

#mójpierwszyraz



mojpierwszyraz.aids.gov.pl



Я ЗРОБИЛА **ЦЕ**
З КИМОСЬ,
КОГО КОХАЛА

#мійпершийраз

Чи тобі відомо, що лише близько 10% дорослих поляків мали свій перший раз? Більшість із нас веде статеве життя, але лише одна особа на десять хоча б раз у житті зробила тест на ВІЛ, незважаючи на те, що основний шлях передачі вірусу – не захищені презервативом сексуальні контакти.

Ви ведете статеве життя? У вас постійний партнер або ви віддаєте перевагу сексу без зобов'язань? Подбайте про те, щоб кожен ваш контакт був безпечнішим.

Доросле життя часто супроводжується пошуком любові, будуванням стосунків і відкриванням інтимного життя. Стосунки не завжди тривають все життя – буває так, що наші партнери чи партнерки змінюються. Ми рідко думаємо про те, який це може мати вплив на наше здоров'я... а він може бути величезний! Сексуальна активність, як правило, пов'язана з приємними відчуттями, але може мати також негативні наслідки, наприклад ВІЛ, який навіть 8–10 років може розвиватися безсимптомно.



Не можна ігнорувати також інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Варто знати, що, наприклад, захворювання сифілісом збільшує ризик інфікування ВІЛ і вірусом гепатиту С навіть у 8 разів.

Прочитайте, що треба зробити для зменшення ризику інфікування ВІЛ та ІПСШ.

Знання про ВІЛ і СНІД допоможуть вам захистити у повсякденному житті від зараження не лише вас самих, а й вашого партнера чи партнерку. Як це можливо?

Коли ми знайомимося з новими партнерами, ми часто не знаємо, яке в них сексуальне минуле і чи хоча б раз у житті вони не мали статевих контактів з особою, яка могла бути інфікована ВІЛ. Вони теж можуть про це не знати, бо зараження неможливо розпізнати по зовнішньому вигляду людини. Тому, коли ми починаємо нові стосунки, завжди варто зробити тест.

Найчастіше інфікування ВІЛ відбувається під час не захищених презервативом статевих контактів (вагінальних, анальних або оральних) як гомосексуальних, так і гетеросексуальних осіб.

Якщо ви ведете статеве життя, ця листівка для вас! Читайте далі, щоб дізнатися більше.

ЩО ВАЖЛИВО?

 **СНІД**, тобто синдром набутого імунodefіциту, – це сукупна назва захворювань, викликаних вірусом набутого імунodefіциту людини – **ВІЛ**. Можна жити багато років, не знаючи про своє зараження, бо його перші симптоми можуть нагадувати, наприклад, звичайну застуду. Однак

вірус систематично нищить імунну систему і людина може несвідомо інфікувати інших. Зараження неможливо розпізнати по зовнішньому вигляду.

 Зараз вживається термін **«ризикована поведінка»**, а не **«групи ризику»**. Часи, коли ВІЛ-інфікування мало зв'язок лише з проституцією, наркоманією і гомосексуалізмом, вже давно минули.

 **Не існує щеплення від ВІЛ/СНІД**. Ліки, які зараз застосовуються під час терапії, лише гальмують розвиток зараження ВІЛ, щоб запобігти захворюванню на СНІД.

 Щомісяця понад 200 осіб у Польщі дізнаються про те, що вони ВІЛ-інфіковані.

 **Єдиний спосіб перевірити, чи людина інфікована, – зробити тест на ВІЛ.**

ЯК ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІЛ?

-  **СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ** – через статеві контакти, не захищені презервативом, вживання спільно з іншими особами тих самих еротичних іграшок тощо;
-  **ЧЕРЕЗ КРОВ** – через ВІЛ-інфіковану кров, наприклад, під час вживання тих самих голок і шприців більш ніж однією людиною – зокрема, під час ін'єкцій (анаболіків або інших речовин, у тому числі психоактивних), проколювання шкіри нестерильними інструментами (татуювання, пірсинг, акупунктура), через прямий контакт з кров'ю інфікованих осіб, при порушенні цілісності шкіри (подряпини, рани) або статеві контакти з інфікованою людиною під час менструації;
-  **ВЕРТИКАЛЬНИМ ШЛЯХОМ** – від ВІЛ-інфікованої матері до її дитини під час вагітності або – частіше – пологів, а також грудного вигодовування.

ЩО ЗБІЛЬШУЄ ВАШ РИЗИК?

-  кожна зміна сексуального партнера,
-  інші хвороби, що передаються статевим шляхом,
-  вживання алкоголю, наркотиків або інших психоактивних речовин, які викликають втрату здатності контролю власної поведінки.

ЯК МОЖНА ЗМЕНШИТИ РИЗИК ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ?

Можна уникнути ВІЛ-інфікування, утримуючись від сексуальної активності або маючи одного, взаємно вірного та відповідального партнера. Не варто також ділитися шприцями і голками з іншими людьми.

Якщо ви ведете статеве життя, можна зменшити ризик зараження за допомогою:

- щирої розмови і проходження тесту разом з партнером перед початком стосунків;
- постійного правильного використання презервативів під час статевих контактів, наприклад, з випадковим партнером, з людиною, яка не робила тесту або мала численних партнерів;
- застосування доконтактної профілактики (ДКП);
- регулярного тестування на інші інфекції, що передаються статевим шляхом;
- лікування всіляких виявлених інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ, завдяки чому ви не заразите інших людей.

КОЛИ НЕМАЄ РИЗИКУ ІНФІКУВАННЯ?

- коли ви торкаєтеся іншої людини, подаєте руку, обіймаєте чи цілуєте;
- під час контакту зі сльозами, слиною або потом іншої людини;
- коли ви плаваєте в басейні, користуєтеся сауною або туалетом, ділитеся їжею, приборами і книгами;
- коли хтось кашляє або чхає на вас, бо ВІЛ не передається повітряно-крапельним шляхом, як, наприклад, грип;
- під час контакту з тваринами або після укусу комах.

Не бійтеся ВІЛ у повсякденному житті.

Сам факт проживання
чи роботи разом з інфікованою
людиною не викликає
ризик зараження –
за умови дотримання
елементарних правил гігієни
(окремі зубні щітки,
станки для гоління тощо).

ОБОВ'ЯЗКОВО ЗРОБІТЬ ТЕСТ НА ВІЛ, ЯКЩО:

- ❧ ви хворієте будь-якою інфекцією, що передається статевим шляхом;
- ❧ ви плануєте мати дітей (це стосується як жінок, так і чоловіків) або ви вагітні;
- ❧ хоча б раз у своєму житті ви мали ситуацію, потенційно пов'язану з ризиком інфікування ВІЛ;
- ❧ у вас будь-коли була травма з порушенням цілісності тканин;
- ❧ вам будь-коли робили процедури чи операції з використанням нестерильних інструментів або немедичні ін'єкції, наприклад, під час вживання анаболіків або виконання татуювань;
- ❧ ви приймаєте або приймали в минулому психоактивні речовини;
- ❧ у вас захворювання з нетиповим перебігом, яке не піддається лікуванню або часто повторюється;
- ❧ вас непокоїть якась ваша поведінка з минулого, яка могла бути потенційно пов'язаною з ризиком інфікування ВІЛ.

Не можете дочекатись першого разу?

Перед прийняттям рішення про спільний секс
зробіть **РАЗОМ** тест на ВІЛ.

Якщо результати ваших тестів будуть негативними
і ви будете одне для одного єдиними партнерами,
ваш секс буде безпечним!

Тест можна зробити:

- 🚫 безкоштовно, анонімно і без направлення в одному з консультаційно-діагностичних пунктів (aids.gov.pl/pkd);
- 🚫 у публічних медичних закладах;
- 🚫 у приватних лабораторіях;
- 🚫 самотійно, за допомогою тесту для домашнього вжитку.

Пам'ятайте! Лікар-гінеколог зобов'язаний запропонувати аналіз на ВІЛ кожній вагітній жінці. Майбутня мама повинна пройти тест двічі – перед 10 тижнем і між 33 і 37 тижнем вагітності.

Якщо жінка знає про зараження, але під час вагітності спостерігається в акушера-гінеколога та спеціаліста з антиретровірусної терапії і приймає ліки, ризик народження інфікованої дитини становить менше ніж 1%.

Тест на ВІЛ повинна зробити не лише майбутня мама, а й майбутній тато, оскільки результат тесту в жінки не обов'язково буде такий, як результат тесту в чоловіка і навпаки.

ЯКЩО НЕ ТЕСТ, ТО ЩО?

Якщо ви або ваш партнер чи партнерка мали раніше інших сексуальних партнерів і не робили тестів на ВІЛ, **пам'ятайте про використання презервативів!**

-  Використовуйте презервативи хорошої якості, згідно з інструкцією.
-  Використовуйте презервативи постійно і послідовно з початку до кінця сексуального контакту, незалежно від його типу.
-  Не вживайте прострочених або пошкоджених презервативів.
-  Вживайте презервативи лише один раз.
-  Використовуйте лише лубриканти на водній основі (жир може пошкодити латекс).
-  У разі пошкодження або зсуву презерватива якнайшвидше замініть його новим.
-  Погоджуйтеся лише на безпечніший секс з презервативом.



Використання презервативів значно зменшує ризик інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ, оскільки вони утворюють бар'єр між інфекційними агентами і слизовими оболонками.

Умова ефективності презервативів:

-  правильне відкриття упаковки (не можна вживати для цього гострі інструменти чи довгі нігті),
-  правильне зберігання (не рекомендується, наприклад, довго носити їх у кишені штанів або наражати на великі коливання навколишньої температури),
-  правильне надягання перед статевим контактом і знімання після його закінчення.

ЩО ЩЕ, КРІМ ПРЕЗЕРВАТИВА?

Додатковим методом профілактики ВІЛ є фармакологічна **доконтактна профілактика** ВІЛ-інфікування (ДКП, англ. *PrEP – pre-exposure prophylaxis*), тобто вживання антиретровірусних ліків особами, не інфікованими ВІЛ, перед потенційно небезпечним контактом, з метою зменшення ризику зараження, переважно у зв'язку зі статевими контактами.

Доконтактна профілактика може зменшити ризик ВІЛ-інфікування на понад 97%.

Ліки доступні лише за рецептом, а оплачує їхню повну вартість пацієнт. Вартість аналізів залежить від ставок у консультації, до якої звернеться пацієнт.

Дуже важливо, щоб при застосуванні ДКП паралельно використовувати презервативи під час статевих контактів, **оскільки ДКП не захищає від інших інфекцій, що передаються статевим шляхом**. Як щоденне, так і поодинокі застосування ДКП (відповідно до рекомендованої лікарем схеми) значно зменшує ризик ВІЛ-інфікування, однак не виключає його повністю.

Існує також **постконтактна профілактика** ВІЛ-інфікування (ПКП, англ. *PEP – post-exposure prophylaxis*), яка полягає в прийманні антиретровірусних препаратів (АРТ) у ситуації, коли мав місце контакт з потенційно заразним матеріалом (наприклад, контакт із кров'ю, спермою, виділеннями з піхви, передєякулятом). Мета постконтактної профілактики – значне зменшення ризику зараження ВІЛ. У випадку непрофесійного випадкового контакту (кримінального або інцидентального) ліки фінансуються з державного бюджету.

У випадку непрофесійного контакту внаслідок ризикованої поведінки існує можливість отримання постконтактної профілактики на підставі рецепту, виданого лікарем. У такій ситуації витрати на ПКП несе пацієнт.

TasP (*Treatment as Prevention* – лікування як профілактика), тобто лікування осіб, що живуть з ВІЛ, яке запобігає інфікуванню їхніх партнерів чи партнерок. Вже багато років існує ефективне **лікування антиретровірусними препаратами (АРВ-терапія).** Пацієнт, у якого віремія (кількість копій вірусу в крові) утримується протягом принаймні 6 місяців на невизначальному рівні (тобто < 200 копій/мл), не передає ВІЛ під час статевих контактів (навіть без презерватива), згідно з правилом **N = N**, тобто **не визначається = не передається** (англ. **U = U**, тобто **Undetectable = Untransmittable**).

Проте слід пам'ятати, що пацієнт, який живе з ВІЛ, навіть з невизначальним вірусним навантаженням, НЕ МОЖЕ бути донором крові.

Тест на ВІЛ можна зробити анонімно, безкоштовно, без направлення і з консультацією лікаря в одному з консультаційно-діагностичних пунктів (PKD).

Адреси цих пунктів можна знайти на сайті Національного центру з питань СНІДу:
aids.gov.pl/pkd.

Якщо у вас є запитання, сумніви або ви хочете поговорити про те, що ви щойно прочитали, зателефонуйте або напишіть:
безкоштовний телефон довіри ВІЛ/СНІД:

800 888 448

онлайн-консультація ВІЛ/СНІД:
aids.gov.pl/pi

© Copyright by Krajowe Centrum ds. AIDS
Варшава 2024

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

Ministerstwo
Zdrowia



Я ЗРОБИВ
ТЕСТ НА ВІЛ
ПО-СВОЄМУ
ТАК, ЯК ХОТІВ

#мійпершийраз

aids.gov.pl

