

ДА ЖИВЕЕШ

В СВЯТ С ХИВ И СПИН



Информация за служители
в системата на ООН и техните семейства

Всички права запазени. Публикациите на UNAIDS могат да бъдат предоставени от Информационния център на UNAIDS. Запитвания за разрешение да се възпроизведе или преведе публикация на UNAIDS – с търговска или с идеална цел – също трябва да се отправят към Информационния център на долупосочения адрес, на факс (+ 41 22) 791 4187 или на електронен адрес publicationpermissions@unaids.org

Използваните имена и представеният материал в тази публикация не предполагат изразяването на каквото и да било становище от страна за UNAIDS по отношение на юридическия статус на която и да било страна, територия, град или район или техните органи за управление, или по отношение на техните граници.

Споменаването на определени компании или техни продукти не означава, че те са одобрени или препоръчани от UNAIDS за сметка на други, които не са споменати тук.

UNAIDS не гарантира, че информацията, която се съдържа в тази публикация, е изчерпателна, и не е отговорна за каквото и да било щети, нанесени в резултат от използването ѝ.

Настоящата публикация е обогатена с предложения и коментари от служители в системата на ООН по света и от много различни организации, както сред съфинансиращите UNAIDS организации, така и сред други. Изказваме благодарността си на всеки, допринесъл за публикацията.

UNAIDS – 20 avenue Appia – 1211 Geneva 27 – Switzerland

Telephone: (+41 22) 791 3666 – Fax: (+41 22) 791 4187

E-mail: unaids@unaids.org – Internet: <http://www.unaids.org>

© Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) 2004

© Преводът и адаптацията на български език са осъществени от Отдела за социално развитие към ООН в България.

ISBN 954-9724-85-9

*Мислете за нас, приемете ни.
Всички ние сме човешки същества.
Нормални сме.
Имаме ръце.
Можем да ходим, да говорим.
Имаме потребности като всички други.
Не се страхувайте от нас.
Всички ние си приличаме!*

Покойният Нкози Джонсън,

12-годишен южноафрикански активист по проблемите на СПИН

(От реч при откриването на Тринадесетата
международна конференция за СПИН в Дърбан)

ДА ЖИВЕЕШ

В СВЯТ С ХИВ И СПИН

Информация за служители
в системата на ООН и техните семейства

СЪДЪРЖАНИЕ

- 3** Използвани съкращения
- 4** Предговор
- 5** Въведение
- 6** Глава 1
ИНФОРМИРАЙ СЕ
Да познаваме фактите, свързани с ХИВ и СПИН...
- 18** Глава 2
ПРЕДПАЗВАЙ СЕ
Да правим здравословен избор
- 34** Глава 3
ЖИВЕЙ
Да живеем позитивно с ХИВ
- 44** Глава 4
ДАЙ ПРАВО НА ЖИВОТ
Да допринасяме за безопасна, справедлива и съпричастна работна среда
- 51** Допълнителна литература
- 53** Приложение 1
Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН
- 56** Приложение 2
Обобщение на водещите принципи на Кодекса на практиките на Международната организация по труда (МОТ)

СЪКРАЩЕНИЯ

ACTION (Access, Care, Treatment and Inter-Organizational Needs)	Достъп, грижи, лечение и вътрешноорганизационни нужди
AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)	СПИН (Синдром на придобитата имунна недостатъчност)
ART	АРТ (Антиретровирусна терапия)
HPV	Човешки папиломен вирус
ILO	МОТ (Международна организация по труда)
MDG (Millennium Development Goals)	Цели на хилядолетието за развитие
PEP (Post-exposure prophylaxis)	ПЕП (Постекспозиционна профилактика)
UNAIDS	Обединена програма на ООН за ХИВ/СПИН
UNDP	ПРООН (Програма на ООН за развитие)
UNESCO	ЮНЕСКО (Организация на ООН за образование, наука и култура)
UNFPA	Фонд на ООН за население
UNHCR (United Nations High Commissioner for the Refugees)	Върховен комисариат на ООН за бежанците
UNICEF	Фонд на ООН за децата
UNODC	Служба на ООН по проблемите на наркотиците и престъпността
WFP	Световна програма по изхранването
WHO	СЗО (Световна здравна организация)
HIV (Human Immunodeficiency Virus)	ХИВ (Вирус на човешката имунна недостатъчност)
КАБКМС	Кабинети за анонимно и безплатно консултиране и изследване за ХИВ/СПИН
ППИ	Полово предавани инфекции
ТБ	Туберкулоза

ПРЕДГОВОР

СПИН е едно от най-големите предизвикателства на нашето време в световен мащаб. Повече от 38 милиона души по света живеят с ХИВ и всяка година милиони се инфектират. Епидемията поставя под въпрос обществени придобивки, постигнати за десетилетия. Тя засяга семейства, забавя икономическия растеж и ограбва държавите от безценни човешки таланти и способности.

Но има причина да се надяваме. ХИВ-инфекцията може да бъде предотвратена. Днес съществуват медикаменти, които могат да осигурят високоефективно лечение.

Основна задача в работата на ООН е да оказва помощ на страните за въвеждане на ефективни стратегии за отговор на СПИН. Но ХИВ не е просто част от нашата работа, той засяга и нашата работна среда. Мнозина наши колеги живеят с ХИВ или имат близки, които са носители на вируса. Както и при всички други заболявания, те заслужават квалифицирана лекарска помощ и подкрепа от страна на своята работна среда. Всички наши колеги заслужават да бъдат информирани как да се предпазят от ХИВ. Това означава да преодолеем стигмата и дискриминацията, свързани с ХИВ, и да водим открит разговор за предаването на вируса.

Настоящата брошура обяснява какво можем да направим, за да постигнем това. Тя утвърждава нашата решимост да създадем справедлива, безопасна и съпричастна работна среда.

ХИВ не е смъртна присъда. Но мълчанието по отношение на ХИВ и СПИН може да бъде. Затова нека да поговорим за ХИВ и СПИН. Това е приоритет за цялото семейство на ООН – не само в работата, но и в живота ни.

Кофи А. Анан

Генерален секретар на ООН

ВЪВЕДЕНИЕ

Знанието е сила. Поради факта, че е посветила усилията си на създаването и поддържането на справедлива, безопасна и съпричастна среда, системата на ООН би искала да разполага с достатъчно информация за въпросите, които засягат работното място, включително ХИВ и СПИН. Правото да са информирани за политиката на ООН по отношение на ХИВ/СПИН се отнася до всички нейни служители, независимо дали са или не са инфектирани с ХИВ.

Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН и Кодексът на практиките на МОТ по отношение на ХИВ/СПИН и работната среда са двете налични рамки за програми на работното място в ООН. Кодексът на МОТ е международно признат стандарт за политики на работното място, свързани с ХИВ. Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН е представена в Приложение 1 на тази брошура, а обобщение на 10 водещи принципа на Кодекса на МОТ е представено в Приложение 2.

Научили сме много за ХИВ/СПИН, откакто системата на ООН започна да отговаря на този проблем през 1987. По онова време много важни въпроси останаха без отговор. Какви са най-добрите средства да се предотврати инфекцията? Може ли СПИН изобщо да се излекува някога? Как най-добре може да се справим с ХИВ на работното място? Днес имаме ясни отговори на тези и много други ключови въпроси за ХИВ и СПИН.

Тази брошура предоставя информация за ХИВ/СПИН, от която ние и нашите семейства може да се нуждаем. По-конкретно тя е направена така, че да ни помогне:

- **ДА ПОЗНАВАМЕ** основните факти за ХИВ/СПИН;
- **ДА ЗАЩИТИМ** себе си и своите семейства от ХИВ-инфекцията;
- **ДА ЖИВЕЕМ ПОЗИТИВНО** с ХИВ;
- **ДА ПОДКРЕПИМ ДРУГИТЕ**, като допринасяме за толерантна, справедлива и съпричастна работна среда в системата на ООН.

1 ГЛАВА ПЪРВА



ЗНАЕМ, ЧЕ:

- *ХИВ е вирус, който разрушава имунната система на тялото*
- *ХИВ може да се предава от един човек на друг*
- *Разпространението на ХИВ може да бъде предотвратено*
- *Няма лечение за ХИВ-инфекцията, но съществува терапия, която може да помогне на хората с ХИВ да водят пълноценен живот в продължение на дълги години*
- *ООН е решена да осигури на хората, живеещи с ХИВ, работна среда, в която към тях се отнасят справедливо и със съпричастност*
- *ООН е решена да ни предостави информацията и подкрепата, от които се нуждаем, за да живеем и работим в свят със СПИН*
- *Ние всички имаме права и отговорности, свързани с ХИВ и СПИН*

ИНФОРМИРАЙ СЕ

ДА ПОЗНАВАМЕ ФАКТИТЕ, СВЪРЗАНИ С ХИВ И СПИН

Какво е ХИВ?

Вирусът на човешката имунна недостатъчност, или ХИВ, атакува имунната система на тялото. Отслабвайки телесните защитни механизми срещу болестите, ХИВ прави тялото податливо на редица инфекции и ракови образувания, които са потенциално животозастрашаващи. ХИВ е заразен, което означава, че може да се предава от един човек на друг.

По какъв начин се предава ХИВ?

Ние и нашето семейство можем да бъдем изложени на риск от инфектиране с ХИВ по един от следните три начина:

- **Необезопасени сексуални контакти**, главно чрез необезопасен вагинален или анален сексуален акт с инфектиран партньор. В световен мащаб сексуалният път е един от главните начини за предаване на ХИВ. В сравнение с вагиналния и аналния секс, по-малко вероятно е оралният секс да доведе до предаване на ХИВ. За жените е по-голяма вероятността да се инфектират с вируса, отколкото за мъжете. Най-голям е рискът за девойките и младите жени, чиято репродуктивна система в процес на развитие ги прави по-податливи към инфектиране с полово предавани инфекции (включително ХИВ).



*ХИВ
се предава
от един
човек
на друг*

- **Контакт с инфектирана кръв.** Най-сигурният начин за инфектиране с ХИВ е чрез директното вливане на инфектирана с ХИВ кръв в кръвния ток, в частност при преливане на инфектирана кръв. Най-често предаването на вируса по кръвен път става в резултат на използване на замърсени инжекционни инструменти при инжекционна употреба на наркотични вещества. Използването на недобре стерилизирани спринцовки и други медицински инструменти в здравните заведения също може да доведе до предаване на ХИВ.

Най-добре би било да не се допуска контакт с кръвта на друг човек или да не се налага кръвопреливане – за да се избегне инфектиране не само с ХИВ, но и с хепатит и други кръвнопреносими инфекции.

- **Предаване на ХИВ от инфектирана майка на детето** по време на бременността, раждането и периода на кърмене.

Сигурно ли е, че това са единствените начини, по които може да се предаде ХИВ ?

Да. ХИВ/СПИН е най-внимателно проучената болест в историята на медицината.

Впечатляващ брой доказателства показват, че човек **не може** да се зарази по никой от следните начини:

- Чрез ръкуване, прегръдка или целувка
- Чрез кашлица и хрема
- При използване на обществен телефон

- При посещение в болница
- От обща храна, прибори за хранене и чаши
- При използване на обществени чешми
- При използване на бани и тоалетни
- При използване на обществени плувни басейни
- При ухапване от комар или други насекоми
- При работа, социални контакти или съжителство с ХИВ-позитивни хора



*ХИВ-инфекцията
е напълно
предотвратима*

Как да се предпазваме от инфектиране?

Инфектирането с ХИВ е напълно предотвратимо. Като служители в системата на ООН ние имаме право на достъп до информация за предпазване от ХИВ, предпазни средства и насочване към места, където предлагат по-задълбочена консултация. В Глава 2 на тази брошура е описано подробно как да избегнем опасността от ХИВ при всеки от трите възможни начина на предаване и как на работното си място да получим информация за предпазване от ХИВ.

Какво става с тялото при инфектиране с ХИВ?

ХИВ заразява клетки, които са част от имунната система на тялото. Когато по-голямо количество клетки бъдат инфектирани с вируса, имунната система отслабва и няма сили да се съпротивлява на болестите.

За да зарази клетката, ХИВ трябва да въведе своя генетичен материал в нея. Този процес започва с прикачването и навлизането на вируса в клетката, разграждането на вирусната мембрана и вмъкването на вирусните гени в човешкия геном. Човешката клетка е заставена да произвежда градивен материал за вируса, който се мултиплицира и впоследствие се групира и пробива инфектираната клетка, за да се насочи към други клетки, които да инфектира. Вирусът осигурява оцеляването на човешката клетка, докато приключи собственото му размножаване. Още по-разрушително е, че ХИВ установява устойчиви латентни структури, които са източник на инфекция, която не се поддава на познатите до момента лекарства. Тези източници са предизвикателство пред овладяването и лекуването на СПИН.

Веднага след инфектирането, имунната система на тялото предприема атака срещу вируса чрез специализирани клетки за унищожаването му и разтворими протеини, наречени антитела, които обикновено успяват временно да намалят количеството на вируса в кръвта. Въпреки това ХИВ продължава своята активност и заразява и убива жизненоважни за имунната система клетки. С времето вирусната активност се повишава и побеждава способността на тялото да се бори с болестта.

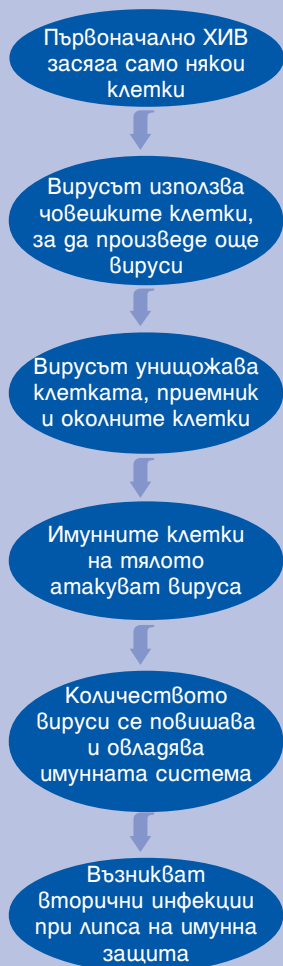
Какво е СПИН?

Ако не бъде лекуван, ХИВ почти винаги води до разрушаване на имунната система. Това прави тялото податливо на едно или повече животозастрашаващи заболявания, които обикновено не засягат здравите хора. Този етап от развитието на ХИВ-инфекцията се нарича СПИН или синдром на придобита имунна недостатъчност. Колкото по-силно е засегната имунната система, толкова по-голям е рискът инфекциите да причинят смърт.

Специалистите са възприели понятието „СПИН“ в началото на 80-те години на 20-и век преди откриването на ХИВ, за да означат новия тогава синдром на сериозно засегната имунна система. Днес под СПИН се разбира по-късният етап от ХИВ-инфекцията и развитието на заболяването.

Когато не се прилага лечение, ХИВ обикновено се развива в СПИН за 8 до 10 години. Периодът от момента на инфектиране до появата на симптоми обаче е различен и е по-кратък за хора, инфектирани по кръвен път, и за деца. Факторите, които променят естествения ход на ХИВ-инфекцията, се наричат „кофактори“ в развитието на болестта. Изследвани са много потенциални кофактори, включително генетика, възраст, пол, начин на инфектиране, тютюнопушене, начин на хранене, както и други инфекциозни заболявания. Съществуват недвусмислени доказателства, че болестта се развива по-бързо, ако ХИВ-инфекцията се появи в по-късна възраст.

Развитие на ХИВ



Как да определя дали човек е носител на ХИВ?

Не можете. Навсякъде по света има хора, които живеят с ХИВ, без да са развили СПИН. Една част от хората, инфектирани с вируса на СПИН, рано развиват симптомите на болестта, докато при други не се проявяват симптоми в продължение на 15 или повече години след инфектирането. Тъй като повечето хора с ХИВ не изглеждат болни, не може да разберете дали човек е инфектиран с вируса само по външния му вид или когато говорите с него. Хората, инфектирани с ХИВ, изглеждат като всички други.

Винаги ли ХИВ-инфекцията е фатална?

Не е задължително. Без лечение ХИВ-инфекцията почти винаги води до СПИН, което почти неминуемо довежда до смърт. Днес обаче съществуват методи на лечение, които забавят развитието на ХИВ-инфекцията и позволяват хора, инфектирани с вируса, да живеят здрави и продуктивни в продължение на много години.



Съществува лечение, което забавя развитието на ХИВ-инфекцията и позволява на хората, инфектирани с вируса, да водят здрав и пълноценен живот в продължение на много години

Какво лечение съществува срещу ХИВ и СПИН?

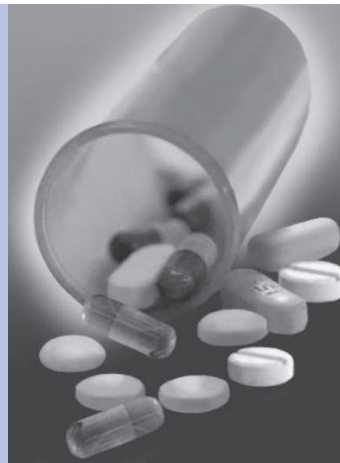
Съществуват няколко типа лекарства срещу ХИВ-инфекцията, насочени срещу различни аспекти на процеса на размножаване на вируса. Тъй като ХИВ мутира бързо и става резистентен спрямо всяко отделно взето лекарство, пациентите трябва да приемат комбинация от лекарства, за да се понижи максимално активността на ХИВ.

Комбинираната анти-ХИВ терапия е известна като антиретровирусна терапия, или АРТ. АРТ променя естествения ход на ХИВ-инфекцията и значително удължава периода от първоначалното инфектиране до развитието на симптомите. За постигане на подобни резултати особено важно е лечението да започне преди да се развият симптоми, макар че често дори и пациенти, които са започнали да се лекуват след диагностицирането на СПИН, постигат големи и трайни резултати по отношение на своето здраве. Въпреки ефективното действие за забавяне на развитието на СПИН-свързани заболявания АРТ не може да премахне инфекцията напълно.

Глава 3 от настоящата брошура предоставя много по-подробна информация за това как хората, които живеят с ХИВ, могат да запазят здравето си.

Въздействието на антиретровирусното лечение

Както в развиващите се, така и в индустриалните страни, АРТ обикновено води до значително подобрение на здравето и благодействието на хората, живеещи с ХИВ. В Бразилия в периода между 1997 и 2002 г. близо 125 000 души са получили антиретровирусно лечение. Официалните статистики показват, че прилагането на такова лечение е предотвратило 90 000 смъртни случая, които са били вероятни през този период, ако такова лечение не е било проведено. В САЩ, където АРТ е широко разпространена от средата на 90-е години на 20-ти век смъртността вследствие на СПИН е намаляла с 66% между 1995 и 2002 г.





*Като
служители на
ООН, ние
имаме право
на грижа,
ако сме
инфектирани
с ХИВ*

Как да разбера дали съм носител на ХИВ?

Като си направите тест. Само за дни или седмици след първоначалното инфектиране с вируса в организма се появяват антитела, които могат да се открият чрез прост тест, който в България е достъпен в КАБКИС (кабинети за анонимно и безплатно консултиране и изследване за ХИВ/СПИН). Адресите и телефоните на КАБКИС са вписани в картата, приложена към тази брошура. Тестовите, с които разполагаме за момента, могат да установят 99.9% от случаите на инфекция и да открият антителата след около 3-4 седмици след евентуално инфектиране. Ако тестът се направи през този „прозоречен период“, може да се пропуснат някои нови случаи на инфекция. „Прозоречният период“ може да се съкрати, като се потърсят части от вируса (с използване на тестове за определяне на ХИВ-антиген) и генетичен материал на вируса (методи за откриване на вирусна нуклеинова киселина). Положителните тестове обикновено се правят още веднъж, за да се предотврати лабораторна грешка. Тъй като тестът за ХИВ, основаващ се на антитела, би могъл да не отчете скорошна инфекция, препоръчва се първоначалният тест с отрицателен резултат да бъде повторен от още един тест за антитела след 3 до 6 месеца (след „прозоречния период“), ако вероятното инфектиране с вируса е станало скоро преди провеждане на първия тест.

Сериозен проблем ли е вирусът на СПИН в региона, в който работя и живея?

Да. Днес ХИВ-инфекцията е разпространена по целия свят и е една от най-главните причини за смърт в света.

Най-тежко от тази епидемия е засегната Африка под пустинята Сахара, следвана от Карибския басейн. До края на 2003 г. ХИВ се разпространява най-бързо в Източна Европа и Централна Азия. Епидемията се разпространява също така и в останалите части на Азия – макар че процентът от населението, живеещо с ХИВ, в повечето азиатски страни е все още относително нисък, броят на инфектираните хора е доста голям поради високия брой на населението в много азиатски държави. В Близкия изток и Северна Африка разпространението на вируса на СПИН е все още относително слабо, макар че бързо се увеличава през последните години. В индустриалните държави броят на новите инфекции е започнал да се повишава след редица години на спад.

Безопасно ли е да работиш с хора, които са инфектирани с вируса на СПИН?

Да. Тъй като вирусът на СПИН не се предава при обикновен контакт, напълно безопасно е неинфектиран човек да работи с хора, които живеят с ХИВ, и такива, които са развили СПИН. *Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН* строго забранява дискриминацията срещу служители, които живеят с ХИВ или СПИН. *Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН* (виж Приложение 1) осигурява безопасна работна среда, като едновременно с това зачита достойнството и човешките права на всички служители. Значението на работната среда със справедливи, разумни и недискриминиращи отношения се разглежда по-задълбочено в Глава 3 на настоящата брошура.

Как да окажа подкрепа на колеги, които са ХИВ-позитивни?

Най-важното е да се отнасяте към всички свои колеги, независимо дали са ХИВ-позитивни или не, както бихте искали те да се отнасят към вас – зачитайки тяхното достойнство и професионализъм.



Напълно безопасно е неинфектиран човек да работи съвместно с хора, живеещи с ХИВ

Характерът на епидемията

Макар често да се говори за глобална епидемия от СПИН, характерът на епидемията е различен за различните региони на света. Предаването по хетеросексуален път е основен източник за разпространение на болестта в Африка под пустинята Сахара и Карибите, докато мъжете, които имат сексуални контакти с мъже, съставляват основният брой случаи в Латинска Америка и в много индустриални държави. В Източна Европа, Централна Азия, Близкия изток, Северна Африка и части от Южна Азия и Латинска Америка инжекционната употреба на наркотици е основният източник на инфектиране с ХИВ през последните години.

Във всеки регион преобладават специфични начини на предаване, но във всички региони се появяват нови случаи на инфектиране по всички начини на разпространение на вируса. В няколко региона небезопасното кръводаряване и кръвопреливане, както и употребата на инфектирани игли са довели до значителен дял на новите инфекции. Като служители на ООН имаме право да бъдем информирани за източници на изследвана кръв в случаите, когато се нуждаем от кръвопреливане; изследването на кръвта може на практика да елиминира риска от инфекция в резултат на кръвопреливане.

Всяка година UNAIDS предоставя актуална информация за тенденциите на разпространение на ХИВ и СПИН по света. Тази информация, която може да се намери на интернет страницата на UNAIDS (www.unaids.org) включва годишния доклад *AIDS Epidemic Update (Нови факти за разпространението на СПИН)*, фактологични данни за състоянието на СПИН в отделните страни и излизация на две години доклад *Report on the Global AIDS Epidemic (Доклад за глобалната епидемия от СПИН)*, който съдържа обширна информация за всяка страна.

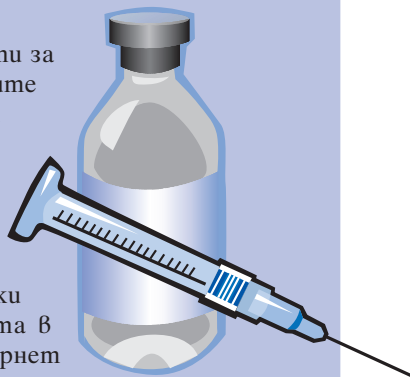
На своята интернет
страница
(www.unaids.org)
UNAIDS предоставя
актуална информация
за ХИВ/ СПИН по света

Кога ще има ваксина?

Макар че специалистите са убедени, че е възможно да се открие ваксина срещу ХИВ, вероятно ще изминат години – може би повече от десет – преди да може да се разпространи ваксина за широка употреба. Докато такава ваксина не бъде достъпна, използването на презервативи и други предпазни средства (виж Глава 2) е единствената възможна мярка за предпазване от инфектиране с ХИВ. Не е открито лечение за СПИН.

Надежда за ваксина

Към края на 2003 година забележителен брой проекти за ваксина бяха изпробвани върху хора при експерименталните тестове, проведени на шест континента и включващи над 10 000 неинфектирани доброволци, като така бе извършено първото в света широкомащабно тестване на ваксина срещу СПИН. Макар да е постигнат голям напредък в натрупването на познания за възможни подходи към ваксината срещу ХИВ, усилията да се изработи ваксина срещат редица научни и практически спънки. За повече информация относно изследванията в световен мащаб на превантивна ваксина, вижте интернет страницата на UNAIDS на адрес: www.unaids.org



Какво прави системата на ООН за подпомагане на борбата срещу СПИН в глобален мащаб?

Системата на ООН заема активна позиция в борбата срещу СПИН и в момента провежда своите инициативи под една обща петгодишна програма *Стратегически план на ООН за ХИВ/СПИН*. Лидерството в ООН по отношение проблемите на ХИВ и СПИН се осъществява от Обединената програма на ООН за ХИВ/СПИН (UNAIDS), която се състои от Секретариат и десет съфинансиращи агенции от системата на ООН.¹ Да се спре и предотврати разпространението на ХИВ е една от целите на хилядолетието за развитие (MDGs) и напредъкът в борбата с епидемията е необходимо условие за постигане и на останалите цели на хилядолетието за развитие.

¹ Фонда на ООН за децата (UNICEF), Световната програма по изхранването (WFP), Програмата на ООН за развитие (UNDP), Фонда на ООН за население (UNFPA), Службата на ООН по проблемите на наркотиците и престъпността (UNODC), Върховния комисариат на ООН за бежанците (UNHCR), Международна организация по труда (ILO), Организацията на ООН за образование, наука и култура (UNESCO), Световната здравна организация (WHO) и Световната банка.



Усилията в борбата срещу ХИВ/СПИН

Системата на ООН наблюдава развитието на епидемията, за да сигнализира за размера и естеството на кризата, да отбележи съществените нови тенденции и да подпомага отделните страни в преценката на това дали техните усилия за овладяване на епидемията са успешни. Тези усилия придобиват особено значение след всеобщото споразумение върху *Декларацията за ангажираност по проблема ХИВ/СПИН*, която изисква системата на ООН периодично да докладва за напредъка в борбата срещу епидемията.

Системата на ООН предоставя насоки за ефективен отговор. Натрупвайки и разпространявайки добри практики, тя осигурява възможността различните програми и политики да се ръководят от най-убедителните примери за ефективност. Системата на ООН подпомага и често спонсорира представителни изследвания, за да подпомогнат отделните страни и общности да натрупат положителен опит в борбата срещу епидемията. Например по отношение на ХИВ и СПИН на работното място *Кодексът на практиките на МОТ по отношение на ХИВ/СПИН и работната среда* предоставя насоки за работодателите по целия свят, включително и тези в системата на ООН.

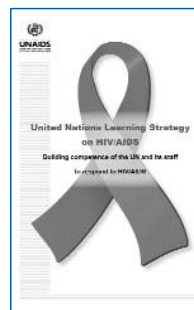
Със своето присъствие в почти всички развиващи се страни и в страните в състояние на преход системата на ООН подпомага отделните страни да развият и прилагат ефективни стратегии по отношение на СПИН. ООН работи за укрепване на националните отговори с правителствата, частния сектор, гражданското общество, външни донори и хората, които живеят с ХИВ/СПИН. Агенциите на ООН предоставят съществена техническа подкрепа, работейки с отделните страни за изграждане на човешкия капацитет, необходим за укрепване на ефективните усилия в борбата срещу СПИН.

Преди всичко системата на ООН се застъпва за решителен отговор срещу това безпрецедентно предизвикателство, каквото представлява ХИВ/ СПИН. ООН е водещият застъпник в световен мащаб да се предприемат ефикасни мерки за предотвратяване разпространението на ХИВ. В последно време ООН заема водеща роля в застъпничеството за огромно разширяване на достъпа до лечение срещу ХИВ/СПИН в страните с ограничени ресурси.

В допълнение към тази брошура как системата на ООН ми помага да науча за ХИВ и СПИН всичко, което е необходимо?

В резултат на проучване сред над 8000 служители от системата на ООН през 2002 година бе изработена обучителна стратегия за ХИВ/ СПИН, която да осигури възможност всички служители да имат основна информация и разбиране за ХИВ и СПИН. Стратегията изисква целият персонал да вземе участие в обучителни сесии за ХИВ и СПИН на работното място. Тези сесии предоставят информация по отношение на ХИВ/ СПИН, правата на служителите, услугите, предлагани на местно ниво, и

Всички аспекти от *Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН*. Системата на ООН се ангажира да осигури тези обучителни сесии да бъдат съобразени с културната среда и там, където е възможно, да се провеждат на местния език и да бъдат достъпни за семействата на служителите. В някои страни системата на ООН разгръща мрежа от обучители на връстници в различни агенции на ООН за популяризиране на точна информация за ХИВ и СПИН.



Целта на образователната стратегия на ООН за ХИВ/СПИН е всички служители на ООН да имат основни познания за ХИВ и СПИН

Аз имам още въпроси по отношение на ХИВ и СПИН на работното място в ООН. Къде да се обърна за информация?

Разработена е интернет страница по проблемите на ХИВ и СПИН на работното място (виж: <http://unworkplace.unaids.org>), която представя информацията, от настоящата брошура, както и глобална статистика и много допълнителни информационни ресурси за ХИВ/СПИН.

Интернет страницата на *Програмата на МОТ за ХИВ/СПИН и работната среда* (<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/languages/index.htm>) съдържа *Кодекс на практиките на МОТ* на много езици. Тази интернет страница включва още обучително ръководство и други насоки за приложение на политиката и програмите за ХИВ/СПИН на работното място

В повечето агенции има служители, които се занимават с проблемите на ХИВ/СПИН, както и в повечето страни се обучават обучители за ХИВ/СПИН за нуждите на ООН. Допълнително може да се потърси консултация от мениджъра по човешки ресурси или служителя, отговорен за работната среда в ООН, който е запознат и с политиката на системата на ООН по отношение на ХИВ/СПИН. Медицинските въпроси във връзка с ХИВ/СПИН може да се насочат към консултантите от КАБКИС. Информация за контакт с КАБКИС се съдържа в картата към тази брошура.

Богата информация за ХИВ/СПИН може да се получи и от списания, вестници и телевизионни предавания. Макар че това често са отлични източници на информация за ХИВ/СПИН, системата на ООН не може да гарантира за точността на информацията от тези източници.



Съществува интернет страница по въпросите на ХИВ/СПИН на работното място (<http://unworkplace.unaids.org>)

2

ГЛАВА ВТОРА



ЗА ДА ПРЕДПАЗИМ НАШИТЕ СЕМЕЙСТВА, ПРИЯТЕЛИ И СЕБЕ СИ, ТРЯБВА:

- *Да научим своя ХИВ-статус, като доброволно се консултираме и тестваме*
- *Да се въздържаме от сексуален контакт или да използваме правилно и постоянно презервативи, освен ако знаем със сигурност, че двамата с партньора ни сме ХИВ-негативни*
- *Да потърсим лекарска помощ веднага, в случай че имаме полово предавана инфекция*
- *Да използваме само нови или стерилизирани игли и спринцовки*
- *Да говорим за начините за предпазване от ХИВ с нашите партньор/партньори, деца и колеги*
- *Да се подготвим предварително за предпазване от ХИВ*

ПРЕДПАЗВАЙ СЕ

ДА ПРАВИМ ЗДРАВΟΣЛОВЕН ИЗБОР

Тъй като ХИВ може да се предава само по няколко начина, не опира ли превенцията на ХИВ до това да не се допуска контакт с вируса?

Вярно е, че ХИВ не се предава лесно и инфекцията може да се предотврати. Но основният начин на предаване на ХИВ – сексуалният контакт – предполага интимно поведение, силно мотивирано от ценностите, които имаме като личност, което често трудно се променя, особено в дългосрочен план.

Ефективната превенция разчита на няколко доказани принципа:

- **Точна информация.** За да се избегне предаването на вируса е необходимо всеки от нас да знае по какъв начин той се предава и по какъв – не. Настоящата брошура цели да предостави на нас и нашите семейства основни факти за ХИВ и СПИН, както и сведения за източници на по-подробна информация. Освен това като служители в системата на ООН имаме право да участваме в обучителни сесии за ХИВ и СПИН, където можем да поставим въпросите, които ни интересуват.
- **Индивидуална програма.** Предвид на онова, което вече знаем за ХИВ и СПИН, трябва предварително да помислим по какъв начин би могло да се случи да влезем в контакт с вируса и как планираме да предотвратим инфектирането с него. Всеки човек е различен и затова е нужно да планираме своята превенция в зависимост от личния начин на живот. За някои от нас, особено жените и девоиците, е важно да вземат предвид динамиката на междуличностните отношения, поради която понякога може да ни е трудно да се предпазваме. Както се разяснява в настоящата глава, всички ние, като служители в системата на ООН, имаме право на основни средства за превенция, включително достъп до презервативи, комплекти за първа помощ, нови спринцовки и стерилизирани инструменти за медицински манипулации и безопасни кръвни продукти.
- **Комуникация.** Тъй като за предаване на ХИВ са нужни поне двама души, от особено значение е да се говори за превенцията на ХИВ с нашите партньори, семейства, колеги и обслужващия ни медицински персонал. Системата на ООН изисква от всички агенции да предоставят възможности на служителите да разговарят за превенцията на ХИВ и да ги насочват към подходяща консултация на местно ниво.
- **Затвърждаване.** Превенцията на ХИВ предполага нещо повече от информираност. Тъй като промяната на поведението за предотвратяване предаването на вируса може да бъде трудна, трябва да бъдем мотивирани да прилагаме методите за превенция и да развиваме нужните умения, за да останем в безопасност. Още повече че някои от нас биха могли успешно да постигнат едно по-безопасно поведение, но да им бъде трудно да го запазят с течение на времето. Появата на ефективно антиретровирусно лечение през последните години подтиква част от хората да бъдат по-небрежни към възможността за инфектиране. Тъй като превенцията на ХИВ трае през целия живот, *Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН* осигурява възможност за полагането на постоянни усилия за превенция, които са предпоставка посланията за превенция да се затвърждават във времето.



За да избегнем предаването на ХИВ, е необходимо всички да имаме информация как вирусът се предава и как не се предава

ПРЕДАВАНЕ НА ВИРУСА ПО СЕКСУАЛЕН ПЪТ

Как да се предпазя от инфектиране с ХИВ по сексуален път?

На практика най-сигурният начин да се избегне инфектиране с ХИВ по сексуален път е въздържане от сексуално общуване. Това може да означава да се започне сексуално общуване по-късно или след като човек е вече сексуално активен, да се въздържа от секс.

Някои от нас могат напълно да се доверят на партньора си, когато отношенията се основават на любов и привързаност. Когато и двамата партньори са ХИВ-негативни, превенцията може да се състои във взаимното им съгласие да останат напълно верни един на друг. За някои този подход може да крие рискове. Мнозина, особено жени, са били инфектирани във взаимоотношения, в които са обичали и са се доверявали на своя партньор.

За други сексуално активни индивиди мъжкият и женският презерватив предлагат най-ефикасното и достъпно средство за предпазване от инфектиране с ХИВ. Като служители в системата на ООН всички ние сме в правото си да имаме осигурен достъп до презервативи.



Важно е всички да разговаряме за превенцията на ХИВ – с нашите партньори, семейства, колеги и с личния си лекар

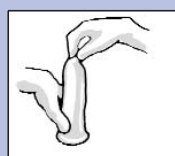
Как се използва мъжкият презерватив?



- Първо, винаги проверявайте срока на годност върху опаковката. Ако посочената дата е пресрочена, презервативът не трябва да се използва. Внимателно отворете опаковката, без да използвате ножици или нож! Извадете презерватива от опаковката, като особено внимавате да не го скъсате, ако носите пръстени и/или имате дълги или грапави нокти.



- Притиснете внимателно с пръсти резервоара на върха на презерватива, така че въздухът от него да излезе (това е особено важно, за да не се скъса при поставянето) и поставете презерватива на върха на пениса.



- Внимателно развийте презерватива докрай върху ПЕНИСА В ПЪЛНА ЕРЕКЦИЯ, докато презервативът покрие целия пенис. Внимавайте в презерватива да няма останал въздух (резервоарът на презерватива трябва да изглежда отпуснат и празен). Може да овлажните външната част на презерватива с лубрикант на водна основа.



- Когато сексуалният акт свърши (помнете, че ви трябва по един презерватив за всеки сексуален акт), свалете презерватива, като го придържате в основата му и го изхлузвате внимателно, за да не излее спермата.



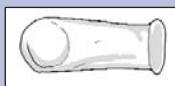
- Краят на презерватива се завързва и той се изхвърля в кошчето за боклук. Никога не изхвърляйте презерватив в тоалетната, защото ще запуши канализацията!

Друг превантивен подход е непроникващият секс – петинг, галене, масажи и взаимна мастурбация. Тъй като при това няма вагинално или анално проникване, този секс не представлява заплаха за предаване на ХИВ. Оралният секс носи много нисък риск от предаване на вируса, макар че рискът се увеличава, ако се еякулира в устата, когато в устната кухина има ранички.

Какво представлява женският презерватив?

Докаато мъжкият презерватив се поставя върху пениса, женският презерватив се поставя във влагалището. Това може да стане няколко часа преди сексуалния акт и с него могат да се използват лубриканти както на водна, така и на маслена основа. Ако се отстрани вътрешният пръстен на женския презерватив, той може да се използва и при анален акт.

Как да се използва женският презерватив?



- Женският презерватив има по един пръстен от двата края.



- Първо трябва да се хване вътрешния пръстен, за да се постави удобно на диафрагма.



- След това женският презерватив се поставя във влагалището (или ануса, ако вътрешният пръстен е предварително отстранен). Това става по същия начин, както се поставя тампон или диафрагма.



- Пъхнете женския презерватив във влагалището, така че вътрешният пръстен да достигне до шийката на матката. Естествената форма на влагалището обикновено го задържа. Помнете, че женският презерватив може да бъде поставен до шест часа преди сексуален акт.



- С него е безопасно да правите проникващ секс. Пенисът трябва да влезе в женския презерватив, а не между външната стена на презерватива и влагалището. По такъв начин гениталиите на мъжа и жената са предпазени.



- След сексуалния акт завъртете женския презерватив и след това го извърпайте. Извърпайте го в кошчето за боклук. Никога не го извърпайте в тоалетната, защото ще запуши канализацията!

Женският презерватив е познат сравнително отскоро. Той представлява свободен полиуретанов калъф с пластичен пръстен във всеки от двата му края, който се поставя във влагалището. Употребата на женския презерватив се увеличава, като изследванията показват, че е приемлив както за жените, така и за мъжете. Както и мъжкия презерватив, женският също предпазва от предаване на ХИВ, като отделя семенната от влагалищната течност. Обикновено той е по-скъп от мъжкия презерватив и не толкова достъпен за закупуване в някои части на света, макар че се препоръчва на агенциите на ООН да съдействат той да бъде достъпен за техните служители.

Избор на презерватив

Ако се снабдявате с презервативи от работното си място в ООН, можете да бъдете сигурни, че се прави всичко необходимо те да бъдат висококачествени. Когато обаче купувате презервативи, трябва да знаете, че те са с различно качество. Трябва да имате предвид срока на годност и да ги купувате от аптеки и магазини, където оборотът е голям. Не бива да ги съхранявате на горещо, като например в жабката на колата. Когато отваряте презерватива, обърнете внимание дали опаковката е здрава и ненавлажнена.

В много части на света мъжките презервативи се продават със или без допълнителна лубрикация. И двата случая са приемливи, но трябва да го имате предвид и да не добавяте голямо количество лубрикант, когато презервативът се продава лубрикиран, защото има вероятност да се изхлузи. През последните години много производители на презервативи добавят ноноксинол-9 (N-9) като лубрикант, вярвайки, че спермицидните качества на N-9 осигуряват допълнителна защита срещу предаване на ХИВ. Макар изследванията да показват, че N-9 не осигурява допълнителна защита срещу предаването на ХИВ и понякога може да повиши риска, като раздразни влагалището или ануса, N-9 все още може да се намери в някои презервативи или лубриканти, които се продават на пазара. Когато купувате презервативи или лубриканти, вижте етикета и се уверете, че продуктът не съдържа N-9.

В много части на света могат да се намерят презервативи от полиуретан, вместо от латекс. Полиуретановите презервативи (мъжки и женски) са също толкова ефективни за превенция на ППИ и ХИВ, колкото латексовите и са особено полезни за хората, алергични към латексовите презервативи. Те могат да се използват с лубриканти на маслена основа.





Използвайте подходящи лубриканти, когато ползвате презервативи

Доколко са ефикасни презервативите за предпазване от инфектиране с ХИВ?

Съществуват много доказателства, че презервативите са високо ефективни за предотвратяване разпространението на ХИВ. Правилната и постоянна употреба на презервативи може да ви гарантира голяма степен предпазване от ХИВ.

Ефективност на презервативите

Има поне четири вида доказателства за ефективността на презервативите при предпазване от предаване на ХИВ. **Лабораторни изследвания** са показали, че вирусът не може да премине през латекс или полиуретан. Съществуват и **теоретични доказателства** за тяхната ефективност: презервативите предпазват от контакт със сперма или вагинална течност, в които може да се съдържа вирусът. **Епидемиологичните изследвания**, които сравняват степента на разпространение на епидемията сред използващите презервативи и онези, които не ги използват, показват, че презервативите предлагат значителна защита срещу инфектиране с ХИВ. И накрая, в много страни, където степента на разпространение на вируса значително е намаляла (като например Бразилия, Тайланд и САЩ), **намаленият брой нови случаи** се свързва особено с повишената употреба на презервативи.

Малко са методите, които са 100% ефективни. Презервативите могат да се изплъзнат или скъсат, макар че за щастие това се случва рядко. Презервативи, които са с изтекъл срок на годност, некачествено произведени или които се съхраняват неправилно, по-лесно могат да се увредят. Продукти на маслена основа (като масажно масло или вазелин) могат също да увредят мъжките латексови презервативи, затова само лубриканти на водна основа трябва да се използват при сексуален акт с мъжки презерватив.

По принцип има голяма вероятност презервативите да се скъсат, ако не се използват според указанията. Отварянето на опаковката със зъби, ножче или ножици например може да доведе до пробиване на презерватива. Презервативът трябва да се използва от самото начало на сексуалния акт, а не непосредствено преди еякулацията, за да се предотврати предаването на инфектирани предеякулационна или вагинална течност. Проучванията показват, че презервативите се използват все по-успешно с опита. Това е една от причините, поради които ефективното предпазване от ХИВ трябва да включва не само вярна информация за презервативите, а и мерки за подобряване на индивидуалните умения за правилното им използване. Като служители на ООН ние имаме право да ни бъде показано от обучен фасилитатор как се използват и мъжките, и женските презервативи.

В действителност, ако се използват правилно, презервативите са изключително ефикасни за предотвратяване на инфектирането с ХИВ. Тъй като сексуалният акт често не е планиран, добре е винаги да носим със себе си презерватив, в случай че ни потрябва. Ако имате постоянен партньор, също е препоръчително да обсъдите как двамата можете да намалите риска от предаване на ХИВ.



Презервативите са високоефикасни в превенцията на ХИВ

В идеалния случай решението на двойката да използва презервативи е резултат от договаряне. Двойката обсъжда ползата от използването на презервативи, разглежда всеки проблем или бариера пред използването им и постига взаимно удовлетворителен подход. Понякога обаче единият от партньорите може да не желае да обсъжда използването на презервативи. Много жени например споделят, че им е трудно да помолят съпруга или партньора си да използва презерватив.

По какъв начин да обсъждам предпазните мерки срещу ХИВ със своя партньор?

Не съществува един-единствен „правилен“ подход за обсъждане на предпазването от ХИВ с партньора. Подходът ни към тази тема зависи от естеството на връзката, както и от индивидуалността на двамата. Много хора изпитват затруднение да говорят за секс. Когато обсъждаме предпазването от ХИВ с постоянен партньор, като например съпруг или съпруга, приятел или приятелка, понякога е трудно да говорим за превантивни мерки по отношение на ХИВ, включително и за употреба на презервативи, без да засегнем чувствителни теми като обвързаност, доверие и емоционална близост.

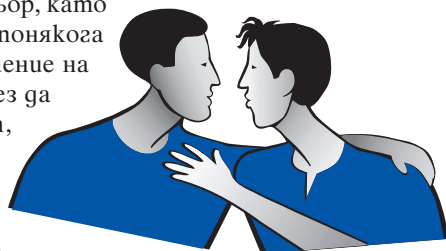
Макар и да е трудно да се обсъжда предпазването от ХИВ с партньора, много е важно всички да говорим за това. Отбягването на темата не премахва опасността от ХИВ. Бихте могли предварително да обмислите как да поднесете темата на своя партньор. Ако ви е трудно да решите как да го направите, бихте могли да се обърнете към консултантите от КАБКИС.

За дългогодишните двойки съвместното предприемане на консултиране и тестване за ХИВ е добър начин да се работи за разрешаване на проблемите, свързани с ХИВ. Тестването дава яснота за ХИВ-статуса на всеки от партньорите, което би могло да помогне на двойката да си изгради собствен план за предпазване от ХИВ въз основа на информацията, с която разполагат. Още повече че един опитен консултант би могъл да даде информация, да отговори на възникналите въпроси и да съдейства за обсъждане на сексуалните отношения между партньорите.

Ако съм ХИВ-позитивен, безопасно ли е да имам сексуален контакт с друг ХИВ-позитивен човек?

Не. Вече разполагаме с информация, че е възможно ХИВ-позитивен човек да бъде инфектиран с нов щам на ХИВ. Контактът с по-устойчив щам на вируса или такъв, който е резистентен спрямо съществуващите лекарствени средства, може да усложни ефективното лечение и да ускори развитието на СПИН-свързани заболявания. Затова хората, които са ХИВ-позитивни, винаги трябва да използват презерватив по време на секс, за да предпазят себе си и своя партньор.

Важно е да говорим за превенцията на ХИВ с нашия партньор: избягването на темата не премахва опасността от ХИВ



Тестването изяснява ХИВ-статуса на всеки от партньорите, което помага на двойката да си изработи превантивен план, основан на информираност

Има ли други полово предавани инфекции, за които трябва да се тревожа?

Да, има. Освен ХИВ, съществуват и други ППИ, които могат да причинят много повече от дискомфорт. Те са основната причина за безплодието при жените и когато не се лекуват, могат да доведат до усложнения по време на бременността и при новородените. Човешкият папиломен вирус (HPV), който се предава по сексуален път, може да причини и рак на шийката на матката.

Най-разпространени полово предавани инфекции

Има няколко различни вида ППИ. Някои от тях, като гонореята и хламидията, се разпространяват, както и ХИВ, чрез спермата или вагиналната течност. Други ППИ, като сифилис, генитален херпес и мек шанкър, причиняват генитални язви и могат да се предават при контакт по кожен път. Инфектиране с HPV може да стане чрез контакт с кожата на гениталиите и лигавиците. Някои ППИ могат да се появят, без да предизвикат симптоми. Това се отнася особено до жените и девоиците, които, ако водят сексуален живот, трябва да си правят периодични прегледи за ППИ при медицинска сестра или лекар.

На интернет страницата на UNAIDS (<http://unworkplace.unaids.org/>) има полезни материали за това как да говорим за секса и ХИВ/СПИН с нашите деца



Презервативите значително намаляват риска от инфектиране с повечето ППИ. Не може да се предпазите от някои ППИ обаче, особено от онези, които причиняват генитални язви, ако презервативът не покрива инфектираната област.

Симптоми на ППИ могат да бъдат необичайно течение от пениса или влагалището, парене или болка при уриниране, ранички или обриви по или около гениталиите или устата. При жените ППИ може също да предизвикат необичайно кървене (различно от менструалния цикъл), както и болка във влагалището по време на секс.

Ако предполагате, че е възможно да имате ППИ, трябва веднага да се прегледате и лекувате. За разлика от ХИВ, за който няма лечение, повечето ППИ могат да се лекуват сравнително просто, което не само премахва болестта, но и гарантира, че човек няма да зарази някой друг.

В случай че имате ППИ, възможно е да изпитвате срам и да не желаете да отидете на преглед при лекар или медицинско лице. Възможно е да се изкушите да приложите съмнителни домашни лечения, да изпробвате алтернативни лекарствени средства, които могат да не са подходящи за

ППИ, която имате, и дори да поискате антибиотици от приятели.

Не бива да подхождате по този начин. Неправилно лечение на ППИ може да доведе до влошаване и резистентност спрямо лекарствата. Търсенето на медицинска помощ, когато сте инфектирани с ППИ, е не само признак на самоуважение, но и на уважение към вашия сексуален партньор. Ако сте инфектирани с ППИ, трябва да съобщите на партньора си и да го посъветвате да потърси лечение.

Има и още една причина, поради която трябва да потърсите незабавно лечение при всеки случай на ППИ – нелекуваните ППИ увеличават значително риска от предаване на ХИВ.

Предаване на ППИ и ХИВ

Данните показват, че нелекуваните ППИ повишават вероятността неинфектирани с ХИВ хора да се инфектират, както и инфектираните с ХИВ индивиди да предадат вируса на други. Изследванията показват, че наличието на нелекувани ППИ увеличава неколкостранно възможността за предаване на ХИВ. Затова бързото и ефикасно лечение на ППИ е съществен компонент от превенцията на ХИВ.



Нелекуваните ППИ значително увеличават риска от предаване на ХИВ. Ако смятате, че може да сте инфектирани с ППИ, трябва да се прегледате и незабавно да започнете лечение

Как да разговарям с децата си за ХИВ и СПИН?

Сексуалното образование на децата започва от ранна възраст. Малките деца сравняват половите си органи, което показва естествено им любопитство към секса. В повечето страни по-раствращите биват заливани от сексуални образи и информация – по телевизията, във филмите, по интернет и от техните връстници.

В свят, в който съществува СПИН, младите хора се нуждаят от точна информация за риска, свързан със секса. Те трябва да имат ценности и умения, които да ги подготвят да правят здравословни избори в различни ситуации.

Когато се основава на научна информация, цялостното обучение в училище по въпросите на човешката сексуалност и ХИВ дава на младите хора потенциално животоспасяващи знания и им предлага възможности да си изяснят ценностите по отношение на секса. Противно на страховете на много родители, изследванията показват, че разумното сексуално образование в училищата не предизвиква у младите хора желание за секс в по-ранна възраст или по-често. Ако имате дете в училищна възраст, би било добре да се поинтересувате за отношението към сексуалното образование в неговото училище.

Освен това, родителите трябва да разговарят със своите деца за ХИВ и СПИН. Родителите имат най-добрата възможност да балансират дезинформацията или изопачените представи за секса, които децата получават от медиите или техните връстници. Домът е най-доброто място за възпитаване на ценности, свързани с отговорността и самоуважението в секса.

Често е предизвикателство да разговаряме с нашите деца за секс. Ако не сте сигурни в своята способност да поднесете правилно темата за секса пред вашите деца, трябва да потърсите съвета на учителите, доверени приятели, роднини или здравни работници. Някои от организациите, работещи по проблема СПИН, могат да предлагат образование на децата по тези въпроси. Системата на ООН препоръчва също агенциите да организират дискусии между родителите за стратегиите за водене на разговор с нашите деца. В някои страни системата на ООН организира дори сесии за тийнейджъри за повече информация за ХИВ/СПИН. Както и да решите да подходите към своите деца във връзка с въпросите на секса, трябва да бъдете готови



Младите хора се нуждаят от точна информация за рисковете, свързани със секса. Родителите трябва да говорят със своите деца за ХИВ и СПИН

да сте откровени, да признаете моментите, в които не сте сигурни, и да уважавате личното пространство на своите деца.

Няколко полезни източника на информация за това как да подходим към нашите деца във връзка с въпросите на секса и ХИВ и СПИН могат да се намерят на интернет страницата на UNAIDS (<http://www.unworkplace.unaids.org>).

ИЗЛАГАНЕ НА РИСК ОТ КОНТАКТ С ИНФЕКТИРАНА КРЪВ

Как да избягвам инфектиране при кръвопреливане на инфектирана кръв?

Кръвните банки в повечето (макар и не всички) части на света се изследват за ХИВ антигена. Там, където се провежда изследване на кръвта, кръвните банки, при които се откриват ХИВ антигена, не се използват и възможността за инфекция се премахва. За съжаление в някои части на света кръвта невинаги се изследва. В България кръвта, кръвните продукти и органите за трансплантация задължително се изследват за ХИВ.

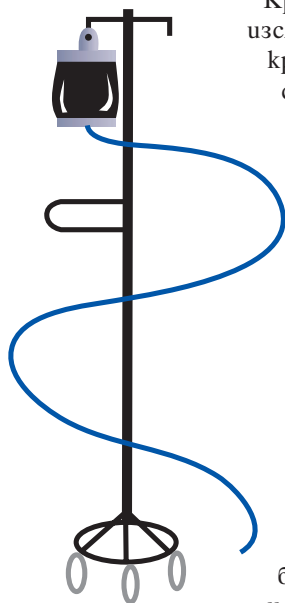
Как да избягвам да бъда изложен на досег с инфектирана кръв при работата ми като служител в системата на ООН?

Служителите на ООН са ангажирани в много дейности, при които може да се наложи кръвопреливане. Злополуки на пътя, у дома или на работното място водят не само до риск сами по себе си, но могат да доведат и до инфектиране с ХИВ по кръвен път.

За щастие, след повече от 20-годишен опит с ХИВ знаем, че вирусът трудно се предава. Тъй като ХИВ не може да премине през кожата, когато тя не е наранена, първата ни предпазна мярка ще бъде да избягваме инциденти, които могат да доведат до нарушаване целостта на кожата. *Политиката на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН* например подчертава необходимостта да се предпазваме от пътни злополуки. Изисква се, разбира се, всички служители на ООН и други представители на органите на ООН по всяко време да използват предпазни колани при пътуване.

При злополуки трябва да се имат предвид общите правила за безопасност. При тази превантивна стратегия се допуска, че всеки е потенциално инфектиран – с ХИВ или с друга кръвнопреносима инфекция, като например хепатит. С оглед на общите правила за безопасност никое кръвопреливане не се приема за напълно безопасно.

За да се съблюдават общите правила за безопасност, нужно е предварително планиране и подготовка. Всички работни места и превозни средства в системата на ООН трябва да бъдат снабдени с медицински комплекти за оказване на първа медицинска помощ, включително



В някои части на света кръвта не винаги се изследва за ХИВ. В България кръвта, кръвните продукти и органите за трансплантация задължително се изследват за ХИВ

ръкавици, които трябва да се сложат преди да се докоснете до кръвта на друг човек или до открита рана. Комплектите за първа помощ трябва да съдържат и белина, която може да се разтвори във вода, за да се почистят пръски от кръв или друга телесна течност. Тъй като злополуки могат да се случат и в дома, както и на работното място, необходимо е да притежавате комплект за първа помощ и в своя дом.

Общи предпазни мерки

Общите предпазни мерки се основават на допускането, че всички телесни течности могат да съдържат ХИВ или причинители на други кръвнопреносими инфекции. Ето някои правила, които трябва да се съблюдават като общи предпазни мерки:

- **Покриване на раните.** Порязване или рани по кожата трябва да се превържат.
- **Да се измият ръцете.** Ръцете трябва да се измият с гореща вода и сапун след контакт с кръв или други телесни течности, след използване на тоалетна, преди приготвяне на храна и хранене и след махане на латексови ръкавици.
- **Почистване.** Пръските кръв и друга телесна течност трябва да се почистят с разтвор от домашна белина (1 част) във вода (9 части). Трябва да се използват хартиени салфетки, които да се изхвърлят в найлонова торбичка. Помнете, че трябва да използвате латексови ръкавици, докато почиствате.
- **Носете ръкавици.** Ръкавиците трябва да се използват еднократно и да се изхвърлят в найлонова торбичка. Могат да се използват и малки найлонови торбички вместо ръкавици, ако е необходимо. Ръкавиците се препоръчват, но всички трябва да имат предвид, че ненаранената кожа е отлична защита срещу ХИВ, тъй като вирусът не може да проникне през кожата, когато няма открита рана. Ако кожата е опръскана с кръв, трябва да я измием веднага с гореща вода и сапун.
- **Да бъдат изпрани дрехите.** Изцапаните дрехи трябва да се поставят в затворени найлонови торбци, да се изперат отделно в гореща вода и сапун и да бъдат изсушени в гореща сушилня или да бъдат подложени на химическо чистене.
- **Изхвърляне на отпадъците.** Да се внимава при изхвърлянето на отпадъци, които съдържат инфектирани материали или използвани игли. Изхвърлете вещите, изцапани с кръв или друга телесна течност, в затворена найлонова торба.



Една универсална превантивна стратегия допуска, че всеки е потенциален носител на вируса

Злополуки

Злополуки са възможни по всяко време, затова винаги трябва да носим картонче с името и кръвната си група, име и телефон на лице за връзка. Това картонче трябва да съдържа също и телефонния номер на службата за сигурност към ООН. (В брошурата е включена информационна карта. Откъснете я от брошурата, и я носете със себе си по всяко време.) Добре е да имате мобилен телефон, телефонна карта или монети за обществен телефон, в случай че ви се налага да се обадите на някого за помощ.

Какво да правя в случай на сексуално насилие?

Рискът от сексуално насилие за съжаление е реален във всички части на света. Ако сте жертва на сексуално насилие, възможно е да сте били изложени на риск от инфектиране с ХИВ.

Какво да правя, ако смятам, че съм бил изложен на риск от инфектиране с ХИВ по време на работа?

Ако смятате, че сте били изложени на риск от инфектиране с ХИВ – в резултат на служебна злополука или сексуално насилие – незабавно трябва да се обърнете за медицинска помощ към системата на ООН. Здравните служби към ООН са снабдени с комплекти за профилактика след излагане на риск от инфектиране с ХИВ (ПЕП)

Във всички страни, където има присъствие на ООН, и са достъпни за служителите и техните семейства, които могат да се обърнат към мениджъра по човешки ресурси или служителя по сигурността към системата на ООН. ПЕП е предназначена за спешна помощ след ненадейно излагане на риск от инфектиране с ХИВ при служебна злополука или след сексуално насилие. В идеалния случай ПЕП

трябва да започне да се прилага до 1-2 часа след инцидента и за препоръчване не по-късно от 48 до 72 часа след възможно излагане на риск от инфектиране с ХИВ. Оскъдните налични данни показват, че колкото по-рано започне профилактиката, толкова по-висока е нейната ефективност. Добре е предварително да се информирате за възможен достъп до комплекти за ПЕП.



Ако сте жертва на сексуално насилие, възможно е да сте били изложени на риск от инфектиране с ХИВ. Като служител на ООН имате право на ПЕП

Мога ли да се заразя със СПИН, докато се занимавам със спорт и други подобни дейности?

Няма данни за предаване на ХИВ по време на спортна дейност. Когато има случай на отворена рана или кръвене, трябва да се съблюдават общите правила за безопасност, да се почисти раната, да се сложи антисептик и да се превърже. Когато ние или по-младите членове на нашето семейство решим да се подложим на немедицински процедури, при които се прониква

под кожата или лигавицата, като например татуиране или слагане на обеци, трябва да се уверим, че се използват стерилни инструменти. ХИВ се предава трудно, но инструментите, използвани при тези процедури, до известна степен могат да носят риск, ако се използват от повече от един човек и не се стерилизират. Най-добре е да се използват еднократни игли.

БЕЗОПАСНО ИНЖЕКТИРАНЕ

Безопасно ли е да ми поставят инжекция?

Никой не трябва да използва игла или спринцовка, която вече е била употребявана. Ако ни е нужно да бъдем инжектирани в здравно заведение, трябва да настояваме да се използват еднократни спринцовки и игли, и то само веднъж. Тъй като практиката на безопасно инжектиране не се съблюдава във всички здравни заведения и не винаги е възможно да си закупим стерилни инжекционни инструменти, медицинските комплекти на СЗО, достъпни във всички агенции на ООН, съдържат и игли и спринцовки за еднократна употреба.

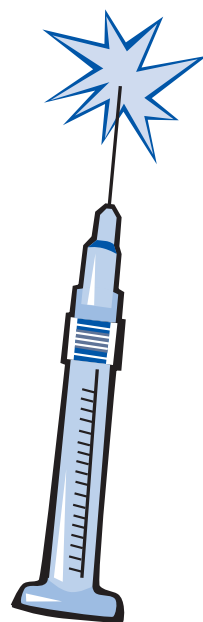
Ако нямаме достъп до групи стерилни инжекционни инструменти, можем да намалим риска да бъдем инфектирани с ХИВ, като изваряваме използваните игли и спринцовки или ги измием поне три пъти с неразреден концентрат от домашна белина и обилно ги изплакнем три пъти с вода (в идеалния случай стерилна). Изследванията показват, че подобни мерки могат да не доведат до 100% ефективност, и затова към тях трябва да се прибегва в краен случай.

Как интравенозните наркомани могат да се предпазят от ХИВ?

През последните няколко години необезопасеният секс е причина за повечето случаи на инфектиране с ХИВ. Вторият най-сериозен начин на предаване на вируса е използването на заразени игли и спринцовки при инжектиране на наркотици.

В дългосрочен план успешната рехабилитация и лекуване на зависимостта от наркотици е най-ефикасната стратегия за избягване на инфектирането с ХИВ чрез инжектиране на наркотични вещества.

Докато не бъде успешно завършено лечението на зависимостта от наркотици, лицата, които приемат наркотични вещества, трябва да вземат мерки, за да не бъдат изложени на опасност от инфектиране с ХИВ. В много части на света, където преобладава инжектирането на наркотици, съществуват програми за обмен на игли и спринцовки, насочени към интравенозните наркомани, за да се гарантира, че те използват само стерилни инжекционни инструменти. Изследванията показват, че такива програми намаляват риска от инфектиране с ХИВ, без да съдействат за увеличаване на употребата на наркотици.



Вторият най-важен път на инфектиране е използването на заразени игли или спринцовки при инжекционна употреба на наркотици

Могат ли вещества, които не се инжектират, но се приемат по друг начин, като например алкохол и неинжекционни наркотици, да допринесат за разпространението на вируса на ХИВ?

Да. Макар че алкохолът и неинжекционните наркотици не ви излагат на опасност от инфектиране с чужда кръв, те нарушават способността ви за преценка и ви тласкат към рискове (особено по време на секс), каквито не бихте допуснали в друго състояние.

ПРЕДАВАНЕ НА ВИРУСА ОТ МАЙКА НА ДЕТЕ

В следващата глава от настоящата брошура може да се информирате за начините да се предотврати предаването на инфекцията от майка на дете.

3

ГЛАВА ТРЕТА



ЗА ДА ВОДИМ ПЪЛНОЦЕНЕН ЖИВОТ С ХИВ, НИЕ И НАШИТЕ СЕМЕЙСТВА ТРЯБВА:

- *Да потърсим помощ, информация и подкрепа*
- *Да полагаме грижи за нашето здраве*
- *Да се погрижим за финансовото си състояние*
- *Да се придържаме внимателно към схемата на лечение, когато то е необходимо*
- *Да планираме бъдещето си*
- *Да полагаме специални грижи за децата*
- *Да допринесем за справедлива, сигурна и продуктивна работна среда, като открито разговаряме по проблемите на ХИВ/СПИН и зачитаме правата на всички служители, включително и на онези, които живеят с ХИВ*

ЖИВЕЙ

ДА ЖИВЕЕМ ПОЗИТИВНО С ХИВ

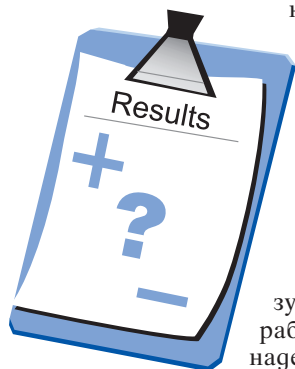
Трябва ли да си направя тест за ХИВ?

В свят с ХИВ/СПИН всички трябва да знаем своя ХИВ-статус. За онези от нас, които са инфектирани с ХИВ, е особено важно да бъдат тествани колкото е възможно по-рано, за да бъдат под лекарско наблюдение и да започнат лечението тогава, когато то ще бъде най-ефективно. За онези от нас, които не са инфектирани с ХИВ, тестването може да намали безпокойството и да им даде възможност с помощта на квалифициран консултант да изработят собствен план за предпазване от ХИВ.

Резултатите от теста са конфиденциални. Системата на ООН никога няма да изисква от нас тест за ХИВ, макар че се препоръчва всички служители и техните семейства да си направят такъв доброволно. От нас не се изисква да разкриваме своя ХИВ-статус на началника или колегите си.

Системата на здравно обслужване към ООН предоставя списък на надеждни източници на консултиране и тестване за ХИВ/СПИН. В България това са кабинетите за анонимно и безплатно консултиране и изследване за ХИВ/СПИН (КАБКИС), адресите и телефоните на които са посочени в картата към брошурата.

Доскоро тестът за ХИВ изискваше няколко дни за получаване на резултатите. В много здравни заведения и места за тестване здравните работници сега използват така наречените „бързи тестове“, които дават надеждни резултати само за минути.



Всеки трябва да знае своя ХИВ-статус. Тестването може да помогне да намалим безпокойството и с помощта на обучен консултант да си изградим личен план за предпазване от ХИВ

Но аз не смятам, че съм изложен на риск от инфектиране с ХИВ. Ако не съм изложен на риск, защо да се тествам?

Само вие, разбира се, можете да прецените какъв е рискът от инфектиране за самите вас. Изследванията обаче сред хората, инфектирани с вируса, показват, че те не са осъзнавали риска преди да получат тази диагноза. Трябва да мислим за нашия ХИВ-статус така, както мислим за кръвното си налягане и холестерола в кръвта. Да знаем какъв е нашият ХИВ-статус е един от начините да опазим своето здраве.

Страхувам се да си направя тест за ХИВ. Зная, че ако резултатът е положителен, много ще се разстроя.

Ако някой от нас смята да си направи тест, може да се утеша с мисълта, че няма да е първият, който се тества. Тестването за ХИВ би могло да предизвика известен страх. Всеки от нас трябва да знае, че има възможност да се консултира с обучен консултант, за да получи подкрепа и отговор на своите въпроси както преди тестването, така и след получаване на резултата.

Добре е да помним, че можем да продължим да живеем с какъвто и да било резултат от теста за ХИВ. За разлика от първите години след появата на вируса, когато перспективата пред един ХИВ-позитивен човек бе зловеща, днес е възможно да се живее добре независимо от инфекцията.

Ако се страхувате твърде много, може да ви придружи приятел или любим човек, който да бъде до вас, докато очаквате резултата. Вашият консултант ще бъде на разположение след получаване на резултата, за да ви успокои и да ви предостави подробна информация, но също така ще бъде полезно да имате подкрепата на вашата социална мрежа от роднини и приятели, за да се справите със страховете си.

Страхувам се, че ако тестът покаже, че съм ХИВ-позитивен, ще остана сам. Така ли е?

На никого от нас не се налага да остане сам, ако получи положителен резултат от теста за ХИВ. Много хора по света живеят с ХИВ. Инфектирането с вируса обаче представлява сериозно житейско изпитание. Всеки от нас, който получи положителен резултат от теста за ХИВ, трябва да се свърже с местните организации, които предлагат услуги на хора, живеещи с ХИВ/СПИН, или с човека, който се занимава с проблемите на ХИВ/СПИН към ООН във вашата страна, за да получи информация за група за самопомощ, към която да се присъедини. Все повече работни места имат свои групи за самопомощ. Споделяйки собствения си опит с други хора, които живеят с инфекцията, ние ще успокоим тревогите си, ще научим за стратегии, чрез които да се справим с ХИВ-инфекцията, и ще завържем нови приятелства с хора, изправени пред същия проблем.

Ако желаете да разговаряте конфиденциално с консултант по въпросите на ХИВ/СПИН към ООН извън работното си място, бихте могли да се свържете с консултанта за служителите на ООН в Ню Йорк на телефон +1-212-963-4782.

Ако съм ХИВ-позитивен, възможно ли е да бъда дискриминиран или да се отнесат лошо с мен? Мога ли да запазя в тайна своя ХИВ-статус?

За онези от нас, които са ХИВ-позитивни, може да бъде трудно да решат дали и кога да споделят с друг за своя ХИВ-статус. Естествено е да изпитваме тревога дали няма да бъдем отхвърлени от семейството, приятелите, съседите или колегите си. За съжаление дискриминацията спрямо хората, живеещи с ХИВ, е твърде разпространена, затова онези от нас, които са ХИВ-позитивни, трябва да си помислят на кого могат да доверят тази информация.

В повечето случаи хората, които са ХИВ-позитивни намират за уместно да споделят своя ХИВ-статус с доверени приятели и любими. Всяка организация, която предлага услуги на хора, живеещи с ХИВ/СПИН, може да ни помогне да обмислим как по най-добър начин да споделим за нашия статус. Разкривайки се, онези от нас, които са ХИВ-позитивни, могат да получат любов, подкрепа и съвет от хората, на които вярват. Широката социална подкрепа е нещо много важно, за да се живее с вируса на СПИН, като запазим положително отношение към живота.

Макар че като служители в системата на ООН никога няма да бъдем принудени да разкрием своя ХИВ-статус пред началници и колеги, има и добри страни на това тази информация да се сподели с началник, на когото имаме доверие, или с други колеги, като например с мениджъра в областта на човешките ресурси. Разкриването на нашия статус може да ни улесни да бъдем честни, когато трябва да отсъстваме за лечение или имаме нужда да работим с плаващо работно време. В перспектива тайната по отношение на нашия ХИВ-статус би могла да причини стрес и тревога. В последна сметка обаче наше лично решение е дали да разкриваме своя статус.



Познаването на собствения ХИВ-статус е просто още един начин на грижа за нашето здраве



Никой от нас, работещите в системата на ООН, не може да бъде уволнен или понижен, нито да му се откаже повишение или назначение единствено въз основа на факта, че е инфектиран с ХИВ



Здравните служби, обслужващи служителите на ООН, твърдо спазват конфиденциалността на всяка лична медицинска информация, включително и за вашия ХИВ-статус, ако решите да им го разкриете

Ще ми бъде ли позволено да продължа да работя в системата на ООН, ако тестът ми за ХИВ се окаже положителен?

Никой, който работи в системата на ООН, не може да бъде уволнен или понижен, нито да му бъде отказано повишение или назначение само въз основа на факта, че е носител на вируса на СПИН. Повечето хора, които живеят с ХИВ могат да продължават да бъдат напълно полезни чрез своята работа – независимо дали в системата на ООН или извън нея. В самата система на ООН единственото медицинско изискване за постъпване на работа е лицето да бъде годно да изпълнява своите професионални задължения.

Когато ни се възлага нов пост в системата на ООН или сме изпратени на мисия, здравните служби, обслужващи служителите на ООН, ни провеждат преглед, за да се уверят, че физическото ни състояние позволява да изпълним своите ангажименти. Трябва да се има предвид, че здравните служби, обслужващи служителите на ООН, няма да ви подложат на тест за ХИВ без ваше съгласие. В зависимост от характера на работата, която ни се предлага, нейното местоположение и състоянието на нашето здраве, здравните служби могат да откажат да удостоверят, че сме годни за определена работа. В подобни случаи квалифициран медицински екип ще вземе това решение едва след индивидуална преценка на нашето здравословно състояние; недопустимо е сляпо изключване на хора с ХИВ от работа в ООН. Ако по медицински причини е отклонено ваше ново назначение, здравната система на ООН няма да разкрие на началника или колегите ви здравословното ви състояние, което са показали изследванията. Здравните служби, обслужващи служителите на ООН, при всички случаи спазват строга конфиденциалност по отношение на личната информация за здравния статус на всяко лице, включително и ХИВ-статуса му, ако то реши да ги запознае с него.

Ако в даден момент се окажете неспособни да упражнявате своята професионална дейност в резултат на ХИВ-инфекция, ООН ще потърси възможност за намиране на адекватно решение във вашата ситуация, за да продължите да работите в системата.

Ако тестът за ХИВ е положителен, означава ли това, че в скоро време мога да очаквам да се разболея?

В резултат на напредъка на медицината хората, инфектирани с вируса на СПИН, могат да живеят с инфекцията и да бъдат здрави и продуктивни. Нещо повече - в момента се извършва огромна изследователска работа, за да се намерят още по-добри решения за доразвиване на вече съществуващата терапия. ХИВ-инфекцията е тежка от медицинска гледна точка и към нея трябва да се отнасяме много сериозно, но тя не е задължително равностепенна на смъртна присъда.

Ако се окаже ХИВ-позитивен, какво да правя, за да запазя своето здраве?

Системата на ООН окуражава всички нейни служители да полагат грижи за своето здраве, но това се отнася с особена сила за хората, които са ХИВ-позитивни.

Ако живеете с ХИВ, трябва да се храните добре и със здравословна храна. Протеините в месото, рибата, зърнените храни, ядките и семената спомагат за изграждане и поддържане на мускулната система. Енергията се дължи на въглехидратите, набавящи се от семена, зърнени храни, зеленчуци и плодове. Трябва да се консумира ограничено количество мазнини, като се предпочитат „мононаситени“ мазнини, съдържащи се в ядките, семената, някои растителни масла и рибата. Избягвайте – доколкото е възможно – вредните мазнини, съдържащи се в маслото и животинските продукти.

Онези от нас, които са ХИВ-позитивни, трябва да полагат повече грижи за приготвянето на храната. Мийте ръцете си преди да пригответе храната и внимателно измивайте всички плодове и зеленчуци. Избягвайте сурови или недоприготвени яйца и месо, съхранявайте остатъка от продуктите в хладилник и ги консумирайте за не повече от три дни. Не купувайте и не пригответе храна с изтекъл срок на годност.

Ако сте ХИВ-позитивни, трябва да пиете и повече течности. Свещетата до минимум чай, кафето, колата, шоколада и алкохола, тъй като тези течности всъщност водят до обезводняване на тялото. Ако не сте сигурни, че водоснабдяването ви доставя напълно чиста вода, трябва да си преварявате вода или да пиете бутилирана.

Освен това е препоръчително да спортувате редовно, да спите поне по осем часа на нощ, да почивате, когато сте уморени, и да сведете до минимум стреса и безпокойствата. Подкрепящата социална среда често помага и затова би било добре да се свържете с доверени хора от семейството и приятели, за да потърсите помощта им. Приобщаването към група за самопомощ на хора, живеещи с ХИВ, често е добър начин да завържете приятелства, да намалите чувството си за изолация и да получите полезни идеи за справяне с инфекцията.

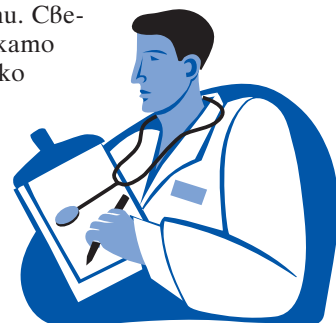
Ако пушите, трябва да спрете, при положение че сте ХИВ-позитивни. Пушенето уврежда белите дробове и други части на тялото и повишава уязвимостта спрямо инфекции.

Добре е да избягвате ненужните лекарства. Те биха могли да окажат неприятни странични въздействия и да попречат на правилното хранене. Ако приемате други лекарствени средства, несвързани с ХИВ, трябва да обсъдите това с вашия лекар.

Макар тези съвети да са особено важни за хората, живеещи с ХИВ, всъщност те са принципи, от които би трябвало да се ръководим всички, независимо от нашия ХИВ-статус.

Ако тестът покаже, че съм ХИВ-позитивен, означава ли това, че трябва незабавно да мина на антиретровирусно лечение?

Онези от нас, които са показали ХИВ-положителен тест, трябва незабавно да се свържат с лекар с опит в областта на лечението на ХИВ/СПИН, за да си направят допълнителни тестове и изследвания. Ако сте ХИВ-позитивен, трябва незабавно да бъдете насочени към лекар. Ако не ви насочат, вие сами попитайте към кого трябва да се обърнете. Обикновено лекарят ще поиска да направи повторен тест за ХИВ, за да се потвърди диагнозата.



Онези, на които тестът е показал, че са ХИВ-позитивни, трябва незабавно да се обърнат към лекар с опит в областта на лечението на СПИН за последващи тестове и консултация

Онези от нас, които са инфектирани с ХИВ, днес могат да живеят с вируса и да водят здрав и продуктивен живот



Комбинираното лечение постига максимално въздействие и намалява възможността от развитие на резистентност към лекарствата

Трябва да поговорите с лекаря какво е необходимо да предприемете от тук нататък. Лекарят трябва още веднъж да ви вземе кръв, за да направи тестове, с които да установи състоянието на имунната ви система. Тези тестове включват брой на CD4 клетките и измерване на вирусния товар. Броят на CD4 клетките дава представа колко клетки на имунната система са се активизирали в кръвта. Когато количеството на CD4 клетките е понижено, това означава, че имунната система е засегната.

Тестът за измерване на вирусния товар показва какво количество от вируса циркулира в кръвта. Голямото количество вирус в кръвта е показател, че ХИВ се възпроизвежда активно и инфектира и убива все повече нови клетки. Колкото е по-голямо количеството на ХИВ в кръвта, толкова по-бързо ще се развие инфекцията.

Макар че лекарствата срещу ХИВ са изключително ефикасни, те могат да имат и странични ефекти. Тъй като лекарите и медицинският персонал придобиват все повече опит за справяне със СПИН-свързаните заболявания, те са установили, че лекарствата могат да доведат до по-голяма ефикасност, ако започнат да се приемат на малко по-късен етап от развитието на инфекцията, отколкото се е смятало първоначално. Наблюдавайки редовно вашата кръвна картина и проследявайки дали тялото ви започва да усеща последиците от ХИВ-инфекцията, лекарят ще ви препоръча кога да започнете медикаментозно лечение.

Ако съм ХИВ-позитивен и моят лекар ми е предписал лекарства за състоянието ми, мога ли да започна лечението по-постепенно – например като приемам само по едно хапче на ден?

Тъй като ХИВ мутира постоянно, той бързо става резистентен спрямо всяко отделно лекарство. Когато се развие резистентност, лекарствата не са ефикасни и вирусът започва да се натрупва отново. За да се предотврати или забави развитието на такава резистентност, лекарят ще ви предпише поне три различни лекарства срещу ХИВ. Атакувайки ХИВ от различни посоки, комбинираното лечение постига максимално въздействие и намалява възможността за развитие на резистентност.

Едновременното приемане на три вида лекарства не води ли до усложнения?

Комбинираното лечение не е нещо просто. Онези от нас, които са ХИВ-позитивни и провеждат лечение, трябва да вземат по няколко лекарства поне два пъти на ден. В зависимост от режима ще трябва да спазваме определена хранителна диета (когато се налага например да поемаме лекарствата с храна) и може да е необходимо да съхраняваме в хладилник едно или повече от тях.

За онези, които са ХИВ-позитивни, е от особено значение да се пригържат стриктно към лекарското предписание за прием на лекарствата. Ако пропускате определени дози, не ги вземаме навреме или по друг начин променяме лекарствения режим, лекарствата няма да имат нужния ефект и ще развием резистентност към тях по-рано от предвиденото.

Ако съм ХИВ-позитивен, как да се уверя, че мога да приемам лекарствата, които са предписани?

Приемането на лекарства по определена схема, предписана от лекар се нарича „придържане към терапията“. Изследванията показват, че повечето хора не спазват стриктно определената схема независимо от здравословното си състояние, образованието и доходите си. Спазването на лекарствения режим е от решаващо значение в случаите на ХИВ/СПИН и трябва особено да се внимава да се приемат лекарствата срещу ХИВ точно така, както са предписани.

Когато на онези от нас, които са ХИВ-позитивни, бъде предписан режим на комбинирано лечение, добре е да се направи индивидуален план за придържане към него. Видът на този план зависи от индивидуалния режим на лечение и динамиката на нашия личен живот. За някои ежедневно водене на календар може да се окаже полезно, за да се впише лечението в дневната им програма. За други е необходимо да си правят план за деня и седмицата, за да спазват схемата на лечение. Някои използват звънец или будилник, който да им напомня кога е време да приемат дозата, докато други разчитат на приятели, членове на семейството или съквартиранти, за да им напомнят. Преди да напуснете кабинета на лекаря с новия си режим на лечение, добре е да обсъдите спазването му с лекар, медицинска сестра или консултант.

Планът за придържане към терапията означава да разгледаме открито начина си на живот и да видим какво би могло да ни попречи да вземаме лекарствата си навреме. Ако ставаме разсеяни, когато сме пиинали малко алкохол вечер, и може да забравим да си вземем лекарствата, трябва да избягваме ситуации, в които може да се случи да пием повече. Ако ни е трудно да спазваме лекарствения график, защото животът ни понякога е хаотичен, може би ще трябва да се опитаме да се придържаме към по-установен режим, като например да се храним в определено време, за да е по-вероятно да си спомним да си вземем лекарствената доза.

Преди всичко за ХИВ-позитивните сред нас е важно да имат предвид, че не са единствените, които се сблъскват с подобни трудности. Мнозина други хора с ХИВ са в същата ситуация. Да се свържем с тях и да споделим своя опит, като се поучим от техния (във връзка с придържането към лекарствения режим и много други проблеми) може да се окаже изключително здравословен начин да се справим с ХИВ-инфекцията и да усвоим нови стратегии за запазване на нашето здраве.

Разбирам, че ХИВ те прави податлив на други инфекции. Ако съм ХИВ-позитивен, как да се предпазвам от тях?

Онези от нас, които са ХИВ-позитивни, са най-податливи на инфекции тогава, когато вирусът сериозно засегне имунната им система. При повечето хора комбинираното лечение срещу ХИВ значително укрепва

От съществено значение е да се придържаме към лекарствения режим, определен от лекаря



Ако сме ХИВ-позитивни, лекарят може да ни назначи лечение, което да ни предпази от съпътстващи инфекции

имунната система и намалява податливостта към съпътстващи инфекции. Ако сте ХИВ-позитивни, трябва редовно да посещавате лекар, специализиран в лечението на СПИН, за да се наблюдава постоянно имунната ви система. Това ще позволи на лекаря ви да ви предпише лечение, което да предотврати евентуални съпътстващи инфекции, от които могат да бъдат засегнати хората, живеещи с ХИВ.

Податливостта на хората с ХИВ към съпътстващи инфекции подчертава колко е важно човек да е информиран за своя ХИВ-статус. Много хора с ХИВ, които отлагат да си направят тест, разбират, че са ХИВ-позитивни, едва когато развият сериозно заболяване, понякога с опасност за живота. Когато знаем своя ХИВ-статус, можем да се погрижим по-добре за своето здраве и да бъдем под периодично наблюдение: ако сме ХИВ-позитивни, лекарите ще ни предпишат лечение, което да предотврати развитието на съпътстващи инфекции.



Лечение на туберкулоза

Едно потенциално съпътстващо заболяване, което изисква особено внимание, е туберкулозата. Тя е основна причина за смъртността сред хората, живеещи с ХИВ, и е разпространена в много части на света. Много хора, инфектирани с причинителя на туберкулозата, не развиват активно заболяване, защото имунната им система може да се пребори с инфекцията. ХИВ-инфекцията обаче значително повишава вероятността латентната туберкулозна инфекция да се активира и да доведе до заболяване. Всички, които са ХИВ-позитивни, трябва да се прегледат за туберкулоза, за която съществува превантивно лечение.

Ако съм жена и съм ХИВ-позитивна, безопасно ли е да имам дете?

Всяка година стотици хиляди деца се инфектират с ХИВ по време на бременността и раждането или в процеса на кърмене. За щастие някои антиретровирусни лекарства, които са ефикасни срещу ХИВ-инфекцията, са доказали своята ефективност за значително намаляване на риска от предаване на ХИВ от майка на дете. Тези лекарства обаче не могат напълно да премахнат риска от инфектиране. Съществуват и показания, че някои лекарства, които се използват за превенция на предаването на вируса от майка на дете, могат да причинят резистентност към антибиотиките, като в перспектива понижат ефективността на лечението срещу ХИВ при майката. В момента се разработват превантивни стратегии за предотвратяване предаването на вируса от майката на детето.

За много жени, които са ХИВ-позитивни, е изключително трудно да решат дали да станат майки. Важна първа стъпка е консултацията с лекар за получаване на най-нова информация, както и на съвет и консултиране.

Ефикасната превенция на предаването на вируса от майката на детето съдържа следните компоненти. Ако сте бременна, трябва да получавате редовна консултация и грижи от квалифициран специалист. Някои лекари, които се грижат за бременни жени, предлагат да се направи тест за ХИВ – ако вашият лекар не го направи, поискайте го сами. Ако тестът по време на бременността покаже, че сте ХИВ-позитивна, трябва да потърсите консултация относно възможностите ви да родите детето.

Ако сте ХИВ-позитивна и решите да имате дете, лекарят ще ви информира за лечебния режим, който би понижил риска да предадете вируса на детето си. Първият режим (който е и най-ефикасен) изисква да приемате перорално антиретровирусни лекарства от 28-ата седмица на бременността и интравенозно по време на раждането, а новороденото да приема перорално антиретровирусните лекарства след раждането. Вторият режим включва комбинация от зидовудин (AZT) от 28-ата седмица на бременността, последван от единична доза неврирапин в началото на раждането за майката и единична доза неврирапин и едноседмично приемане на зидовудин от новороденото непосредствено след раждането.

Тъй като кърменето също може да доведе до предаване на вируса на СПИН на новороденото, трябва да се консултирате и за възможностите за хранене на детето. Най-добре е да храните детето си по някоя бебешка хранителна формула, като по-този начин избегнете риска от предаване на ХИВ по време на кърмене.

Намаляване на риска от предаване на вируса от майка на дете

Изследванията в индустриалните страни показват, че при пълен превантивен пакет – доброволно конфиденциално консултиране и тестване, щателни лекарски грижи през периода на бременността и свързаните с нея консултации, антиретровирусна терапия при най-ефикасен режим – рискът за предаване на вируса от майка на дете може да бъде минимален. Дори и при не толкова ефикасен антиретровирусен лекарствен режим рискът за предаване на вируса може да бъде не по-голям от 2%, ако се избегне кърменето.



И накрая, само вие можете да решите дали да имате дете, ако живеете с ХИВ. Ако получавате здравна помощ от здравен център, обслужващ служители на ООН, можете да бъдете сигурни, че ще получите информация, консултации и подкрепа, за да направите избор, основан на добра информираност.

4

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА



ЗНАЕМ, ЧЕ:

- *Хората, живеещи с ХИВ, заслужават да бъдат уважавани и тяхното достойнство да бъде зачитано*
- *Системата на ООН забранява дискриминацията спрямо служители, които живеят с ХИВ*
- *Всеки трябва да изпълни своята роля за осигуряване на безопасна, справедлива, съпричастна и продуктивна работна среда в системата на ООН*

ДАЙ ПРАВО НА ЖИВОТ

**ДА ДОПРИНАСЯМЕ ЗА БЕЗОПАСНА,
СПРАВЕДЛИВА И СЪПРИЧАСТНА РАБОТНА СРЕДА**

Зная, че отношението към СПИН е особено важно в официалната дейност на ООН, но какво общо има това с работната среда?

Разпространението на епидемията от СПИН е толкова широкообхватно и сложно, че ефективната реакция изисква всеобщо участие. ХИВ е навсякъде около нас и нито правителствата, нито здравните системи са в състояние да се справят сами. Всички ние – групи, свързани от вероизповедание, училища, работни места, обществени организации и гражданското общество като цяло – трябва да обединим своите усилия за ефективна и хуманна реакция.

Повече от 90% от хората, живеещи с ХИВ, са работещи хора в продуктивна възраст. В резултат на това работното място неизбежно е повлияно от епидемията. Още повече че работното място е най-добрата среда за превенция, грижа и лечение, както и за полагане на усилия за борба със стигмата и дискриминацията по отношение на ХИВ.



Установено е, че около 5% от служителите в системата на ООН по света живеят с ХИВ. В няколко от агенциите на ООН СПИН е водещата

причина за смъртността сред нейните служители. Ако системата на ООН беше държава, то ние щяхме да се наредим сред първите 30 държави, засегнати от епидемията. Макар че СПИН на пръв поглед е странна тема за обсъждане на работното място, от особено значение е всички ние открито да разговаряме по този въпрос.

Едно изследване от 2002 г. на отношението към ХИВ и СПИН сред служители в системата на ООН направи любопитни открития. Дванайсет процента от онези, които са отговорили на допитването, твърдят, че се страхуват, че биха могли да бъдат ХИВ-позитивни, но не желаят да узнаят своя ХИВ-статус. Четирийсет и един процента от отговорилите не знаят своя ХИВ-статус, защото се страхуват, че ако се опитат да го разберат, това ще даде повод за негативни реакции, а 32% се страхуват, че системата на ООН няма да запази конфиденциалност по отношение на резултатите от теста за ХИВ. Два процента от отговорилите (96 служители) твърдят, че живеят с ХИВ, но се страхуват да разкрият своя ХИВ-статус на работното си място.

Въпреки тези признаци на стигма, свързана с ХИВ, значителен брой – 95% от служителите в ООН – твърдят, че хората, живеещи с ХИВ, трябва да имат правото да продължат да работят в системата на ООН. В условия на мълчание страховете, свързани с ХИВ, могат понякога да бъдат по-силни от приемането.

Съществуват начини тази ситуация да се промени и да се разсеят някои от опасенията по отношение на СПИН. Затова всички трябва да говорим открито за ХИВ и СПИН – на специални срещи и в частни разговори със своите колеги. Разговорите за ХИВ/СПИН ще допринесат за приемането на този проблем с по-малко страх. А когато болестта престане да вдъхва такъв ужас, хората, живеещи с ХИВ, ще се чувстват свободни да проявяват по-голяма откритост по тези въпроси.

Като говорим за ХИВ и СПИН, те стават по-малко плашещи, така че онези от нас, които живеят с ХИВ, ще се чувстват по-свободни открито да споделят за своя проблем

Служителите на ООН са от целия свят. На едно работно място, където работят толкова различни хора, напълно възможно е да се сблъскаме с победение и убеждения, които не винаги можем да приемем. Особено важно е да приемаме и да се опитваме да се учим от нашите колеги в ООН, които са различни от нас по отношение на своя личен опит или културната среда, от която произхождат. Така ще бъдем по-подготвени да осъществим важната работа в системата на ООН.

Какви усилия полага системата на ООН за поддържане на безопасно, справедливо и съпричастно отношение на работното място?

Преди всичко системата на ООН е възприела цялостна политика по отношение на ХИВ/СПИН, която ясно забранява дискриминацията срещу служители, живеещи с ХИВ. Системата на ООН изисква работната среда да предоставя на служителите възможности да се ориентират по въпросите на ХИВ/СПИН и да получат консултация по тези въпроси. Настоящата брошура (която представлява второ допълнено издание за служителите на ООН) има за цел да подчертае, че ООН е решена да осигури справедливо, подходящо и съпричастно лечение на всички свои служители, независимо от техния ХИВ-статус.

Още повече че няколко агенции на ООН са подели специални инициативи за утвърждаване на разумна политика спрямо ХИВ на работното място и благоденствие на всички свои служители (виж текста „Инициативи на ООН“ на следващата страница).

Какво можем да направим ние, служителите на ООН, за преодоляване на стигмата и дискриминацията на работното място?

Стигмата и дискриминацията са заплаха за всички нас. Ако сме ХИВ-позитивни, бихме предпочели да се откажем от лечение, грижи и консултация от страх да не бъдем отхвърлени от обществото. Стигмата и дискриминацията могат да засегнат и здравето на онези от нас, които са ХИВ-позитивни, увеличавайки физическия, психологическия и социалния стрес и в някои случаи довеждайки до депресии.

Ако сме ХИВ-негативни, стигмата и дискриминацията могат да не ни позволят ефективно да предпазваме себе си и своите семейства от предаване на ХИВ, като ни пречат да потърсим информация, превантивна помощ или тестване за ХИВ. Стигмата, свързана с ХИВ и СПИН, е особено силна по отношение на представителите на определени уязвими групи: например мъже, които правят секс с мъже, проституиращи мъже и жени и интравенозни наркомани.

Особено важно в системата на ООН е, че стигмата и дискриминацията, свързани с ХИВ, нарушават фундаментални човешки права, каквото е правото да не бъдеш подлаган на дискриминация, правото на личен живот, правото на здраве, информираност и образование. Накратко, всички ние от системата на ООН сме заинтересовани да се борим със стигмата и дискриминацията, свързани с ХИВ и СПИН – както е в наш интерес да се борим за всички групи човешки права.



Важно е да приемем и да се опитаме да черпим опит от нашите колеги, които имат различен личен опит или са от различна културна среда

Инициативи на ООН

Caring for Us (Грижа за нас) е програма, предложена от UNICEF, в която сега се включва и UNFPA. *Caring for Us* съдейства за създаване на среда, отнасяща се с грижа и внимание към хората, живеещи или засегнати от ХИВ, както и за служители с други здравословни и лични проблеми. Подпомагат се служителите и техните семейства да се справят с болестта или загубата на техни близки, а също се дава информация за други възможности за справяне, например за достъпа до антиретровирусно лечение.

С инициативата *HIV/AIDS in the Workplace (ХИВ/СПИН на работното място)* WFP си поставя за цел да съдейства всички колеги, които живеят с ХИВ и СПИН да бъдат приети и да получат подкрепа в една толерантна, справедлива и изпълнена с разбиране работна среда. Инициативата предвижда да гарантира, че политиката на WFP към служителите ѝ по отношение на ХИВ и СПИН отговаря на международните стандарти в рамките на ООН и обхваща всички служители на WFP, повишавайки информираността за СПИН на работното място и подкрепяйки програми за СПИН в различни региони.

WFP функционира в 22 до 25 страни, които са най-силно засегнати от СПИН, и сред приоритетите ѝ е повишаването на информираността по отношение на епидемията.

Инициативата на ПРООН *We Care (Не сме безучастни)* подкрепя прилагането и внедряването на политиката на ООН за отношението към ХИВ/СПИН на работното място, гарантира защита на правата на живеещите с ХИВ и работи за среда, където те могат да намерят подкрепа. *We Care* съдейства за повишаване на информираността на служителите на ПРООН и други агенции на ООН и за създаване на работна среда, свободна от стигма и дискриминация.

Стартираният през 2002 г. АСТІОН (Action, Treatment, and Interorganizational Needs) (*Достъп, грижи, лечение и вътреинституционални нужди*) е проект на здравните служби към ООН. В 10 пилотни държави (Камбоджа, Етиопия, Индия, Нигерия, Руанда, Сенегал, Уганда, Обединена Република Танзания, Замбия и Зимбабве) АСТІОН разработва карта на местата, където на местно ниво се предлагат грижи и подкрепа, подпомага изграждането на местен капацитет за превенция и грижа за болните от СПИН на местно равнище и подобрява координацията между агенциите за решаване проблемите на работното място. Ползвайки се от техническата експертиза на СЗО, АСТІОН съдейства за разгръщане на терапевтични инициативи, подходящи за специфичните условия в отделните страни. Например АСТІОН е основала фонд за осигуряване на постоянни и надеждни доставки на висококачествено антиретровирусно лечение за служители и нуждаещи се. Освен това АСТІОН провежда инициативи на работното място за създаване на съпричастна и подкрепяща работна среда за хората, живеещи с ХИВ. Надяваме се, че АСТІОН ще разшири своята дейност и ще обхване и други страни.

В подкрепа на борбата срещу ХИВ и СПИН на работното място Световната банка е определила свои служители във всички свои клонове по света. Те са поели отговорност да работят за по-голяма информираност и чувствителност по този проблем сред служителите и техните подчинени, популяризирайки достъпа до безплатни услуги по консултиране и тестване, осигурени от Световната банка, и да предоставят медицински комплекти за ПЕП на онези, които имат нужда от тях. Световната банка гарантира конфиденциалност при обработката на медицинските формуляри в своя Отдел за здравни услуги във Вашингтон и съдейства за осигуряване на антиретровирусни лекарства за своите ХИВ-позитивни служители и подчинени.

В няколко страни системата на ООН е разгрънала инициативи за популяризиране на справедлива и лишена от дискриминация работна среда откъдето специфичните за всяка агенция. Консолидирането на всички усилия на ООН в борбата с ХИВ и СПИН на работното място позволяват на ООН да достигне до всеки един от своите служители, които работят в тези страни.

Всеки от нас може да изиграе важна роля за преодоляване на стигмата и дискриминацията на работното място в системата на ООН. Загължени сме да покажем ясно, че ООН има политика към служителите си по отношение на ХИВ/СПИН, която не толерира свързаните с тях стигма и дискриминация на работното място в системата на ООН. Ако колега изкаже дискриминиращо твърдение или обидна квалификация спрямо човек, който живее с ХИВ, длъжни сме веднага да вземем отношение. Трябва да избягваме дискриминиращи квалификации в ежедневието си живот и да основаваме знанията си за ХИВ и СПИН върху факти, а не върху митове. Трябва да сме готови да обсъждаме проблемите, свързани с ХИВ и СПИН с колегите си и да изслушваме съображенията на другия. И най-вече – да си даваме сметка, че всички живеем в свят, в който СПИН е неизбежна реалност и всички сме изложени на опасността.

Трябва да се възползваме от съществуващите структури, за да защитим правата и благодействието си на работното място. Това включва изграждане на сдружения или съюзи на служителите, както и назначаване на комисии или служители, отговорни за здравето и безопасността. Такива структури биха могли да бъдат водещи и да дадат положителен пример, както и да въведат мерки за повишаване на разбирането, съпричастността и липсата на дискриминация на работното място.



Всеки от нас има важна роля за премахване на стигмата и дискриминацията, свързани с ХИВ от работната среда в ООН

ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

Декларация за ангажираност по проблема ХИВ/СПИН, приета на Специалната сесия по проблема ХИВ/СПИН на Генералната асамблея на Обединените нации на 25-27 юни 2001

Павел Малинов, Ирина Вълкова и Вяра Георгиева, *Център за социална адаптация и подпомагане реализацията на хора, живеещи с ХИВ/СПИН, към фондация „Каспар Хаузер“, добри практики*, ПРООН, С., 2004

Предпазване на лабораторни работници от професионални инфекции. Утвърдено ръководство – второ издание, прев., ПРООН, С., 2004

Програма на ООН за ХИВ/СПИН (UNAIDS), *Доброволно консултиране и изследване (ДКИ)*, прев., ПРООН, С., 2004

Програма на ООН за ХИВ/СПИН (UNAIDS), *Доброволно консултиране и изследване за ХИВ: отправна точка за превенция и грижи. Пет програми за превенция на трансмисията на ХИВ от майка на дете, при туберкулоза, сред млади хора и отнасящи се до цялото население*, прев., ПРООН, С., 2004

Център за контрол и превенция на болестите към Департамента по здравеопазване на САЩ в Атланта (Centers for Disease Control and Prevention - US), *Актуализирано ръководство за поведение при професионална експозиция на HBV, HCV и HIV, Препоръки за постекспозиционна профилактика*, прев., ПРООН, С., 2004

Център за контрол и превенция на болестите към Департамента по здравеопазване на САЩ в Атланта (Centers for Disease Control and Prevention - US), *Преработено ръководство за консултиране, изследване и насочване за инфектираност с ХИВ*, прев., ПРООН, 2004

Cardo D. et al. (1997) A case-control study of HIV seroconversion in health care workers after percutaneous exposure, *New Eng J Med*; 337:1542-43.

Centers for Disease Control and Prevention (US) (1989) Guidelines for Prevention of Transmission of Human Immunodeficiency Virus and Hepatitis B Virus to Health-Care and Public-Safety Workers, *MMWR*; 38(S-6):1-36.

Connor E. et al. (1994) Reduction of maternal-infant transmission of human immunodeficiency virus type 1 with zidovudine treatment, *New Eng J Med*; 331:1173-80.

DeVincenzi I. et al. (1994) A longitudinal study of human immunodeficiency virus transmission by heterosexual partners, *New Eng J Med*; 331:341-46.

Hauri A. et al. (in press) The Global Burden of Disease Attributable to Contaminated Injections in Health Care Settings, *Int J STD & AIDS*.

FAO (2002) *Living Well with HIV/AIDS: A Manual on Nutritional Care and Support for People Living with HIV/AIDS*, FAO, Rome, Available at www.fao.org.

ILO (2002) *The ILO Code of Practice on HIV/AIDS and the World of Work*, ILO, Geneva, Available at www.ilo.org.

Kamb M. et al. (1998) Efficacy of Risk-Reduction Counseling to Prevent Human Immunodeficiency Virus and Sexually Transmitted Diseases: A Randomized Controlled Trial, *JAMA*; 280:1161-67.

National Institute of Allergy and Infectious Diseases, National Institutes of Health (US) (2000) *Workshop Summary: Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Diseases (STD) Prevention*, accessed 29 January 2004 at www.niaid.nih.gov/dmid/stds/condomreport.pdf

National Institute of Drug Abuse, National Institute of Health (US) (2002) *Principles of HIV Prevention in Drug-Using Populations: A Research-Based Guide*.

Nduati R. et al. (2000) *Effect of Breastfeeding and Formula Feeding on Transmission of HIV-1: A Randomized Clinical Trial*, *JAMA*; 283:1167-74.

Palella F. et al. (1998) Declining Morbidity and Mortality among Patients with Advance Human Immunodeficiency Virus Infections, *New Eng J Med*; 338:853-60.

Paterson DL et al. (2000) Adherence to Protease Inhibitor Therapy and Outcomes in Patients with HIV Infection. *Ann Intern Med*; 133:21-30.

UNAIDS (2002) *Gender and AIDS Fact Sheet - the Female Condom*, available at www.unaids.org

UNAIDS (2004) *Global Report on the HIV/AIDS Epidemic*, UNAIDS, Geneva.

UNAIDS (2001) *HIV Prevention Needs and Successes: A Tale of Three Countries*, UNAIDS Best Practice Collection, UNAIDS, Geneva.

UNAIDS, *Questions and Answers on HIV/AIDS*, available at www.unaids.org

UNGASS *Declaration of Commitment on HIV/AIDS*, adopted in June 2001 at the United Nations General Assembly Special Session on HIV/AIDS, available at www.unaids.org

United Nations System Strategic Plan on HIV/AIDS, 2001-2005, available at www.unaids.org

Vlahov D., Junge B. (1998) The Role of Needle Exchange Programs in HIV Prevention, *Public Health Reports (Supp. 1)*: 75-80.

Политика на ООН към служителите ѝ по отношение на ХИВ/СПИН

А. Информация, образование и други превантивни мерки по отношение на здравето

I. Служителите на ООН и техните семейства трябва да получават достатъчна и съвременна информация, за да бъдат в състояние да се предпазват от инфектиране с ХИВ и да се справят при наличие на СПИН.

За тази цел всички органи на ООН се окуражават да разработят и прилагат активна образователна стратегия за ХИВ/СПИН за своите служители, като използват ръководството по проблемите на СПИН за служителите на ООН и техните семейства, издадено от UNAIDS, и като идентифицират местните служби, където се предлага професионално консултиране за ХИВ/СПИН и служителите на ООН могат да бъдат насочени при запазване на тяхната конфиденциалност.

Служителите в здравните служби към ООН трябва активно да участват в такива образователни програми за служители. Те трябва да получат необходимото допълнително професионално обучение и всички информационни материали по проблемите на ХИВ/СПИН, налични в сферата на тяхната дейност, предоставени и обновявани от UNAIDS.

II. Всички членове на ООН и техните семейства трябва да бъдат информирани къде могат да получат изследвана кръв.

За тази цел Отделът за безопасност на кръвта към СЗО в сътрудничество с Медицинската служба към ООН трябва да изготви и постоянно да обновява списък на надеждните центрове за кръвопреливане, който да се разпространява в централата на ООН и в регионалните и местните офиси. Здравните служби към ООН и обслужващите ООН местни здравни центрове трябва да спазват принципа кръвопреливане да се прави само, когато е абсолютно наложително.

III. Постоянните координатори на ООН трябва да вземат мерки за намаляване на инцидентите с моторни превозни средства не само поради високата смъртност в резултат от тях, но и защото представляват особен риск от инфектиране с ХИВ в местата, където няма достатъчно запаси от изследвана кръв.

По тази причина постоянните координатори на ООН по места се окуражават да разгледат следните мерки за утвърждаване и приемане, в случай че още не са приложени, както и да запознаят целия персонал в съответния офис с тях и с инструкциите за ползване на обществен транспорт:

- Загължително поставяне и използване на предпазни колани във всички превозни средства на ООН
- Подходящо обучение за управление на превозни средства с четириколесно задвижване
- Забрана да се използват лични превозни средства, когато има кола с шофьор
- Загължително използване на каски от всички, които се придвижват с мотоциклет
- Забрана да се употребяват алкохол и други психоактивни вещества от шофьорите на превозните средства

- Организиране на обучение по първа помощ
- Снабдяване на превозните средства на ООН с комплекти за първа помощ, съдържащи макромолекулярни разтвори.

iv. Всички служители на ООН трябва да имат достъп до спринцовки и игли за еднократна употреба.

Здравните служби към ООН трябва да предоставят спринцовки и игли за еднократна употреба на служителите, които пътуват служебно в райони, където няма гаранция за необходимото стерилизиране на тези средства. Те трябва да бъдат придружени със сертификата на всички официални езици на ООН, който да обяснява причините, по които се пренасят. Регионалните и местните офиси трябва да съхраняват инжекционни инструменти за еднократна употреба за служителите на ООН и техните семейства. Трябва да има наличност на такива материали в диспансерите, там където има такива, или в офиса на СЗО в съответната страна.

v. Всички служители на ООН и техните семейства трябва да имат достъп до презервативи. Трябва да има презервативи на разположение чрез UNFPA в онези офиси, където няма надеждни и постоянни доставки на висококачествени презервативи от частния сектор. Достъпът трябва да бъде свободен, лесен и дискретен.

Б. Доброволно тестване, консултиране и конфиденциалност

Доброволното тестване с пред- и следтестово консултиране и гарантирана конфиденциалност трябва да бъде достъпно за всички служители на ООН и техните семейства.

Подходящи и конфиденциални места за доброволно консултиране и тестване за ХИВ/СПИН трябва да се осигурят на местно ниво за служителите на ООН и техните семейства, като органите на ООН работят в тясно взаимодействие със здравните центрове на СЗО. Необходимо е да се разработят специални процедури от органите на ООН за поддържане на конфиденциалността по отношение резултатите от теста за ХИВ, включително и за факта, че е проведен такъв тест. Само човекът, направил си тест, има право да разкрива информация, отнасяща се до неговия/нейния статус.

В. Условия за назначаване и работа

Предварителни условия за наемане на работа

- Единственият медицински критерий за наемане на работа е годността да се извършва тази работа.
- ХИВ-инфекцията сама по себе си не означава неспособност да работиш.
- Кандидатите за работа няма да бъдат подлагани на проверка за ХИВ.
- СПИН ще бъде разглеждан като всяко друго здравословно състояние, когато се налага медицинско становище.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

- Възможно е да бъде поискано да се направи тест за ХИВ с информираното съгласие на самия кандидат, ако има съмнение за СПИН.
- Нищо в прегледа преди назначаване не бива да налага кандидатът да заяви своя ХИВ-статус.
- Ако назначението е в страна, в която се изисква тест за ХИВ за издаване на разрешение за пребиваване, това изискване трябва да бъде включено в обявата, анонсираща свободната позиция.

Прогължаване на назначението

- ХИВ-инфекцията или СПИН не бива да се считат за причина за преустановяване на трудовия договор.
- Ако годността за труд бъде нарушена вследствие на СПИН-свързано заболяване, трябва да се направи разумно работно споразумение.
- Служителите на ООН със СПИН могат да ползват правото си на здравна и социална защита по същия начин като другите служители на ООН, страдащи от сериозно заболяване.
- Не бива да се изисква проверка за ХИВ/СПИН – пряко (чрез тестване за ХИВ) или непряко (чрез оценка на рисковото поведение), или като се задават въпроси дали вече е правен тест.
- Трябва да се спазва конфиденциалност по отношение на цялата медицинска информация, включително и ХИВ-статуса.
- Хората на работното място, които са засегнати от ХИВ/СПИН или за които се предполага, че са засегнати от ХИВ/СПИН, трябва да бъдат защитени от стигматизация или дискриминация от колеги, професионални съюзи, работодатели или клиенти.
- Служителите, инфектирани с ХИВ или заболели от СПИН не бива да бъдат дискриминирани и да им бъдат отказвани социални придобивки в зависимост от длъжността и типа договор.
- Административните, кадровите и финансовите последици от тези принципи при условията за наемане и назначаване трябва да се отчитат и обновяват периодично.

Г. Програми за здравно осигуряване

I. Здравното осигуряване трябва да бъде достъпно за всички служители на ООН без оглед на ХИВ-статуса.

Те не трябва да се подлагат на задължителен тест за ХИВ при назначаване на работа или при освобождаване от работа.

II. Премиите от здравното осигуряване за служителите на ООН не бива да се влияят от ХИВ-статуса.

Не се допуска тест за ХИВ с оглед на схемите за здравно осигуряване.

Обобщение на водещите принципи в Кодекс на практиките на МОТ

Кодексът на практиките на МОТ по отношение на ХИВ/СПИН и работната среда съдържа ръководните принципи за развитие на политиката на национално и корпоративно ниво и практическо ръководство за програми на работното място.

Кодексът на практиките е разработен в сътрудничество с правителствени представители, работодатели и служители от всички региони.

Десетте ръководни принципа на Кодекса са следните:

- 1. ХИВ/СПИН се разглежда като проблем на работната среда.** ХИВ/СПИН е проблем на работната среда не само защото засяга работната сила, но и защото работната среда може да изиграе жизненоважна роля за ограничаване разпространението на инфекцията и последствията от епидемията.
- 2. Липса на дискриминация.** Не бива да съществува дискриминация или стигматизация на служителите въз основа на реален или предполагаем ХИВ-статус.
- 3. Равнопоставеност на половете.** По-голямото равенство в отношението спрямо двата пола и овластяването на жените са жизненоважни за успешното предотвратяване на разпространението на ХИВ-инфекцията и овладяването на ХИВ/СПИН.
- 4. Здравословна работна среда.** Работната среда трябва да бъде здравословна и сигурна, приспособена към здравословното състояние и способностите на работниците.
- 5. Обществен диалог.** Успешните политики и програми по отношение на ХИВ/СПИН изискват сътрудничество и доверие между ръководители, работници и правителства.
- 6. Проверка при назначаване.** Не се изисква проверка за ХИВ/СПИН от кандидатите за работа или служителите и на работното място не трябва да се провежда тестване за ХИВ, освен в случаите, конкретизирани в кодекса.
- 7. Конфиденциалност.** Достъпът до личните данни, свързани с ХИВ-статуса на един служител, трябва да бъде обвързан с правилата за конфиденциалност съгласно съществуващия *Кодекс на практиките на МОТ*.
- 8. Продължаване на трудовите отношения.** ХИВ-инфекцията не е причина да се прекрати трудовият договор. Лицата със СПИН-свързани заболявания трябва да имат възможност да работят, докато са в подходящо здравословно състояние от медицинска гледна точка.
- 9. Превенция.** Партньорите от местните общности имат уникалния шанс да популяризират усилията за превенция на заболяванията чрез информация и образование, както и да подкрепят промяната в нагласите и поведението.
- 10. Грижа и подкрепа.** Солидарните грижи и подкрепа трябва да ръководят отговора към СПИН на работното място. Всички работници имат право на достъпна здравна помощ и възможност да се ползват от социални придобивки.

Пълният текст на *Кодекса* може да бъде намерен на интернет страницата на МОТ: www.ilo.org

Обединената програма на ООН за ХИВ/СПИН (UNAIDS) обединява десет агенции на ООН в общи усилия да се отговори на епидемията от СПИН: Фонда на ООН за децата (UNICEF), Световната програма по изхранване (WFP), Програмата на ООН за развитие (UNDP), Фонда на ООН за население (UNFPA), Службата на ООН по проблемите на наркотиците и престъпността (UNODC), Върховният комисариат на ООН за бежанците (UNHCR), Международната организация по труда (ILO), Организацията на ООН за образование, наука и култура (UNESCO), Световната здравна организация (СЗО) и Световната банка.

UNAIDS като съфинансирана програма обединява отговора към епидемията от СПИН на своите десет съфинансиращи организации и подкрепя тези усилия със специални инициативи. Нейната цел е да води и подпомага разгръщането на международния отговор към СПИН на всички фронтове. UNAIDS работи с широк кръг от партньори – правителствени и неправителствени, бизнес, научни и обществени – за да споделя знания, умения и опит през границите.

UNAIDS очаква вашите коментари и забележки относно съдържанието на тази брошура.

Моля, изпрацайте своите коментари на адрес:

The Information Center

UNAIDS

20 avenue Appia

1211 Geneva 27

Switzerland

E-mail: unaids@unaids.org

Fax: (+4122) 791 4187

Тази брошура е предназначена за вас и вашите семейства. Тя има за цел да ви предостави съществена информация за ХИВ и СПИН и за източниците на информация и подкрепа, към които бихте могли да се обърнете. Твърде много от служителите в системата на ООН всъщност не знаят как се предава ХИВ и как могат да се предпазват, нито дали самите те не са инфектирани с вируса. Твърде много работодатели не са запознати с политиката на ООН по отношение ХИВ и СПИН в работната среда. С настоящата брошура се опитваме да отговорим на реални въпроси и да съдействаме за положителна промяна във вашия живот и в живота на вашите семейства:

Как бихте могли да предпазите себе си и хората, които обичате, от ХИВ?

Как да говорите за ХИВ и СПИН с партньора и децата си?

Защо се препоръчва да си направите тест?

Ако живеете с ХИВ, към кого можете да се обърнете за подкрепа и лечение във и извън ООН?

Какво бихте могли да направите за вашата работна среда, за да има в нея разбиране към всички, включително и към ваши колеги, живеещи с ХИВ или засегнати от него?

ХИВ засяга всички ни. Когато сме информирани правилно, ние можем заедно да извършим промяната и да спрем разпространението на епидемията.



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS

UNAIDS

UNICEF • WFP • UNDP • UNFPA • UNODC
ILO • UNESCO • WHO • WORLD BANK

UNAIDS – 20 avenue Appia – 1211 Geneva 27 – Switzerland

Telephone: (+41 22) 791 3666 – Fax: (+41 22) 791 4187

E-mail: unaids@unaids.org – Internet: <http://www.unaids.org>

БЕЗПЛАТНО И КОНФИДЕНЦИАЛНО КОНСУЛТИРАНЕ И ИЗСЛЕДВАНЕ ЗА ХИВ/СПИН МОЖЕ ДА СИ НАПРАВИТЕ НА СЛЕДНИТЕ МЕСТА:

**КАБКИС (Кабинети за анонимно и безплатно
консултиране и изследване за СПИН) в:**

ХЕИ Благоевград

ул. „Братя Миладинови“ № 2,
ет. 1; тел.: 073/ 88 76 90

ХЕИ Бургас

Ул. Александровска №120, ет. 5,
стая 35; тел.: 056/ 81 62 57

ХЕИ Варна

Ул. Брегалница №3, ет. 5,
стая 501 (до Токсико-
физиологична лаборатория);
тел.: 052/ 63 27 78

ХЕИ Велико Търново

ул. „Никола Габровски“ № 23,
ет. 5, стая 504;
тел.: 062/ 60 34 47

ХЕИ Плевен

Ул. „Княз Александър Батенберг
I“ №7, ет. 3, кабинет 307
тел.: 064/ 80 60 67

ХЕИ Пловдив

ул. „Перушица“ №1, ет. 1,
стая Б-1; тел.: 032/ 64 34 36

СХЕИ

ул. Враня №20, ет. 5,
стая 502;
тел.: 02/ 833 40 99

СХЕИ Студентски град

кв. „Студентски град“
ул. „Арсо Пандурски“ №8
ДКЦ 5, София (бивша
Студентска поликлиника,
ет. 1, стая 15;
тел.: 02/ 862 60 79

ХЕИ Стара Загора

ул. „Стефан Караджа“ № 10,
ет. 1; тел.: 042/ 60 41 51

КАКТО И В:

Център по сексуално здраве,

СБАПАГ „Майчин дом“
ул. „Здраве“ №1, ет. 1
тел. 02/952 02 88,
952 33 99

ПОСТ-ЕКСПОЗИЦИОННА ПРОФИЛАКТИКА (ПЕП)

- ПЕП е **спешен медицински отговор** за предотвратяване на предаването на ХИВ при онези, които са били изложени на риск от инфектиране с вируса при изнасилване или инцидент по време на работа.
- **Употребата на ПЕП в случай на инцидентно излагане на риск от инфектиране с ХИВ може да намали вероятността да станете ХИВ-позитивни.**
- То включва консултиране, информирано съгласие, лабораторен тест и, ако е необходимо, приемане на терапия **пог медицинско наблюдение.**
- Терапията трябва да започне **в рамките на 1-2 часа - и не по-късно от 48-72 часа - от евентуалното излагане**, и трябва да се приема в продължение на четири седмици.
- **Началният комплект за ПЕП** Ви позволява да получите профилактична терапия възможно най-скоро и да бъдете насочени към подходяща медицинска служба за продължаването ѝ.
- Трябва да се информирате как и къде можете да намерите началния комплект за ПЕП.

Приложени са имена и информация за контакт на хората, отговарящи за снабдяването с комплекти ПЕП във Вашия офис.



Картата се публикува в рамките на Програма ACTION (Access, Care, Treatment and Inter-Organizational Needs), координирана от СЗО с помощта на Офисът на UNAIDS за СПИН, сигурност и хуманитарен отговор.

КАРТА С ОСНОВНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ХИВ/СПИН

За служители на ООН и техните семейства

ОСНОВНИ ФАКТИ ЗА ХИВ/СПИН

ХИВ/СПИН е световен проблем. ХИВ (вирусът на човешката имунна недостатъчност) разрушава способността на тялото да се бори с инфекциите и вирусите, водейки до СПИН (синдром на придобитата имунна недостатъчност). Лекарствата могат да подобрят способността на имунната система да се справя с ХИВ-инфекцията и да забавят развитието на СПИН.

ХИВ може да се предаде при необезопасен сексуален контакт, преливане на инфектирана кръв или кръвни продукти, чрез замърсени игли и остри инструменти и при трансплантация на органи от инфектирани хора. Инфектираните жени могат да предадат вируса на детето по време на бременността, раждането и кърменето.

Използването на презерватив при всеки сексуален акт може да предпази вас и вашите партньори и да спре разпространението на ХИВ и други полово предавани инфекции.

Настоявайте да се използват нови или стерилизирани игли и спринцовки всеки път, когато ви слагат инжекция по каквато и да било причина.



ПОЛИТИКА НА ООН ПО ОТНОШЕНИЕ НА ХИВ/СПИН

Какви са Вашите права като служител на ООН?

- Не бива да има дискриминация на работното място на база на реален или предполагаем ХИВ-статус.
- Не бива да бъдете задължавани да се тествате за ХИВ или да разкриете своя ХИВ-статус във връзка с назначението ви.
- Медицинският ви картон трябва да бъде конфиденциален.
- Отношението към ХИВ/СПИН трябва да е като към всяко друго заболяване що се отнася до грижи и здравно осигуряване. Трябва да сверите с вашия работодател какви права ви дава вашата медицинска осигуровка.

Какви са Вашите отговорности?

- Да знаете своя ХИВ-статус.
- Да сте информирани за ХИВ и СПИН.
- Да предпазвате себе си и другите от вируса.
- Да не стигматизирате и дискриминирате хора, които живеят с ХИВ.
- Да подкрепяте колегите си, които са ХИВ-позитивни.

ТЕСТУВАНЕ И КОНСУЛТИРАНЕ ЗА ХИВ

Само специален тест за ХИВ може да определи дали един човек е инфектиран.

Ако смятате, че сте били инфектирани с ХИВ, трябва незабавно да потърсите тестване и консултиране за ХИВ.

Тестването и консултирането са доброволни и конфиденциални процедури, които включват:

- обучение или консултиране преди теста, което ще ви помогне да разберете какво включва той, рисковете, пред които се изправяте и ползите от това да знаете ХИВ-статуса си;
- кръвен тест или тест на слюнка, за да се определи дали сте инфектирани с ХИВ;
- консултиране при получаване на резултатите от теста, подкрепа и ако е необходимо, насочване към медицинска служба.

Вие имате право да знаете ХИВ-статуса си:

- за да намалите риска от приемане или предаване на ХИВ; и
- за да можете да планирате по-добре бъдещето си.

Запомнете: ранното откриване на ХИВ позволява навременен достъп до грижи, терапия и подкрепа. Тестването и консултирането са конфиденциални.

ПОЛЕЗНИ ИМЕНА И ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА

**Служител, отговорен за ХИВ/СПИН
във Вашата организация**

Име: Маноела Грозданова

E-mail: manoela.grozdanova@undp.org

Тел.: 96 96 118

Служител, съхраняващ комплектите за ПЕП:

Име: Силвия Накова

E-mail: silvia.nakova@undp.org

Тел.: 96 96 160

Име: Стоян Стоименов

E-mail: stoyan.stoimenov@undp.org

Тел.: 96 96 141

Тази информационна карта е създадена като част от инициативата на СЗО ACTION.

Моля, откъснете картата по перфорираната линия и я сгънете по ръба на двете тънки черни линии. След това винаги я носете със себе си.