Jak zapobiegać AIDS

Data aktualizacji
2024-10-04

Co to jest HIV

HIV to ludzki wirus upośledzenia (niedoboru) odporności. Możesz się nim zarazić tylko od drugiego człowieka. Obecnie nie ma szczepionki ani leku, który mógłby wyeliminować HIV z organizmu.

Co to jest AIDS

AIDS to zespół nabytego upośledzenia (niedoboru) odporności, który sprawia, że organizm nie jest w stanie bronić się przed infekcjami. Wywołuje go wirus HIV, zwykle po wielu latach od momentu zakażenia. Pierwsze objawy kliniczne mogą pojawić się nawet po 10 lub więcej latach. Istnieją leki spowalniające rozwój zakażenia, które umożliwiają osobie zakażonej życie w dobrym stanie przez wiele lat.

> **W Polsce wirusem HIV zakażają się przede wszystkim osoby młode.**

Jak możesz się zakazić wirusem HIV

- przez kontakty seksualne (waginalne, analne, oralne) z penetracją oraz stycznością z materiałem potencjalnie zakaźnym (spermą, prejakulatem i wydzieliną z pochwy) bez zastosowania zabezpieczenia (prezerwatywy)
- gdy krew zakażonej osoby trafi do naszego krwiobiegu, np. przez używanie tych samych igieł i strzykawek
- przez zakażenia wertykalne – matka zakażona HIV może zakazić swoje dziecko w czasie ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią.

Kiedy nie zakazisz się wirusem HIV

- mieszkając z osobą zakażoną
- korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców
- korzystając z tej samej łazienki (ale musisz 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.

Jak uniknąć zakażenia HIV

Zakażeniu HIV możesz zapobiec. Jeśli zdarzyła Ci się sytuacja, podczas której wystąpiło ryzyko zakażenia, natychmiast zgłoś się do najbliższego szpitala zakaźnego.

Znajdź najbliższą placówkę.

Takie sytuacje to m.in.:

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

Im szybciej przyjmiesz leki, tym większą masz szansę na pozbycie się wirusa z organizmu i uniknięcie zakażenia. Najlepiej przyjąć leki w ciągu pierwszych 3 godzin. **Po 48 godzinach jest już za późno** – leki nie zadziałają.

> **Przestrzegaj kilku zasad bezpieczeństwa**
>
> - **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 używasz strzykawek i igieł – upewnij się, że są sterylne.**
> - **Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych, a jeśli takie Ci się zdarzą - używaj prezerwatywy.**

Gdzie zrobić test na HIV

Zakażenie HIV może nie powodować charakterystycznych objawów przez wiele lat. Nie wykryją go wówczas ani badania podstawowe, ani okresowe, wykonywane w pracy. Jedynym sposobem na wykrycie zakażenia jest zrobienie testu na HIV.

Test zrobisz bezpłatnie, bez skierowania i anonimowo w punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD) w całej Polsce.

Znajdź najbliższy punkt konsultacyjno-diagnostycznych.

Uzyskasz tam także profesjonalną pomoc wykwalifikowanego doradcy. Odpowie on na Twoje pytania i poinformuje Cię, np. jak się zachowywać, aby nie narazić na zakażenie HIV siebie i innych. Skontaktuj się z doradcą, jeśli podejrzewasz zakażenie HIV.

Skorzystaj z poradni internetowej prowadzonej przez Krajowe Centrum ds. AIDS.

Więcej informacji o zakażeniu wirusem HIV znajdziesz na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS.

Obejrzyj film o HIV i AIDS przygotowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS.