



**HIV?!
AIDS?!**



**O CO
KAMAN?**



FAQ



gość

~Anonimowy

8 Listopada, 19:42

DLACZEGO WARTO WIEDZIEĆ WIĘCEJ NA TEMAT HIV I AIDS?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 19:56

Nie ma znaczenia ile masz lat, czy jesteś chłopakiem czy dziewczyną, czy mieszkasz w mieście czy na wsi, jakiego jesteś wyznania, jaki jest Twój światopogląd albo co sądzisz o HIV i AIDS – bez względu na to wszystko, ryzyko zakażenia HIV dotyczy także Ciebie.



Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 19:57

JAK MOŻNA CHRONIĆ SIĘ PRZED ZAKAŻENIEM?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 20:00

Zachowania ryzykowne, które mogą skończyć się zakażeniem HIV to zwykle konsekwencja braku wiedzy na ten temat lub ignorowania ryzyka. Jeśli będziesz korzystał na co dzień z informacji zawartych w tej broszurze, to zmniejszysz ryzyko zakażenia.



Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 20:02

CO TO JEST HIV?



Gdańsk
edukator

~Kasiulka

8 Listopada, 20:06

HIV to skrót oznaczający **ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności** (z ang. *Human Immunodeficiency Virus*). HIV atakuje system odpornościowy człowieka, który chroni organizm przed infekcjami i chorobami. Kiedy ta ochrona zostanie osłabiona lub całkiem zniszczona, osoba zakażona HIV zaczyna zapadać na różne choroby, które zagrażają jej życiu.

Dziś jeszcze nie mamy szczepionki przeciw HIV. Nie potrafimy wyleczyć zakażenia tym wirusem. Osoby zakażone przyjmują leki, które pozwalają żyć z wirusem wiele lat, ale nadal trzeba pamiętać, że zakażenie HIV wywołuje AIDS, które jest śmiertelną chorobą. 😞

Choć HIV jest bardzo groźny dla człowieka, to poza ludzkim organizmem ginie. HIV jest wrażliwy np. na środki dezynfekujące z chlorem. Niszczy go też woda, mydło i wysoka temperatura (po 30 minutach ginie już w 56°C)! 😊



Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 20:10

A CO TO JEST AIDS?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 20:14

AIDS to końcowy etap zakażenia HIV. Pełna nazwa AIDS to **zespół nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności** (ang. *Acquired Immunodeficiency Syndrome*). Wystarczy jeśli zapamiętasz, że AIDS to choroba, z którą mamy do czynienia wówczas, kiedy system odpornościowy osoby zakażonej HIV poddaje się i nie potrafi obronić organizmu przed bakteriami i wirusami. AIDS pojawia się zwykle po wielu latach od zakażenia HIV, które nie powodowało żadnych dolegliwości, objawów.

W dobie nowoczesnej medycyny coraz mniej osób choruje na AIDS. W Polsce nie ma problemu z dostępem do leczenia – każdy, kto wymaga terapii antyretrowirusowej, otrzymuje odpowiednie leki, które są finansowane z budżetu Ministra Zdrowia. Wczesne wykrycie zakażenia (wykonanie testu na HIV) i codzienne przyjmowanie leków antyretrowirusowych zapobiega wystąpieniu AIDS.



Białystok

Ja_Kuba

8 Listopada, 20:16

JAK DOCHODZI DO ZAKAŻENIA HIV?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 20:27

HIV przenosi się wyłącznie z człowieka na człowieka. Do zakażenia dochodzi, gdy płyny ustrojowe zawierające wirusa, takie jak:

- **kwę lub każda wydzielina z widoczną domieszką krwi (np. ślina z krwią, wymiociny z krwią),**
- **sperma (preejakulat), wydzielina żeńskich narządów płciowych,**
- **mleko matki zakażonej HIV**

przedostaną się do organizmu drugiej osoby przez uszkodzoną skórę lub błony śluzowe (śluzówki np. oka, jamy ustnej, narządów płciowych, odbytu itp.).



Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 20:31

JAK HIV PRZENOSI SIĘ Z JEDNEJ OSOBY NA DRUGĄ?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 20:33

Istnieją trzy drogi zakażenia HIV:

- przez kontakt z krwią osoby zakażonej, np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą,
- podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy (waginalnych, oralnych, analnych) z osobą zakażoną,
- podczas ciąży albo porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z zakażonej matki na dziecko.



Poznań

Ewcia15

8 Listopada, 20:35

CO ZROBIĆ, JEŚLI ZDARZYŁA SIĘ SYTUACJA NARAŻAJĄCA NA ZAKAŻENIE – KONTAKT Z KRWIĄ OSOBY ZAKAŻONEJ HIV, NIEZABEZPIECZONY STOSUNEK SEKSUALNY Z ZAKAŻONĄ HIV OSOBĄ?



Gdańsk
edukator

~Kasiulka

8 Listopada, 20:42

Zakażeniu HIV można zapobiec!

Należy **natychmiast** zgłosić się do szpitala zakaźnego, w którym leczone są osoby żyjące z HIV (lista tych szpitali znajduje się na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS). Tam lekarze decydują o podaniu leków antyretrowirusowych (takich, jak w terapii pacjentów z HIV).

Im szybciej przyjmie się leki (najlepiej w ciągu 2–3 godzin po zdarzeniu), tym większa jest szansa na całkowite wyeliminowanie wirusa z organizmu i uniknięcie zakażenia. Po 48 godzinach od zdarzenia jest już za późno na podanie leków.



Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 20:45

A JAK NIE ZAKAŻĘ SIĘ WIRUSEM HIV?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 20:51

Olu, nie zakazisz się HIV:

- **mieszkając pod jednym dachem lub ucząc się razem z osobą zakażoną przy zachowaniu podstawowych zasad higieny,**
- **korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców,**
- **korzystając z tej samej łazienki (należy używać własnej szczoteczki do zębów i maszynki do golenia),**
- **korzystając ze wspólnej toalety,**
- **uprawiając sport, np. na basenie,**
- **przez kichnięcie.**



Poznań

Ewcia I 5

8 Listopada, 20:53

JAK UNIKNĄĆ ZAKAŻENIA HIV? CZY W CODZIENNYM ŻYCIU SĄ RYZYKOWNE SYTUACJE?



Gdańsk
edukator

~Kasiulka

8 Listopada, 20:58

Ryzykowne są te sytuacje, podczas których dochodzi do kontaktu uszkodzonej skóry lub błon śluzowych z płynami ustrojowymi przenoszącymi wirusa, np. krwią innej osoby. Dlatego pamiętaj:

- **Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy – załóż jednorazowe rękawiczki lub poszukaj kogoś przygotowanego do udzielenia pomocy, np. pielęgniarki.**
- **Wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach. Pytaj, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli okaże się, że nie – zrezygnuj z zabiegu!**
- **Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych.**



Białystok

Ja_Kuba

8 Listopada, 20:59

CZY PODCZAS WIZYTY W SZPITALU MOŻNA ZAKAZIĆ SIĘ HIV?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 21:00

W Polsce sprzęt medyczny jest sterylizowany, a krew do transfuzji badana pod kątem HIV i wirusów zapalenia wątroby (żółtaczki zakaźnej typu B – HBV i typu C – HCV). Wszystkie igły i strzykawki wykorzystywane w szpitalach i w przychodniach są jednorazowe. Każdy pacjent powinien być obsługiwany przy użyciu nowej pary jednorazowych rękawiczek. To standard! 😊

PYTAJ!

**JEŚLI PODCZAS WIZYTY
W PRZYCHODNI LUB W SZPITALU
COŚ BUDZI TWOJĄ WĄTPLIWOŚĆ.**

ZWRÓĆ UWAGĘ!

**JEŚLI WIDZISZ,
ŻE COŚ JEST NIE TAK.**



Białystok

Ja_Kuba

8 Listopada, 21:03

A KOMARY? CZY PRZENOSZĄ ZAKAŻENIE???



Gdańsk
edukator

~Kasiulka

8 Listopada, 21:05

Nie zakazisz się HIV ani przez ukąszenie, ani przez rozgniecenie na sobie, ani nawet przez połknięcie komara.

Nie musisz się bać także ukąszenia lub ugryzienia przez zwierzęta – one nie przenoszą HIV.

HIV w ciele komara ulega zniszczeniu (strawieniu), zatem nie ma możliwości rozmnożenia i przedostania się do śliny, która jest wstrzykiwana w trakcie ukłucia. Komary wprowadzają swoją ślinę, używając kanału ślinowego, a krew pobierają, używając oddzielnego kanału. Przerwanie ciągłości skóry w miejscu ukąszenia nie ma najmniejszego znaczenia.



Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 21:08

CO JEST BEZPIECZNE, A CO NIE JEST BEZPIECZNE W KONTAKTACH INTYMNYCH?



Gdańsk
edukator

~Kasiulka

8 Listopada, 21:12

Przytulanie się jest bezpieczne. Podobnie trzymanie się za ręce lub głaskanie. Nie trzeba również martwić się buziakami czy pocałunkami – ślina nie jest zakaźna!

Nikt nie podejmuje współżycia seksualnego z zamiarem zakażenia się HIV, ale do większości zakażeń dochodzi właśnie tą drogą. Ryzyko zakażenia HIV jest tylko jednym z powodów, dla których trzeba przemyśleć, czy to jest **ten moment**, czy może warto poczekać.

Nie pozwól nikomu wywierać nacisku lub decydować za Ciebie.



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 21:14

Przemyśl dobrze swoją decyzję. Pamiętaj, że uprawianie seksu (waginalnego, oralnego i analnego) bez użycia prezerwatywy, niesie ryzyko zakażenia HIV, a **pigułka antykoncepcyjna nie chroni przed HIV i zakażeniami przenoszonymi drogą płciową.**

Udowodniono, że prezerwatywa znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia HIV, jeśli m.in. jest dobrej jakości, została właściwie założona, jest od początku do końca stosunku na swoim miejscu, nie pękła i nie zsunęła się.

Nie zakłada się dwóch prezerwatyw na raz. To nie zwiększa skuteczności, wręcz przeciwnie – obniża ją.



Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 21:20

CZY RYZYKO ZAKAŻENIA HIV PO UŻYCIU NARKOTYKÓW, ALKOHOLU LUB INNYCH SUBSTANCJI PSYCHO- AKTYWNYCH WZRASTA?



Gdańsk
edukator

~Kasiulka

8 Listopada, 21:27

Najlepiej w ogóle nie używać takich substancji. Po użyciu alkoholu lub innych substancji zmieniających świadomość, ryzyko zakażenia znacznie wzrasta. Można stracić kontrolę nad sobą i swoim zachowaniem. Można też stać się ofiarą przestępstwa, w czasie którego dojdzie do zakażenia HIV lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

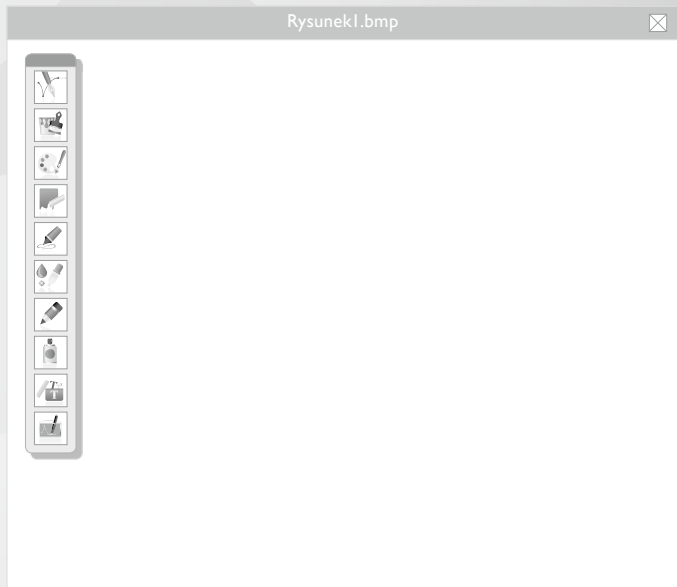
Bywasz na imprezach? Chodzisz do klubów? Pilnuj swojego napoju. Sama decyduj, co i ile pijesz. Uważaj też, aby ktoś Ci czegoś nie dosypał.

Użycie wspólnych igieł, strzykawek, sprzętów do zażywania narkotyku, może być przyczyną zakażenia HIV.

JAK WYGLĄDA OSOBA ZAKAŻONA HIV LUB CHORA NA AIDS?

Jeśli uważasz, że istnieją charakterystyczne cechy wyglądu, które pomagają rozpoznać, że ktoś jest zakażony HIV, to narysuj taką osobę lub opisz ją poniżej.

Na kolejnej stronie możesz sprawdzić, czy wszystko się zgadza.





Warszawa

Romantyczna Ola

8 Listopada, 21:30

JAKA JEST PRAWIDŁOWA ODPOWIEŹ?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 21:32

OSOBA ZAKAŻONA HIV MOŻE WYGLĄDAĆ TAK JAK TY!

To, że ktoś dobrze wygląda, nie oznacza, że nie jest zakażony HIV lub innymi wirusami.

To, że ktoś wygląda na osobę chorą, nie znaczy też, że jest zakażony HIV lub chory na AIDS.

Wiesz już, że AIDS to końcowy etap zakażenia HIV. Zanim zakażenie HIV przejdzie w AIDS i pojawią się towarzyszące mu choroby, które mogą skutkować zmianami w wyglądzie człowieka, upływa wiele lat, w trakcie których osoba zakażona wygląda i czuje się dobrze. Często zanim pojawią się choroby charakterystyczne dla AIDS, osoba zakażona nie jest świadoma, że żyje z HIV.



Poznań

Ewcia15

8 Listopada, 21:37

JAK MOŻNA SPRAWDZIĆ CZY NIE JEST SIĘ ZAKAŻONYM HIV?



Lublin
ekspert

Mirek007

8 Listopada, 21:40

Tylko wykonanie testu w kierunku HIV daje odpowiedź na to pytanie.

Żeby wykluczyć zakażenie HIV trzeba zrobić test minimum 12 tygodni po sytuacji, podczas której mogło dojść do zakażenia.

Test bezpłatnie, anonimowo i bez skierowania można wykonać w punktach konsultacyjno-diagnostycznych. W każdym punkcie przed testem i po teście prowadzone jest poradnictwo. Adresy punktów znajdziesz na stronie: aids.gov.pl

Trzeba jednak pamiętać, że na wykonanie takiego testu osobie do 16. roku życia zgodę muszą wyrazić rodzice lub opiekunowie. Między 16. a 18. rokiem życia zgodę wyrażają zarówno opiekunowie, jak i badana osoba. Dopiero po ukończeniu 18. roku życia można wykonać test bez zgody rodziców.



Katowice

Tomaszek

8 Listopada, 21:43

CO OZNACZA CZERWONA KOKARDKA?



Gdańsk
edukator

~Kasiulka

8 Listopada, 21:47

Czerwona kokardka jest symbolem solidarności z osobami żyjącymi z HIV, chorymi na AIDS oraz ich rodzinami i przyjaciółmi. Znak ten zaprojektowano w latach 80. XX w. podczas szczytu epidemii w USA. Czerwony kolor symbolizuje krew i miłość, a kształt kokardki – odwrócone „V” (od ang. *victory*) przypomina, że jeszcze nie pokonaliśmy wirusa. Osoby wyrażające wsparcie dla żyjących z HIV/AIDS przypinają czerwoną kokardkę co roku 1 grudnia, w Światowy Dzień AIDS oraz w Dniu Pamięci o Zmarłych na AIDS (trzecia niedziela maja każdego roku).

Może Ty też przyłączysz się do tej akcji?
Nie musisz ograniczać się do przypięcia kokardki!
Możesz zorganizować w szkole konkurs wiedzy o HIV/AIDS albo pokaz filmów o tej tematyce,
zapropnować spotkanie z edukatorem HIV/AIDS
lub osobą zakażoną!

Jeśli masz pytania, wątpliwości czy obawy związane z zakażeniem HIV i z AIDS, masz do dyspozycji:

Telefon Zaufania HIV/AIDS:

800 888 448 (połączenie bezpłatne)

22 692 82 26

Poradnię internetową HIV/AIDS:

aids.gov.pl/pi



Autor:
Anna Kaczmarek

Konsultacja merytoryczna:
dr n. med. Dorota Rogowska-Szadkowska
prof. dr hab. Stanisław Ignatowicz

Korekta językowa:
Iwona Gąsior

Opracowanie/Projekt graficzny:
www.koncept-studio.com.pl

Dziękujemy za współpracę przy tworzeniu broszury:
• Gimnazjum nr 11 im. I.J. Paderewskiego w Warszawie
• Gimnazjum nr 138 „KAŹ” w Warszawie



Copyright© Krajowe Centrum ds. AIDS
ul. Samsonowska 1 • 02-829 Warszawa

aids.gov.pl



Warszawa 2019