

Gdzie szukać pomocy, wsparcia, informacji?

022 692 82 26

Całodobowy Telefon Zaufania AIDS

022 621 33 67

AIDS – Zielona Linia

Stowarzyszenie Wolontariuszy Wobec AIDS „Bądź z Nami”

ul. Tamka 37/56, 00-355 Warszawa
tel. 022 826 42 47, swwaids@free.ngo.pl.

Ogólnopolska Sieć Osób Żyjących z HIV/AIDS „Sieć Plus”

ul. Modzelewskiego 63, 02-679 Warszawa
tel. 022 854 03 12, www.netplus.org.pl.

Stowarzyszenie Lambda Warszawa

ul. Żurawia 24a/4, 00-682 Warszawa
tel. 022 628 52 22, www.lambdawarszawa.org.

Kampania Przeciw Homofobii

ul. Żelazna 68, 00-866 Warszawa
tel. 022 423 64 38, www.kampania.org.pl.

Społeczny Komitet ds. AIDS, Program SKA Street

Ul. Wspólna 65a, domofon 36, lokal w oficynie, III p.
tel. 022 629 15 89, www.skastreet.org.

Zjednoczenie na Rzecz Żyjących z HIV/AIDS „Pozytywni w Tęczy”

ul. Targowa 44 lok. 1/1A, 03-377 Warszawa
tel. kontaktowy: 0609 313 441, tel./faks: 022 8118838
biuro@pozytywniwteczy.pl, www.pozytywniwteczy.pl.

Biurowisko Polityki Społecznej M. St. Warszawy

ul. Niecała 2, 00-098 Warszawa
tel. 022 595 33 95, um.warszawa.pl/politykaspoleczna

Jeśli masz pytania, wątpliwości skontaktuj się z naszymi konsultantami. Czekamy na Ciebie w naszym lokalu przy ulicy **Targowej 44 lok. 1/1A w Warszawie** (blisko Dworca Warszawa Wileńska, dojazd z centrum tramwajami: 7, 21, 25, dojazd z Pl. Bankowego tramwajami: 4, 26. Przystanek Żąbkowska).

Gdzie zrobić anoni-mowy i bezpłatny test w kierunku HIV?

PKD przy Laboratorium Analiz Lekarskich „IZIS”

ul. Chmielna 4, 00-117 Warszawa. Godziny pracy: poniedziałek - czwartek w godz. 16:00 – 19:00, piątek 12:00 – 15:30, pokój 3 i 4.

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej

ul. Żelazna 79, 00-875 Warszawa. Godziny pracy: wtorki, środy i czwartki, w godz. 15:30 – 18:30.

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej

ul. Nowogrodzka 82 wejście B, II p., 02-018 Warszawa. Godziny pracy: poniedziałek 16:00 – 21:00, wtorek - piątek w godzinach 16.00 - 20.00, sobota 10:00 – 14:00, przystanek Plac Zawiszy za Millenium Plaza.

Punkt przy Poradni Profilaktyczno-Leczniczej

ul. Wolska 37, 01-201 Warszawa. Godziny pracy: pon. i czw. w godz. 10:00 – 15:30, wt., śr., pt. w godz. 9:00 – 14:30, gabinet 30.

W celu zapewnienia wysokiej jakości poradnictwa, ostatni pacjent przyjmowany jest pół godziny przed zamknięciem punktu.

Autorka tekstu: dr n. med. Dorota Rogowska-Szadkowska. Opracowanie graficzne i skład: Agencja Interaktywna SPINACZ.COM, www.spinacz.com. Egzemplarz bezpłatny. Ulotka wydana przez Zjednoczenie na Rzecz Żyjących z HIV/ AIDS „Pozytywni w Tęczy”.

Wydanie ulotki zostało sfinansowane ze środków miasta stołecznego Warszawy.



Realizator projektu



żyj
odpowiedzialnie

10 rzeczy, które warto wiedzieć o HIV

HIV (ang. human immunodeficiency virus = ludzki wirus niedoboru odporności) powoduje **AIDS** (ang. acquired immunodeficiency syndrome = zespół nabytego niedoboru odporności). AIDS to kilkadziesiąt specyficznych chorób, które pojawiają się wtedy, gdy układ odpornościowy organizmu zostaje zniszczony przez HIV.

01.

Wykonanie testu w kierunku HIV i dowiedzenie się o zakażeniu **może uratować Ci życie**. Dowiedzenie się o zakażeniu pozwala na udanie się do specjalisty zajmującego się terapią HIV rozpoczęcie we właściwym czasie terapii antyretrowirusowej. Co roku **w Polsce umiera kilkadziesiąt osób**, których zakażenie zostało rozpoznane zbyt późno, by leczenie mogło pomóc.

02.

Testy w kierunku HIV najlepiej wykonywać w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych, co **zapewnia całkowitą anonimowość**. Leczenie także objęte jest poufnością. **Nikt z ośrodka zajmującego się terapią HIV nie może powiedzieć komukolwiek o Twoim zakażeniu bez Twojej zgody**.

03.

Osoby zakażone HIV uzyskują najlepszą opiekę w specjalistycznych ośrodkach zajmujących się terapią HIV/AIDS. Lekarze w tych ośrodkach

kontrolują regularnie wpływ HIV na układ immunologiczny i wychwycą najbardziej właściwy moment na rozpoczęcie leczenia.

04.

Przyjmowanie leków antyretrowirusowych oznacza dłuższe, lepsze, zdrowsze życie. Mimo, że **wirusa HIV nie można usunąć z organizmu**, to dzięki przyjmowanym lekom antyretrowirusowym i regularnym kontrolom lekarskim można żyć z zakażeniem nawet kilkadziesiąt lat.

05.

Jeśli leki mają odnieść zamierzony skutek, muszą być przyjmowane dokładnie zgodnie z zaleceniami. **W terapii zakażenia HIV bardzo ważna jest systematyczność i dokładność**. Jeśli opuszcza się dawki leków, nie przestrzega odstępów czasowych pomiędzy nimi, wówczas istnieje ryzyko, że leki po prostu nie zadziałają.

06.

Leczenie antyretrowirusowe jest po to, by chronić i poprawiać stan Twojego zdrowia. Leki mogą jednak powodować działania uboczne. Wielu takim działaniom można zapobiec, albo - po konsultacji z lekarzem - zmniejszyć ich nasilenie.

07.

Zakażenie HIV nie znaczy, że nie można spotkać partnera/partnerki. Jeśli przed zakażeniem nie miałaś(eś) partnera / partnerki, HIV nie jest przeszkodą w ułożeniu sobie życia i satysfakcjonującej aktywności seksualnej. **Prezerwatywy dobrej jakości, właściwie używane, skutecznie chronią przed zakażeniem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową**.

08.

Przeniesieniu zakażenia z matki na dziecko można zapobiec prawie we wszystkich przypadkach. Jeśli kobieta wie o swoim zakażeniu, przyj-

mowanie leków antyretrowirusowych w czasie ciąży, a także cesarskie cięcie i nie karmienie piersią dziecka mogą zmniejszyć ryzyko zakażenia dziecka do mniej, niż 1%.

09.

Zakażony HIV **mężczyzna może mieć dziecko z kobietą nie-zakażoną HIV** – bezpiecznie dla niej i dla dziecka. Plemniki nie przenoszą HIV. Istnieje już metoda, dzięki której możliwe jest podanie kobiecie samych plemników, bez płynu nasiennego i innych komórek występujących w nasieniu, co chroni ją przed zakażeniem HIV, a umożliwia zajście w ciążę. Możliwe jest to także w Polsce.

10.

Można zrobić wiele dla własnego zdrowia. Można pomóc sobie poprzez właściwe odżywianie się, kształcenie umiejętności zmniejszenia poziomu stresu, nie palenie papierosów, a także większą aktywność fizyczną. Warto również upewniać się, że otrzymywane informacje, dotyczące HIV, są rzetelne i zgodne z najnowszą wiedzą. Pomoże to w podejmowaniu właściwych decyzji dotyczących własnego zdrowia i leczenia.

Zaczerpnięto ze strony internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS. Więcej informacji na temat HIV/AIDS na: **www.aids.gov.pl**. Na podstawie informacji ze strony brytyjskiej –

www.aidsmap.com.

dr n. med. Dorota Rogowska-Szadkowska

Adresy stron internetowych poświęconych problematyce HIV/AIDS:

- www.aids.gov.pl
- www.poradnia-ds-hiv-aids.kki.pl
- www.bezpytan.pl
- www.cd4.pl
- www.skastreet.org
- www.pozytywnie.org.pl
- www.bezpiecznie.org.pl