



Jesteś młodą dziewczyną, kobietą – Twój świat to szkoła, dom, uczelnia, praca, przyjaciele... Cieszysz się życiem, masz marzenia, bawisz się, planujesz swoją przyszłość. Czekaś na miłość, a może już ją znalazłaś? Pomyslałaś już o swoim zdrowiu czy odkładasz to na później? Jednym z problemów, z którym możesz się zetknąć, jest HIV. Masz wątpliwości, czy te informacje są dla Ciebie? Zapoznaj się z nimi, a będziesz znała odpowiedź.

CO TO JEST?

- AIDS, czyli zespół nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, to zespół chorób wywołanych przez ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności – HIV. Można żyć przez wiele lat nie wiedząc, że jest się zakażonym. W tym czasie wirus systematycznie niszczy układ odpornościowy, a człowiek może nieświadomie zakażać innych. Osobę zakażoną nie można rozpoznać na podstawie wyglądu.
- Nie ma szczepionki na HIV/AIDS. Aktualnie stosowane w terapii leki jedynie hamują rozwój zakażenia HIV i w konsekwencji opóźniają wystąpienie AIDS.
- Co miesiąc około 80 osób w Polsce, po zrobieniu testu na HIV, dowiaduje się o swoim zakażeniu.
CZY WIESZ, ŻE CORAZ WIĘCEJ KOBIET ULEGA ZAKAŻENIU HIV?

JAK MOŻESZ ZAKAŻIĆ SIĘ HIV?

- Przez kontakt seksualny bez prezerwatywy.
- Przez bezpośredni kontakt z krwią zakażonych osób, kiedy u Ciebie jest przerwana ciągłość skóry (skaleczenia, rany).

Zakażona matka może zakażać swoje dziecko w czasie ciąży, porodu lub karmiąc je piersią.

JAK SIĘ NIE ZAKAZISZ?

- Nie obawiaj się zakażenia w codziennych kontaktach z osobami żyjącymi z HIV, tzn. gdy przebywacie w tym samym pomieszczeniu, spożywacie wspólne posiłki, korzystacie z tej samej toalety.
- Nie zakazisz się HIV w kinie czy teatrze, w autobusie, pociągu, na basenie.
- HIV nie przenosi się również przez kaszel czy katar.
- Owady (np. komary) i zwierzęta nie przenoszą HIV.
- HIV nie zakazisz się poprzez dotykanie zakażonej osoby, podawanie jej ręki lub pocałunek.
- Łzy także nie powodują zakażenia HIV.

CO ZWIĘKASZA TWOJE RYZYKO?

- Każda zmiana partnera seksualnego.
- Infekcje dróg rodnych i choroby przenoszone drogą płciową.
- Używanie wspólnie z innymi osobami tych samych zabawek erotycznych.
- Współżycie z osobą zakażoną podczas miesiączki.
- Używanie alkoholu, narkotyków lub innych środków psychoaktywnych, które powodują utratę zdolności kontrolowania własnych zachowań.
- Używanie wspólnie z innymi osobami sprzętu do iniekcji, w celu przyjmowania np. środków psychoaktywnych, sterydów anabolicznych.
- Poddanie się zabiegom wykonanym niesterylnym sprzętem np. akupunktura, tatuaż, piercing.

Nie lekceważ również innych chorób przenoszonych drogą płciową.

JEDYNĄ MOŻLIWOŚCIĄ SPRAWDZENIA CZY NIE JESTEŚ ZAKAŻONA HIV, JEST WYKONANIE TESTU. Możesz go zrobić anonimowo i bezpłatnie, w jednym z punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD). Adresy PKD znajdziesz na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS

www.aids.gov.pl

W trudnych sytuacjach, gdy czujesz, że musisz z kimś porozmawiać, możesz skorzystać z Telefonu Zaufania HIV/AIDS: **(22) 692 82 26, 801 888 448***

* infolinia płatna za pierwszą minutę połączenia
lub Poradni Internetowej HIV/AIDS: poradnia@aids.gov.pl

Wiedza o HIV i AIDS stosowana na co dzień może uchronić Cię przed zakażeniem.

KOBIETA SEKS ZDROWIE

PRZED...

Każdy etap w życiu kobiety jest ważny i ważne jest, aby przeżywać go świadomie...

5 PYTAŃ, KTÓRE WARTO SOBIE ZADAĆ ZANIM ZDECYDUJESZ SIĘ NA PIERWSZY SEKS:

- Czy właśnie teraz mam ochotę rozpoczynać życie seksualne?
- Czy jest to moja decyzja?
- Czy chcę, aby mój pierwszy raz był właśnie z tym partnerem?
- Czy czuję się bezpiecznie?
- Czy wiem co zrobić, żeby zabezpieczyć się nie tylko przed ciążą, ale też przed chorobami przenoszonymi drogą płciową?

Każda z odpowiedzi powinna być wyłącznie Twoją decyzją!

PAMIĘTAJ, ŻE MASZ PRAWO ODMÓWIĆ SEKSU!

Zdarza się też tak, że niektóre dziewczyny mają swój pierwszy seks po alkoholu lub narkotykach. Przez to są bardziej odważne, otwarte... Będąc pod wpływem substancji psychoaktywnych często zgadzają się np. na seks z przypadkową osobą lub seks bez zabezpieczenia. Takie zachowanie i kontakty mogą sprzyjać chorobom przenoszonym drogą płciową, w tym HIV/AIDS.

JEŻELI PLANUJESZ ROZPOCZĄĆ ŻYCIE SEKSUALNE LUB JUŻ JE ROZPOCZĘŁAŚ, NIE ZAPOMNIJ O REGULARNYCH WIZYTACH U GINEKOLOGA.

AKTYWNA...

Jesteś kobietą aktywną seksualnie. Masz stałego partnera lub cieszysz się seksem bez zobowiązań. Zadbaj, aby każdy twój kontakt był bezpieczny.

NIKTÓRE KONTAKTY SEKSUALNE SĄ BARDZIEJ RYZYKOWNE:

- waginalne (dopochwowe) → są bardziej ryzykowne dla Ciebie niż dla Niego.
- analne (doodbytnicze) → są ryzykowne zarówno dla strony biernej, jak i czynnej.
- oralne → są ryzykowne dla strony aktywnej, czyli pieszczącej.

Przed podjęciem decyzji o wspólnym seksie, zróbcie **RAZEM** test w kierunku HIV. Możecie to zrobić anonimowo i bezpłatnie w punktach konsultacyjno-diagnostycznych, których adresy dostępne są na stronie www.aids.gov.pl. Gdy Wasze wyniki testów będą ujemne i będziecie sobie wzajemnie wierni, Wasz seks będzie bezpieczny!

JEŻELI NIE TEST, TO CO?

Jeżeli Ty lub Twój partner mieliście wcześniej innych partnerów seksualnych i nie robiliście testów w kierunku HIV, pamiętaj o stosowaniu prezerwatyw!

! Używaj prezerwatyw od początku do końca kontaktu seksualnego.

! Nie używaj prezerwatyw przeterminowanych lub uszkodzonych.

! Używaj tej samej prezerwatywy tylko jeden raz.

! Jeżeli używasz lubrykantów, to tylko takich, które są na bazie wody.

! W razie pęknięcia lub zsunięcia prezerwatywy, jak najszybciej zastąp ją nową.

!!! Zgadzaj się tylko na bezpieczniejszy seks z prezerwatywą.

ZANIM ZOSTANIESZ MAMĄ

Przed Tobą kolejny ważny etap życia: będziesz mamą! To czas huśtawki nastrojów: radosnego oczekiwania, niepokoju, smutku, nadziei, troski... Chcesz przecież dać swojemu dziecku to, co najlepsze. Prowadzisz zdrowy tryb życia, robisz badania lekarskie. Upewnij się, czy Twój ginekolog zlecił Ci również test w kierunku HIV. Namów do zrobienia testu przyszłego tatę.

- W wielu krajach kobietom planującym macierzyństwo lub będącym w ciąży proponuje się wykonanie testu w kierunku HIV. W Polsce ginekolog ma obowiązek zaproponować takie badanie każdej kobiecie w ciąży.
- W Europie – jeśli kobieta nie wie o swoim zakażeniu – ryzyko przeniesienia HIV z matki na dziecko podczas ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią wynosi 15-30%. Jeśli kobieta wie o zakażeniu, a podczas ciąży pozostaje pod opieką ginekologa-położnika i specjalisty zajmującego się terapią osób zakażonych oraz przyjmuje leki, to ryzyko przeniesienia wirusa wynosi mniej niż 1%.



Egzemplarz bezpłatny sfinansowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS ze środków Ministerstwa Zdrowia. Warszawa 2013.

 **Z-CARD** i PocketMedia® to znaki towarowe używane przez Z Industries na licencji. Produkty Z-CARD® są wykonywane w technologii i na licencji Z-CARD® Ltd. London zgodnie z międzynarodowym zgłoszeniem patentowym nr Y 19441/120232.3 tel. +44 (0) 20 7924 5147 www.zcard.com Dystrybucja Z-CARD® w Polsce: ROTOmedia® – wyłączny przedstawiciel tel. +48 (22) 825 67 05/09 www.zcard.pl www.pocketmedia.pl No. PL038/13