

## ВІЛ чи СНІД?

1. ВІЛ - це вірус імунодефіциту людини. Коли людина не знає про свою інфекцію і не лікує її, через кілька-кілька років після зараження у неї розвивається СНІД – синдром набутого імунодефіциту. ВІЛ - причина, а СНІД - результат.

2. ВІЛ в основному передається статевим шляхом, тому добре знати, як уникнути зараження.

3. Існує кілька рідин, в яких ВІЛ заразний: прееякулят (рідина, яка виділяється з ваших органів перед еякуляцією), еякулят (це речовина на вашому пенісі під час оргазму) і кров.

4. Зараження можливе, коли рідини інфікованої людини потрапляють на слизові оболонки. Найбільш ризикована ситуація, коли рідина вашого партнера потрапляє на ваше дно.

5. Ви також можете заразитися під час орального сексу. Тому ніколи не дозволяйте еякуляту вашого партнера потрапляти до вас в рот.

6. Безпечний секс – це той, який запобігає зараженню ВІЛ. Це відбувається, коли ви обидва здорові і вірні один одному. Безпечний секс – це уникнення контакту з рідинами вашого партнера та захист слизових

оболонки (у роті та на дні).

## БЕЗПЕЧНІШЕ!

7. Поцілунки безпечні. Обійми безпечні. Спільний душ є безпечним. Разом жити і працювати безпечно.

8. Ласки всього тіла безпечні - за умов відсутності контакту еякуляту та/або крові зі слизовими оболонками.

9. Ризик контамінації знижується до нуля, коли ви використовуєте презерватив - за кількох умов: пенетратор носить його весь час під час контакту, презерватив добре зношений, не відірвався і не зламався під час активності.

10. Ризик зростає, якщо ви не можете контролювати свою поведінку - якщо ви перебуваєте під впливом алкоголю або інших речовин. Тоді ви можете погодитися на поведінку, яку ви б не прийняли, якби були тверезими. Тоді також зростає ризик експлуатації.

## БЕЗПЕЧНО ЧИ БЕЗПЕЧНО?

11. Також варто знати, чим відрізняється безпечний секс від безпечного. Хоча терміни звучать дуже схожі,

вони не однакові, і залежно від того, який тип сексу ви практикуєте, ВІЛ впливає на вас різною мірою.

12. Безпечний секс – це ситуація, коли під час сексу немає ризику зараження ВІЛ – або у вас немає статевих контактів з іншими людьми, або ви знаєте, що ваш партнер здоровий (оскільки він пройшов тестування на ВІЛ), і ви вірні один одному.

13. Безпечний секс – це коли у вас більше одного партнера, ви не знаєте про стан їхнього здоров'я, але захищаєте свої оболонки та уникаєте контакту з потенційно інфікованими рідинами. Для цього ви або використовуєте презервативи, або практикуєте ризиковані сексуальні прийоми. Рівень ризику залежить від того, пасивний ви або активний у сексі.

## РИЗИК?

14. Різні форми сексуальної активності несуть різний рівень ризику зараження. Мастурбація найбезпечніша – тут немає контакту з іншою людиною. Ласки тіла, спільні ванни, еротичні розмови та перегляд еротичного контенту також безпечні.

15. Оральний секс безпечний для пестованої (пасивної) людини, а для активної – до появи сперми в роті. Це реальний ризик, і відомо, що таким чином люди заразляться. Коли це станеться, краще

відразу виплюнути його і прополоскати рот водою (не спиртом!), і пройти тест через 6 тижнів.

16. І остання і найбільш ризикована форма статевого життя. Це анальний секс. Техніка ризикована для обох сторін, але однозначно більше для пасивної (проникної) людини. Коли немає презерватива, а сперма виділяється з вірусом, ризик найбільший. Слизова оболонка заднього проходу дуже чутлива і легко передає вірус. Його також легко пошкодити. А пошкодження слизової оболонки – це відкриті двері для вірусу!

17. Людина, яка активно займається цим видом сексу, має менший ризик, але це не означає, що у нього його взагалі немає. Ризик існує, коли є садна і пошкодження слизової оболонки заднього проходу – і в результаті з'являється кров. Це друга за кількістю заразних рідина після сперми.

## ЧИ МОЖНА ЗМЕНШИТИ РИЗИК?

18. Щоб зменшити ризик зараження ВІЛ під час статевого контакту з людиною, про яку ви не знаєте, здорова вона чи ні, існує два правила безпечного сексу.

19. Перший – уникати контакту з потенційно інфікованими рідинами організму вашого партнера: кров'ю та еякулятом. Другий — захист ділянок, сприйнятливих до інфекції, — тобто слизових оболонок. Природно вони виникають у роті, на кінчику пеніса (у гирлі уретри) і в кінці травного тракту.

20. Для одночасного застосування обох принципів безпечного сексу також використовуйте якісні презервативи, а для їх зволоження використовуйте лубриканти на водній основі (не жир – жир розчиняє латекс). Придбати такі кошти можна в аптеках і аптеках. Є спеціально присвячені сексу, але можна купити і дешевше – це т. зв інтимні гелі для жінок. Вони також дуже добре працюють як зволожувачі повітря.

21. При правильному зберіганні та використанні презерватив значно знизить ризик зараження ВІЛ та іншими захворюваннями, що передаються статевим шляхом. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оцінює його ефективність приблизно в 95%. Це означає, що презерватив не захищає на 100%.

22. Завжди існує ризик поломки або пошкодження, особливо якщо він прострочений, неправильно зберігається або використовується в спосіб, що не відповідає інструкціям. Помилки при використанні презервативів набагато частіше трапляються з

людьми, які не мають досвіду їх використання.

23. Якщо у вас алергія на латекс, можна використовувати поліуретанові презервативи. Більшість виробників презервативів вже пропонують їх. Вони більш міцні, тому рідше ламаються. Варто їх спробувати.

## ШЛЯХИ РИЗИКУ?

24. Інший спосіб уникнути контакту з рідинами тіла вашого партнера та захистити власні слизові оболонки — запобігти еякуляції сперми в природні отвори вашого тіла. У разі такого контакту ризик зараження залежить від часу контакту з рідиною, її кількості та можливого пошкодження слизової.

25. Якщо ваш партнер інфікований і РЕГУЛЯРНО приймає ліки, вірус присутній у рідинах його організму в дуже малих кількостях, і статевий контакт безпечний і немає ризику зараження. Але умовою є регулярний прийом ліків.

26. Пам'ятайте, що безпечний секс – це не те саме, що безпечний секс. Коли ви контактуєте з партнером, про якого ви не знаєте, чи здоровий, і ви не вживаєте запобіжних заходів – ризик зараження ВІЛ реальний.

27. Більшість людей заражаються статевим шляхом. Але зараження можливе і через кров: при використанні звичайного обладнання для введення психоактивних речовин (наприклад, голки) або для нюхання, тобто вдихання речовин через ніс (наприклад, рот). Тому також важливо подбати про свою безпеку в таких ситуаціях і мати власне обладнання.

## ЩО ТАКЕ PREP?

28. Одним із методів профілактики ВІЛ-інфекції є фармакологічна профілактика. Це називається PrEP або передконтактною профілактикою. Він полягає у прийомі двох антиретровірусних препаратів, які використовуються для лікування ВІЛ-інфекції. Препарати, що містяться в одній таблетці, приймають один раз на добу.

29. Коли він контактує з вірусом, ліки в крові людини перешкоджають його розмноженню. Тому цей метод відомий як доконтактна профілактика, тобто діє перед контактом із інфекцією.

30. Існує два способи прийому PrEP: тимчасовий і безперервний. Невідкладна допомога — це періодичне

застосування ліків залежно від частоти ризикованої поведінки. Але ПРИМІТКА: ефективність цього методу була підтверджена лише в одному дослідженні. Безперервний PrEP набагато ефективніший - таблетки приймаються один раз на день весь час.

## КІЛЬКА СЛІВ ПРО PrEP-e

31. Якщо ви вже хочете використовувати PrEP, фахівці рекомендують його постійно. Щоб почати його використовувати, необхідно звернутися до лікаря – адреси таких закладів можна знайти на [www.prep.edu.pl](http://www.prep.edu.pl). Перед тим як лікар призначить таблетки, він призначить різні аналізи. Перший контрольний візит проводиться через місяць, а наступний – через три.

32. Цей вид профілактики не відшкодовується. Це означає, що вам доведеться платити за прийоми до лікаря, всі аналізи та самі ліки. Вартість цього методу (при використанні в безперервній системі) становить приблизно 160-200 злотих на місяць.

33. PrEP особливо рекомендований людям, які ведуть ризиковане статеве життя – у них більше одного статевого партнера, часто їх змінюються та не користуються презервативами.

## ЧИ ВАРТО ЗРОБИТИ ТЕСТИ?

34. Незалежно від статевого життя, яке ви ведете, варто хоча б раз у житті зробити тест на ВІЛ. Це єдиний спосіб дізнатися, інфіковані ви чи ні. Регулярне обстеження дозволяє стежити за своїм здоров'ям. ВІЛ-інфекція не буде виявлена іншими тестами. Навіть регулярний аналіз крові чи інші аналізи крові не виявлять жодної інфекції.

35. Тестування на ВІЛ повинні проводити люди, які в своєму житті мали ризиковану поведінку, а отже, мали статеві стосунки з партнером, про якого вони не знають, чи інфікований. Неважливо, чи було таких партнерів декілька чи один – заразитися можна навіть при одному статевому контакті. Тест також слід розглянути всім, хто використовував нестерильні голки та шприци для ін'єкційних наркотиків, анаболіків та інших речовин.

36. Звісно, те, що людина мала ризиковану поведінку, це не те саме, що заразитися. Але бути впевненим, що ви здорові, можна лише після проведення тесту. Головне, що нікого не можна змусити здавати тест. Це має бути особисте рішення кожного, хто планує пройти тест. Кожен з нас також має право не хотіти знати, інфікований він чи ні. Але тоді вам потрібно пам'ятати,

що ви повинні ставитися до себе як до потенційно інфікованого і не піддавати інших зараженню.

37. Про важливість тестування на ВІЛ свідчить той факт, що ВІЛ-інфекція не викликає особливих симптомів протягом багатьох років після початку інфекції. Інфікована людина живе, працює, любить – але не усвідомлюючи, що може заразити інших людей. Тільки тест на ВІЛ скаже, чи є у вас ВІЛ чи ні.

## ТЕСТИ НА ВІЛ

38. Тест на ВІЛ – це коротка і поширена назва спеціального тесту, який називається тестом на антитіла до ВІЛ. Таке дослідження можна провести в будь-якій лабораторії. Натщесерце бути не потрібно, для дослідження потрібна венозна кров. Його вартість близько 30-40 злотих. Результати зазвичай на другий день.

39. Тестування на ВІЛ також можна проводити безкоштовно і, що важливо, анонімно. Це можливо в консультативно-діагностичних пунктах, адреси яких можна знайти на [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl). Є консультанти та радники, які професійно підготовлені до співбесід і консультацій у сфері сексуального здоров'я. Важливо, що це ЛГБТ+ дружні місця.

40. Під час розмови перед тестом вас, серед інших, запитують за попередні тести на ВІЛ, ваше статеве життя, партнерів, історію захворювань, що передаються статевим шляхом, та інших хронічних захворювань, вживані наркотики. Усі ці запитання спрямовані на те, щоб визначити реальний ризик зараження ВІЛ і, за потреби, скорегувати методи профілактики до вашої ситуації.

41. Оскільки тести, які зазвичай використовуються в усьому світі, шукають антитіла в крові досліджуваного, а не сам вірус, тест не слід проводити відразу після ризикованої поведінки. У разі інфікування організму потрібен деякий час, щоб виробляти достатню кількість антитіл. Антитіла — це білки, які наша імунна система виробляє як імунну відповідь на якусь чужорідне тіло, наприклад вірус, в організмі.

42. Час від зараження до моменту, коли в крові з'являються антитіла і інфекцію вже можна діагностувати, називається серологічним вікном. Незважаючи на те, що людина вже інфікована і може заразити інших, тести ще не виявлять цю інфекцію. Тому так важливо проводити тест після серологічного вікна – бажано через 6 тижнів після останнього ризику.

## КОЛИ ТЕСТУВАТИ?

43. Тестування на ВІЛ – це двоетапний процес. Першим кроком є скринінговий тест. Він дуже чутливий, а це означає, що іноді може реагувати позитивно - навіть якщо людина не інфікована. Тому, коли скринінговий

тест позитивний, той самий зразок крові перевіряється з тестом на підтвердження.

44. Якщо тест підтвердження негативний, рекомендується повторити всю процедуру тестування через 4 тижні. Якщо підтверджуючий тест позитивний, виявлено інфекцію.

45. Говорячи про тестування, слід розрізняти дві речі: раннє виявлення інфекції та виключення інфекції. У першому випадку обстеження можна (і навіть потрібно) проводити якомога швидше: зазвичай через 2 тижні після ризику.

46. Якщо результати цих тестів негативні, другою метою є остаточне виключення інфекції. Потім тест потрібно зробити через 6 тижнів після поведінки, пов'язаної з ризиком ВІЛ.

47. Результати тесту на ВІЛ говорять про те, чи виявлені антитіла в крові пацієнта. На аркуші результатів ви зазвичай знайдете терміни «неактивний», «нереактивний», «негативний». Кажуть саме так: у досліджуваній крові антитіл не виявлено.

48. Негативний результат означає відсутність цих антитіл - якщо тест був зроблений через 6 тижнів після ризику, це означає відсутність інфекції. Ти здоровий — аби тоді не було ризику.

49. Слід також пам'ятати, що в очікуванні тесту слід уникати інших ризикованих поведінок. Якщо це сталося, очікування слід починати заново

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є «+»?

50. Що робити, якщо тест підтвердження позитивний? Це, як не парадоксально, теж гарна новина. Бо знання про те, що ви інфіковані, дає змогу вжити заходів і захистити своє здоров'я – і здоров'я інших.

51. Якщо ви зробили тест на консультаційно-діагностичному пункті, можна розшифрувати анонімний тест підтвердження, який є позитивним. Це означає, що радник/радник внесе ваші дані з документа, що посвідчує особу, на спеціальний документ. З цим документом ви вже можете звернутися до спеціалізованої клініки. Ви можете знайти адреси на [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl). Цю адресу ви також отримаєте в консультаційно-діагностичному пункті.

52. Лікування ВІЛ-інфекції в Польщі для застрахованих осіб є безкоштовним. Він також занесений до переліку вузькоспеціалізованих процедур. Це означає, що лікуванням інфекції займаються не сімейні лікарі. Ними займаються інфекціоністи, які працюють у клініках набутого імунodefіциту.

53. При першому відвідуванні очікуйте співбесіду, замовлення на кілька або десятків тестів. До нього також варто підготуватися і записати всі питання, які вас хвилюють. Пам'ятайте - без дурних питань! Кожен важливий і кожен заслуговує на відповідь. Зазвичай візити повторюються кожні півроку.

54. Медикаментозна терапія має свою назву – АРВ або ВААРТ (антиретровірусна терапія, високоактивна антиретровірусна терапія – антиретровірусна терапія, високоактивна антиретровірусна терапія). Приймаючи ліки, інфікована людина не заражає інших, оскільки вірусне навантаження (кількість вірусу) її організму знижується до невизначуваного рівня.

55. Після початку лікування лікування не можна переривати – перерви в лікуванні означають розмноження в організмі вірусів, стійких до ліків, на які лікування не вплине. Тому так важливо співпрацювати з лікарем/лікаркою – відкрито та чесно щодо всіх проблем, пов'язаних із прийомом ліків, перерв, побічних ефектів тощо.

## ПІДТРИМКА НА «+»

56. Також варто знати, що в Польщі є кілька організацій, які підтримують людей, які живуть з ВІЛ. Не бійтеся звітувати перед ними. Там справді працюють чудові люди, які чекають на вас і допоможуть вирішити багато

проблем. Там ви знайдете прийняття та розуміння. Це надзвичайно важливо, чи не так?

57. Важливо й інше – відповідь на питання: Кому сказати про зараження? Багато людей спочатку через почуття відповідальності хочуть поговорити майже з усіма. Це не найкраще рішення, хоча є люди, які обов'язково повинні знати про інфекцію. Вони сексуальні партнери, і вони також повинні пройти обстеження.

58. Чому б не розповісти всім? Тому що зараження можливе лише в чітко визначених конкретних ситуаціях – повсякденне життя, спільне життя, робота, вживання одного посуду тощо не є ризикованим. Розповісти комусь про свою інфекцію – це нормально, але також важливо правильно вибрати людину, хоча це може бути важко. Він має бути підтримкою, а не джерелом додаткового стресу.

59. Виявлення ВІЛ-інфекції та початок лікування внаслідок неї є дуже важливим елементом у попередженні нових інфекцій. Понад 35 років ми маємо ліки, про які ми знаємо, що їх регулярний прийом знижує рівень вірусу та запобігає зараженню інфікованої людини.

## МАГІЧНА АБРЕВІАТУРА «U = U»

60. Кампанія U = U (Undetectable = Untransmittable) - польською мовою N = N, тобто невиявлений означає неінфекційний - є результатом дослідження Партнера 1 і Партнера 2, яке показало, що люди, які регулярно приймають антиретровірусні препарати, не є заразними для статевих партнерів.

61. У дослідженні PARTNER1 брали участь 1166 пар гетеро- та ЧСЧ, а в дослідженні PARTNER2 – 972 пари ЧСЧ, у яких один був ВІЛ-інфікованим і лікувався АРВ, а інший був здоровим. Перед тим, як приєднатися до дослідження, пари повинні мати статевий акт без презервативів.

62. Результати цих досліджень однозначно показали, що регулярне вживання наркотиків усуває ризик зараження ВІЛ під час сексу без презерватива. В обох дослідженнях (за участю понад 2000 пар) 26 людей інфікувалися ВІЛ, але всі люди, у яких нещодавно діагностували ВІЛ, генетично відрізнялися від вірусу їхнього постійного партнера. Це означає, що ВІЛ-інфікований партнер, який проходив АРВ-терапію і мав невиявлену вірусемію, не був джерелом інфекції.

63. Слоган TasP (Treatment as Prevention), з іншого боку, відноситься до кампанії U = U. Це нова превентивна стратегія, яку можна розуміти як запобігання нових інфекцій – людина, яка вживає ВІЛ-інфіковані препарати, не є заразною своїм партнером.

## ЦЕ ВЖЕ 50 РОКІВ!

64. Епідемія СНІДу, з якою ми боремося майже 50 років, виявилася настільки важливою проблемою, що Організація Об'єднаних Націй (тобто ООН) у 1993 році встановила спеціальний порядок денний, присвячений виключно цій хворобі – Програму ООН зі СНІДу. (ЮНЕЙДС). Саме ця організація встановлює основні стандарти профілактики та лікування ВІЛ у всьому світі.

65. У 2013 році ЮНЕЙДС поставила перед світом дуже амбітну мету – допомогти припинити епідемію СНІДу. І неможливо припинити епідемію, не забезпечивши лікування ВІЛ всім, хто цього потребує. Ця мета була названа стратегією 3х90: 90% людей, які живуть з ВІЛ, знають, що вони інфіковані, 90% всіх людей, у яких діагностовано ВІЛ-інфекцію, отримують антиретровірусну терапію, 90% всіх людей, які отримують антиретровірусну терапію, фактично знизять своє вірусне навантаження до значення

невизначеного (тобто для придушення - придушення вірусу).

66. Оскільки лікування АРВ-інфекцією змінило ВІЛ-інфекцію з смертельної хвороби на хронічну, люди з ВІЛ живуть довше. Тому у 2020 році ЮНЕЙДС додала ще одну ціль: 90 відсотків тих, кого придушив вірус, мають мати гарну якість життя, пов'язану зі здоров'ям. Ці надзвичайно амбітні цілі будуть успішними лише в тому випадку, якщо країни в усьому світі будуть мати політику, яка заохочує громадян вживати заходів для захисту власного здоров'я, лікування та тестування на ВІЛ.

67. Займайтеся любов'ю, випробуйте себе, вилікуйтеся! епідемія ВІЛ зникне з лица землі!

## ВАЖЛИВИЙ СИМВОЛ

68. Червоний бантик, невід'ємна частина святкування цього дня, є символом солідарності з людьми, які живуть з ВІЛ та СНІДом, та їх рідними. Бантик, присутній у публічному просторі та прикріплений до одягу, нагадує про те, що люди, які живуть з ВІЛ, є повноправними членами та членами суспільства і повинні мати можливість жити та працювати у своєму оточенні та користуватися всіма своїми правами.

69. Ідея червоного бантика була створена в 1991 році. На ідею знаку надихнула жовта стрічка в честь американських солдатів, які брали участь у війні в Перській затоці. Червоний колір був обраний через асоціації, які він викликає: кров, пристрасть (не тільки гнів), бійка, а й любов. Червоний бантик має форму перевернутого V, тому що епідемії ВІЛ та СНІДу ще не перемогли.

70. Символ - червона стрічка - був винайдений членами Visual AIDS, благодійної організації художників, що базується в Нью-Йорку. Метою групи було заохотити всіх вшанувати пам'ять своїх колег, які померли та померли від СНІДу, підвищити рівень обізнаності про ВІЛ та СНІД, підвищити обізнаність про потреби людей, які живуть з ВІЛ та СНІДом, та їхніх близьких, а також закликати уряди збільшити фінансування на дослідження та догляд за інфікованими. Спочатку мало хто зрозумів значення символу. Більшість з них не знала, що він має якесь відношення до СНІДу. Сенс з'ясували лише під час церемонії вручення телевізійних премій. Творці не думали, що символ стане таким популярним і буде так багато означати для інфікованих і хворих людей та їхніх родичів.

## ПОДЗВОНИ, ПРИЙДИ

Поспілкуйтеся з нами, домовтеся про консультацію. У вас є питання, які ви б хотіли поставити віч-на-віч?

Приходьте до нас.

Союз «Позитив у веселці», вул. Złota 7 lok. 21, 5 поверх, Варшава. тел./факс: +48 22 464 85 58, [pozytywnarozmowa@gmail.com](mailto:pozytywnarozmowa@gmail.com)

Спонсор



Проект співфінансується Фондом солідарності PL в рамках Польської співпраці з розвитку Міністерства закордонних справ Республіки Польща. Публікація виражає лише погляди автора і не може бути ототожнена з офіційною позицією Solidarity Fund PL або Міністерства закордонних справ Республіки Польща.

Продюсер



Партнер

