



W numerze:

Raport 2023 Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

A. Malczewski

Str. 1-3

Miniprzewodnik dla osób, które szukają odpowiedzi na pytania dotyczące HIV/AIDS i innych STIs

KC ds. AIDS

Str. 4-7

Telefon Zaufania AIDS

800 888 448*

od pn. 09:00 do pt. 21:00**

*połączenie bezpłatne

**z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy

AIDS - Zielona Linia

(+22) 621 33 67

poniedziałki, środy w godz. 13:00–19:00

wtorki, czwartki i piątki w godz. 10:00–16:00

Ośrodek Informacji o HIV/AIDS

(+22) 331 77 66

aids@aids.gov.pl

Poradnia Internetowa HIV/AIDS

aids.gov.pl/pi

Więcej informacji

aids.gov.pl

facebook.com/kcaids

Raport 2023 Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) opublikowało raport z danymi dotyczącymi problematyki uzależnień. Raport po raz pierwszy prezentuje informacje dotyczące konsumpcji napojów alkoholowych, rozpowszechnienia używania narkotyków oraz uzależnień behawioralnych. Są to trzy obszary, które od stycznia 2022 roku stały się zadaniami Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU), utworzonego z Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii (KBPN) oraz Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA). W raporcie przedstawiono wybrane i bazujące na wynikach badań oraz analiz dane dotyczące ww. problematyki, a także działania podejmowane przez samorządy, które od kwietnia 2022 roku wdrożyły nowe, wspólne gminne programy profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii. Przedstawiam w niniejszym artykule wybrane kwestie z raportu, którego jestem współautorem oraz współredaktorem, równocześnie zachęcając do jego lektury w całości¹.

Zakażenia HIV

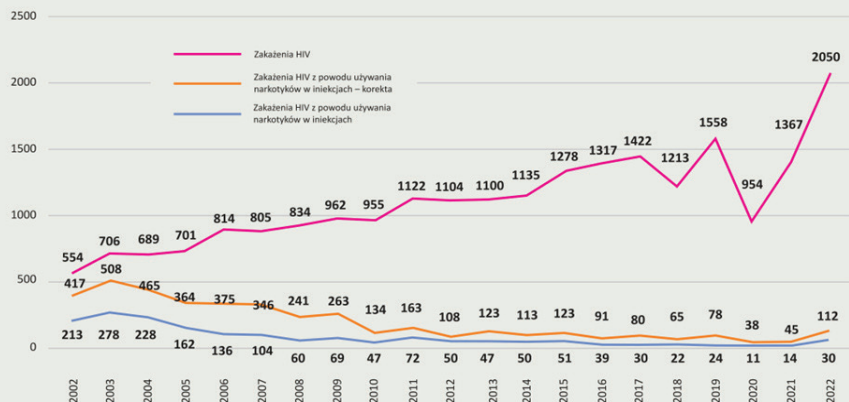
Zakażenia wśród osób używających narkotyków w iniekcjach.

Jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z substancjami psychoaktywnymi przyjmowanymi w iniekcjach są choroby zakaźne. Ogólnopolskie dane o zgłoszonych do Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznych zakażeniach HIV i zachorowaniach na AIDS, w tym także

w związku z używaniem narkotyków, są udostępniane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP PZH – PIB). W 2021 roku zarejestrowano 2050 takich zakażeń HIV, w tym 30 przypadków wśród iniekcyjnych użytkowników substancji psychoaktywnych (infografika 1). Dane te wskazują na ponad dwukrotny wzrost liczby zarejestrowanych zakażeń związanych z iniekcyjnym używaniem narkotyków, z 14 przypadków w 2021 roku do 30 przypadków w 2022 roku. W ramach analizy wpływu pandemii na problem narkotyków i narkomanii, uwzględniono w raporcie badanie NIZP PZH-PIB. Zostało ono przeprowadzone na zlecenie KCPU. Badanie przekrojowe wśród iniekcyjnych użytkowników substancji psychoaktywnych zrealizowano w Chorzowie, Warszawie i we Wrocławiu. Obejmowało ono szybkie testy na obecność markerów zakażenia HIV (anty-HIV), HCV (anty-HCV), Treponema Pallidum (IgG/IgM), SARS-CoV-2 (IgG/IgM) oraz wywiad kwestionariuszowy. Rekrutację osób do badania przeprowadzono za pomocą metody Respondent Driven Sampling (RDS). W badaniu wzięły udział osoby, które ukończyły 18 lat oraz przyjęły choć raz w życiu substancję psychoaktywną w iniekcji (dożylnie, domięśniowo i/lub podskórnie). Realizacja badania trwała od lutego do marca 2021 roku. Blisko trzy czwarte badanych stanowili mężczyźni. Największą grupę stanowiły osoby w wieku 35 i więcej lat. Większość uczestników badania to osoby, które przyjęły substancje psychoaktywne iniekcyjnie w ciągu ostatniego roku przed badaniem (74,5%) (n=150).

1. Raport KCPU jest dostępny pod linkiem: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/03/Raport-2023-wersja-Internetowa.pdf>

Infografika 1. Zakażenia HIV oraz redukcja szkód w Polsce



Liczba programów, miast z programami wymiany igieł i strzykawek oraz odbiorców

	Liczba programów	Liczba miast	Liczba odbiorców programów wymiany igieł i strzykawek
2002	21	23	
2003	19	21	
2004	16	15	4614
2005	16	15	5091
2006	15	12	4002
2007	15	12	3228
2008	13	11	3101
2009	13	10	3100
2010	10	8	2022
2011	12	9	2111
2012	12	10	1628
2013	13	10	1655
2014	13	12	1465
2015	12	11	1359
2016	12	12	1505
2017	12	11	1726
2018	14	12	2165
2019	13	12	2566
2020	13	12	2475
2021	11	9	1981
2022	11	10	4614

Źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego NIHZ – Państwowy Instytut Badawczy (Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru) według daty wykrycia, zgłoszony do 9 lipca 2023 r. Raport 2023 65

Wyniki badania pokazały zróżnicowanie w przyjmowaniu substancji psychoaktywnych w poszczególnych miastach. W Chorzowie w iniekcji najczęściej przyjmowana była morfina (76,9%). W Warszawie (50%) i we Wrocławiu (82,5%) heroina. W badaniu wzięli udział klienci programów wymiany sprzętu do iniekcji oraz osoby na terapii substytucyjnej. Wykazano, że rozpowszechnienie zakażeń HIV, oszacowane w oparciu o wyniki szybkich testów, w populacji wyniosło 8,0%, pozostając na podobnym poziomie w porównaniu z wynikami badania z 2017 roku. Rozpowszechnienie zakażeń HCV, bazujące na wynikach szybkich testów i estymacji towarzyszącej metodzie RDS, wyniosło w populacji 31,2%, pozostając na zbliżonym, choć wyższym poziomie w porównaniu z rokiem 2017.

Rozpowszechnienie przeciwciał IgM/IgG przeciwko SARS-CoV-2 w badanej próbie wyniosło 2,8%, natomiast dzięki metodzie RDS zostało ocenione w populacji na 1,6%. To dało podstawę autorkom z NIZP PZH - PIB do wyciągnięcia wniosku, że intensyfikacja szczepień przeciw COVID-19 w tej populacji przyczyni się do zmniejszenia ryzyka ciężkich powikłań w grupie osób przyjmujących substancje psychoaktywne.

Skala używania substancji psychoaktywnych

W 2022 roku w Polsce wypito 9,37 litrów czystego alkoholu na głowę mieszkańca i jest to wyraźnie mniej niż rok wcześniej (9,73 litrów). W strukturze spożycia

na pierwszym miejscu jest piwo, które już od końca lat 90. XX wieku cieszy się największą popularnością w naszym kraju. Od początku lat dwutysięcznych niezmiennie ponad połowa alkoholu wypijana była w postaci piwa. Wcześniej większy udział w strukturze miały wyroby spirytusowe. Z przeprowadzonego w 2020 roku ogólnopolskiego badania wynika, że ponad 80% badanych piło w ciągu 12 miesięcy przed badaniem przynajmniej jeden rodzaj alkoholu. W ciągu ostatnich 12 miesięcy przed badaniem nie piło 19,2% osób. Rozpowszechnienie abstynencji jest znacznie wyższe wśród kobiet (26,5%) niż mężczyzn (12,6%)². Według badań szkolnych ESPAD z 2019 roku, przeprowadzonych wśród nastolatków w wieku 16 lat, odsetek uczniów, którzy pili alkohol w ciągu ostatnich 30 dni, wyniósł 47% (średnia dla całego badania wyniosła również 47%). W przypadku narkotyków ich używanie zadeklarowało 22% badanych uczniów w wieku 16 lat³.

Pod koniec 2021 roku Fundacja CBOS oraz KCPU⁴ przeprowadziły badania ankietowe na uczniach ostatnich klas szkół ponadpodstawowych. W ciągu miesiąca poprzedzającego badanie w 2021 roku, 66% (74% w 2018 roku) uczniów przynajmniej raz piło piwo, 62% (tak samo jak w roku 2018) – wódkę i inne mocne alkohole, a 37% (43% w 2018 roku) – wino. W porównaniu z poprzednim pomiarem nastąpił spadek wskaźników dotyczących picia piwa oraz wina. Według tych badań odnotowano również zmniejszenie się odsetka badanych, którzy zażywali narkotyki w ciągu ostatniego roku: z 16% (2018) do 13% (2021).

Według danych z badania EZOP II w Polsce odnotowano 583 tysiące osób uzależnionych od alkoholu oraz 59 tysięcy osób uzależnionych od narkotyków. W 2021 roku liczba zgonów z powodu alkoholu osiągnęła najwyższą wartość 14 048 przypadków, co oznacza wzrost o 40% w porównaniu z rokiem 2020 – w przypadku zgonów z powodu narkotyków odnotowano również ich wzrost o 60 przypadków w 2021 roku i ich liczba osiągnęła 289.

2. Wyniki badań są dostępne na stronie KCPU: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/wzory-konsumpcji-alkoholu-w-polsce.pdf>

3. Raport ESPAD dostępny jest na stronie KCPU: Raport z badań dostępny jest pod linkiem: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/uzywanie-alkoholu-i-narkotykow-przez-mlodziez-szkolna-2020.pdf>

4. Raport z badań dostępny jest pod linkiem: https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/Mlodziez-2021-raport_uzupelniony.pdf

W Stanach Zjednoczonych, ale również w krajach bałtyckich, odnotowujemy narastający problem zgonów z powodu używania opioidów. W Stanach Zjednoczonych zarejestrowano ponad 106 000 śmiertelnych przedawkowań, głównie z powodu fentanylu. W krajach bałtyckich zwiększają się liczby zgonów głównie z powodu opioidów z grupy nitazene. W Polsce z kolei zarejestrowano zwiększoną liczbę zgonów z powodu syntetycznych katynonów. Z pozytywnych tendencji warto zwrócić uwagę, że dane z 2023 roku wskazują na dalszy spadek wskaźników zatruc z powodu nowych substancji psychoaktywnych (NSP) do 265 przypadków, w porównaniu do 303 zatruc w 2022 roku. Odnotowujemy systematyczne zmniejszanie się liczby zatruc z powodu NSP od roku 2018 (4258 przypadków), gdy w naszym kraju wprowadzone zostały rozwiązania prawa generycznego dotyczące NSP. W ostatnim dziesięcioleciu systematycznie malała także liczba wypadków drogowych z udziałem użytkowników dróg będących pod wpływem alkoholu, z 4028 w 2013 roku do 2248 w 2022 roku. W 2022 roku 8,1% ogółu wypadków zostało spowodowanych przez uczestników ruchu pozostających pod wpływem alkoholu.

Rynek narkotykowy w Polsce

Polska jest jednym z większych producentów narkotyków syntetycznych w Europie. W 2022 roku zabezpieczono w naszym kraju rekordową liczbę 60 laboratoriów, z tego blisko połowa produkowała nowe substancje psychoaktywne (tzw. „dopalacze”). Dane policyjne odnotowują, że w ostatnich latach znacznie wzrosła liczba laboratoriów zajmujących się produkcją katynonów. Często w ramach jednego procesu syntezy otrzymywano nawet kilkadziesiąt kilogramów substancji. Warto zwrócić uwagę, że wśród osób, które podjęły leczenie z powodu narkotyków, najwięcej osób zadeklarowało używanie narkotyków syntetycznych - 45% (amfetamina, metamfetamina oraz syntetyczne katynony). Warto zwrócić uwagę, że używanie narkotyków syntetycznych w iniekcjach wymaga większej ich liczby niż w przypadku np. opioidów. W 2022 roku wszczętych zostało 37 572 postępowań z *Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii*, co oznacza wzrost o 1522 postępowań względem roku poprzedniego

(36 050 postępowań w 2021 roku). W tym samym roku 36 591 osób było podejrzanych o popełnienie przestępstwa z *Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii*, co wskazuje na niewielki wzrost względem roku ubiegłego (36 282 osób w 2021 roku).

Przeciwdziałanie uzależnieniom na poziomie lokalnym

Analizując dane dotyczące działania samorządów warto odnotować, że wyraźnie rośnie liczba samorządów podejmujących się realizacji programów zalecanych w ramach Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego. Rosną też kwoty wydatkowane na ten cel z gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii. W 2022 roku 1070 samorządów realizowało programy rekomendowane.

Zwiększa się także liczba samorządów korzystających z programów profilaktycznych innych niż rekomendowane. Rosną też kwoty wydatkowane na ten cel. W tej kategorii działań mogą mieścić się zarówno dobrze przemyślane programy autorskie przygotowane przez realizatorów, jak i różnego rodzaju oferty, które nie są oparte na skutecznych strategiach profilaktycznych.

W ostatnich latach obserwujemy również trend wzrostowy wśród uczestników programów profilaktycznych rekomendowanych i nierekomendowanych, we wszystkich grupach (uczniowie, nauczyciele, rodzice).

Interesujące wydaje się zestawienie danych i wydatków na realizację programów rekomendowanych oraz innych działań mających strukturę programu profilaktycznego z oddziaływaniami o charakterze jednorazowych krótkich wydarzeń, które w żaden sposób nie są oparte na wiedzy naukowej o profilaktyce. Na działania, które mogą być skuteczne, wydatkowanych jest około 65 mln, a ponad 165 mln na działania o niepotwierdzonej skuteczności.

Warto podkreślić, że rośnie liczba gmin, które organizowały szkolenia dla właścicieli punktów sprzedaży napojów alkoholowych i dla sprzedawców. W 2022 roku było

to 604 gminy oraz 22 282 sprzedawców (w 2020 roku: 452, 12 849 sprzedawców). W przypadku FASD działania w 2022 roku były podejmowane przez 327 gmin. W 2022 roku w gminach działało 179 centrów integracji społecznej (CIS), a połowa z nich to placówki utworzone przez wójta/burmistrza/ prezydenta miasta oraz przez organizacje pozarządowe. Z oferty CIS-ów korzystało 9,1 tys. osób, w tym ponad 2 tys. osób, które były uzależnione od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Uzupełnieniem oferty CIS-ów są Kluby Integracji Społecznej. W 2022 roku funkcjonowały one w 168 gminach, a uczestniczyło w nich ponad 10 tys. osób, w tym prawie 1,6 tys. osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Szczególną rolę w środowiskach lokalnych odgrywają gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych (GKRPA). Podstawowym zadaniem GKRPA pozostają czynności zmierzające do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego. Na przestrzeni ostatnich trzech lat o 13% zwiększyła się liczba osób, wobec których członkowie GKRPA podejmowali ww. działania (z 16 607 osób do 18 825 osób).

Używanie alkoholu jest czynnikiem ryzyka przemocy domowej. W związku z tym gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, kontaktując się członkami rodzin z problemem alkoholowym, zobowiązane są do tego, aby zwracać uwagę czy w rodzinie występuje problem przemocy. Niepokoi fakt, że mimo iż wzrosła liczba osób z rodzin z problemem alkoholowym (w 2022 roku w porównaniu z rokiem 2020 o 28%), z którymi rozmawiali członkowie GKRPA, to jednocześnie o 22% zmniejszyła się liczba osób zdiagnozowanych przez komisje jako osoby doznające przemocy domowej. Niepokoi również to, że od wielu lat członkowie GKRPA zaledwie z 1/5 gmin uruchamiają procedurę „Niebieskie Karty” (mimo obowiązku wynikającego z ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej).

dr Artur Malczewski
kierownik Działu Badań, Monitorowania
oraz Współpracy Międzynarodowej
Krajowe Centrum Przeciwdziałania
Uzależnieniom

MINIPRZEWODNIK: JAK? GDZIE? KIEDY?

dla osób, które szukają odpowiedzi na pytania dotyczące HIV/AIDS i innych zakażeń przenoszonych drogą płciową (STIs)

Informacje znajdziesz na portalu Krajowego Centrum ds. AIDS
aids.gov.pl

WOLISZ DZWONIĆ, PISAĆ CZY ROZMAWIAĆ BEZPOŚREDNIO?

Każdy sposób jest dobry, aby porozmawiać o HIV.

NIWAŻNE!

ZADZWOŃ
800 888 448

NAPISZ
aids.gov.pl/pi

PRZYJDŹ
aids.gov.pl/pkd



Nie bój się pytać! Jeśli masz wątpliwości dotyczące ryzyka zakażenia HIV, wybierz najlepszy dla siebie sposób i skontaktuj się z Telefonem Zaufania, Poradnią Internetową lub przyjdź do jednego z punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), porozmawiaj z doradcą i wykonaj test.

UWAGA: W WIĘKSZOŚCI PKD DOSTĘPNE SĄ RÓWNIEŻ BEZPŁATNE TESTY W KIERUNKU KIŁY ORAZ HCV.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA **aids.gov.pl**



Telefon Zaufania HIV/AIDS
czynny we wszystkie dni robocze
w godz. 9.00–21.00 / połączenie bezpłatne
800 888 448

Zadzwoń, jeśli chcesz np.:

- porozmawiać o sytuacjach ryzykownych mogących narazić Cię na zakażenie HIV,
- dowiedzieć się, gdzie są punkty anonimowego testowania (PKD) w kierunku HIV, kiły i HCV
- porozmawiać o swoich problemach związanych z życiem z HIV.

Poradnia Internetowa HIV/AIDS

aids.gov.pl
(<https://aids.gov.pl/pi/>)

Jeśli to jeszcze nie czas na rozmowę bezpośrednią z konsultantem lub doradcą, a chcesz wiedzieć, jakie są drogi zakażenia HIV lub obawiasz się, że się zakażyłeś i nie wiesz co dalej robić; jeżeli zastanawiasz się, co oznacza, że wynik Twojego testu jest dodatni, pozytywny lub reaktywny; jeżeli pytanie dotyczy Ciebie, Twojego partnera/partnerki (partnerów), znajomych, rodziny – NAPISZ do Poradni Internetowej HIV/AIDS.

Testy w kierunku HIV

Jeśli chcesz wykonać test w kierunku HIV anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania, w dogodnej dla Ciebie lokalizacji, adresy punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD) znajdziesz na:

aids.gov.pl w zakładce Testy na HIV
(<https://aids.gov.pl/pkd/>)

Jeśli chcą Państwo zostać autorem ARTYKUŁU w Kontrze prosimy o kontakt mailowy na adres: aids@aids.gov.pl

Jeśli chcą Państwo, aby ważne wiadomości (np. informacje o wydarzeniach związanych z HIV/AIDS) znalazły się w e-Kontrze proszę przesłać pełną informację na wyżej podany adres o temacie „PROŚBA O ZAMIESZCZENIE INFORMACJI W e-Kontrze”

Każde wykonanie testu poprzedzane jest rozmową z doradcą, podczas której szacuje się ryzyko zakażenia HIV i innymi STIs w odniesieniu do indywidualnych zachowań klienta. Jeżeli wynik testu jest ujemny, doradca przypomina, jakich sytuacji należy unikać, aby w przyszłości nie zakażać się wirusem. Jeśli wynik testu jest dodatni, doradca przekazuje informacje nt. możliwości leczenia i świadczeń pomocowych.

Dodatkowo w PKD można wykonać test w kierunku innych chorób przenoszonych drogą płciową: kiły i HCV, również z poradą, co robić w przypadku dodatniego wyniku testu przesiewowego.

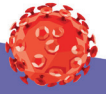
Postępowanie po ekspozycji na HIV (PEP)

Nie wiesz, co robić w nagłych wypadkach, jeśli doszło do ekspozycji na HIV? Liczy się czas!!!

Im szybciej przyjmiesz leki antyretrowirusowe (**najlepiej w ciągu 2–3 godzin po zdarzeniu**), tym większa szansa na uniknięcie zakażenia. Według obecnego stanu wiedzy ten rodzaj profilaktyki jest najbardziej skuteczny, jeśli zostanie wdrożony **do 48 godzin od zdarzenia**.

W sytuacjach pozazawodowego wypadkowego narażenia na zakażenie HIV,

Profilaktyka poekspozycyjna (PEP) po narażeniu na zakażenie HIV (ekspozycja pozazawodowa)



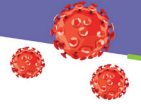
EKSPOZYCJA POZAZAWODOWA – CO TO JEST?

Ekspozycja pozazawodowa to narażenie na zakażenie HIV niezwiązane z pracą zawodową:

- ✓ **ekspozycje kryminalne, np.:** umyślne zakłucie igłą lub innym narzędziem oraz gwałt, który może wiązać się z obrażeniami pochwy lub odbytu. Gdy sprawca jest zakażony HIV, ten rodzaj obrażeń zwiększa ryzyko przeniesienia wirusa na ofiarę.
- ✓ **ekspozycje incydentalne, np.:** wypadek, pomoc rannemu, przypadkowy kontakt z materiałem potencjalnie zakaźnym, zakłucie igłą nieznanego pochodzenia.
- ✓ **ryzykowne zachowania:** niezabezpieczony kontakt seksualny lub pęknięcie prezerwatywy w trakcie kontaktu seksualnego z osobą o nieznanym statusie serologicznym, dzielenie sprzętu do iniekcji (np. narkotyków).

Pamiętaj!

Każdy może być potencjalnie zakażony HIV. Nie ma grup ryzyka. Są tylko ryzykowne zachowania.



NIEWAŻNE!

PÓŁNOC, POŁUDNIE,
WSCHÓD CZY ZACHÓD?

Test w kierunku HIV wykonasz
w całej Polsce.

W każdym województwie znajduje się przynajmniej jeden punkt konsultacyjno-diagnostyczny (PKD), w którym anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania wykonasz test na HIV.

UWAGA: W WIĘKSZOŚCI PKD SĄ DOSTĘPNE RÓWNIEŻ TESTY W KIERUNKU KIŁY I HCV.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA aids.gov.pl

Szacując ryzyko zakażenia HIV, należy uwzględnić dodatkowo takie czynniki, jak:

- ✓ **głębokość zakłucia** igłą ze światłem (z kanałem wewnątrz)
- ✓ widoczna **obecność krwi** na powierzchni narzędzia
- ✓ **wysokość wiremii HIV** u źródła ekspozycji*
- ✓ w przypadku ekspozycji seksualnych: zastosowanie prezerwatywy i rodzaj stosunku seksualnego, współistnienie innych chorób przenoszonych drogą płciową, widoczne owrzodzenie narządów płciowych, częstotliwość ryzykownych zachowań osoby ekspozowanej, jak również źródła ekspozycji*.

* **źródło ekspozycji** (osoba źródłowa) to osoba, której materiał biologiczny (np. krew, sperma), stał się potencjalnym źródłem zakażenia.

Ministerstwo
Zdrowia



Exemplarz bezpłatny sfinansowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS ze środków Ministerstwa Zdrowia

Wydanie I, Warszawa 2023 r.
Copyright © Krajowe Centrum ds. AIDS

Więcej informacji o HIV, AIDS i innych zakażeniach przenoszonych drogą płciową znajdziesz na stronie aids.gov.pl.

Zapraszamy do zadawania pytań bezpośrednio przez:
Poradnię Internetową HIV/AIDS:
aids.gov.pl/pi lub
Telefon Zaufania HIV/AIDS:
800 888 448 (połączenie bezpłatne)

takich jak gwałt, zakłucie igłą niewiadomego pochodzenia lub inne zdarzenia natychmiast zgłoś się do szpitala zakaźnego, prowadzącego terapię antyretrowirusową.

Listę takich szpitali wraz z całodobowymi telefonami znajdziesz na:

aids.gov.pl

<https://aids.gov.pl/co-robic/>

W przypadku długiego oczekiwania lub braku możliwości kontaktu telefonicznego zgłoś się bezzwłocznie do wybranej przez siebie placówki medycznej z listy lub dowolnej Kliniki Chorób Zakaźnych.

Pamiętaj! Czas od zdarzenia do przyjęcia leków jest bardzo istotny!

Więcej informacji znajdziesz w ulotce:

https://aids.gov.pl/publikacje/ulotka_pep/

Profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP)

PrEP to farmakologiczna profilaktyka przedekspozycyjna (ang. *pre-exposure prophylaxis*) HIV. Polega na przyjmowaniu przez osoby niezakażone HIV leków antyretrowirusowych. Gdy jest przyjmowana według ustalonego schematu, może znacząco zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV (nawet o ponad 97%).

W naszym kraju leki stosowane w ramach PrEP obecnie nie są finansowane ze środków NFZ. Każdy lekarz posiadający

prawo wykonywania zawodu, może, o ile uzna, że pacjent tego wymaga, wystawić receptę w odpłatności 100% na lek aktualnie rekomendowany/stosowany w profilaktyce przedekspozycyjnej.

Poradnie profilaktyczno-lecznicze

aids.gov.pl

(https://aids.gov.pl/hiv_aids/informacje_dla_osob_hiv/)

Jeśli jesteś zakażona/-y HIV i chcesz rozpocząć leczenie antyretrowirusowe (ARV), zgłoś się do jednej z wymienionych pod powyższym adresem placówek medycznych. Otrzymasz w nich poradę medyczną i bezpłatne leki antyretrowirusowe (ARV).

Pacjenci, którzy przyjmują regularnie leki antyretrowirusowe i mają udokumentowaną niewykrywalną wiramię przez okres dłuższy niż 6 miesięcy, nie są zakaźni dla innych osób **podczas kontaktów seksualnych**, zgodnie z zasadą N=N – Niewykrywalny = Niezakażający (ang. U=U – *Undetectable = Untransmittable*).

Należy jednak pamiętać, że pacjent żyjący z HIV, nawet jeśli ma niewykrywalną wiramię, wciąż **NIE MOŻE** być dawcą krwi.

Fanpage na Facebooku

Wejdź na profil Krajowego Centrum ds. AIDS, jeśli chcesz być na bieżąco i otrzymywać komunikaty o aktualnych wydarzeniach, najnowszych doniesieniach na temat HIV/AIDS/STIs pochodzących z międzynarodowych i krajowych konferencji oraz wszelkiego rodzaju informacje umożliwiające budowanie świadomości i promowanie testowania oraz kompleksowe podejście do profilaktyki zakażeń HIV/STIs.

<https://www.facebook.com/kcaids/>

Serwis YouTube

Krajowe Centrum ds. AIDS jest obecne także w serwisie internetowym YouTube. Subskrybuj nasz kanał, aby oglądać więcej podobnych treści.

<https://www.youtube.com/user/kcdsaids>

ŻYJESZ NA PEŁNEJ PETARDZIE CZY NA PÓŁ GWIZDKA? → NIEWAŻNE!

Bez względu na styl życia możesz być zakażony HIV, jeśli masz za sobą przynajmniej jeden stosunek seksualny niezabezpieczony prezerwatywą

ZRÓB TEST NA HIV!

Możesz stosować PrEP!

UWAGA: w każdym województwie działa przynajmniej jeden punkt konsultacyjno-diagnostyczny (PKD), w którym anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania wykonasz test na HIV. W większości PKD dostępne są również testy w kierunku kiły oraz HCV.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA aids.gov.pl

aids.gov.pl  

[#jedynytakitest](https://aids.gov.pl) [#testnahiv](https://aids.gov.pl) [#PKD](https://aids.gov.pl) [#hiv](https://aids.gov.pl) [#hivaids](https://aids.gov.pl) [#kila](https://aids.gov.pl) [#hcv](https://aids.gov.pl) [#anonimowo](https://aids.gov.pl) [#bezpłatnebadania](https://aids.gov.pl) [#stophiv](https://aids.gov.pl)

Bezpłatne materiały edukacyjne

Jeśli chcesz pobrać materiały edukacyjne dotyczące HIV/AIDS/STIs w wersji cyfrowej lub zamówić je w wersji drukowanej wejdź na:

aids.gov.pl
(https://aids.gov.pl/_publikacje/)

Znajdziesz tam wykaz materiałów edukacyjnych oraz krótki opis wydawnictw publikowanych przez Krajowe Centrum ds. AIDS wraz z zasadami ich udostępniania.

Kampanie profilaktyczne

Jeśli chcesz poznać aktualne i archiwalne kampanie profilaktyczne z zakresu HIV/AIDS, pobrać materiały graficzne, obejrzeć ciekawe spoty kampanijne, wejdź na:

aids.gov.pl
(<https://aids.gov.pl/kampanie/kampanie-spoeczne/>)

Zakażenia przenoszone drogą płciową (STIs)

Jeśli szukasz informacji o chorobach przenoszonych drogą płciową, wejdź na:

aids.gov.pl
(<https://aids.gov.pl/zpdp>)

gdzie oprócz ogólnej informacji o STIs, znajdziesz materiały edukacyjne do pobrania – obecnie 10 broszur dotyczących tych zakażeń.

Informacje dla pacjentów z Ukrainy

aids.gov.pl

Po zbrojnej agresji Rosji na Ukrainę, na stronie dodana została zakładka w języku polskim i ukraińskim, gdzie umieszczone zostały zasady korzystania z terapii ARV wraz z adresami i telefonami poradni, w których prowadzone jest leczenie ARV, możliwość korzystania z Poradni Internetowej HIV/AIDS oraz ulotki i plakaty w obu językach do pobrania.

Portal edukacyjny hiv-aids.edu.pl

Portal edukacyjny Krajowego Centrum ds. AIDS to bezpłatne materiały szkoleniowe dotyczące najważniejszych zagadnień związanych z problematyką HIV/AIDS/STIs nie tylko dla profesjonalistów. Jeśli chcesz skorzystać ze szkolenia, wejdź na:

[aids.gov.pl](https://www.hiv-aids.edu.pl)
<https://www.hiv-aids.edu.pl/>

Jeśli chcesz otrzymywać Kontrę drogą elektroniczną, napisz: aids@aids.gov.pl

Kontra – biuletyn informacyjny Krajowego Centrum ds. AIDS

W biuletynie znajdziesz informacje na temat: profilaktyki HIV/AIDS i innych STIs, prawa, ponadto raporty z Polski i świata.

Wydanie aktualne oraz numery archiwalne są dostępne w wersji elektronicznej w zakładce Biuletyn Kontra.

**STUDIA 5-LETNIE
CZY 3-LETNIE? NIWAŻNE!**

**➔ HIV ROZWIJA SIĘ NAWET 10 LAT
BEZOBJAWOWO**

**ZRÓB
TEST!**

ANONIMOWO, BEZPŁATNIE I BEZ SKIEROWANIA

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA aids.gov.pl

Krajowe Centrum ds. AIDS
Agenda Ministra Zdrowia

kontra 

Redakcja
Maryla Rogalewicz

Wydawca:
Krajowe Centrum ds. AIDS

Adres redakcji:
ul. Samsonowska 1, 02-829 Warszawa
tel. (+22) 331 77 66, fax (+22) 331 77 76
e-mail: kontra@aids.gov.pl
www.aids.gov.pl

Egzemplarz bezpłatny
Redakcja zastrzega sobie prawo
adjustacji i skracania artykułów.