

#mójpierwszyraz



[mojpierwszyraz.aids.gov.pl](https://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 (anaboliików 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](https://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](https://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](https://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**

