



**SVE ŠTO TREBA
DA ZNAM O
AIDS-u**



**Crveni krst Srbije
Crveni krst Vojvodine**

Crveni krst Srbije je 06. februara 2015. godine obeležio 139 godina postojanja.

Dana 06. februara 1876. godine. na inicijativu dr. Vladana Đorđevića osnovano je Prvo Društvo Srpskog Crvenog krsta. Za prvog predsednika izabran je Mitropolit Mihajlo Jovanović, a upravu su činili ugledni građani tadašnje Srbije. Prvi zadatak novoosnovanog Društva je bio zbrinjavanje izbeglih lica koja su dolazila na ove prostore, kao posledica Bosansko-Hercegovačkog ustanka.

Osnovna briga Crvenog krsta Srbije je uvek bila i biće – briga za čoveka, odnosno pomoć ljudima koji se nalaze u stanju potrebe i ublažavanje njihove patnje.

Krajem 2005. godine Narodna Skupština Republike Srbije je usvojila novi **Zakon o Crvenom krstu Srbije** koji definiše položaj i ulogu naše organizacije u društvu. Crveni krst Srbije realizuje svoje aktivnosti preko 2 pokrajinske, 5 gradskih i 177 opštinskih organizacija Crvenog krsta. Svoje aktivnosti Crveni krst kreira u zavisnosti od potreba lokalnog stanovništva.

Zdravlje i briga o ljudima i promocija humanih vrednosti su neki od prioriteta u radu Crvenog krsta. Delovanje Crvenog krsta Srbije zasniva se na osnovnim principima Međunarodnog Pokreta Crvenog krsta i Crvenog polumeseca, a to su:

**HUMANOST
NEPRISTRASNOST
NEUTRALNOST
NEZAVISNOST
DOBROVOLJNOST
JEDINSTVO
UNIVERZALNOST**

Veliki broj aktivnosti Crvenog krsta Srbije usmeren je ka deci i mladima kao ciljnoj grupi, ali su edukovani mladi volonteri i realizatori tih aktivnosti. Mladi volonteri čine više od polovine ukupnog broja volontera Crvenog krsta Srbije. Pored mladih volontera, značajni saradnici Crvenog krsta su i zdravstveni i prosvetni radnici, a zdravstvene ustanove, škole, ustanove socijalne zaštite i ministarstva Vlade Republike Srbije su naši najbliži partneri.

MLADI LJUDI TREBA DA BUDU POTPUNO INFORMISANI O INFEKCIJI HIV-om I MERAMA ZAŠTITE.

ŠTA JE AIDS

AIDS (SIDA) je bolest koja razara imunološki sistem. Imunološki sistem je odgovoran za borbu protiv infekcija i bolesti. Kada nastupi neka infekcija, imunološki sistem stvara različita antitela, koja se bore protiv infekcije.

AIDS (Sindrom stečenog gubitka imuniteta) je oboljenje koje prouzrokuje virus koji se naziva HIV (Virus humane imunodeficijencije). HIV oštećuje odbrambeni sistem organizma, razarajući njegove ćelije. Osobe inficirane HIV-om vremenom gube sposobnost da se bore protiv bilo koje bolesti. Pre nego što se bolest razvije, HIV može živeti u organizmu 10, 15 pa i više godina. AIDS je poslednji i najteži stadijum infekcije HIV-om.

HIV SE PRENOSI NA TRI RAZLIČITA NAČINA

- Seksualnim odnosom/kontaktom bez odgovarajuće zaštite, odnosno bez upotrebe kondoma (analnim, vaginalnim ili oralnim).
- Preko zaražene krvi (korisnici narkotika, i to putem upotrebe nesterilnih špriceva i igala)
- Sa inficirane majke na dete (i to u toku trudnoće, porođaja ili tokom dojenja).

MOŽETE SEBE ZAŠTITITI OD HIV-a AKO STE PRAVILNO INFORMISANI I AKO U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU PRIMENJUJETE STEČENO ZNANJE.

BEZBEDNIJI SEKSUALNI KONTAKT

- Zapamtite da stupanjem u seksualni kontakt sa nekom osobom, vi u stvari stupate u seksualni kontakt sa svim prethodnim partnerima te osobe.
- HIV se može preneti samo telesnim tečnostima – preko krvi, sperme, vaginalnog sekreta – ulaskom u krvni sistem druge osobe.
- Izbegavajte višestruke i usputne seksualne kontakte sa velikim brojem osoba. Promiskuitetno ponašanje povećava rizik od infekcije HIV-om.
- Koristite kondom. Uvek!

Seksualni kontakt je zadovoljstvo, ali i odgovornost prema svom zdravlju i zdravlju drugih ljudi, jer se seksualnim putem mogu preneti različite infekcije. Postoji samo jedan način kojim se štitite, a to je upražnjavanje bezbednijeg seksa, odnosno seksa koji isključuje direktan kontakt sa tuđom krvlju, spermom ili vaginalnim sekretom.

Izraziti svoju želju za korišćenjem kondoma uopšte ne znači izraziti nepovjerenje prema partneru. Naprotiv, to znači da brinete jedno o drugom.

Osobe koje imaju polno prenosive infekcije podložnije su mogućoj infekciji HIV-om. Virus lakše dospeva u organizam preko ranica, plikova i drugih ozleda kože ili sluzokože.

KONDOMI SU JEDINA ZAŠTITA OD HIV-a, KAO I OD DRUGIH POLNO PRENOSIVIH INFEKCIJA.

RIZIČNE I NE-RIZIČNE SITUACIJE:



Situacije visokog rizika



Situacije niskog rizika



Situacije bez rizika



Upotreba nesterilnih igala i špriceva (korisnici injekcionih droga)

Veoma visok rizik od infekcije HIV-om!

Upotreba istih igala i špriceva od strane više osoba predstavlja veoma visok rizik od infekcije HIV-om.

Savet:

Nikada nemojte upotrebljavati igle i špriceve koje je neko drugi već upotrebio. Koristite sterilni injekcioni pribor za jednokratnu upotrebu.

Transmisija HIV-a sa majke na dete



**Visok rizik, za dete,
od infekcije HIV-om**

Trudnica inficirana HIV-om može preneti virus svom detetu (pre, tokom ili nakon porođaja).

Savet:

Testirajte se na HIV.

Testiranje na HIV preporučuje se svakoj trudnici, a pogotovu onima koje nisu upražnjavale bezbednije seksualne odnose. Posavetujte se sa lekarom.



Analni seksualni odnos bez zaštite **Veoma visok rizik od infekcije HIV-om!**

Usled čestih povreda i krvarenja infekcije se lako prenose, kako HIV, tako i druge polno prenosive infekcije. Rizik postoji i kada ne dođe do ejakulacije.

Savet:

Uvek koristite kondom i dovoljno lubrikansa na vodenoj osnovi.



Vaginalni seksualni odnos bez zaštite **Visok rizik od infekcije HIV-om!**

Verovatnoća inficiranja je visoka tokom nezaštićenog vaginalnog seksualnog odnosa sa osobom koja je inficirana HIV-om.

Savet:

Uvek koristite kondom.

Oralni odnos

**Moguć je rizik
od infekcije HIV-om!**

Inficiranje je moguće unošenjem semene tečnosti, u kojoj se nalazi virus, u usnu duplju. Vaginalni sekret također može da sadrži virus.

Savet:

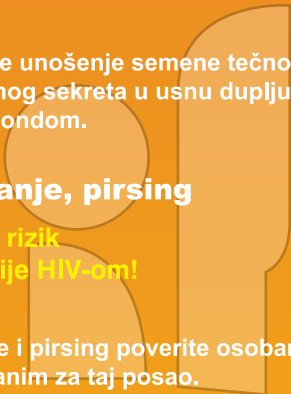
Izbegavajte unošenje semene tečnosti ili vaginalnog sekreta u usnu duplju. Koristite kondom.

Tetoviranje, pirsing

**Moguć je rizik
od infekcije HIV-om!**

Savet:

Tetoviranje i pirsing poverite osobama kvalifikovanim za taj posao. Uvek koristite sterilnu opremu.





**Suze, znoj,
kašalj, kihanje**

**Nema rizika od
infekcije HIV-om!**

HIV se ne prenosi vazduhom, pa ni
kašljanjem ili kihanjem.



**Društveni
kontakti**

**Nema rizika od
infekcije HIV-om!**

Ljudi se iz neznanja plaše da će se
zaraziti HIV-om pri običnim,
svakodnevnim društvenim kontaktima.
Niko se ne može inficirati HIV-om zbog
toga što živi ili radi sa inficiranom
osobom u istom stanu, zgradi, kance-
lariji, učionici, ili koristi javni prevoz
zajedno sa osobom koja živi sa HIV-om.

Poljubac, „francuski poljubac“

**Nema rizika od
infekcije HIV-om!**



Rizik tokom "francuskog poljupca" se ne može teoretski isključiti, ali nikada nigde u svetu nije zabeležen kao put prenosa HIV-a. Nije se moguće zaraziti ni putem pljuvačke.

Telesni kontakt, kontakt preko kože

**Nema rizika od
infekcije HIV-om!**



Nema rizika od infekcije HIV-om, ako se partneri grle, uzajamno miluju, leže jedno pored drugog. U potpunosti je bezbedno i masturbirati.



Šišanje, manikir, stomatološke intervencije

**Nema rizika od
infekcije HIV-om!**

**Pod uslovom da se pridržavamo
postojećih higijenskih pravila.**



**Ujedi,
ubod insekta**

**Nema rizika od
infekcije HIV-om!**

Korišćenje istog pribora za jelo

Nema rizika od infekcije HIV-om!



Korišćenje iste posteljine i garderobe

Nema rizika od infekcije HIV-om!



Nema potrebe da se odeća i rublje osobe koja živi sa HIV-om odvojeno pere.

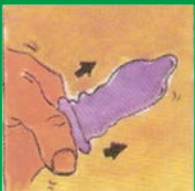
Korišćenje istog toaleta, kupatila, bazena

Nema rizika od infekcije HIV-om!



HIV se ne može preneti upotrebom javnih prostorija.

Upotreba kondoma



- Proverite da pakovanje kondoma nije slučajno oštećeno i rok trajanja.
- Pročitajte i pridržavajte se uputstava na pakovanju.
- Otvorite pakovanje/kesicu pazeći da ne oštetite kondom. Kondom se može oštetiti noktima i oštrim predmetima, kao što je prsten, rajsfešlus i dr.
- Stisnite vrh kondoma (na zatvorenom kraju) između palca i kažiprsta da istisnete vazuh iz njega neposredno pre postavljanja. Vazduh koji ostane u kondomu može uzrokovati njegovo pucanje.
- Navucite kondom na penis u erekciji, pre nego što dođe do dodira penisa sa telom partnera.
- Proverite da se kondom ne pomera u toku seksualnog odnosa. Ako kondom spadne, izvadite penis i stavite nov kondom, pre nastavka seksualnog odnosa.
- Nakon ejakulacije, uklonite kondom pre opadanja erekcije.
- Ne koristite isti kondom više puta.

- Ne koristite dva kondoma, jedan preko drugog.
 - Pri analnom seksu koristite deblje kondome (extra safe).
 - Vežite iskorišćeni kondom, pazeći da se sperma ne izlije, umotajte ga u maramicu i bacite ga u kantu za smeće (ne bacajte kondom u WC šolju).
 - Kondom je obično prekriven slojem podmazujuće (lubricirajuće) supstance, koja smanjuje trenje prilikom polnog odnosa, a što čini upotrebu kondoma prijatnijom. Ako koristite dodatni lubrikant, on mora da bude napravljen na vodenoj osnovi (npr. glicerin) a nikako na masnoj ili uljanoj, kao što su vazelin, krema ili mast, jer oni oštećuju kondom. Dodatni podmazivač može se stavljati samo sa spoljne strane kondoma.
- Savet:**

Osobe ženskog pola takođe treba da znaju kako se pravilno koristi kondom. Predrasuda je da je stavljanje kondoma „muški posao“. Naprotiv, to može biti interesantan deo predigre.

KUPOVINA KONDOMA:

- Kupujte ga samo u apoteci i na kondommatima.
- Na kvalitetnom kondomu uvek piše da je elektronski testiran.
- Čuvajte ga dalje od direktnih izvora toplote i svetlosti.
- Ne nosite ih u džepu ili novčaniku duže od 24 časa, jer toplota ih oštećuje.

DOBROVOLJNO DAVALAŠTVO KRVI I HIV

Prenošenje HIV-a dobrovoljnim davanjem krvi praktično je onemogućeno, jer se krv, kao i tkiva i organi za transplantaciju obavezno testiraju na HIV. Za svakog dobrovoljnog davaoca koriste se sterilni setovi za uzimanje krvi koji se otvaraju u prisustvu davaoca i koriste se samo za to jedno davanje krvi.

U Srbiji je od 1987. godine zakonski regulisana kontrola svih doniranih produkata krvi, tkiva i organa na HIV. Od 2005. godine usvojena je Strategija obezbeđenja dovoljnih količina bezbedne krvi i derivata od krvi u Republici Srbiji, koja se primenjuje štiteći bezbednost kako davaoca tako i primaoca krvi.

TEST NA HIV

Jedini način da neko utvrdi da li jeste ili nije inficiran HIV-om je da uradi testiranje uzorka krvi na HIV. Test daje pouzdane rezultate minimum 6 do 8 nedelja posle rizičnog kontakta, i treba ga ponoviti nakon šest meseci. Potrebno je imati na umu da inficirana osoba, i tokom ovog perioda, može preneti virus. Osoba zaražena HIV-om najčešće se fizički ni po čemu ne razlikuje od zdrave osobe. Jedini način da se utvrdi da li je osoba inficirana je test krvi na HIV.

- Pozitivan rezultat testa znači da je osoba inficirana HIV-om, ali ne i da je obolela od AIDS-a. Test ne može da predvidi da li će i kada osoba oboleti od AIDS-a.
- Negativan rezultat testa ne štiti osobu od infekcije u budućnosti.

Savet:

- Testirajte se samo u za to ovlašćenim zdravstvenim službama.
- Vaše pravo je da se testirate na HIV. Vi o tome donosite odluku!
- Rezultat testa ćete znati vi i vaš lekar.
- Posavetujte se sa svojim lekarom pre i posle testiranja.

povećati koncentraciju istog tipa HIV-a u svom organizmu i na taj način ubrzati proces razvoja bolesti. Osobe koje žive sa HIV-om ne treba da budu davaoci krvi ili organa. U Univerzalnoj deklaraciji o ljudskim pravima se kaže da svako ima pravo na zdravstvenu i socijalnu zaštitu, kao i pravo na rad u skladu sa svojim mogućnostima, sa akcentom na zabrani bilo kog vida diskriminacije.

Svaka opština u Srbiji ima svoju organizaciju Crvenog krsta. Za sva pitanja i detaljnije informacije u vezi sa HIV-om i AIDS-om možete kontaktirati Crveni krst. Upoznajte lokalni Crveni krst u vašoj sredini i uključite se u njegove programske aktivnosti:

- Prva pomoć
- Motivacija dobrovoljnih davalaca krvi
- Omladinski kampovi
- Preventivno-zdravstvene aktivnosti
- Priprema i delovanje u nesrećama
- Međunarodni skupovi
- Briga o starim licima
- Psiho-socijalna podrška

ŽIVETI SA HIV-om

Budućnost osobe koja živi sa HIV-om u mnogome zavisi od načina na koji ona živi. Bavljenje relaksirajućim fizičkim aktivnostima pomaže u održavanju kondicije i opšteg dobrog stanja organizma. Sa druge strane, odmor je takođe bitan. Važno je da osoba koja živi sa HIV-om ima redovnu i kvalitetnu ishranu. Potrebno je da odbaci loše navike, kao što su upotreba duvana, alkohola, droga. Ukoliko osoba koja živi sa HIV-om nastavi da koristi drogu, treba uvek da koristi iglu i špric za jednokratnu upotrebu. Ako je osoba koja živi sa HIV-om pod terapijom, terapiju mora koristiti redovno i neophodno je da se pridržava saveta lekara. Osobe koje žive sa HIV-om nikako ne treba da se povuku u sebe i uskrate sebi društvene kontakte, jer čovek je društveno biće. Potrebno je da nastave sa normalnim društvenim aktivnostima. Osobe inficirane HIV-om treba da imaju na umu da nezaštićenim seksualnim odnosom mogu virus preneti na druge osobe, a sebe mogu inficirati drugačijim tipom HIV-a ili

Ovo su samo neki od telefona i adresa na kojima možete dobiti dodatne informacije:

Crveni krst Srbije

Beograd, Simina br. 19; 011/30-32-127;
www.redcross.org.rs

Crveni krst Vojvodine

Novi Sad, Pionirska br. 8; 021/ 422-454;
www.ckv.org.rs

Crveni krst Kosova i Metohije

Kosovska Mitrovica, Lole Ribara br. 52;
028/422-024

Crveni krst Beograd

Beograd, Simina br. 19; 011/ 2620-616
www.crvenikrst011.org.rs

Crveni krst Novi Sad

Novi sad, Pionirska br.12; 021/6622-755;
www.gockns.org.rs

Crveni krst Kragujevac

Kragujevac, Svetozara Markovića br. 7;
021/6622-755; www.ckkg.org.rs

Crveni krst Niš

Niš, Milana Obrenovića 39; 018/ 511-316;
www.gocknis.org.rs

BUDI I TI VOLONTER CRVENOG KRSTA!

U pripremi teksta učestvovala
Prim. dr Mirjana Radovanović

**PROČITAJ OVU KNJIŽICU ZAJEDNO
SA SVOJIM VRŠNJACIMA...**

**...I TIME DAJ SVOJ DOPRINOS
USPEŠNOJ REALIZACIJI KAMPANJE**

MOJ IZBOR!

koristim kondom i prihvatam
osobe drugačije od sebe

Crveni krst Vojvodine

Pionirska 8, Novi Sad

telefon: 021/422-454; 021/422-526

fax: 021/423-750

www.ckv.org.rs

vojvodina@redcross.org.rs

office@ckv.org.rs