

Musisz to wiedzieć!

To dotyczy także Ciebie!

Przeczytaj fakty, które trzeba znać!

Zrób test na HIV!

Podstawowe informacje

Jak można się zakazić – płyny zakaźne

Jak można się zakazić – drogi zakażenia

Jak nie można się zakazić

Czy można ograniczyć ryzyko zakażenia HIV?

Jak można sprawdzić czy jest się zakażonym, czy nie?

Co to jest test na HIV?

Punkty Konsultacyjno-Diagnostyczne

HIV (ang. Human Immunodeficiency Virus) - ludzki wirus niedoboru odporności

Human - ludzki: tylko człowiek może go przekazać drugiemu człowiekowi;

Immunodeficiency - niedobór odporności: osłabia i niszczy system odpornościowy (immunologiczny) człowieka, który chroni organizm przed infekcjami;

Virus - wirus: w chwili obecnej nie ma szczepionki na HIV ani nie można go wyeliminować z organizmu człowieka.

AIDS (ang. Acquired Immunodeficiency Syndrome) - zespół nabytego niedoboru odporności

Acquired - nabyty: nie dziedziczy się go;

Immunodeficiency - niedobór odporności, zniszczenie sił obronnych systemu odpornościowego człowieka, osłabienie zdolności organizmu do zwalczania chorób;

Syndrome - zespół: nie jest to pojedyncza choroba, tylko zespół różnych objawów i/lub chorób charakterystycznych dla późnego etapu zakażenia HIV.

AIDS jest późnym (końcowym) etapem zakażenia HIV. Zwykle mija wiele lat od momentu zakażenia do momentu rozpoznania AIDS. Pierwsze objawy kliniczne mogą objawić się po dziesięciu (lub więcej) latach. Obecnie istnieją leki znacznie spowalniające rozwój zakażenia, pozwalają one na życie w dobrym stanie zdrowia przez wiele, wiele lat.

Informacja o HIV/AIDS

Jak można się zakazić – płyny zakaźne

Potencjalnie zakaźne płyny to:

krew, sperma, a także płyn przedejakulacyjny (niewielka ilość przezroczystego płynu pojawiającego się u mężczyzny przed wytryskiem), wydzielana pochwy oraz mleko kobiece i każdy płyn zawierający widoczną domieszkę krwi.

Aby doszło do zakażenia płyny te muszą mieć kontakt z błonami śluzowymi lub/i uszkodzoną skórą. Nieuszkodzona, zdrowa skóra jest barierą dla wirusa, błony śluzowe nie stanowią takiej ochrony.

Informacja o HIV/AIDS

Jak można się zakazić – drogi zakażenia

- podczas kontaktów seksualnych (waginalnych; analnych, oralnych) z osobą zakażoną;
- poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej (np. wtedy, kiedy używa się wspólnych przyrządów do wstrzykiwania narkotyków, sterydów lub wykonywania tatuażu);
- zakażona HIV matka może zakazić swoje dziecko podczas ciąży, porodu i karmienia piersią.

Informacja o HIV/AIDS

HIV nie przenosi się poprzez pot, ślinę, łzy, mocz, kał. Zwykłe, codzienne kontakty z osobą zakażoną (w domu, pracy, szkole, sytuacjach towarzyskich) są całkowicie bezpieczne. HIV nie przenosi się poprzez dotyk, pocałunek, kichanie, kasłanie. Nie można zakazić się podczas wspólnej kąpieli w basenie, używanie sztućców, wspólne spożywanie posiłków, korzystanie z toalety i w innych tego typu sytuacjach. HIV nie jest przenoszony przez zwierzęta, komary i inne insekty.

Informacja o HIV/AIDS

Czy można ograniczyć ryzyko zakażenia HIV?

Tak! To zależy tylko od Ciebie.

Jeśli jesteś osobą aktywną seksualnie, istotne znaczenie ma Twój styl życia seksualnego! Wzajemnie wierny, niezakażony partner (i wykluczenie innych możliwości narażenia na ryzyko zakażenia podczas trwania związku) jest gwarancją bezpieczeństwa.

Jeśli taka sytuacja nie jest możliwa to:

Twoje kontakty seksualne muszą odbywać się zawsze z zabezpieczeniem. Prawidłowo użyta prezerwatywa zmniejszy Twoje ryzyko zakażenia. W zależności od technik seksualnych, które stosujesz, masz do wyboru także inne środki ochronne, np. rękawiczki i chusteczki lateksowe.

Możesz wybrać techniki seksualne, które nie narażą Cię na ryzyko zakażenia (techniki, podczas których nie dochodzi do kontaktu ze spermą, wydzieliną pochwy, krwią).

Konieczne ogranicz liczbę partnerów. Każda zmiana partnera zwiększa twoje ryzyko.

Możesz także zrezygnować z kontaktów seksualnych (przynajmniej do czasu, kiedy będziesz mieć pewność, że partner nie jest zakażony).

Jeśli wstrzykujesz sobie narkotyki musisz zadbać, aby mieć zawsze swoją czystą igłę i strzykawkę, a jeśli nie jest to możliwe - wyczyść sprzęt. Wspólne używanie sprzętu do iniekcji jest bardzo częstą przyczyną zakażenia HIV.

Pamiętaj także a bezpiecznym seksie!

Najlepiej jest w ogóle zrezygnować z używania narkotyków (pomyśl o podjęciu leczenia), ale jeśli już to robisz, rób to bezpieczniej!

Jeśli używasz alkoholu i/lub innych środków zmieniających świadomość, pamiętaj, że mają one wpływ na zachowania seksualne. Możesz stracić kontrolę i zapomnieć o zabezpieczeniu!

I jeszcze jedna ważna informacja: są jeszcze inne wirusy i infekcje przenoszone drogą płciową. Podczas kontaktów seksualnych (a także wstrzykiwania narkotyków) możesz zakazić się wirusem zapalenia wątroby HBV i HCV). Kiła, rzeżączka, opryszczka genitalna, chlamydia itp. - także są groźne dla Twojego organizmu!

Jedyną metodą, aby się o tym dowiedzieć, jest wykonanie testu. HIV nie widać. To, kim jesteś, jaki masz kolor skóry, gdzie mieszkasz, jaką masz pozycję społeczną, jaki jest Twój światopogląd, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, ile masz lat, jaka jest Twoja orientacja seksualna (heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna) - to nie ma znaczenia. Nieważne, kim jesteś. Ważne jest, czy w Twoim życiu (jeśli masz partnera dotyczy to także jego) były sytuacje, które naraziły Cię na ryzyko zakażenia HIV. Odpowiedzi na poniższe pytania pomogą Ci w określeniu Twojego ryzyka zakażenia HIV i podjęciu decyzji o wykonaniu testu.

- Czy kiedykolwiek miałas/ęś kontakty seksualne z osobą/osobami, o których nie wiedziałas/ęś czy są zakażone?
- Czy kiedykolwiek miałas/ęś kontakty seksualne z kimś, o kim wiedziałas/ęś, że jest zakażona/y?
- Czy kiedykolwiek miałas/ęś kontakty seksualne z osobą/osobami, która/e miała/y wielu partnerów seksualnych?
- Czy Ty miałas/ęś wielu parterów seksualnych?
- Czy podczas kontaktów seksualnych chociaż raz nie stosowałaś/ęś zabezpieczenia (prezerwatywy)?
- Czy przechodziłaś/ęś kiedykolwiek jakąś chorobę/choroby/ przenoszone drogą płciową?
- Czy miałas/ęś kontakty seksualne z kimś, kto używał narkotyków w iniekcjach?
- Czy kiedykolwiek przyjęłaś/przyjąłeś narkotyk w iniekcji?
- Czy sam/a używasz (lub kiedykolwiek użyłaś/ęś) narkotyków (i/lub sterydów) w iniekcji i wspólnie z kimś innym użytkujesz (użytkowałaś/ęś) sprzęt do ich wstrzykiwania?
- Czy miałas/ęś jakąś inną sytuację, w której mogłaś/ęś mieć kontakt z zakażoną krwią (np. wykonałaś/ęś tatuaż w nieprofesjonalnym gabinecie)?
- Czy kiedykolwiek straciłaś/ęś kontrolę nad swoim zachowaniem (pod wpływem alkoholu, narkotyków, innych środków zmieniających świadomość)?

Jeśli chociaż na jedno pytanie odpowiedziałas/ęś TAK masz powód żeby zrobić sobie test!

Informacja o HIV/AIDS

Co to jest test na HIV?

Test ten nie wykrywa samego wirusa, nie jest też testem na AIDS. Jest to badanie na obecność przeciwciał skierowanych przeciwko wirusowi HIV (białek produkowanych przez układ odpornościowy, które pojawiają się u osób zakażonych HIV).

Powszechnie stosowanym testem jest tzw test przesiewowy (EIA). Obecnie dostępne są też testy mające możliwość zbadania obecności antygenu wirusa. W przypadku dodatniego wyniku testu przesiewowego - wymaga on powtórzenia i wykonania badania innym testem – testem potwierdzenia (Western blot).

Przed wykonaniem testu porozmawiaj z profesjonalistą - doradcą ds. HIV/AIDS. Zrób test w miejscu, gdzie oferowane jest poradnictwo przed i po teście. Warto wykonać test bezpłatnie i anonimowo w jednym z Punktów Konsultacyjno- Diagnostycznych (PKD). Otrzymasz tam fachową informację, poradę i pomoc.

Test polega na pobraniu niewielkiej próbki krwi. Na wynik, w zależności od tego, gdzie wykonuje się test, oczekuje się najczęściej od jednego do kilku dni.

Ujemny (negatywny) wynik testu oznacza, że w badanej krwi nie wykryto przeciwciał anti-HIV. Aby wynik był wiarygodny i można było wykluczyć zakażenie (zgodnie z zaleceniami i procedurą testowania) musi minąć co najmniej 12 tygodni od ostatniej sytuacji, która narażała na ryzyko zakażenia. Ten okres nazywa się okienkiem serologicznym i oznacza czas od momentu zakażenia do momentu wytworzenia odpowiedniej ilości przeciwciał możliwych do wykrycia testem.

Dodatni (pozytywny) wynik testu (wykonany testem potwierdzenia) oznacza wykrycie zakażenia HIV, ale nie jest diagnozą AIDS.

... obawiasz się, że możesz być zakażony? Im wcześniej się o tym dowiesz, tym lepiej! Jak najwcześniejsze wykrycie zakażenia pozwala na kontrolowanie jego przebiegu i zastosowanie terapii lekowej wtedy, kiedy będzie to wskazane. Przebieg zakażenia HIV można kontrolować i hamować jego rozwój!

... jeśli okaże się, że Twój wynik jest ujemny, przyniesie Ci to ulgę. Aby zachować taki wynik w przyszłości, nie narażaj się ponownie na ryzyko!

... wiedza na temat swojego wyniku, niezależnie od tego, jaki on jest (ujemny czy dodatni) - pomaga w zmianie stylu życia i zachowań.

... wynik testu jest poufny Jedyną osobą, której trzeba o tym powiedzieć jest partner/partnerzy seksualni. Ujawnienie wyniku innym osobom jest indywidualną decyzją.

... jeśli jesteś kobietą i planujesz zajście w ciążę lub już jesteś w ciąży - ważne, żebyś wiedziała, czy jesteś zakażona czy nie. Gdyby okazało się, że jesteś zakażona, można pomóc Tobie i Twojemu dziecku. Istnieją metody zminimalizowania ryzyka przeniesienia zakażenia z matki na dziecko. A jeśli już masz dziecko i karmisz je piersią, a nie robiłaś testu, zrób go! Zakażone kobiety nie powinny karmić piersią aby nie narazić dziecka na zakażenie (mleko kobiety zakażonej jest potencjalnie zakaźne).

Informacja o HIV/AIDS

Punkty Konsultacyjno-Diagnostyczne

Pójdź i porozmawiaj o teście! Zrób test!

Wybierz Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny (PKD), gdzie bezpłatnie i anonimowo możesz wykonać test oraz uzyskać poradę zarówno przed jak i po wykonaniu testu.

Miasto	Adres	Dni i godz. otwarcia	
Białystok - PKD przy Ośrodku Diagnostyczno-Badawczym Chorób Przenoszonych Drogą Płciową	ul. Św. Rocha 3 (pokój 14, parter) 15-879 Białystok	Pn Śr	15.00-17.30 15.00-17.30
Bydgoszcz - PKD	ul. Kujawska 4 Budynek D, parter, pokój 2-3 85-031 Bydgoszcz	Śr Cz	15.00-18.00 15.00-17.00
Chorzów - Górnośląskie Stowarzyszenie „Wspólnota”	ul. Zjednoczenia 10 41-500 Chorzów	Pn, Wt Śr Cz, Pt	14.00-17.30 14.00-17.00 15.00-17.00
Częstochowa - PKD przy Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR	ul. Wolności 44/19 42-200 Częstochowa	Wt Cz	18.00-19.30 18.00-19.30
Ełk - PKD	ul. Konopnickiej 1 19-300 Ełk	Pn Cz	16.00-17.30 16.00-17.30
Gdańsk - PKD przy Wojewódzkiej Przychodni Skórno-Wenerologicznej SPZOZ	ul. Długa 84/85 (pokój 4, parter) 80-831 Gdańsk	Pn, Cz Wt	17.30-20.00 15.00-17.30
Gorzów Wlkp. - PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej	ul. Mickiewicza 12B (pokój 24, parter) 66-400 Gorzów Wlkp.	Wt	15.00-18.00
Kielce - PKD przy NZOZ „Nadzieja Rodzinie”	ul. Karczówkowska 36 25-711 Kielce	Pn, Wt Cz	16.00-18.00 09.00-11.00
Koszalin - PKD w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej	ul. Zwycięstwa 136 (blok B, pokój 7, I piętro) 75-613 Koszalin	Śr	15.00-18.00
Kraków - PKD w siedzibie Lekarskiej Poradni Specjalistycznej TRR	ul. Bronowicka 73 (pokój 4, I piętro) 30-091 Kraków	Pn Wt	14.00-16.00 14.30-18.30
Łódź - PKD (część Poradni Nabytych Niedoborów Odporności) przy Wojewódzkim Spec. Szpitalu im. dr W. Biegańskiego	ul. Kniaziewiczza 1/5 (parter) 91-347 Łódź	Pn Cz	15.00-17.00 15.00-17.00
Olsztyn - PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej	ul. Żołnierska 16 (pokój 15, parter) 10-561 Olsztyn	Wt Cz	15.00-18.00 15.00-18.00
Opole - PKD przy Poradni Przedmałżeńskiej i Rodzinnej TRR	ul. Damrota 6 (pokój 4,5, parter) 45-064 Opole	Śr	16.00-19.00
Poznań - PKD Stowarzyszenie Profilaktyki Społecznej „Sedno”	Al. Marcinkowskiego 21 (III piętro) 61-745 Poznań	Pn Cz	15.00-18.00 16.00-19.00
Rzeszów - PKD w siedzibie Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej	ul. Wierzbowa 16 (pokój 2 i 11, parter) 35-310 Rzeszów	Cz	15.30-18.30
Szczecin - PKD (teren Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej)	ul. Wojska Polskiego 160 71-324 Szczecin	Pn, Śr Pt	15.15-19.15 15.15-17.15
Warszawa - PKD w Laboratorium Analiz Lekarskich „IZIS”	ul. Chmielna 4	Pn-Cz Pt	16.00-19.30 12.00-15.30
Warszawa - PKD	ul. Nowogrodzka 82	Pn-Pt	16.00-20.00
Wrocław - PKD przy Lekarskiej Przychodni Specjalistycznej TRR NZOZ	ul. Podwale 74 (ofic. 23) 50-449 Wrocław	Pn Cz	15.00-19.30 09.30-14.00
Wrocław - PKD	ul. Podwale 7 50-449 Wrocław	Pn-Pt	16.00-19.00
Zielona Góra - PKD przy TRR	ul. Energetyków 2 w sied. Uniw. Zielonog. (pok. 110, I piętro) 65-729 Zielona Góra	Pn	14.00-17.00
Jelenia Góra - PKD przy SPZOZ Szpital Wojewódzki	ul. Ogińskiego 6 58-506 Jelenia Góra	Śr	15.00-17.00
Legnica - PKD przy Niepublicznym Ośrodku Terapii Uzależnień od Alkoholu NZOZ	ul. Powstańców Śląskich 10 59-220 Legnica	Wt	15.00-17.00
Wałbrzych - PKD przy Ośrodku Diagnostyczno-Lecznicznym Górniczej Fundacji Ochrony Zdrowia NZOZ	ul. Matejki 5A 58-300 Wałbrzych	Śr	15.00-17.00
Warszawa - PKD	ul. Żelazna 79	Wt, Cz	15.30-18.30

Działalność PKD jest współfinansowana przez jednostki samorządu terytorialnego.

Działalność PKD jest współfinansowana przez Urząd miasta stołecznego Warszawy.

Aktualne adresy PKD znajdziesz także na stronie internetowej www.aids.gov.pl; informację możesz też uzyskać dzwoniąc do ogólnopolskiego, całodobowego telefonu zaufania AIDS: +22 692 82 26.

Codziennie na świecie HIV zakaża się 6 800 osób

Co godzinę ulegają zakażeniu 283 osoby

Co 13 sekund kolejna osoba umiera z powodu AIDS

W Polsce statystycznie 2 osoby dziennie dowiadują się o swoim zakażeniu HIV

Ponad połowa zakażonych HIV osób na świecie nie wie o swoim zakażeniu!

Krajowe centrum ds. AIDS
ul. Samsonowska 1, 02-829 Warszawa
tel. 022 331 77 77

Opracowanie: Grażyna Konieczny, Społeczny Komitet ds. AIDS

www.sk aids.org

Warszawa 2008r.

Wykonanie interaktywne: Klub HDK PIJAFKA

www.pijafka.org

Wrocław 2010r.

Informacja o HIV/AIDS