***wróć bez HIV***

 HIV nie można zakazić się w taki sam sposób jak przeziębieniem lub grypą. HIV nie przenosi się poprzez kaszel lub kichanie. Nie można zakazić się HIV od psów, kotów lub innych zwierząt. Jak sama nazwa HIV mówi jest to LUDZKI wirus upośledzenia odporności, czyli zakazić się nim można tylko od innego człowieka.
Komary nie przenoszą HIV!!! Udowodniono to badając same komary, a także wykonując badania wśród osób mieszkających w miejscach, gdzie komary występują przez cały rok. Mieszkanie pod jednym dachem z osobą zakażoną HIV nie stwarza ryzyka przeniesienia zakażenia, pod warunkiem przestrzegania podstawowych zasad higieny, a każdy z domowników powinien mieć własną szczoteczkę do zębów i maszynkę do golenia. Nie można zakazić się HIV poprzez korzystanie ze wspólnych sztućców, talerzy i innych naczyń, poprzez korzystanie ze wspólnej łazienki czy ubikacji, podczas pływania w basenie, w teatrze, w kinie, w autobusie i tym podobnych miejscach. Nie można zakazić się HIV poprzez dotykanie skóry osoby zakażonej, nawet, jeśli jest spocona (pot nie zawiera wirusa HIV, co wykazano w badaniach doświadczalnych. Łzy także nie zawierają HIV.

**Istnieją tylko 3 drogi przenoszenia HIV:
1. poprzez kontakty seksualne,
2. poprzez zakażoną HIV krew,
3. z zakażonej HIV matki na jej dziecko.**
Przez ponad 25 lat trwania epidemii HIV/AIDS nie poznano innych dróg przenoszenia zakażenia!
W Polsce od ponad 10 lat nie zdarzył się przypadek przeniesienia zakażenia poprzez transfuzję krwi i środków krwiopochodnych. Każda porcja krwi oddawana w stacjach krwiodawstwa badana jest w kierunku zakażenia HIV, co w znacznym stopniu eliminuje ryzyko zakażenia. Natomiast ryzyko przeniesienia zakażenia z matki na dziecko zmniejszyć można do ok. 1%, jeśli kobieta podczas ciąży przyjmuje przynajmniej jeden lek antyretrowirusowy, a noworodek nie jest karmiony piersią. Jednakże możliwe jest to tylko wówczas, kiedy kobieta wie o swoim zakażeniu.

**Jak uniknąć zakażenia HIV:
• używaj tylko własnych przyborów kosmetycznych, np. żyletek i sprzętu do golenia i depilacji,
• przekłuwaj uszy, wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko w specjalistycznych gabinetach,
• używaj jednorazowych, sterylnych igieł i strzykawek,
• nie bierz narkotyków i uważaj, żeby ktoś Ci ich nie podał,
• bądź wierny partnerowi i oczekuj wierności od partnera,
• nie podejmuj przypadkowych kontaktów seksualnych - nigdy nie masz pewności, czy Twój nowy partner nie jest zakażony HIV,
• nie podejmuj kontaktów seksualnych pod wpływem alkoholu,
• pamiętaj, że prezerwatywa zmniejsza ryzyko zakażenia HIV,
• jeśli zachowałeś się ryzykownie - zrób test na HIV.**

Więcej na stronach Krajowego Centrum ds. AIDS:
[link do strony „Wiedza o HIV/AIDS – podstawowe informacje"](http://www.aids.gov.pl/?page=wiedza&act=main)

Bibliografia

www.aids.gov.pl