

CO MUSISZ WIEDZIEĆ



O HIV I AIDS

bez względu na to, gdzie mieszkasz i pracujesz

CO MUSISZ WIEDZIEĆ O HIV I AIDS

bez względu na to, gdzie mieszkasz i pracujesz

Egzemplarz bezpłatny

wersja polska została opracowana za zgodą GlaxoSmithKline

Wydanie VIII
Warszawa 2012

Spis treści

ROZDZIAŁ	STRONA
Wprowadzenie	3
1 Najważniejsze informacje o HIV i AIDS	4
2 Fakty a fikcja	6
3 HIV i AIDS w Twoim miejscu pracy	10
4 HIV i AIDS a pierwsza pomoc	12
5 HIV i AIDS a seks	14
6 HIV i AIDS a narkotyki	16
7 HIV i AIDS a przekłuwanie uszu i innych części ciała	17
8 HIV i AIDS a dzieci	18
9 HIV a ciąża	19
10 Podróżowanie za granicę	20
11 Test w kierunku HIV	21
Słowniczek	23

Opracowanie i przekład: Katarzyna Walkowska-Iwańska
Konsultacja medyczna: Anna Marzec-Bogusławska
Redakcja językowa: Katarzyna Gajewska

ISBN 978-83-87068-31-8

Wprowadzenie

DLACZEGO MUSISZ MIEĆ WIEDZĘ NA TEMAT HIV I AIDS?

Ponieważ liczba osób zakażonych HIV, a w następstwie tego chorych na AIDS, wciąż wzrasta. Istotny jest również fakt, że wbrew temu, co często mówią ludzie, każdy – bez względu na swoją przynależność rasową, religię lub orientację seksualną – może ulec zakażeniu. W związku z tym wiedza na temat HIV i AIDS jest niezbędna każdemu człowiekowi.

DLACZEGO MUSISZ MIEĆ WIEDZĘ NA TEMAT HIV I AIDS W MIEJSCU PRACY?

Wiele osób żyjących z HIV przeżywa ogromny stres. Sytuacja ta może stwarzać trudności związane z wykonywaniem pracy, pomimo ogólnie prawidłowej kondycji fizycznej i dobrego stanu zdrowia. Oznacza to codzienne życie ze świadomością choroby oraz zmaganie się z niepewnością przyszłości. Często jest to związane z uzasadnionymi albo wyimaginowanymi obawami o to, że inni ludzie będą przejawiali wrogie nastawienie lub będą odnosili się bez zrozumienia wobec osób zakażonych.

Rodziny oraz partnerzy życiowi osób żyjących z HIV lub AIDS spotykają się z brakiem zrozumienia oraz dyskryminacją zarówno w pracy, jak i życiu prywatnym. Liczba osób żyjących z HIV stale rośnie i w związku z tym można spotkać coraz więcej osób zakażonych, które są czynne zawodowo. Efektywne leczenie skojarzone oraz zastosowanie ogólny stan zdrowia pacjentów oraz pozwala im wykonywać obowiązki zawodowe.

Niniejsza broszura została przygotowana z myślą o tym, by przedstawić najważniejsze fakty o HIV i AIDS. Materiał zebrany w broszurze zawiera odpowiedzi na wiele pytań związanych z tym, jak się zachować wobec HIV/AIDS w miejscu pracy. Informacje tu przedstawione pozwolą lepiej zrozumieć, jakie są drogi rozprzestrzeniania się wirusa. Tak więc znając fakty, będziecie mogli zabezpieczyć siebie oraz dać wsparcie i pomoc rodzinie, przyjaciołom oraz kolegom żyjącym z HIV.

1

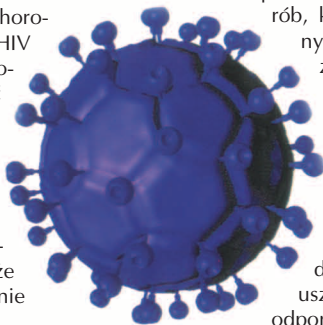
Najważniejsze informacje o HIV i AIDS

JĘŚLI 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 angielskiej nazwy ludzkiego wirusa nabytego niedoboru odporności wywołującego brak odporności immunologicznej /Human Immunodeficiency Virus/.

Nasz organizm wyposażony jest w mechanizm obronny – system immunologiczny, który zwalcza atakujące infekcje oraz choroby. HIV powoli go osłabia, aż do jego ostatecznego zniszczenia. Wirus może przez wiele lat dokonywać uszkodzeń w systemie immunologicznym, zanim osoba zakażona zacznie chorować. Osoba żyjąca z HIV może mieć dobre samopoczucie i nie wiedzieć nawet o tym, że jest zakażona. Zakażenia HIV nie da się rozpoznać po wyglądzie! To, że ktoś jest zakażony HIV, nie musi oznaczać, iż ma AIDS, ani że wkrótce będzie poważnie chory.



AIDS jest skrótem angielskiej nazwy zespołu nabytego niedoboru odporności /Acquired Immunodeficiency Syndrome/.

AIDS nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów różnych chorób, które w charakterystyczny sposób atakują osoby zakażone HIV. Wiele z tych chorób występuje powszechnie i nie są one szczególnie groźne dla osób z nieuszkodzonym systemem immunologicznym. Niemniej jednak dla kogoś, z poważnie uszkodzonym systemem odpornościowym, niektóre

z tych chorób mogą być nawet śmiertelne. Lekarze posługują się listą tak zwanych chorób wskaźnikowych AIDS. W przypadku gdy u osoby zakażonej HIV rozwinie się stan chorobowy określony jako czynnik warunkujący AIDS, zostaje ona uznana za chorą na AIDS. Niektóre z opisanych stanów wiążą się z poważnymi chorobami, inne natomiast są mniej groźne dla ogólnego zdrowia pacjenta. W wielu przypadkach, nawet gdy system odpornościowy jest poważnie uszkodzony oraz gdy wiadomo już, że mamy do czynienia z AIDS, duża liczba osób czuje się na tyle dobrze, aby nadal wykonywać swoją pracę. Z naszej dotychczasowej wiedzy wynika, że przeważająca większość osób zakażonych HIV ostatecznie zachoruje na AIDS. Czas trwania tego procesu jest różny i zależy od wielu indywidualnych cech organizmu.



W JAKI SPOSÓB HIV PRZENOSI SIĘ Z JEDNEJ OSOBY NA DRUGĄ?

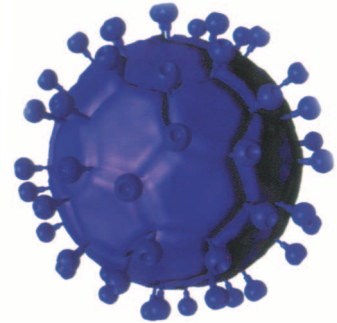
Istnieją trzy główne drogi zakażenia HIV:

- Podczas stosunków seksualnych z penetracją (analnych lub dopochwowych) bez zastosowania zabezpieczenia (prezerwatywy). (Szczegółowe informacje na stronie 14).
- Przez przedostanie się zakażonej krwi innej osoby do naszego krwiobiegu, np.: poprzez niejednorazowe wykorzystywanie igieł i strzykawek, transfuzję krwi – szczególnie

w krajach, gdzie zapasy krwi nie zostały przebadane na obecność HIV. (Szczegółowe informacje na stronach: 9, 12, 16, 17).

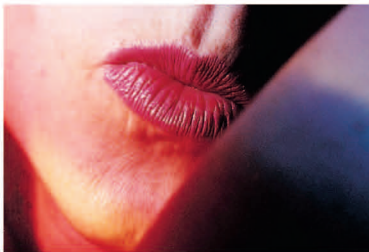
- W czasie ciąży, podczas porodu lub karmienia piersią matka zakażona HIV może zakażać dziecko. (Szczegółowe informacje na stronie 19).

HIV nie można zakażać się w taki sam sposób jak przeziębieniem lub grypą.



W CODZIENNYCH KONTAKTACH (ZARÓWNO ZAWODOWYCH, JAK I TOWARZYSKICH) NIE MA RYZYKA ZAKAŻENIA SIĘ HIV.

- HIV nie zakazimy się poprzez dotykanie drugiej osoby, podawanie ręki, ściskanie lub całowanie nowo poznawanej osoby. Kontakt z łzami drugiej osoby także nie spowoduje zakażenia HIV.
- Nie można zakażać się wirusem poprzez pływanie w tym samym basenie, korzystanie ze wspólnej toalety, dzielenie się jedzeniem, wspólne korzystanie ze sztućców, naczyń, ręczników oraz książek.
- Przy zachowaniu podstawowych zasad higieny można bez obaw mieszkać w jednym domu lub pracować razem z osobą zakażoną.
- HIV nie przenosi się poprzez kaszel lub kichanie.
- Nie można zakażać się HIV od psów, kotów lub innych zwierząt.
- Komary bądź inne owady nie przenoszą HIV.
- Istnieje natomiast ryzyko zakażenia się HIV poprzez korzystanie ze wspólnej maszyny do golenia lub szczoteczki do zębów ze względu na to, że może znajdować się na nich krew – nawet, jeżeli nie widać jej gołym okiem.



2

Fakty i fikcja

OBALAMY MITY I PODAJEMY FAKTY NA TEMAT KILKU ISTOTNYCH ZAGADNIĘĆ.

1 Czy prawdą jest, że problem AIDS należy już do przeszłości?

Nie, nie jest to prawdą. Na świecie każdego dnia zakaża się HIV ponad **7 tys. osób**, a około **5 tys. osób każdego dnia** umiera z przyczyn związanych z HIV/AIDS. W Polsce każdego roku wykrywa się około 600-800 zakażeń HIV. Epidemia jest obecna na świecie od 30 lat. Pomimo działań zapobiegawczych oraz programów edukacyjnych skierowanych do społeczeństwa, liczba nowych zakażeń stale rośnie, a prognozy wskazują, że ta tendencja będzie się utrzymywać. Wiele osób nie dostrzega potencjalnego niebezpieczeństwa związanego ze swoim ryzykownym zachowaniem i bagatelizuje ryzyko zakażenia się w przeszłości. HIV i AIDS są problemem zarówno dnia dzisiejszego, jak i jutra.

2 Dlaczego zagadnieniom HIV/AIDS poświęca się tyle uwagi, a nie traktuje się ich w taki sam sposób, jak inne przewlekłe choroby wyniszczające?

Jest wiele powodów, dla których problem HIV i AIDS wymaga tak wiele uwagi. W niektórych państwach liczba osób zakażonych jest stosunkowo niska. Brak rozważania w aktualnej sytuacji epidemiologicznej dotyczącej zakażeń HIV oraz brak odpowiedniej polityki prewencyjnej ze strony państwa może spowodować wyniszczenie całych społeczności, co ma miejsce np. w niektórych krajach Afryki. Dlatego też wiele uwagi poświęca się powszechnej edukacji w zakresie wiedzy o HIV i AIDS. Zagadnienia HIV i AIDS stanowią kontrowersyjny temat ze względu na fakt przenoszenia się zakażenia drogą płciową i dożylną. Omawianie tych tematów budzi wiele emocji, a brak rzetelnej wiedzy wywołuje dodatkowe uprzedzenia wobec zakażonych osób. Powyższe zagadnienia niejednokrotnie są przedstawiane przez środki masowego przekazu w sensacyjny sposób. W wyniku takich działań osoby żyjące z HIV i AIDS oraz ich najbliżsi stają się obiektami uprzedzeń i obaw, które nie towarzyszą innym chorobom.

3 Czy naprawdę każdy może zakażać się HIV lub mieć AIDS?

Tak. Każdy, bez względu na pochodzenie rasowe, religię lub orientację seksualną, kto odbywa stosunek płciowy bez zabezpieczenia lub ma inne ryzykowne zachowania, jest narażony na zakażenie. Epidemia objęła już wszystkie państwa świata. W niektórych z nich poziom zakażeń jest wyższy niż w innych. Także główne drogi przenoszenia się HIV różnią się w zależności od kraju. Bez względu na te różnice codziennie na świecie wiele osób zakaża się HIV. Coraz częściej do zakażenia dochodzi poprzez kontakty seksualne.

4 Czy HIV przenosi się przez pocałunek?

Nie doniesiono o żadnym takim przypadku. Teoretycznie jest możliwe, że HIV obecny we krwi dostanie się do krwiobiegu innej osoby w przypadku skaleczenia warg lub wnętrza ust. Jest to jednak bardzo mało prawdopodobne.

5 Czy HIV przenosi się podczas stosunku oralnego?

W chwili obecnej nie ma pewności, co do poziomu ryzyka zakażenia HIV podczas stosunku oralnego. Stopień ryzyka wzrasta, gdy zakażona sperma (wraz z prejakulatem) lub wydzielina pochwowa znajdują się w ustach partnera. Pęknięcia lub nawet małe ranki wewnątrz ust lub na wargach mogą spowodować przeniknięcie wirusa. Odnotowano bardzo niewiele przypadków przeniesienia zakażenia HIV przez stosunek oralny i uważa się, że jest to droga zakażenia o stosunkowo niskim stopniu ryzyka.

6 Czy ryzyko zakażenia HIV jest takie samo dla kobiet i mężczyzn?

Nie. Ryzyko zakażenia jest większe dla kobiety podczas kontaktu z seropozytywnym mężczyzną, niż dla mężczyzny podczas kontaktu z seropozytywną kobietą. Podczas stosunku płciowego bez użycia prezerwatywy, jeśli dochodzi do wytrysku w pochwie duża powierzchnia błony śluzowej może mieć długotrwały kontakt ze spermą, która u mężczyzny zakażonego HIV zawiera wirus. Oznacza to, że kobiety są bardziej narażone podczas stosunków płciowych bez zabezpieczenia. Dodatkowo wszelkie najdrobniejsze skaleczenia lub otarcia, często wraz z obecnością innych chorób przenoszonych drogą płciową, mogą stanowić miejsce wniknięcia HIV do organizmu.

7 Czy przyczyną AIDS naprawdę jest HIV?

Tak. Naukowo udowodniono, że HIV wywołuje AIDS. Nadal istnieją jednak pewne zagadnienia związane z HIV, których nie rozumiemy w pełni. Choćby to, dlaczego niektóre osoby zakażone HIV mogą cieszyć się dobrym zdrowiem przez długi czas.

8 Jak leczymy HIV i AIDS?

Zydowudyna była pierwszym lekiem zastosowanym do leczenia zakażenia HIV. Obecnie w leczeniu stosuje się kombinacje kilku leków antyretrowirusowych, tzw. HAART. Dobór terapii jest dla każdego pacjenta indywidualny i zależy od jego stanu klinicznego. Wczesne wykrycie oraz efektywne leczenie zakażeń oportunistycznych pomagają w wydłużeniu życia pacjentów zakażonych HIV. Pamiętajmy jednak, że nie można wyleczyć zakażenia HIV. Zadaniem terapii antyretrowirusowej (ARV) jest przedłużanie życia pacjentów i poprawa jego jakości. Podobnie jak w innych chorobach, wiele osób żyjących z HIV lub chorych na AIDS poddaje się terapiom alternatywnym lub stosuje leczenie wspomagające, wpływające na poprawę jakości życia. Leczenie antyretrowirusowe w Polsce finansowane jest przez Ministra Zdrowia. Opiekę nad pacjentami sprawują specjalistyczne ośrodki leczenia.

9 Czy istnieje szczepionka chroniąca przed zakażeniem HIV?

Nie. Ze względu na to, że HIV jest skomplikowanym oraz często mutującym wirusem i wciąż wykrywano są jego nowe podtypy, trudno jest otrzymać efektywną szczepionkę. Mimo wielu badań eksperymentalnych i opracowania kilkunastu prototypów szczepionek, wciąż brak danych dowodzących ich wysokoprocentowej skuteczności. Opracowanie oraz przetestowanie szczepionek pod względem bezpieczeństwa jest procesem długotrwałym i wymagającym wielu badań klinicznych. Mimo że naukowcy potwierdzili możliwość otrzymania skutecznej szczepionki, wydaje się, że proces ten potrwa jeszcze wiele lat. Jej wynalezienie stanowiłoby przełom w walce z epidemią.

10 Czy istnieje skuteczne lekarstwo?

Nie. W chwili obecnej jedynie zapobieganie jest skutecznym sposobem zahamowania rozprzestrzeniania się HIV. W praktyce oznacza to bezpieczniejszy seks – zawsze z użyciem prezerwatywy, nieużywanie wspólnych igieł czy strzykawek w przypadku zażywania narkotyków drogą dożylną. Odpowiednie leczenie chorób przenoszonych drogą płciową, wczesne zapobieganie infekcjom oportunistycznym, więcej wiadomości o wymaganej diecie, ćwiczenia fizyczne i unikanie stresu, pomogą zwolnić postęp choroby i oddalą wystąpienie AIDS.

11 Czy wirus HIV może przetrwać poza organizmem człowieka?

Wirus HIV nie przetrwa, jeśli jest wystawiony na długotrwałe działanie powietrza i innych czynników środowiska zewnętrznego. Poza organizmem niszczy go ciepło (ginie w temp. 56°C po 30 minutach), wysychanie, mydło i woda, detergenty, środki odkażające. Kropla krwi, nasienia i innych płynów ustrojowych może być potencjalnie infekcyjnym materiałem zawierającym HIV. Ślady tego typu powinny więc zostać dokładnie wyczyszczone. (Szczegółów szukaj w rozdziale o pierwszej pomocy na stronie 12).

12 W jaki sposób mogę pomóc lub wesprzeć kogoś z AIDS?

Potrzeby przyjaciela, członka rodziny czy kolegi z pracy, zakażonego HIV lub chorego na AIDS, są takie same, jak innych poważnie chorych osób. Pragną one, aby okazywano im miłość, zrozumienie i wsparcie. Nie wolno nikogo osądzać ani potępiać. Osoby żyjące z HIV i AIDS potrzebują większego poczucia bezpieczeństwa. Ważna jest dla nich świadomość, że gdy podzielą się z kimś swoimi obawami czy lękami o to, co może się z nimi stać, nie spotkają się z odrzuceniem.

13 Czy transfuzja krwi jest bezpieczna?

Na początku epidemii HIV, gdy nasza wiedza o wirusie była znacznie mniejsza, wiele osób zostało zakażonych, otrzymując krew lub preparaty krwi zakażone wirusem (np. czynnik VIII używany w leczeniu hemofilii). W większości krajów, w tym w Polsce, krew używana do transfuzji i preparatów krwiopochodnych, jest teraz badana na obecność HIV. W wielu państwach osobom, co do których istnieje podejrzenie, że mogą być zakażone m.in. HIV, odradza się oddawanie krwi. (Jeśli szukasz informacji na temat transfuzji krwi w innych krajach, sprawdź rozdział o podróżach na stronie 20).

14 Czy bycie dawcą krwi jest bezpieczne?

Nie zakażysz się HIV, jeśli oddajesz krew w krajach, które używają do pobrań sterylnego sprzętu (także w Polsce). W większości państw używa się wyłącznie takiego sprzętu. Nie oddawaj krwi, jeśli nie masz pewności co do tego, jakiego sprzętu używa się w danym kraju. Nigdy nie oddawaj krwi, jeśli Ty lub Twój partner macie HIV lub jeśli myślisz, że mogłeś mieć kontakt z HIV, a nie miałeś wykonywanego testu w kierunku HIV.

15 Czy wizyta u dentysty niesie ryzyko zakażenia?

Leczenie dentystyczne nie powinno stanowić żadnego ryzyka, pod warunkiem że wszystkie narzędzia są sterylizowane po każdym użyciu oraz stosowane są procedury chroniące przed infekcją. Jeśli masz jakieś zastrzeżenia dotyczące postępowania chroniącego przed zakażeniami, nie obawiaj się omówić ich ze swoim dentystą.

3

HIV i AIDS w Twoim miejscu pracy

MOŻE SIĘ NAM WYDAWAĆ, ŻE PRACA Z OSOBĄ ŻYJĄCĄ Z HIV LUB CHORĄ NA AIDS JEST NIEBEZPIECZNA. SYTUACJA TA MOŻE BUDZIĆ NASZE OBAWY LUB NIEPOKOJE. SĄ ONE JEDNAK NIEUZASADNIONE, A PO PRZECZYTANIU TEGO ROZDZIAŁU ZROZUMIESZ DLACZEGO.

CZY OSOBY ŻYJĄCE Z HIV LUB CHOROJĄ NA AIDS MOGĄ WYKONYWAĆ DALEJ SWOJĄ PRACĘ?

Ze względu na dobre samopoczucie większość osób żyjących z HIV oraz wiele osób chorych na AIDS jest w stanie normalnie pracować. Jednak w momencie gdy ich stan zdrowia ulegnie pogorszeniu, nie będą one mogły wykonywać swojej pracy w taki sam sposób jak inne osoby. Tak więc w przypadku gdy osoba zakażona HIV lub chora na AIDS poczuje się gorzej i będzie miała kłopoty z wykonywaniem swojej pracy na dotychczasowym poziomie, powinna porozmawiać ze swoim pracodawcą, by znaleźć odpowiednie rozwiązanie (np. skrócenie czasu pracy lub zmiana zakresu obowiązków).

CO MOGĄ ZROBIĆ PRACODAWCY?

Poprzez organizowanie programów edukacyjnych pracodawcy zwracają uwagę swoich pracowników na potrzeby innych ludzi oraz uaktualniają informacje na temat HIV i AIDS. Znając fakty, możemy być bardziej pomocni osobom żyjącym z wirusem, które są nadal czynne zawodowo. Jednocześnie będziemy potrafili zabezpieczyć siebie przed ewentualnym zakażeniem i uprzedzeniami. Pracodawcy powinni także uwzględnić stan zdrowia osoby żyjącej z HIV oraz zdecydować o tym, jakie zmiany powinny być poczynione w organizacji pracy, którą dotychczas wykonywała. Wszelkie zmiany powinny być dokonywane w konsultacji z zainteresowaną osobą, tak jak ma to miejsce w przypadku innych przewlekłych chorób osób.

PRACA Z OSOBĄ, KTÓRA MA HIV LUB AIDS

HIV i AIDS w największym stopniu dotyka ludzi w wieku produkcyjnym, którzy chcą, a nawet często muszą pracować.

Wiele osób żyjących z HIV i AIDS ma duże trudności z wykonywaniem swoich dotychczasowych obowiązków zawodowych. Niejednokrotnie przyczyną jest ich stan zdrowia, ale najczęściej bezpośrednim powodem takiej sytuacji jest brak zrozumienia i tolerancji u kolegów z pracy oraz kierownictwa. Ponieważ coraz więcej osób zakaża się HIV, można spodziewać się, że wśród osób czynnych zawodowo może być również osoba seropozytywna.

- Osoby, które zakażyły się HIV, a ich stan zdrowia jest zadowalający, mogą nadal wykonywać swoje obowiązki zawodowe bez żadnych zmian, ale z takim samym wsparciem i przyjaźnią kolegów oraz szefa.





- Jednocześnie osoby te muszą być pewne, że pracują wśród ludzi, którzy przeszli edukację w zakresie HIV i AIDS, a ich sytuacja zostanie odebrana ze zrozumieniem.
- Osoby zdrowe powinny być przygotowane na zmiany i okazanie pomocy współpracownikowi zakażonemu HIV.
- W przypadku gdy Wasz kolega zachoruje, powinien być traktowany tak samo jak ktoś, kto zachorował na każdą inną chorobę. Należy mu okazać wsparcie i zrozumienie, co niejednokrotnie może być trudne ze względu na mity wokół HIV/AIDS.
- Osobom, które chorują przewlekle, praca często pomaga przetrwać trudne chwile związane z chorobą. W ten sposób mogą zapomnieć o swoim bólu i lękach. W wielu przypadkach praca jest także wyczerpującą koniecznością finansową. Powrót do obowiązków zawodowych jest bardzo ważnym elementem w leczeniu wielu chorób, w tym AIDS.
- 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”. Kodeks jest dostępny na stronie www.aids.gov.pl

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- Przeczytaj tę broszurę, zabierz do domu i pokaż swoim bliskim, rodzinie oraz znajomym.
- Poznaj fakty o HIV i AIDS. Aby obniżyć ryzyko zakażenia, korzystaj ze zdobytej w tym zakresie wiedzy.

Podziel się informacjami ze swoją rodziną, kolegami oraz współpracownikami.

- Przygotuj się na spotkanie z osobą żyjącą z HIV lub chorą na AIDS w Twoim miejscu pracy. Zapoznaj się z przepisami swojego pracodawcy i uzyskaj odpowiedzi na wszystkie niejasności, które ewentualnie znajdziesz w obowiązującym regulaminie pracy.
- Swoim przykładem pokaż innym, jak należy się zachować. Okaż zrozumiałość oraz wsparcie dla osób 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 zaoferować wsparcie drugiej osobie, bez osądzania jej.

CZY POWINIENIEŚ PODJĄĆ SPECJALNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI W PRACY?

Nie, nie jest to konieczne. Nie można zakazić się HIV w codziennych kontaktach zawodowych. Osoby, które w miejscu pracy mają kontakt z krwią (służba 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.

ZACHOWANIE TAJEMNICY W PRACY

W większości państw poufność danych medycznych jest prawem pacjenta, a pracownicy placówek służby zdrowia mają obowiązek zachowania tajemnicy lekarskiej. Należy zapoznać się z przepisami dotyczącymi zatrudnienia i aspektów prawnych związanych ze stanem zdrowia pracownika w Twojej firmie oraz wyjaśnić wszelkie niezrozumiałe informacje.

WYPADKI W PRACY

Jeżeli w miejscu pracy wydarzył się wypadek, zwykłe środki ostrożności związane z przestrzeganiem higieny zminimalizują ryzyko zakażenia się wieloma drobnoustrojami chorobotwórczymi, w tym HIV. (Patrz strona 12).

Jeśli założymy sobie, że każdy człowiek może być zakażony HIV, i zawsze będziemy przestrzegać zasad higieny, będzie to najlepszy sposób zabezpieczenia siebie i innych przed zakażeniem HIV.

PAMIĘTAJ

HIV NIE PRZENOSI SIĘ PODCZAS NORMALNYCH KONTAKTÓW TOWARZYSKICH LUB ZAWODOWYCH.

NAJWAŻNIEJSZE DROGI PRZENOSZENIA ZAKAŻENIA HIV:

- POPRZEC NIEZABEZPIECZONY (TZN. BEZ PRZERWATYWY) STOSUNEK PŁCIOWY Z OSOBĄ, KTÓRA JEST ZAKAŻONA WIRUSEM.
- POPRZEC PRZEDOSTANIE SIĘ ZAKAŻONEJ KRWI DO NASZEGO ORGANIZMU.
- OD MATKI ŻYJĄCEJ Z HIV, KTÓRA MOŻE ZAKAŻIĆ SWOJE DZIECKO W TRAKCIE CIĄŻY, PORODU LUB PODCZAS KARMIENTA PIERSIĄ.

4

HIV i AIDS a pierwsza pomoc

GDYBY W TWOJEJ PRACY MIAŁ MIEJSCE WYPADEK, CZY WIEDZIAŁBYŚ CO NALEŻY ZROBIĆ? CZY BAŁBYŚ SIĘ, ŻE ZAKAZISZ SIĘ HIV, UDZIELAJĄC KOMUŚ PIERWSZEJ POMOCY?

Musimy pamiętać o tym, że HIV – podobnie jak wirusowe zapalenie wątroby, zwane popularnie żółtaczką – jest zakażeniem kontaktowym, tzn. musi istnieć droga wnikięcia wirusa do organizmu człowieka. Przede wszystkim należy więc zabezpieczyć wszelkiego rodzaju skałeczenia lub otarcia stosując odpowiednie opatrunki.

CO POWINNA ZROBIĆ OSOBA UDZIELAJĄCA PIERWSZEJ POMOCY

Osoba udzielająca pierwszej pomocy w każdym przypadku powinna zachować środki ostrożności. Przede wszystkim powinna zabezpieczyć się przed wszelkimi rodzajami zakażeń, włączając w to zarówno HIV, jak i wirusowe zapalenie wątroby typu B czy C. Są to choroby wirusowe podobne w sposobie przenoszenia się do HIV, ale o znacznie wyższym stopniu zakaźności. Mogą one spowodować bardzo poważne konsekwencje zdrowotne nie tylko dla wątroby, ale dla całego organizmu.



- Zawsze pamiętaj o użyciu rękawiczek jednorazowych. Miej pod ręką środki odkażające oraz odpowiednio wyposażoną apteczkę pierwszej pomocy.
- Środki pierwszej pomocy powinny zawsze znajdować się w dostępnym i dobrze oznakowanym miejscu.
- Unikaj kontaktu z krwią oraz innymi płynami ustrojowymi drugiej osoby. Gdy udzielasz komuś pierwszej pomocy, zawsze zakładaj jednorazowe rękawiczki.
- Nigdy nie wkładaj ani nie zdejmuj rękawiczek, pomagając sobie przy tym zębami.





- Wszelkie skaleczenia, pęknięcia na skórze lub otwarte rany osoby, której udzielasz pomocy, pokryj najpierw jałowym opatrunkiem.
- Zdejmując zużyte rękawiczki, wywróć je na drugą stronę. W ten sposób wszelkie zarazki pozostaną wewnątrz.
- Rękawiczki wyrzuć do kosza, uprzednio zawijając je szczelnie w plastikową torebkę.
- W przypadku gdy miałeś kontakt z krwią lub innymi płynami ustrojowymi drugiej osoby, umyj ręce i inne odsłonięte powierzchnie skóry.
- Przykryj plamę ręcznikiem papierowym lub chusteczkami higienicznymi i pozostaw do wsiąknięcia na około 10–15 minut.
- Po założeniu gumowych rękawiczek wytrzyj plamę, a zużyte ręczniki lub chusteczki włóż do plastikowej torebki. Szczelnie zamkniętą torebkę wyrzuć do kosza na śmieci.
- Rękawiczki gumowe umyj mydłem w gorącej wodzie, a następnie zrób to samo z rękoma.
- Gdy przyczyną wypadku był ostry przedmiot, włóż go do szczelnie zamkniętego pojemnika, a następnie wyrzuć do kosza na śmieci.

CO NALEŻY ZROBIĆ Z ROZLANĄ KRWIĄ LUB INNYMI PŁYNAMI USTROJOWYMI?

- Pokryj rozlaną krew lub płyn ustrojowy środkiem dezynfekującym zawierającym chlor. Wiele z tych preparatów dostępnych jest w sklepach lub działach chemicznych. Jeżeli masz możliwość przygotowania chloraminy, to roztwór powinien być sporządzony w proporcji jeden do dziesięciu.

CO NALEŻY ZROBIĆ Z ODZIEŻĄ POPLAMIONĄ KRWIĄ?

Odzież, którą nosiliśmy podczas udzielania komuś pierwszej pomocy, należy zdjąć natychmiast po zakończeniu czynności. Poplamione krwią ubranie powinieneś namoczyć w zimnej wodzie (o ile to możliwe z dodatkiem środka dezynfekcyjnego), robiąc to przy użyciu gumowych rękawiczek. Namoczone ubranie włóż do pralki. Odzież należy

uprać z dodatkiem detergentów, stosując – o ile to możliwe – program/cykl prania w wysokiej temperaturze.

CZY ZROBIENIE DRUGIEJ OSOBY SZTUCZNEGO ODDYCHANIA WIĄŻE SIĘ Z JAKIMŚ NIEBEZPIECZEŃSTWEM?

Tak. Teoretycznie istnieje ryzyko zakażenia się HIV czy innymi chorobami podczas robienia drugiej osobie tzw. „pocałunku życia”, czyli sztucznego oddychania. Niemniej jednak w sytuacjach awaryjnych nie powinniśmy wahać się przed udzieleniem drugiej osobie takiej pomocy. Obecnie dostępne są już na rynku specjalne maseczki nakładane na usta osobie ratowanej, które chronią przed zakażeniem. Są w nie wyposażone niektóre apteczki samochodowe. Sprawdź, czy taka maseczka znajduje się w Twojej apteczce pierwszej pomocy. Jeżeli nie, to wyposaż w nią swoją apteczkę pierwszej pomocy. Pamiętaj! Aby prawidłowo nieść pomoc drugiej osobie, powinieneś wcześniej zapoznać się z podstawowymi zasadami udzielania pierwszej pomocy.

PAMIĘTAJ

- POWIADOM WŁAŚCIWY PERSONEL MEDYCZNY O WSZELKICH WYPADKACH, KTÓRE MIAŁY MIEJSCE W PRACY.
- LEPIEJ JEST WYIŚĆ Z ZAŁOŻENIA, IŻ KAŻDY MOŻE BYĆ ZAKAŻONY JAKIMŚ MIKROORGANIZMEM CHOROBTWÓRCZYM ZNAJDUJĄCYM SIĘ WE KRWI, NP. HIV LUB WIRUSEM ZAPALENIA WĄTROBY TYPU B CZY C, I STOSOWAĆ SIĘ DO ODPOWIEDNICH ZASAD POSTĘPOWANIA W TAKICH PRZYPADKACH. ZAWSZE STOSUJ TE SAME ŚRODKI OSTROŻNOŚCI WOBEC SIEBIE I INNYCH OSÓB.

5

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.

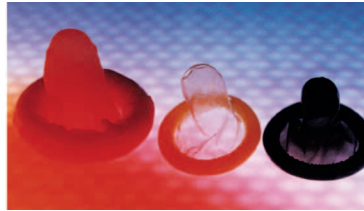
Jeżeli ktoś zakażony jest HIV, to wirus ten znajduje się w płynach ustrojowych tej osoby. Wirus może być obecny w nasieniu zakażonego mężczyzny lub wydzielinie pochwowej oraz krwi menstruacyjnej zakażonej kobiety. Podczas stosunku płciowego wirus może wnikać do organizmu partnerki lub partnera.

STOSUNEK PŁCIOWY (seks z penetracją)

Im więcej osób, z którymi odbywasz stosunki płciowe z penetracją bez użycia odpowiedniego zabezpieczenia, tym większe prawdopodobieństwo, że trafisz na osobę zakażoną HIV i ulegniesz zakażeniu. Te same zasady dotyczą Twojego partnera.

Sposoby odbywania stosunków płciowych niosące ze sobą największe ryzyko zakażenia to:

- Analne stosunki płciowe z penetracją bez użycia zabezpieczenia (prezerwatywy).
- Dopochwowe stosunki płciowe z penetracją bez użycia zabezpieczenia.



CO SPRAWIA, ŻE SEKS STAJE SIĘ BEZPIECZNIEJSZY?

Stosunki seksualne mogą być bardziej bezpieczne, gdy stosujemy się do jednej podstawowej zasady: nie przenosimy do naszego organizmu lub organizmu naszego partnera żadnych płynów ustrojowych (spermy, wydzieliny pochwowej lub krwi). Podczas stosunków płciowych z penetracją bez zabezpieczenia można też zakażać się innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową, tzw. chorobami wenerycznymi (rzeżączka, kiła, opryszczka, chłamydiozy oraz wirusowe zapalenie wątroby typu B czy C, zwane potocznie żółtaczką). Jeśli samemu jest się zakażonym, można także zakażać innych. W przypadku gdy Ty lub Twój partner macie chorobę weneryczną, wzrasta ryzyko zakażenia się HIV.

Bezpieczniejszy seks przy stosowaniu prezerwatywy lub bez penetracji.

- Prezerwatywy zwiększają bezpieczeństwo podczas stosunków seksualnych. Należy zwrócić uwagę na użyte tu sformułowanie: bezpieczniejszy, a nie całkowicie bezpieczny, gdyż nie wszystko jesteśmy w stanie przewidzieć.
- Postarajcie się odnaleźć dla siebie inne formy seksu bez penetracji, np. masaż. Takie doświadczenie może też być bardzo przyjemne, odprężające i dające pełnię doznań.

STOSOWANIE PREZERWATYW

Prawidłowo stosowane prezerwatywy mogą zapobiec wielu chorobom przenoszonym drogą płciową, w tym HIV. W niektórych krajach można też kupić prezerwatywy dla kobiet.

Czy wiesz, że?

- Należy stosować prezerwatywy, które zostały poddane testom na wytrzymałość i uzyskały atest. Atestowane prezerwatywy produkcji polskiej są oznakowane certyfikowanym znakiem CE.
- Nawet jeżeli kobieta stosuje inne środki antykoncepcyjne takie, jak np. pigułka antykoncepcyjna, należy użyć prezerwatywy, aby zabezpieczyć siebie oraz partnera przed zakażeniem HIV.



- Tłuszcz może zniszczyć powierzchnię prezerwatywy. W celu nawilżenia prezerwatywy, nie należy stosować środków nawilżających na bazie tłuszczu takich, jak: wazelina, płyny do pielęgnacji ciała, olejki i kremy. Zawsze należy stosować środki nawilżające na bazie wody.
- Najbezpieczniejsze są prezerwatywy zrobione z lateksu. Większość sprzedawanych prezerwatyw zawiera specjalny płyn nawilżający, dzięki czemu łatwiej się je nakłada.
- Przy stosunkach analnych stosuj zawsze prezerwatywy supermocne „extra strong”.

- Na niektórych prezerwatywach zamieszczona jest informacja: „super-bezpieczne”, „extra safe”. Są one pokryte specjalną substancją plemnikobójczą (Nonoxonyl 9). U niektórych osób może ona jednak powodować podrażnienia skóry.

SEKS ORALNY

Seks oralny polega na stymulacji strefy genitalnej partnera ustami lub językiem. Obecnie trudno jest w pełni stwierdzić, jaki poziom ryzyka zakażenia HIV niesie ze sobą seks oralny. Doniesienia wskazują, że ryzyko jest stosunkowo

niskie. Obecność skaleczeń, pęknięć lub krwi w jamie ustnej, na członku lub w obrębie pochwy może być punktem wejściowym dla infekcji. Gdy uprawiasz seks oralny ze swoim partnerem, upewnij się, że założył on prezerwatywę. W ten sposób zmniejszasz ryzyko zakażenia. Seks oralny z kobietą może być bezpieczniejszy przy zastosowaniu chusteczki lateksowej tak, aby wydzielina pochwowa lub krew menstruacyjna nie dostała się do Twoich ust.

GŁĘBOKI POCAŁUNEK

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

AKCESORIA STOSOWANE W SEKSIE

Wspólne korzystanie z wszelkich akcesoriów w seksie takich, jak: wibratory, stymulatory, itp. niesie ze sobą pewne ryzyko przeniesienia zakażenia HIV na drugą osobę. Najlepiej więc nie korzystać wspólnie z żadnych akcesoriów lub korzystać tylko z użyciem prezerwatywy.

Prawidłowo stosowane prezerwatywy, mogą obniżyć ryzyko zakażenia się HIV. Mogą też zabezpieczyć przed innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową oraz niepożądaną ciążą. Każdy człowiek jest odpowiedzialny za zabezpieczenie samego siebie, dlatego ze względu na własne zdrowie zawsze nalegaj na stosowanie prezerwatywy.

PAMIĘTAJ

- NIGDY NIE UŻYWAJ PREZERWATYWY, KTÓRA JUŻ BYŁA UŻYWANA. ZAWSZE ZAKŁADAJ NOWĄ.
- SPRAWDŹ NA OPAKOWANIU DATĘ WAŻNOŚCI.
- ZAWSZE MIEJ POD RĘKĄ ODPOWIEDNIĄ LICZBĘ PREZERWATYW I PRZECHOWUJ JE WE WŁAŚCIWY SPOSÓB /BEZ DOSTĘPU DO CIEPŁA, ŚWIĘŁA LUB WILGOCI/.
- ZAWSZE WYJMUJ PREZERWATYWE Z OPAKOWANIA W BARDZO DELIKATNY SPOSÓB.
- UPEWNIJ SIĘ CZY FOLIA, PAZNOKIEC LUB TWOJA BIŻUTERIA NIE USZKODZIŁY POWIERZCHNI PREZERWATYWY.
- PRZED NAŁOŻENIEM SPRAWDŹ, CZY WEWNĄTRZ PREZERWATYWY NIE ZOSTAŁO NIEWYPUSZCZONE POWIETRZE.
- ZAWSZE STOSUJ ŚRODKI NAWILŻAJĄCE ROZPUSZCZALNE W WODZIE, W SKŁAD KTÓRYCH NIE WCHODZĄ TŁUSZCZE LUB OLEJKI.
- UŻYTA PREZERWATYWE WYRZUĆ DO KOSZA, NAJPIERW ZAWIJAJĄC JĄ W PAPIER LUB CHUSTECZKE HIGIENICZNA.

6

HIV i AIDS a narkotyki

PAMIĘTAJ O TYM, ŻE NA PODSTAWIE WYGLĄDU ZEWNĘTRZNEGO NIE MOŻNA ROZPOZNAĆ, CZY DANA OSOBA JEST ZAKAŻONA HIV.

Bardzo łatwo jest zakazić się HIV, wstrzykując sobie narkotyki lub inne substancje i używając wspólnie tych samych igieł, strzykawk lub innych akcesoriów przy mieszaniu narkotyków, co osoba zakażona HIV. Równie łatwo można zakazić się HIV od osoby używającej igły, z której korzystali inni ludzie. Picie alkoholu i zażywanie środków psychoaktywnych może spowodować niewłaściwą ocenę sytuacji lub brak odpowiedniej ostrożności w niektórych sytuacjach. Może to zwiększyć ryzyko zakażenia HIV.



JĘŚLI WSTRZYKUJESZ SOBIE NARKOTYKI:

- Zawsze używaj własnego sprzętu.
- Nigdy nie używaj swojego sprzętu innym osobom, nawet jeśli wiesz, że są zdrowe i znasz je bardzo dobrze.

- Pozbądź się zużytych igieł oraz strzykawk w bezpieczny sposób. Włóż je do zamykanej puszk lub pojemnika.

MYCIE SPRZĘTU WIELOKROTNEGO UŻYTKU, KTÓRY UŻYWAMY WYŁĄCZNIE SAMI

Poniżej przedstawiamy sposób, który w znacznym stopniu obniży ryzyko infekcji HIV:

- Napełnij pojemnik zimną wodą. Najlepiej posłuży do tego celu woda sterylizowana lub ostudzona woda przegotowana.
- Zanurz całkowicie igłę w wodzie.
- Wciągnij wodę do środka strzykawki, a następnie wystrzyknij ją do umywalki lub toalety. Wykonaj tę czynność dwukrotnie.

- Do strzykawki wciągnij nierozcieńczony środek dezynfekcyjny zawierający chlor i pozostaw go w strzykawce na co najmniej 30 sekund.
- Wypłucz strzykawkę dwukrotnie pod zimną, bieżącą wodą i wylej zawartość do umywalki lub toalety.
- Na koniec wygotuj strzykawkę i igłę w wodzie przez co najmniej pół godziny.

CO ZROBIĆ ZE ZNALEZIONĄ IGLĄ LUB STRZYKAWKĄ?

Nie dotykaj znalezionej igły ani strzykawki. Jeśli ma to miejsce w pracy i jest tam lekarz lub pielęgniarka, powiadom o zaistniałej sytuacji i dalsze działania pozostaw specjalistom. Zużyty sprzęt zostanie przez nich umieszczony w specjalnym pojemniku na ostre przedmioty. W przypadku gdy natkniesz się na igłę lub strzykawkę poza miejscem pracy, a w pobliżu nie ma żadnego personelu medycznego, nie dotykaj ich ani ich nie podnoś.

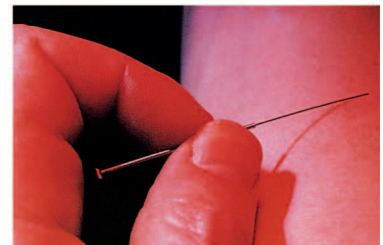
HIV i AIDS

a przekłuwanie uszu i innych części ciała

7

PAMIĘTAJ, ABY ZAWSZE ZAPY-TAĆ, CZY SPRZĘT, KTÓRYM BĘDZIE PRZEKŁUWANA TWOJA SKÓRA, ZOSTAŁ WYSTERYLIZOWANY PRZED ZABIEGIEM.

- Wszelkie narzędzia wykorzystywane do przekłuwania skóry (tatuaz, akupunktura oraz usuwanie owłosienia) mogą być zanieczyszczone krwią, a więc stanowić drogę przenoszenia HIV.
- Osoby profesjonalnie zajmujące się tego typu zabiegami oraz podchodzące odpowiedzialnie do swojej pracy, powinny sterylizować sprzęt lub wykorzystywać tylko narzędzia jednorazowego użytku. Fryzjerzy używający brzytwy powinni sterylizować ten sprzęt lub korzystać z jednorazowych końcówek.



8

HIV i AIDS a dzieci



- Powinno się rozmawiać z dziećmi o HIV i AIDS, ponieważ jest to bardzo istotne dla ich ogólnej wiedzy o świecie.
- Dzieci zakażone HIV lub chore na AIDS potrzebują miłości, wsparcia oraz życia w normalnych warunkach. Mogą uczyć się wraz ze zdrowymi dziećmi, ponieważ nie narażają ich na zakażenie HIV.
- W rodzinach, w których żyją zakażeni rodzice lub dzieci, bardzo ważne jest, by te osoby mogły przytulić się do siebie, objąć lub pocałować. Jest to istotne zwłaszcza dla dzieci, a tym bardziej dla dzieci zakażonych HIV lub chorych na AIDS. **Takie zachowania nie niosą ze sobą żadnego ryzyka ani dla dziecka, ani dla jego rodziców.**

HIV a ciąża

9



Kobieta, która jest zakażona HIV, może przekazać wirus swojemu nienarodzonemu dziecku.

Jeśli oczekujesz dziecka, a nawet zanim zajdziesz w ciążę, warto odwiedzić lekarza, porozmawiać z pielęgniarką lub osobą profesjonalnie przygotowaną do pomocy Tobie i Twojemu dziecku.

W wielu krajach, także w Polsce (rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego) kobietom ciężarnym, proponuje się zrobienie testu na obecność HIV, jako jednego z wielu badań diagnostycznych w okresie przedporodowym. Taka propozycja powinna być przedstawiona pacjentce wraz z ofertą pomocy doświadczonego terapeuty zarówno przed testem, jak i po jego wykonaniu.

Zakażenie HIV jest także możliwe w trakcie trwania ciąży lub przy narodzinach dziecka. Prawdopodobieństwo zakażenia dziecka przez matkę wynosi 8–40%. Istnieje także duże niebezpieczeństwo zakażenia dziecka poprzez karmienie piersią. **Podawanie leków antyretrowirusowych w czasie ciąży i porodu w istotny sposób może zmniejszyć ryzyko zakażenia dziecka.**

Stwierdzenie, czy dziecko uległo zakażeniu, zajmuje zwykle kilka miesięcy (3–4 miesiące). U dzieci zakażonych HIV choroba może się rozwinąć w stosunkowo wczesnym okresie ich życia. Może się też zdarzyć, że dzieci pozostają zdrowe przez wiele lat.

10 Podróżowanie za granicę

HIV WYSTĘPUJE WE WSZYSTKICH KRAJACH NA ŚWIECIE. W NIEKTÓRYCH REGIONACH ŚWIATA POZIOM ZAKAŻENI JEST CORAZ WYŻSZY. W ZWIĄZKU Z TYM Z RYZYKIEM ZAKAŻENIA SIĘ OBCUJEMY NA CO DZIEŃ. WYJEŻDŻAJĄC ZA GRANICĘ CZY TO W CELACH SŁUŻBOWYCH, CZY PRYWATNYCH, PAMIĘTAJ O KILKU PODSTAWOWYCH ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA.



ZAWSZE ZACHOWUJ OSTROŻNOŚĆ, BEZ WZGLĘDU NA MIEJSCE TWOJEGO POBYTU

- **Podróżując do innego kraju lub mieszkając za granicą musisz kierować się zdrowym rozsądkiem oraz korzystać ze zdobytej wiedzy w zakresie HIV/AIDS.** W ten sposób możesz zadbać o własne zdrowie oraz, w razie potrzeby, wspomóc swoich znajomych, przyjaciół oraz inne osoby, które mogły zakazić się HIV.

- **Liczba osób żyjących z HIV jest znacznie zróżnicowana w zależności od kraju.** Również poziom opieki medycznej, świadczonej pacjentom, często drastycznie się różni. W niektórych państwach istnieje ryzyko zakażenia się HIV w wyniku przeprowadzania leczenia (np. poprzez transfuzje krwi lub stosowanie igieł oraz innego sprzętu medycznego, który nie został prawidłowo wysterylizowany). Przed udaniem się w podróż, warto więc skonsultować się ze swoim lekarzem, Ministerstwem Zdrowia lub ambasadą danego państwa. Można też odwiedzić stronę internetową Światowej Organizacji Zdrowia (www.who.int). Zdobyte informacje pozwolą nam stwierdzić, czy nie powinniśmy na wszelki wypadek zabrać ze sobą zestawu igieł i strzykawek.
- Jeżeli chcesz zrobić sobie tatuaż lub przekłuć skórę – bez względu na to czy dokonujesz tego we własnym kraju, czy też za granicą – zawsze upewnij się, czy osoba wykonująca taki zabieg stosuje jednorazowy lub wysterylizowany sprzęt.
- W przypadku gdy planujesz stosunki seksualne z nowo poznanymi partnerami w innym kraju, zabierz ze sobą odpowiednią liczbę prezerwatyw. W ten sposób będziesz mieć je pod ręką, gdy będą Ci potrzebne. Zawsze sprawdzaj, czy prezerwatywy zostały przetestowane na wytrzymałość oraz jaka jest ich jakość. (Na stronie 14 znajdziesz więcej informacji na ten temat).
- Jeżeli używasz sprzętu do robienia zastrzyków, zawsze stosuj własny sprzęt i tylko jednorazowo. Nigdy nie pożyczaj nikomu swojego sprzętu! Nawet dobrze znanej Ci osobie!

Test w kierunku HIV

11

TEST WYKRYWAJĄCY OBECNOŚĆ ANTYGENU LUB PRZECIWCIAŁ HIV JEST JEDYNYM SPOSOBEM, ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ, CZY JESTEŚ ZAKAŻONY HIV. NA CZYM POLEGA TEN TEST? W JAKIEJ SYTUACJI MOŻESZ, A W JAKIEJ POWINIENEŚ GO WYKONAĆ?



Zrobienie sobie testu jest bardzo osobistą decyzją. Jedynie bezpośrednio zainteresowana osoba powinna zdecydować o tym, czy wykonać to badanie. Należy bardzo poważnie przemyśleć swoją decyzję ze względu na emocjonalne konsekwencje z tym związane. Poznanie prawdy i stwierdzenie, że jest się zakażonym HIV, może całkowicie zmienić nasze dotychczasowe życie. Bardzo istotna jest wówczas pomoc doświadczonego lekarza lub psychologa, profesjonalnie zajmującego się poradnictwem w tej

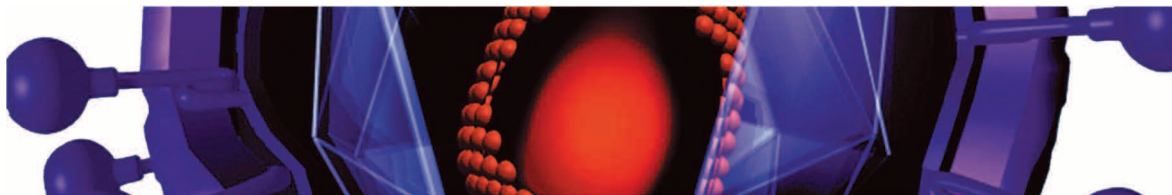
dziedzinie. Profesjonalnie przeprowadzone poradnictwo uświadomi w pełni, co oznacza wykonanie testu. Stwierdzenie u badanej osoby zakażenia HIV może być silnie stresującym wydarzeniem i wywołać poważne zmiany zarówno w psychice, jak i w całym życiu człowieka. Większość osób decyduje się na zrobienie testu, aby upewnić się, że nie jest zakażona. Nieodzowna jest rozmowa z doradcą zarówno przed testem, jak i po jego wykonaniu, a zwłaszcza gdy trzeba omówić z pacjentem, co naprawdę oznacza dla niego seropozytywny wynik.

Pamiętaj o tym, że każdy pacjent ma prawo do zachowania anonimowości i poufności w takich sytuacjach.

NA CZYM POLEGA TEST?

Test wykrywa obecność antygeny lub przeciwciała HIV w naszej krwi. Przeciwciała wytwarzane są przez nasz system immunologiczny jako odpowiedź organizmu na zakażenie. Mają za zadanie zwalczanie wszelkich czynników chorobowych. Zadaniem testu jest stwierdzenie, czy w organizmie osoby wykonującej test obecny jest antygen wirusa, lub czy jej organizm wyprodukował przeciwciała – zareagował na obecność HIV.

- **Test nie stwierdza AIDS.** Opisany powyżej test daje nam jedynie informację o zakażeniu HIV. Test **nie stwierdza**, czy mamy AIDS. Również w przypadku gdy zostało wykryte zakażenie HIV, nie można określić, kiedy u badanej osoby nastąpi rozwój AIDS.



Test polega na badaniu próbki krwi, pobranej zazwyczaj z żyły na przedramieniu. Próbkę krwi przesyła się następnie do laboratorium w celu przeprowadzenia testu na obecność antygenu p24 lub przeciwciał HIV. Wyniki testu znane są zwykle już następnego dnia. Jeżeli sądzisz, że mogłeś zakazić się HIV, powinieneś skorzystać z porady lekarza. Możesz też uzyskać pewne informacje, korzystając z telefonu zaufania HIV/AIDS lub udając się do specjalistycznych przychodni.

W niektórych miastach w naszym kraju istnieje możliwość wykonania bezpłatnych i anonimowych testów w kierunku HIV.

Szczegółowych informacji udziela Ośrodek Informacji przy Krajowym Centrum ds. AIDS, tel. 22 331 77 66 (pon.-pt. 8.00-16.00) lub Telefon Zaufania HIV/AIDS 801 888 448 (płatne za pierwszą minutę połączenia) oraz 22 692 82 26. Informacje można również uzyskać w Poradni Internetowej HIV/AIDS www.aids.gov.pl Lista punktów konsultacyjno-diagnostycznych, wykonujących testy w kierunku HIV, dostępna jest także na stronie internetowej www.aids.gov.pl

CO OZNACZA WYNIK TESTU?

- **Negatywny wynik testu** oznacza, że ani antygen p24 wirusa, ani przeciwciała HIV nie zostały wykryte w Twoim organizmie. Zazwyczaj potrzebny jest okres od dwóch tygodni do 3 miesięcy, aby można było wykryć zakażenie HIV przesiewowymi testami laboratoryjnymi. Czasami trwa to jeszcze dłużej. Ze względu na tę specyficzną sytuację, termin wykonania testu należy zawsze przedyskutować z lekarzem lub przeszkolonym w tym zakresie terapeutą. Może zaistnieć również potrzeba powtórzenia badania. Nie zakładaj z góry, że nie jesteś zakażony, dopóki nie potwierdzi tego wynik testu. **Negatywny wynik testu nie znaczy, że nie możesz zakazić się HIV w przyszłości.** Jeśli będziesz zachowywać się w ryzykowny sposób, możliwość zakażenia istnieje zawsze.
- **Pozytywny wynik testu (potwierdzony testem Western blot)** oznacza, że przeciwciała HIV zostały wykryte w Twojej krwi, a więc jesteś zakażony HIV. Osoba, która otrzymała pozytywny wynik testu, będzie już zakażona przez całe życie. Pozytywny wynik testu nie wskaże, kiedy dana osoba się zakażyła, lub kiedy

zachoruje na AIDS. Pozwoli jednak w sposób fachowy prowadzić kontrolę systemu odporności tego człowieka oraz zastosować leczenie, które będzie opóźniało postęp choroby i chroniło pacjenta przed innymi infekcjami. Każdy, kto chce się poddać testowi, powinien przemyśleć bardzo dokładnie, dlaczego się na to decyduje. Musimy zdać sobie sprawę z tego, jakie znaczenie będzie miała dla nas wiadomość o pozytywnym wyniku testu. Warto zastanowić się również nad tym, czy w przypadku gdy nie zdecydujemy się na wykonanie testu, będziemy w stanie nadal żyć spokojnie.

PAMIĘTAJ

- JEŚLI SĄDZISZ, ŻE MOŻESZ BYĆ ZAKAŻONY HIV, POWINIENEŚ SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM LUB ODPOWIEDNIO PRZESZKOLONYM DORADCĄ W CELU OSZACOWANIA RYZYKA.
- W WIELU KRAJACH ISTNIĘJĄ TELEFONY ZAUFANIA – ANONIMOWE LINIE, KTÓRE OFERUJĄ POMOC W SPRAWACH ZWIĄZANYCH Z HIV I CHOROZAMI PRZENOSZONYMI DROGĄ PEĆCIOWĄ.
- POTRZEBNE CI NUMERY TELEFONÓW ZNAJDZIESZ W KSIĄŻCE TELEFONICZNEJ WRAZ Z ADRESAMI SPECJALISTYCZNYCH PRZYCHODNI I PORADNI.

Słowniczek

AIDS

(ang. Acquired Immune Deficiency Syndrome)

zespół nabytego niedoboru odporności, zespół objawów wynikających z zakażenia HIV, całkowicie niszczący mechanizmy obronne organizmu.

ANTYKONCEPCJA

stosowanie środków zapobiegających ciąży; metody zapobiegania ciąży.

CHLAMYDIOZA

jedno z zakażeń przenoszonych drogą płciową, które może powodować poważne powikłania, np. niepłodność u kobiet i mężczyzn oraz stany zapalne stawów i spojówek u mężczyzn.

HERPES SIMPLEX

wirus wywołujący opryszczkę.

HIV

(ang. Human Immunodeficiency Virus)

ludzki wirus nabytego niedoboru odporności wywołujący AIDS.

HOMOSEKSUALIZM

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

KIŁA

(dawniej zwana syfilisem)

jedna z chorób przenoszonych drogą płciową, wywoływana przez drobnoustroj zwany krętkiem błędym; poddaje się leczeniu penicyliną, nieleczona prowadzi do bardzo groźnych następstw.

LEKI ANTYRETROWIRUSOWE (ARV)

leki stosowane w terapii osób, u których wykryto obecność wirusa HIV; hamują aktywność HIV w organizmie osoby zakażonej, ale nie eliminują go całkowicie.

RZEŻĄCZKA

jedna z chorób przenoszonych drogą płciową, wywoływana przez bakterię zwaną dwoinką rzeżączki; powikłania choroby prowadzą do niepłodności u kobiety i mężczyzny.

SEKS ANALNY

stosunek płciowy polegający na wprowadzeniu męskiego członka do odbytu.

SEKS ORALNY

stosunek seksualny polegający na całkowaniu i pieszczeniu narządów płciowych partnera.

SEKS WAGINALNY

(pochwowy)

stosunek seksualny polegający na wprowadzeniu męskiego członka do pochwy kobiety.

SPERMA

(inaczej nasienie)

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

SYSTEM IMMUNOLOGICZNY

(odpornościowy, limfatyczny)

chroni przed chorobami bakteryjnymi i wirusowymi oraz rakiem; jego uszkodzenie może spowodować poważne choroby, np. AIDS.

WYNIK HIV (-)

niewykrycie wirusa HIV aktualnie dostępnymi testami.

WYNIK HIV (+)

seropozytywność, zakażenie HIV wykryte testem.

A) Dokumenty określające politykę państwa w zakresie HIV/AIDS:

1. 2012, Harmonogram realizacji Krajowego Programu Zapobiegania Zakażeniem HIV i Zwalczenia AIDS opracowany na lata 2012-2016, Warszawa.
2. 2011, Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie Krajowego Programu Zapobiegania Zakażeniem HIV i Zwalczenia AIDS, Dziennik Ustaw Nr 44, poz. 227.

B) Literatura:

1. Kontra – Biuletyn Krajowego Centrum ds. AIDS, e-Kontra www.aids.gov.pl.
2. Gładysz A. (red.), 2007. Zakażenia HIV/AIDS, poradnik dla lekarzy, praktyków, Wrocław.
3. Najważniejsze pytania o HIV i AIDS, 2007, Poznań.
4. Ptaszek G. (red.), 2006, Polska strategia zapobiegania HIV/AIDS w latach 1985–2005, Warszawa.
5. Halota W., Juszczak J. (red.), 2006, HIV/AIDS. Podręcznik dla lekarzy i studentów, Szczecin.
6. Marzec-Bogusławska A., 2001, Zanim wybierzesz się w podróż... pomyśl o zdrowiu. Poradnik, Poznań.
7. Brodman M., Hacker J., Kranz R., 1999, Mity o bezpiecznym seksie a AIDS, Warszawa.
8. Nowak A. (red.), 1998, Duszpasterskie wyzwanie wobec narkomanii i AIDS, Szczecin.
9. Szwarc A. (red.), 1996, AIDS i prawo karne, Poznań.
10. Niemiec T. (red.), 2008, Rekomendacje grupy ekspertów powołanych przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne w zakresie perinatalnej transmisji HIV.

KRAJOWE CENTRUM DS. AIDS
02-829 WARSZAWA
UL. SAMSONOWSKA 1
TEL./FAX: 22 331 77 77, 22 331 77 76



Telefon Zaufania HIV/AIDS:
801 888 448 22 692 82 26
płatne za pierwszą minutę połączenia

PUNKTY KONSULTACYJNO-DIAGNOSTYCZNE wykonujące anonimowo i bezpłatnie badania w kierunku HIV

BIALYSTOK

PKD przy Ośrodku Diagnostyczno - Badawczym Chorób
Przenoszonych Drogą Płciową
ul. Św. Rocha 3
15-879 BIAŁYSTOK

BYDGOSZCZ

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej -
Epidemiologicznej w Bydgoszczy
ul. Kujawska 4
85-031 BYDGOSZCZ

CHORZÓW

PKD przy Szpitalu Specjalistycznym w Chorzwowie
ul. Zjednoczenia 10
41-500 CHORZÓW

CZĘSTOCHOWA

Punkt Konsultacyjny - Diagnostyczny przy Poradni
Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR
al. Wolności 44/19
42-200 CZĘSTOCHOWA

ELK

PKD przy Poradni Dermatologicznej - Wenerologicznej
Szpitala Wojskowego w Elku
ul. Kościuszki 30 (I piętro, pok. 209)
19-200 ELK

GDAŃSK

PKD przy Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej
INVICTA
ul. Podwale Grodzkie 2
80-895 GDAŃSK

GORZÓW WIELKOPOLSKI

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej -
Epidemiologicznej
ul. Mickiewicza 12 B
66-400 GORZÓW WIELKOPOLSKI

JELEŃ GÓRA

PKD przy Szpitalu Wojewódzkim SPZOZ
ul. Ogińskiego 6
58-506 JELEŃ GÓRA

KIELCE

PKD przy NZOZ „Nadzieja Rodzinie”
ul. Karczówkowska 36
25-711 KIELCE

KOSZALIN

PKD przy Powiatowej Stacji Sanitarnej -
Epidemiologicznej
ul. Zwycięstwa 136 blok B
75-613 KOSZALIN

KRAKÓW

PKD przy NZOZ „Diagnostyka”
ul. Olszańska 5 (II piętro, pokój 216B)
31-513 KRAKÓW

LUBLIN

PKD przy Punkcie Pobrań Samodzielnego Publicznego
Szpitala Wojewódzkiego im. Jana Bożego
ul. Biernackiego 9
20-089 LUBLIN

ŁÓDŹ

PKD przy Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu
im. dr Wł. Biegańskiego (część Poradni Nabytych
Niedoborów Odporności)
ul. Książewicza 1/5
91-347 ŁÓDŹ

OLSZTYN

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej -
Epidemiologicznej
ul. Żołnierska 16 (parter, pok. 15)
10-561 OLSZTYN

OPOLE

PKD przy Poradni Przedmażeńskej
i Rodzinnej TRR
ul. Damrota 6
45-064 OPOLE

PŁOCK

PKD przy Oddziale Obserwacyjno-Zakaźnym Woje-
wódzkiego Szpitala Zespołowego w Płocku
ul. Medyczna 19
09-400 PŁOCK

POZNAŃ

PKD przy Oddziale Zakaźnym Wielospecjalistycznego
Szpitala Miejskiego w Poznaniu
ul. Szwajcarska 3 (pok. 4.04, 5.10)
61-285 POZNAŃ

PULAWY

PKD przy Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień
MONAR w Puławach
ul. Partyzantów 17
24-100 PUŁAWY

RZESZÓW

PKD przy NZOZ Centrum Medyczne „Medyk”
ul. Podkarpacka 1
35-082 RZESZÓW

SŁUPSK

PKD przy Laboratorium Analitycznym „Medica-Lab”
ul. Tuwima 23
76-200 SŁUPSK

SZCZECIN

PKD przy Granicznej Stacji Sanitarnej -
Epidemiologicznej
al. Wojska Polskiego 160
71-324 SZCZECIN

TORUŃ

PKD przy Wojewódzkim Ośrodku Terapii Uzależnień
i Współzależnienia w Toruniu
ul. Szosa Bydgoska 1
87-100 TORUŃ

WAŁBRZYCH

PKD przy Ośrodku Diagnostyczno - Lecznym
Górnicy Fundacji Ochrony Zdrowia
ul. Matejki 5 A
58-300 WAŁBRZYCH

WARSZAWA

PKD w Laboratorium Analiz Lekarskich „IZIS”
ul. Chmielna 4
00-020 WARSZAWA

PKD przy Specjalistycznej Przychodni Internistycznej
ul. Jagiellońska 34 (I piętro, pokój 103, 110)
03-719 WARSZAWA

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej
ul. Nowogrodzka 82, (wejście B II piętro)
02-018 WARSZAWA

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej
ul. Żelazna 79
00-875 WARSZAWA

WROCLAW

PKD przy Lekarskiej Przychodni Specjalistycznej
NZOZ TRR,
ul. Podwale 74 ofic. 23
50-449 WROCLAW

PKD przy Wrocławskim Centrum Zdrowia SP ZOZ,
Poradnia Leczenia Uzależnień
ul. Podwale 7
50-449 WROCLAW

ZGORZELEC

PKD przy Wielospecjalistycznym Szpitalu SPZOZ
ul. Lubańska 11/12
59-900 ZGORZELEC

ZIELONA GÓRA

PKD przy Laboratorium MEDICA
ul. Bohaterów Westerplatte 9 (I piętro)
65-034 ZIELONA GÓRA

