

1 grudnia przypominamy, że epidemia HIV to wciąż aktualny problem zdrowotny.

Światowy Dzień AIDS, został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1988 roku, by zwrócić uwagę świata na problemy wynikające z epidemii HIV/AIDS. Po trzydziestu latach od wykrycia w Polsce pierwszego zakażenia szacuje się, że nawet 35 tys. osób żyje z HIV, a blisko co druga o tym nie wie i może nieświadomie zakażać. Symbolem solidarności z osobami żyjącymi z HIV i chorymi na AIDS i ich bliskimi jest Czerwona Kokardka - nieodłączny element obchodów Światowego Dnia AIDS. Obecność Kokardki w sferze publicznej podczas obchodów Światowego Dnia AIDS przypomina, że osoby żyjące z HIV są pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i powinny mieć możliwość życia i pracy w swoim środowisku, pamiętając równocześnie o obowiązku ochrony innych przed zakażeniem. Epidemia HIV to problem wciąż aktualny. Warto działać na rzecz jego rozwiązania także przez pozostałe dni w roku – poznając i upowszechniając informacje na temat HIV/AIDS, sposobów ograniczania ryzyka zakażenia, testując się w kierunku HIV, działając bez uprzedzeń w życiu prywatnym i zawodowym oraz solidaryzując się z osobami, które cierpią z tego powodu.

Drogi zakażenia wirusem HIV

Najczęstszymi powodami zakażenia są **brak wiedzy** na temat możliwych dróg zakażenia oraz **ignorowanie ryzyka**.

Trzy główne drogi zakażenia

- kontakty seksualne bez zastosowania zabezpieczenia (prezerwatywy);
- gdy krew zakażonej osoby trafi do naszego krwiobiegu, np. przez używanie tych samych igieł i strzykawek;
- zakażenia wertykalne – matka zakażona HIV może zakazić swoje dziecko w czasie ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią.

Jak uniknąć zakażenia HIV

Zakażeniu HIV można zapobiec. Jeśli zdarzyła ci się sytuacja, podczas której wystąpiło ryzyko zakażenia, natychmiast zgłoś się do najbliższego szpitala zakaźnego. Takie sytuacje to m.in.:

- kontakt z krwią osoby zakażonej HIV, np. po zakłuciu nieznaną igłą,
- przemoc seksualna.

Wykaz placówek znajdziesz na stronie www.aids.gov.pl w zakładce **Ekspozycja na HIV**

Im szybciej przyjmiesz leki (najlepiej w ciągu 2 – 3 godzin po zdarzeniu), **tym większą masz szansę na pozbycie się wirusa** z organizmu i uniknięcie zakażenia. Po 48 godzinach jest już za późno na podanie leków.

Pamiętaj

- Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy.
- Zabiegi kosmetyczne i tatuaże wykonuj tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach.
- Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych.
- Jeśli używałeś strzykawek i igieł – upewnij się, czy są sterylne.

- Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych.

W czasach, gdy istnieje skuteczna terapia antyretrowirusowa, wiedza o drogach zakażenia HIV ratuje życie!

Fakty dotyczące zakażenia HIV

Nie zakazisz się HIV:

- mieszkając z osobą zakażoną;
- 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 czy kasłanie;
- przez ukąszenie komara (wirus w ciele komara ulega zniszczeniu);
- poprzez dotyk, czy pocałunki;
- poprzez pot, ślinę, łzy, mocz czy kał (jeśli nie ma domieszki krwi);
- oddając krew (w Polsce używa się wyłącznie jednorazowego sprzętu);
- podczas kontaktów towarzyskich i zawodowych.

Test na HIV

Zakażenie HIV może nie powodować charakterystycznych objawów ani dolegliwości przez wiele lat. W tym czasie nawet w badaniach okresowych (wykonywanych np. do pracy) lub w badaniach podstawowych może nie być żadnych odchyśleń od normy. **Jedynym sposobem, aby to sprawdzić, jest wykonanie testu na HIV.**

Gdzie zrobisz test na HIV

W każdym województwie działają punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD), w których zrobisz test **bez skierowania, bezpłatnie i anonimowo**. W PKD możesz także skonsultować się z doradcą, który rozwieje twoje wątpliwości i poinformuje cię, np. jak się zachowywać, aby nie narazić na zakażenie HIV siebie i innych.

Na czym polega test na HIV

Test polega na badaniu próbki krwi pobranej zazwyczaj z żyły w zgięciu łokciowym. Następnie próbka trafia do laboratorium, gdzie sprawdza się, czy występują w niej:

- przeciwciała anti-HIV, które wytwarzają się w organizmie osoby zakażonej, aby walczyć z wirusem,
- antygen p24, który również wskazuje na obecność HIV.

Są to testy III i IV generacji. Wyniki testów wykonanych w PKD często są znane już następnego dnia, niekiedy 2 - 3 dni później. Aby wykonać test, nie musisz być na czczo.

Włącz się do obchodów Światowego Dnia AIDS 1 grudnia, przypinając do ubrania Czerwoną Kokardkę, zamieszczając ją stronie internetowej lub swoim profilu społecznościowym.

TELEFONY ZAUFANIA HIV/AIDS

226 928 226*

*czynny od poniedziałku do piątku od 9.00 do 21.00

Od września do grudnia 2020 r. dodatkowe godziny pracy:
od 21.00 w każdy piątek
do 9.00 w poniedziałki

800 888 448**

** połączenie bezpłatne

Więcej informacji: www.aids.gov.pl