

#mójpierwszyraz



mojpierwszyraz.aids.gov.pl



ZROBIŁAM **TO**
Z KIMŚ,
KOGO KOCHAŁAM

#mójpierwszyraz

Wiesz, że jedynie ok. 10% dorosłych Polaków ma swój pierwszy raz za sobą? **Większość z nas jest aktywna seksualnie, ale tylko jedna osoba na dziesięć chociaż raz w życiu wykonała test w kierunku HIV,** mimo że główną drogą przenoszenia wirusa są kontakty seksualne niezabezpieczone prezerwatywą.

**Jesteś aktywna/aktywny seksualnie?
Masz stałego partnera czy cieszysz się seksem
bez zobowiązań? Zadbaj o to, aby
każdy twój kontakt był bezpieczniejszy.**

Dorosłość często idzie w parze z poszukiwaniem miłości, budowaniem związków i odkrywaniem życia intymnego. Związki nie zawsze są na całe życie – bywa, że zmieniamy partnerów/partnerki. Rzadko myślimy, jaki to może mieć wpływ na nasze zdrowie... a może mieć ogromny! Aktywność seksualna na ogół wiąże się z przyjemnymi doznaniem, ale może mieć też negatywne konsekwencje, jak np. HIV, który nawet przez 8–10 lat może rozwijać się bezobjawowo.

Nie można lekceważyć również innych zakażeń przenoszonych drogą płciową (STIs). Warto wiedzieć, że np. zachorowanie na kiłę zwiększa ryzyko zakażenia HIV i HCV nawet ośmiokrotnie.

Przeczytaj, co należy zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV i STIs.


**Wiedza o HIV i AIDS stosowana na co dzień
może uchronić nie tylko Ciebie przed zakażeniem,
lecz także Twojego partnera/Twoją partnerkę.
Jak to możliwe?**

Gdy poznajemy nowego partnera często nie wiemy, jaką miał przeszłość seksualną, czy chociaż raz w życiu nie miał kontaktów z osobą, która mogła być zakażona HIV. On też może o tym nie wiedzieć, bo zakażenia nie da się rozpoznać po wyglądzie. Dlatego, **gdy rozpoczynamy nowy związek, zawsze warto wykonać test.**


Najczęściej do zakażenia HIV dochodzi podczas kontaktów seksualnych (waginalnych, analnych lub oralnych) niezabezpieczonych prezerwatywą, podejmowanych zarówno przez osoby homoseksualne, jak i heteroseksualne.


Jeśli jesteś aktywna/aktywny seksualnie, ta ulotka jest dla Ciebie! Czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej.


CO JEST WAŻNE?


 **AIDS**, czyli zespół nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, to zespół chorób wywoływanych przez ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności – **HIV**. Można żyć przez wiele lat

nie wiedząc, że jest się zakażonym, bo pierwsze objawy zakażenia mogą przypominać np. zwykłe przeziębienie. Wirus jednak systematycznie niszczy układ odpornościowy, a człowiek może nieświadomie zakażać innych. Zakażenia nie można rozpoznać po wyglądzie.




 Obecnie używa się określenia „**ryzykowne zachowania**”, a nie „**grupy ryzyka**”. Czasy, gdy zakażenia HIV miały związek tylko z prostytucją, narkomanią i homoseksualizmem, już dawno minęły.

 **Nie ma szczepionki na HIV/AIDS.** Aktualnie stosowane w terapii leki jedynie hamują rozwój zakażenia HIV, aby nie doszło do zachorowania na AIDS.




 Co miesiąc ponad 200 osób w Polsce dowiaduje się o swoim zakażeniu.

 **Jedynym sposobem sprawdzenia, czy nie jest się zakażonym, jest zrobienie testu w kierunku HIV.**

JAK PRZENOSI SIĘ ZAKAŻENIE HIV?

-  **DROGĄ SEKSUALNĄ** – przez kontakty seksualne niezabezpieczone prezerwatywą, używanie wspólnie z innymi osobami tych samych zabawek erotycznych itp.
-  **DROGĄ KRWIPOCHODNĄ** – przez zakażoną HIV krew, np. podczas używania tych samych igieł i strzykawek przez więcej niż jedną osobę – m.in. podczas wstrzykiwania (anaboliów lub innych substancji, w tym psychoaktywnych), czy przekłuwania skóry niesterylnymi narzędziami (tatuaż, piercing, akupunktura), przez bezpośredni kontakt z krwią zakażonych osób, kiedy u Ciebie jest przerwana ciągłość skóry (skaleczenia, rany) lub współżycie z osobą zakażoną podczas miesiączki
-  **DROGĄ WERTYKALNĄ** – z zakażonej HIV matki na jej dziecko w czasie ciąży lub – częściej – porodu, a także karmienia piersią.






CO ZWIĘKSZA TWOJE RYZYKO?

-  każda zmiana partnera seksualnego
-  inne choroby przenoszone drogą płciową
-  używanie alkoholu, narkotyków lub innych środków psychoaktywnych, które powodują utratę zdolności kontrolowania własnych zachowań.






JAK MOŻESZ ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ZAKAŻENIA HIV?

Zakażenia HIV można uniknąć, powstrzymując się od aktywności seksualnej lub mając jednego, wzajemnie wiernego i odpowiedzialnego partnera. Skuteczne jest również niedzielenie się strzykawkami i igłami z innymi osobami.

Jeżeli jesteś aktywna/aktywny seksualnie możesz zmniejszyć ryzyko zakażenia poprzez:

-  szczerą rozmowę i wykonanie testu wspólnie z partnerem przed rozpoczęciem związku
-  konsekwentne i prawidłowe stosowanie prezerwatyw, gdy uprawiasz seks, np. z przypadkowym partnerem, z osobą, która nie wykonała testu lub posiadała licznych partnerów
-  stosowanie profilaktyki przedekspozycyjnej (PrEP)
-  regularne testowanie w kierunku innych zakażeń przenoszonych drogą płciową
-  leczenie wszelkich wykrytych infekcji przenoszonych drogą płciową, w tym HIV, dzięki czemu nie zakazisz innych.









KIEDY NIE MA RYZYKA ZAKAŻENIA?

-  kiedy dotykasz drugiej osoby, podajesz rękę, ściskasz lub całujesz
-  kiedy masz kontakt ze łzami, śliną czy potem drugiej osoby
-  kiedy pływasz w basenie, korzystasz z sauny lub toalety, dzielisz się jedzeniem, sztućcami i książkami
-  kiedy ktoś kaszle lub kicha na Ciebie, ponieważ HIV nie przenosi się drogą kropelkową, jak np. grypa
-  kiedy masz kontakt ze zwierzętami lub gdy ugryzie Cię owad.

Nie obawiaj się HIV w życiu codziennym.

**Sam fakt mieszkania czy pracy
razem z osobą zakażoną
nie powoduje ryzyka zakażenia
– o ile zachowane są
podstawowe zasady higieny
(osobne szczoteczki do zębów,
maszynki do golenia itp.).**

KONIECZNIE ZRÓB TEST W KIERUNKU HIV, JEŚLI:

-  Chorujesz na jakąkolwiek infekcję przenoszoną drogą płciową.
-  Planujesz prokreację (dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn) lub jesteś w ciąży.
-  Chociaż raz w swoim życiu miałaś/miałeś sytuację narażającą na ryzyko zakażenia.
-  Kiedykolwiek miałaś/miałeś uraz z naruszeniem ciągłości tkanek;
-  Kiedykolwiek miałaś/miałeś wykonywane zabiegi przy użyciu niesterylnego sprzętu lub niemedyczne iniekcje, np. podczas zażywania anaboliików lub wykonywania tatuaży.
-  Przyjmujesz lub przyjmowałaś/przyjmowałeś w przeszłości substancje psychoaktywne.
-  Masz chorobę, która przebiega nietypowo, nie poddaje się leczeniu lub często nawraca.
-  Niepokoi Cię jakiegokolwiek Twoje zachowanie z przeszłości, które mogło narazić Cię na zakażenie HIV.






Chcecie mieć swój pierwszy raz za sobą?

Przed podjęciem decyzji o wspólnym seksie,
zróbcie RAZEM test w kierunku HIV.


Gdy Wasze wyniki testów będą ujemne
i będziecie dla siebie jedynymi partnerami,
Wasz seks będzie bezpieczny!

Test możecie wykonać:

 bezpłatnie, anonimowo i bez skierowania w jednym z PKD
(aids.gov.pl/pkd)

 w publicznych placówkach medycznych

 w prywatnych laboratoriach

 samodzielnie, korzystając z testu do użytku domowego.








Pamiętaj! Lekarz ginekolog ma obowiązek zaproponować badanie w kierunku HIV każdej kobiecie w ciąży. Przyszła mama powinna wykonać test dwukrotnie – przed 10. tygodniem ciąży oraz między 33. a 37. tygodniem.


Jeśli kobieta wie o zakażeniu, a podczas ciąży pozostaje pod opieką ginekologa-położnika i specjalisty zajmującego się leczeniem ARV oraz przyjmuje leki, ryzyko urodzenia zakażonego dziecka wynosi mniej niż 1%.

Test w kierunku HIV powinna wykonać nie tylko przyszła mama, lecz także przyszły tata, ponieważ wynik testu kobiety nie musi być zgodny z wynikiem mężczyzny i odwrotnie.

JEŻELI NIE TEST, TO CO?




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

-  Używaj prezerwatywy dobrej jakości, zgodnie z instrukcją.
-  Używaj prezerwatyw stale i konsekwentnie od początku do końca kontaktu seksualnego, bez względu na jego rodzaj.
-  Nie używaj prezerwatyw przeterminowanych lub uszkodzonych.
-  Używaj prezerwatywy tylko jeden raz.
-  Jeżeli używasz lubrykantów to tylko takich, które są na bazie wody (tłuszcz może uszkodzić lateks).
-  W razie pęknięcia lub zsunęcia prezerwatywy jak najszybciej zastąp ją nową.
-  Zgadź się tylko na bezpieczniejszy seks z prezerwatywą.



Używanie prezerwatyw znacząco zmniejsza ryzyko zakażeń przenoszonych drogą płciową, w tym HIV, ponieważ stanowią one barierę między płynami zakaźnymi a błonami śluzowymi.

Warunkiem skuteczności prezerwatyw jest właściwy sposób:

-  otwarcia opakowania (nie należy używać w tym celu ostrych narzędzi czy długich paznokci)
-  przechowywania (nie wskazane jest np. długotrwałe noszenie w kieszeni spodni lub narażanie na duże wahania temperatury otoczenia)
-  założenia przed rozpoczęciem kontaktu seksualnego i zdjęcia po jego zakończeniu.

CO OPRÓCZ PREZERWATYWY?

Dodatkową metodą profilaktyki HIV jest farmakologiczna **profilaktyka przedekspozycyjna** zakażenia HIV (**PrEP** – ang. *pre-exposure prophylaxis*), czyli stosowanie leków antyretrowirusowych u osób niezakażonych HIV przed ekspozycją na zakażenie, w celu zmniejszenia ryzyka tego zakażenia, głównie w związku z kontaktami seksualnymi.

PrEP może zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV o ponad 97%.

Lek jest dostępny wyłącznie na receptę, a jego koszt obecnie w całości pokrywa pacjent. Koszt badań zależy od stawek stosowanych w poradni, do której zgłosi się pacjent.

Bardzo ważne jest, aby podczas stosowania PrEP równocześnie stosować prezerwatywy podczas stosunków seksualnych, gdyż **PrEP nie chroni przed innymi zakażeniami przenoszonymi drogą płciową**. Zarówno codzienne, jak i doraźne stosowanie PrEP (zgodnie z zaleconym przez lekarza schematem) znacząco zmniejsza ryzyko zakażenia HIV, jednak nie eliminuje go całkowicie.

Istnieje również **profilaktyka poekspozycyjna** zakażenia HIV (ang. *post-exposure prophylaxis* – **PEP**), polegająca na przyjmowaniu leków antyretrowirusowych (ARV) w sytuacji, gdy dojdzie do kontaktu z materiałem potencjalnie zakaźnym (np. kontakt z krwią, nasieniem, śluzem pochwowym, preejakulatem). Celem profilaktyki poekspozycyjnej jest znaczące zmniejszenie ryzyka zakażenia HIV. W przypadku ekspozycji pozazawodowych wypadkowych (kryminalnych lub incydentalnych) leki finansowane są z budżetu państwa.

W przypadku ekspozycji pozazawodowych powstałych w wyniku ryzykownego zachowania istnieje możliwość otrzymania PEP na podstawie recepty wystawionej przez lekarza. Koszt PEP pokrywa wtedy pacjent.

TasP (*Treatment as Prevention*), czyli leczenie osób żyjących z HIV, które zapobiega przeniesieniu zakażenia na ich partnerów / partnerki. Od wielu lat istnieje skuteczne **leczenie lekami antyretrowirusowymi (ARV)**. Pacjent, u którego wiremia (liczba kopii wirusa we krwi) utrzymuje się przez co najmniej 6 miesięcy na niewykrywalnym poziomie (tj. <200 kopii/ml), nie przenosi HIV podczas kontaktów seksualnych (nawet bez prezerwatywy), zgodnie z zasadą **N = N**, czyli **Niewykrywalny = Niezakażający** (ang. **U = U**, czyli **Undetectable = Untransmittable**).

Należy jednak pamiętać, że pacjent żyjący z HIV, nawet jeśli ma niewykrywalną wirologię, **NIE MOŻE** być dawcą krwi.

Test w kierunku HIV możesz zrobić
anonimowo, bezpłatnie, bez skierowania i z poradnictwem
w jednym z punktów konsultacyjno–diagnostycznych (PKD).

Ich adresy znajdziesz na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS:
aids.gov.pl/pkd.

Jeśli masz pytania, wątpliwości
lub chcesz porozmawiać o tym,
co właśnie przeczytałaś/przeczytałeś,
zadzwoń lub napisz:
bezpłatny Telefon Zaufania HIV/AIDS:
800 888 448

Poradnia Internetowa HIV/AIDS:
aids.gov.pl/pi

© Copyright by Krajowe Centrum ds. AIDS
Warszawa 2024

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

Ministerstwo
Zdrowia





ZROBIŁEM
TEST NA HIV
PO SWOJEMU
TAK, JAK CHCIAŁEM

#mójpierwszyraz

aids.gov.pl

