

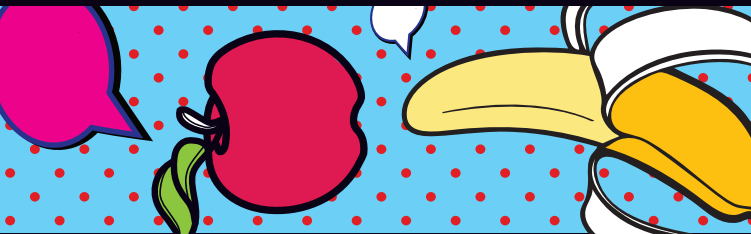


ΚΙΝΗΣΗ
ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟ AIDS



**Οδηγός
Ενημέρωσης
& Προστασίας
απο τον ιό HIV**

1. Πως μεταδίδεται και πως μπορείς να προστατευτείς από τον ιό HIV



• Σε σχέση με το πρωκτικό σεξ (safe sex, unsafe sex, bareback, fisting):

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος να κολλήσεις ή να μεταδώσεις τον HIV είναι να κάνεις σεξ χωρίς προφυλάξεις. Προσοχή: ο ιός δεν κάνει διακρίσεις, είτε είσαι ενεργητικός, είτε παθητικός. Ο ιός του HIV μεταδίδεται μέσα από το σπέρμα, τα προσπερματικά υγρά, την πρωκτική βλέννα και το αίμα. Δεν μεταδίδεται μέσα από το σάλιο, τα ούρα, τα δάκρυα και τον ιδρώτα. Η σωστή χρήση του προφυλακτικού και του λιπαντικού, μπορεί να σε προστατέψει από τον ιό.



• Σε σχέση με το στοματικό σεξ (πίπα, blowjob, rimming):

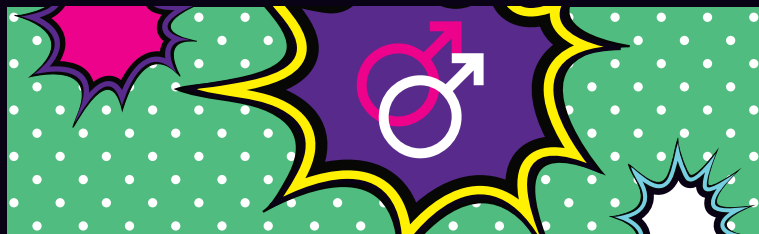
Ο HIV μπορεί να μεταδοθεί κατά τη διάρκεια του στοματικού έρωτα αν περάσει μέσα από κοψίματα ή πληγές στο στόμα. Μην αφήνεις κανέναν να χύνει στο στόμα σου. Μην κάνεις στοματικό σεξ αν έχεις δαγκωθεί, αν έχεις άφθες ή ουλίτιδα, αν έχεις πονόλαιμο ή κάποια μόλυνση στο στόμα ή στα δόντια σου, αν έχεις πάει πρόσφατα στον οδοντίατρο ή γενικότερα αν έχεις κάποιο τραύμα στο στόμα. Μη βουρτσίζεις τα δόντια σου και μη χρησιμοποιείς οδοντικό νήμα πριν ή αμέσως μετά το στοματικό σεξ. Απόφυγε το ξέπλυμα του στόματος σου με στοματικό διάλυμα πριν ή μετά το στοματικό σεξ. Προσοχή: αν καταπιείς ή αν φτύσεις σπέρμα διατρέχεις επίσης κίνδυνο.



• Πόσο σε προστατεύει το προφυλακτικό;

Η χρήση του προφυλακτικού σε συνδυασμό με λιπαντικό που έχει βάση το νερό και όχι το λάδι, παρέχει αρκετά μεγάλη προστασία από τον HIV. Σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια του σεξ το προφυλακτικό σπάσει, σκιστεί ή βγει, υπάρχει πιθανότητα είτε να κολλήσεις, είτε να μεταδώσεις τον ιό. Θα πρέπει να απευθυνθείς άμεσα στη Γρηγόριο Κλινική στη Λάρνακα (τηλ. 24800466), για να κάνεις εξέταση και αν κριθεί σκόπιμο θα σου δοθεί προληπτική

αγωγή (post-exposure prophylaxis) για περίπου ένα μήνα. Η προληπτική αγωγή μπορεί να εμποδίσει την πιθανή μόλυνση από τον ιό, αν και δεν είναι απόλυτα σίγουρο. Η θεραπεία πρέπει να ξεκινήσει το αργότερο μέσα σε 72 ώρες από τη σεξουαλική επαφή, γι' αυτό μην το αμελήσεις. Όλα σου τα στοιχεία είναι άκρως εμπιστευτικά στην κλινική.



• Σεξ και Ναρκωτικά (proppers, crystal meth, chem sex):

Η χρήση ουσιών κατά τη διάρκεια του σεξ αυξάνει τον κίνδυνο να κολλήσεις ή να μεταδώσεις τον ιό, μια και συνήθως δεν έχεις πλήρη συνείδηση ή/και έλεγχο του εαυτού σου. Το σκληρό και βίαιο σεξ που συνήθως συνοδεύεται με ναρκωτικά αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες μόλυνσης, αφού είναι πιθανότερο το πέος και ο πρωκτός να τραυματιστούν. Ο HIV είναι δυνατόν να μεταδοθεί από την κοινή χρήση αιχμηρών αντικειμένων (π.χ. ξυραφάκια) και την κοινή χρήση βελόνων (π.χ. κατά τη διάρκεια ενδοφλέβιας χρήσης ουσιών).

• Αρκεί μια σεξουαλική επαφή για να κολλήσεις ή να μεταδώσεις τον HIV.

Αν η λοίμωξη είναι πρόσφατη, το ιικό φορτίο του HIV είναι υψηλό και άρα είναι πιο μεταδοτικό, ενώ αν κάποιος έχει διαγνωστεί και παίρνει φαρμακευτική αγωγή, η ποσότητα του ιού μειώνεται σημαντικά και η μετάδοση γίνεται δύσκολη έως σχεδόν αδύνατη. Γι' αυτόν τον λόγο είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζεις το HIV status σου, ώστε να μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου και του άλλους. Σε πολλές περιπτώσεις ένας οροθετικός δεν γνωρίζει ούτε ο ίδιος ότι είναι φορέας του ιού. Να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να αναγνωρίσεις κάποιο φορέα του HIV από την εξωτερική του εμφάνιση. Ο μόνος τρόπος να μάθεις αν είσαι οροθετικός είναι η εξέταση.

• Αν έχεις κάποιο άλλο Σεξουαλικά Μεταδιδόμενο Νόσημα είναι 10 φορές πιο πιθανόν να μεταδώσεις ή να κολλήσεις τον ιό.

2. Που μπορείς να εξεταστείς δωρεάν και ανώνυμα



FREE HIV TESTING!

ΛΑΡΝΑΚΑ

Γρηγόριος Κλινική

Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας, 6ος όροφος

Τηλ. 24800466

ΛΕΥΚΩΣΙΑ

Κέντρο Υγειονομικών Παθήσεων

Μακάριο Νοσοκομείο

Τηλ. 22305155

ΛΕΜΕΣΟΣ

Κέντρο Υγείας Λινόπετρας

Τηλ. 25804102

3. Τι σημαίνει “είμαι οροθετικός”;

- **Οροθετικός** σημαίνει ότι έχεις μολυνθεί και άρα είσαι φορέας του HIV, ο οποίος επιτίθεται στα υγιή κύτταρα του σώματός σου και προκαλεί εξασθένηση του ανοσοποιητικού σου συστήματος, κάνοντας εσύ ευάλωτο σε άλλες ευκαιριακές λοιμώξεις και ασθένειες, όπως η πνευμονία, η ηπατίτιδα ακόμα και σε ένα απλό κρυολόγημα κ.λπ.
- Ως οροθετικός μπορείς να ζεις φυσιολογικά, αν ακολουθείς πιστά τη φαρμακευτική σου αγωγή.
- Ένας οροθετικός σήμερα δεν πεθαίνει από AIDS, αν ακολουθεί τη φαρμακευτική του αγωγή. Αν είσαι οροθετικός σημαίνει ότι είσαι φορέας του ιού αλλά όχι ασθενής. Πρόκειται για μια χρόνια κατάσταση (condition) που αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή, η οποία βοηθά στην καταστολή του ιού στο αίμα σου, δηλαδή “κοιμίζει” τον ιό και ο κίνδυνος μετάδοσης του είναι ελάχιστος έως σχεδόν αδύνατος. Στην Κύπρο η φαρμακευτική αγωγή παρέχεται εντελώς δωρεάν σε δικαιούχους. Η παρακολούθηση της υγείας σου είναι επίσης εντελώς δωρεάν όπως και όλες οι εξετάσεις ρουτίνας, μέσω της Γρηγορίου Κλινικής, όπου τηρείται εμπιστευτικότητα και ανωνυμία. Πρέπει να ακολουθείς τη φαρμακευτική σου αγωγή σε ημερήσια βάση και δεν πρέπει να την διακόπτεις ποτέ και για κανένα λόγο.



- Αν είσαι οροθετικός και δεν παίρνεις την φαρμακευτική σου αγωγή, τότε είναι πολύ πιθανό ο HIV να θέσει τη ζωή σου σε κίνδυνο. Χωρίς φαρμακευτική αγωγή οι πιθανότητες να μεταδώσεις τον ιό σε άλλους είναι πολλές.

- **Σεξ:** Ως οροθετικός έχεις το δικαίωμα να μην ενημερώνεις τους ερωτικούς σου συντρόφους για την οροθετικότητά σου, αλλά έχεις υποχρέωση να κάνεις πάντοτε σεξ με προφυλάξεις. Με το προφυλακτικό προστατεύεις τους ερωτικούς σου συντρόφους, αλλά και τον εαυτό σου από άλλα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα. Το σεξ χωρίς προφυλάξεις μεταξύ οροθετικών είναι επίσης επικίνδυνο, επειδή ο HIV έχει διαφορετικές παραλλαγές, και κάποιες είναι πιο επιθετικές από άλλες. Έτσι αν μολυνθείς με μια άλλη παραλλαγή του HIV από αυτήν που ήδη έχεις, αυτό μπορεί να επηρεάσει την φαρμακευτική σου αγωγή, και ως αποτέλεσμα τα φάρμακα που ήδη παίρνεις μπορεί να πάψουν να σε προστατεύουν.

- Αν είσαι οροθετικός, απόφυγε οτιδήποτε μπορεί να επιβαρύνει περισσότερο την άμυνα του οργανισμού σου (ανοσοποιητικό σύστημα). Ο καλύτερος τρόπος για να παραμείνεις υγιής είναι να ακολουθείς τη φαρμακευτική σου αγωγή επιμελώς και χωρίς διακοπές, να κάνεις σεξ πάντοτε με προφυλακτικό, να μην κάνεις ναρκωτικά, να μην καταναλώνεις πολύ αλκοόλ και γενικότερα να προσέχεις την υγεία σου.

4. Ο φορέας του HIV ως φορέας δικαιωμάτων

Κάθε άνθρωπος δικαιούται να ζει με αξιοπρέπεια και τα δικαιώματά του να γίνονται σεβαστά. Μάθε ποια είναι και διεκδίκησε τα:

- Κάθε άτομο έχει δικαίωμα στη σεξουαλική ελευθερία, που περιλαμβάνει και το δικαίωμα σου να αρνηθείς την επαφή χωρίς προφύλαξη.

- Ως οροθετικός, παραμένεις ισότιμο μέλος της κοινωνίας και πρέπει να τυχάνεις ίσης μεταχείρισης ιδιαίτερα σε ότι αφορά εργασία, στέγαση, εκπαίδευση, δικαιοσύνη, κοινωνική πρόνοια, ιδιωτική ζωή, ελεύθερη εγκατάσταση και πεποιθήσεις. Οι διακρίσεις λόγω της οροθετικότητάς σου απαγορεύονται.

- **Στην εργασία** δεν επιτρέπονται ερωτήσεις που αφορούν τον σεξουαλικό σου προσανατολισμό για πρόσληψη και δεν είναι υποχρεωτικό να δηλώσεις την κατάσταση της υγείας σου στον εργοδότη. Δεν επιτρέπεται η απόλυση ή χειροτέρευση των εργασιακών σου σχέσεων επειδή είσαι οροθετικός.

- **Έχεις δικαίωμα** σε έγκαιρη, κατάλληλη και ποιοτική παροχή υπηρεσιών υγείας, περίθαλψη, φαρμακευτική αγωγή, όπως κάθε ασθενής. Ο φόβος μετάδοσης του ιού δεν δικαιολογεί την άρνηση περίθαλψης.

- **Έχεις δικαίωμα** σε πλήρη ενημέρωση για την υγεία σου (εξετάσεις, φάρμακα κ.λπ.) και στην αυστηρή τήρηση του ιατρικού απορρήτου, που αποτελεί βασική υποχρέωση κάθε επαγγελματία. Δεν έχει δικαίωμα ο γιατρός ή οποιοσδήποτε άλλος, να ανακοινώσει την οροθετικότητά σου στον/στην σύζυγο ή σεξουαλικό σύντροφο.

5. Που να αποταθείς

- Για περισσότερες πληροφορίες σε σχέση με τον HIV και τη διαδικασία εξετάσεων, μπορείς να αποταθείς ανώνυμα και εμπιστευτικά στην Κίνηση Συμπαράστασης για το AIDS, στο τηλέφωνο 99609070.

- Αν πιστεύεις ότι έχει γίνει οποιαδήποτε διάκριση απέναντί σου λόγω της οροθετικότητας σου, στο δημόσιο ή ιδιωτικό τομέα, να αποταθείς άμεσα στην Επιτροπή Διοικήσεων και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.

Τηλ.: 22405500

Φαξ.: 22672881

E-mail: ombudsman@ombudsman.gov.cy

Web: www.ombudsman.gov.cy

- Αν πρόκειται για λανθασμένη μεταχείριση από ιατρικό προσωπικό νοσηλευτικού ιδρύματος, επικοινωνήσε με την αρμόδια Επιτροπή Εξέτασης Παραπόνων Ασθενών

Λευκωσία / Τηλ.: 22603680

Λεμεσός / Τηλ.: 25801231

Λάρνακα / Τηλ.: 24800510

Πάφος / Τηλ.: 26803476

Pro-test



for HIV

Μια πρωτοβουλία απο την:



**ΚΙΝΗΣΗ
ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟ AIDS**



AidsSolidarityMovement - T: 99609070

Στηρίζουν:

Εθνική Επιτροπή
για το AIDS

 **accept**
ΛΟΑΤ ΚΥΤΙΟΥ