




ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
&  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



Αγαπάμε τη ζωή.  
Χρησιμοποιούμε προφυλακτικό.  
Κρατάμε την υπόσχεση.

Βάζουμε τέλος στο AIDS. 





Αγαπάμε τη ζωή.  
Χρησιμοποιούμε προφυλακτικό.  
Κρατάμε την υπόσχεση.

Βάζουμε τέλος στο AIDS. 



Αγαπάμε τη ζωή.  
Χρησιμοποιούμε προφυλακτικό.  
Κρατάμε την υπόσχεση.

Βάζουμε τέλος στο AIDS. 

Την 1η Δεκεμβρίου, η παγκόσμια κοινότητα τιμά τον αγώνα για την καταπολέμηση του AIDS.  
Εκείνη την ημέρα και κάθε μέρα γινόμαστε όλοι μια οικογένεια.  
Θυμόμαστε τους συνανθρώπους μας που έχουν χάσει τη ζωή τους από τη σύγχρονη επιδημία.  
Αγκαλιάζουμε τους οροθετικούς που είναι δίπλα μας αλλά και εκείνους που είναι μακριά, με τη σκέψη μας.  
Αναγνωρίζουμε το έργο των γιατρών και ερευνητών.  
Στηρίζουμε το έργο της κοινωνίας των πολιτών που αγωνίζεται για τα δικαιώματα των φορέων.  
Ο αγώνας κατά του AIDS μας αφορά όλους. Αφορά τη δημόσια υγεία, το δικαίωμα στην ενημέρωση,  
την ίση πρόσβαση στη θεραπεία, την καταπολέμηση του κοινωνικού ρατσισμού.  
Τον αγώνα κατά του AIDS, τον δίνουμε μαζί ως κοινωνία.  
Μαζί θα τον κερδίσουμε.

*Δημήτρης Α. Αλευράκης*





## AIDS

« Στο άκουσμα και μόνο της λέξης αισθάνομαι περίεργα.  
Ξέρω κάποια πράγματα γι' αυτό, αλλά τα έχω κάπως μπερδεμένα...  
Και ποιον να ρωτήσω; Και στο κάτω-κάτω σε μένα θα τύχει; »

Το AIDS μας αφορά όλους. Γιατί πολύ απλά, δεν κάνει καμία διάκριση. Δεν ξεχωρίζει ηλικία, φύλο ή ακόμη σεξουαλική προτίμηση και μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε δεν παίρνει τις κατάλληλες προφυλάξεις. Γι' αυτό αφιέρωσε λίγα λεπτά για να μάθεις ποια είναι τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης, ποιοι είναι οι τρόποι μετάδοσής του και ό,τι άλλο χρειάζεται για να νοιώθεις αλλά και να είσαι ασφαλής.



## AIDS και HIV. Ποια η διαφορά;

AIDS: Ονομάζεται έτσι από τα αρχικά των λέξεων Acquired Immunodeficiency Syndrome και στα ελληνικά μεταφράζεται ως Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας. Η ονομασία του και μόνο εξηγεί πολλά γι' αυτό. Χαρακτηρίζεται ως σύνδρομο, που σημαίνει ότι έχουμε να κάνουμε με ένα σύνολο συμπτωμάτων, δηλαδή με μια ασθένεια. Οδηγεί στην ανοσολογική ανεπάρκεια, δηλαδή στην εξασθένηση της βασικής λειτουργίας του οργανισμού, που είναι να αναγνωρίζει τους ιούς που τον προσβάλλουν και να αμύνεται σε αυτούς. Τέλος η ασθένεια αυτή, προσδιορίζεται ως επίκτητη, δηλαδή δεν κληρονομείται, αλλά αποκτιέται στη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.

HIV: Human Immunodeficiency Virus είναι ο ιός της Ανθρώπινης Ανοσοεπάρκειας. Με πιο απλά λόγια, είναι ο ιός που προκαλεί την ασθένεια του AIDS. Όπως όλοι οι ιοί, για να αναπαραχθεί χρησιμοποιεί τον γενετικό μηχανισμό κυττάρων, συγκεκριμένα των T- λεμφοκυττάρων. Ο HIV έχει την ικανότητα να μεταλλάσσεται γρήγορα και να εξαπλώνεται με το περιφερειακό αίμα ταχύτερα από άλλους ιούς. Όσο αυξάνεται το ποσοστό του ιού που περνάει στο αίμα, τόσο πιο κοντά βρίσκεται ο ασθενής στην εκδήλωση της ασθένειας.



## Είναι διαφορετικό να έχει κάποιος HIV από το να έχει AIDS;

Ο φορέας του HIV, δηλαδή ο οροθετικός, περνάει κάποια περίοδο, η οποία διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο (περίπου 2-12 χρόνια), κατά την οποία δεν εκδηλώνει τα συμπτώματα της ασθένειας του AIDS. Αυτό δεν σημαίνει ότι κατά τη διάρκεια αυτής περιόδου δεν μπορεί να μεταδώσει τον ιό. Αυτό μπορεί να το κάνει από την πρώτη κιόλας στιγμή της μόλυνσής του.





## Πώς μεταδίδεται ο HIV;

Ο HIV μεταδίδεται με:

- Τη σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη. Το σεξ χωρίς τη χρήση προφυλακτικού είτε είναι κολπικό, στοματικό, ή πρωκτικό αποτελεί τον κυριότερο τρόπο μετάδοσης του ιού. Και αυτό γιατί ο HIV βρίσκεται στο σπέρμα, αλλά και στα κολπικά και τα τραχηλικά υγρά.
- Τη λήψη μολυσμένου αίματος. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί με σχετικά μεγάλη ποσότητα μολυσμένου αίματος, όταν αυτή πέσει σε μεγάλη ανοικτή πληγή ή ουλή. Φυσικά μιλάμε για αρκετή ποσότητα αίματος, και όχι για λίγες σταγόνες πάνω σε παρανυχίδα.
- Την κοινή χρήση αιχμηρών αντικειμένων, όπως με τις βελόνες tattoo και piercing καθώς και με την κοινή χρήση σύριγγας από τους χρήστες ναρκωτικών ουσιών.
- Τον θηλασμό ή τον τοκετό, δηλαδή από τη μητέρα στο παιδί. Η μετάδοση του ιού από την μητέρα στο παιδί κατά τον τοκετό λέγεται περιγεννητική μετάδοση. Η μετάδοση κατά τον θηλασμό ή και πριν από τη γέννηση μέσω του πλακούντα, ονομάζεται κάθετη. Σήμερα όμως μια γυναίκα φορέας του HIV μπορεί να φέρει στον κόσμο ένα παιδί χωρίς HIV/AIDS. Για να γίνει όμως αυτό, απαιτείται στενή συνεργασία μεταξύ της μέλλουσας μητέρας και του γιατρού.

## Πώς δεν μεταδίδεται ο HIV;

Μπορεί να έχεις ακούσει πολλά, σχετικά με τη μετάδοση του ιού. Κυκλοφορούν και μύθοι και αλήθειες. Ο μεγαλύτερος μύθος είναι ότι ο ιός μεταδίδεται με την κοινωνική επαφή. Κάτι τέτοιο δεν ισχύει, δηλαδή δεν υπάρχει κίνδυνος να μολυνθείς αν:

- Σφίξεις το χέρι κάποιου, τον αγκαλιάσεις ή τον φιλήσεις.
- Φτερνιστεί κάποιος κοντά σου.
- Χρησιμοποιείς κοινή τουαλέτα, ντους, πετσέτες, ξένα ποτήρια και πιάτα. Ακόμη και αν υπάρχει αίμα, σπερματικά ή κολπικά υγρά σε αντικείμενο που χρησιμοποίησες, δεν υπάρχει κίνδυνος να μολυνθείς γιατί ο ιός καταστρέφεται όταν έλθει σε επαφή με τον αέρα ή με κάποια επιφάνεια.
- Κολυμπάς σε πισίνες.
- Έρθεις σε επαφή με τον ιδρώτα ή το σάλιο κάποιου.





## ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ

«Ντρέπομαι να το ζητήσω.»

«Αν το έχω μαζί μου, θα νομίζει ότι είμαι εύκολη.»

«Την ξέρω καιρό, δεν έχει τίποτα.»

Δικαιολογίες υπάρχουν πολλές. Η αλήθεια όμως είναι μία: Μόνο το προφυλακτικό μπορεί να σε προστατεύσει από το AIDS. Ακριβώς επειδή είναι το κυριότερο μέτρο προφύλαξης, δεν είναι ντροπή αλλά ζήτημα υγείας. Δεν έχει να κάνει με την ευκολία με την οποία κάνεις σεξ, αλλά με την ωριμότητα που δείχνεις απέναντι στους κινδύνους του. Δεν αφορά τη συναισθηματική οικειότητα αλλά τη ζωτική σου ασφάλεια. Γιατί ακόμη και το να γνωρίζεις κάποιον, καιρό δεν πιστοποιεί ότι δεν είναι φορέας. Και αν όλα αυτά δεν αρκούν για να σε πείσουν σκέψου αυτό: Δεν αξίζει για κάτι που διαρκεί λίγα λεπτά να ρισκάρεις όλη σου τη ζωή. Άσε λοιπόν τις δικαιολογίες και βάλε προφυλακτικό. Είναι ζήτημα ζωής και θανάτου.



## Ποια είναι η σωστή χρήση του προφυλακτικού;

Απλές συμβουλές για ασφαλές σεξ:

1. Να χρησιμοποιείς προφυλακτικό από την αρχή και μέχρι το τέλος της σεξουαλικής επαφής, πριν έρθεις δηλαδή σε επαφή με τα προσπερματικά υγρά, το σπέρμα, τα κολπικά ή τραχηλικά υγρά. Προσπερματικά είναι τα υγρά που βγαίνουν από το πέος πριν την εκσπερμάτιση. Κολπικά είναι τα υγρά που βγαίνουν από τον κόλπο της γυναίκας πριν το τέλος της σεξουαλικής πράξης και τραχηλικά αυτά που βγαίνουν από τον γυναικείο κόλπο μετά το τέλος της σεξουαλικής πράξης.
2. Να διαβάζεις τις οδηγίες που αναγράφονται στο πίσω μέρος της συσκευασίας.
3. Να δίνεις προσοχή και στην ποιότητα αλλά και στην ημερομηνία λήξης του προφυλακτικού.
4. Μην βάζεις το προφυλακτικό στην πίσω τσέπη του παντελονιού ή στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου, γιατί λόγω της θερμότητας μπορεί να αλλοιωθεί.
5. Μην χρησιμοποιείς λιπαντικά, όπως βαζελίνη, γιατί έχουν ως βάση το λάδι που καταστρέφει το προφυλακτικό. Εάν χρειαστεί να χρησιμοποιήσεις κάποια ουσία, αγόρασε από το φαρμακείο κάποια ειδική, υδατοδιαλυτή με βάση το νερό.
6. Καλύτερο είναι να αγοράζεις προφυλακτικά από μεγάλα φαρμακεία και σούπερ μάρκετ και όχι από περίπτερα, γιατί μπορεί να είναι εκτεθειμένα στον ήλιο το καλοκαίρι ή δίπλα σε κάποια σόμπα τον χειμώνα.
7. Να ανοίγεις προσεκτικά το προφυλακτικό για να μην σκιστεί.



## ΤΕΣΤ

«Ήμουν σίγουρος ότι το είχα μαζί μου. Δυστυχώς όμως δεν το είχα, ούτε και μπόρεσα να αντισταθώ. Το έκανα μαζί της χωρίς προφυλακτικό. Από τότε το μόνο που κάνω είναι να ανησυχώ. Έχω ακούσει ότι υπάρχει τεστ, αλλά φοβάμαι ότι αν το κάνω θα το μάθουν οι δικοί μου...»

Το πιθανότερο είναι να γνωρίζεις την ύπαρξη του τεστ, αλλά να σε προβληματίζουν η εχεμύθεια και το κόστος του. Αυτά όμως δεν πρέπει να σε ανησυχούν γιατί το τεστ που γίνεται στα Κέντρα Ελέγχου του AIDS είναι δωρεάν, ανώνυμο και απολύτως εμπιστευτικό. Οπότε αν χρειαστεί να κάνεις την εξέταση δεν υπάρχει κανένας λόγος για ανησυχίες και καθυστερήσεις. Μην αναβάλεις λοιπόν το τεστ αν:

- Είχες σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό.
- Χρησιμοποίησες προφυλακτικό, αλλά έσπασε.
- Έκανες κοινή χρήση αιχμηρού αντικειμένου.

Αν πάλι θέλεις περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τεστ, ή έχεις οποιαδήποτε απορία σχετικά με το AIDS, μη διστάσεις να μιλήσεις με τον γιατρό σου ή με κάποιον εκπρόσωπο του ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. Αν ντρέπεσαι να κάνεις κάτι από τα δύο ή χρειάζεσαι απαντήσεις εδώ και τώρα, χρησιμοποίησε την τηλεφωνική γραμμή για το AIDS, που είναι ανώνυμη και απολύτως εμπιστευτική.

Λύσε τις απορίες σου,  
πάρε τηλέφωνο.

ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.- Τηλεφωνική γραμμή  
για το AIDS 210-7222222

ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. Αθήνας  
210-5212000

ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. Θεσσαλονίκης  
2310-229139

Υπάρχει και η ιστοσελίδα του  
ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. [www.keelpno.gr](http://www.keelpno.gr)