус може бути:

- **участь в акціях з тестування, наприклад, під час оздоровчих пікніків**
- **самостійне проведення тесту, придбаного, наприклад, в аптеці**
- **проведення тесту за призначенням лікаря первинної медичної допомоги**
- **проходження тесту в приватній лабораторії.**



Катовиці

Томаш

8 листопада, 21:43

**ЯК ПРАВИЛЬНО
СКАЗАТИ:
ІНФІКУВАННЯ ВІЛ чи
ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ?**



**Люблін
експерт**

**~Мирослав – консультант
з питань ВІЛ/СНІДу**

8 листопада, 21:49

Терміни «інфікування ВІЛ» та «зараження ВІЛ» означають той самий процес потрапляння вірусу в організм.

У медичній сфері частіше вживають слово «інфікування», а в розмовній мові – «зараження». Обидва варіанти є правильними та зрозумілими.



Гість

~Анонімно

8 листопада, 21:46

ЧИ У ВІЛ-ІНФІКОВАНОЇ ЛЮДИНИ МОЖЕ БУТИ ЗДОРОВА ДИТИНА?



Гданськ
Освітній
інструктор

~Катажина – освітній інструктор
з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:50

Так. Якщо жінка, інфікована ВІЛ, знає про це і під час вагітності перебуває під наглядом не лише гінеколога-акушера, а й інфекціоніста, який займається лікуванням людей, що живуть з ВІЛ, шанси на народження здорової дитини становлять понад 99%.

Однак якщо мати не пройде тестування і не знатиме, що вона інфікована, вона може передати інфекцію своїй дитині.

Тест на ВІЛ повинен пройти також майбутній тато.

Тест на
ВІЛ

aids.gov.pl



безкоштовний



анонімний



не потрібне направлення



Катовиці

Томаш

8 листопада, 21:51

ЩО СИМВОЛІЗУЄ ЧЕРВОНА СТРІЧКА?



Гданськ
Освітній
інструктор

~Катажина – освітній інструктор з питань ВІЛ/СНІДу

8 листопада, 21:57

Червона стрічка – це символ солідарності з людьми, які живуть з ВІЛ, хворими на СНІД, а також їхніми родичами і друзями. Цей символ було розроблено у 80-х роках ХХ століття під час піку епідемії у США. Червоний колір символізує кров і любов, а форма стрічки – перевернута літера «V» (англ. victory) – нагадує, що ми ще не перемогли вірус. Люди, які висловлюють підтримку тим, хто живе з ВІЛ/СНІДом, прикріплюють червону стрічку щороку 1 грудня, у Всесвітній день боротьби зі СНІДом, а також у День пам'яті про померлих від СНІДу (третя неділя травня кожного року).

Може, ви теж долучитесь до цієї акції?

Не обов'язково обмежуватися лише прикріпленою стрічкою! Ви можете організувати в школі конкурс знань про ВІЛ/СНІД або показ фільмів на цю тему, запропонувати зустріч з експертом з питань ВІЛ/СНІДу або людиною, яка живе з ВІЛ!

**Якщо у вас є питання, сумніви чи побоювання,
пов'язані з ВІЛ або СНІДом, ви можете скористатися:**

телефоном довіри з питань ВІЛ/СНІДу:

800 888 448 (безкоштовний дзвінок)

онлайн-консультацією з питань ВІЛ/СНІДу:

aids.gov.pl/pi



Експертна консультація:
д-р мед. наук Дорота Роговська-Шадковська
проф. д-р габ. Станіслав Ігнатович

Оформлення/Графічний дизайн:
www.koncept-studio.com.pl

Дякуємо за співпрацю при створенні брошури:
• Гімназія № 11 ім. Ігнація Падеревського у Варшаві
• Гімназія № 138 «КОНТ» у Варшаві

Ministerstwo
Zdrowia



Безкоштовний примірник, профінансований
Національним центром з питань СНІДу з коштів Міністерства охорони здоров'я

Copyright© Національний центр з питань СНІДу
Samsonowska 1 • 02-829 Warszawa, Poland

aids.gov.pl



Варшава 2026