

# СÈ ШТО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕШ ЗА САМОТЕСТИРАЊЕТО ЗА ХИВ



## Издавач:

ХЕРА – Асоцијација за здравствена едукација и истражување

## Авторки:

Весна Илиевска Утевска  
Андријана Папиќ Манчева

## Графички дизајн:

Александра Бендевска

## Година на издавање:

2021 година



# СÈ ШТО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕШ ЗА САМОТЕСТИРАЊЕТО ЗА ХИВ

Зошто е важно да се  
тестираш за ХИВ?

Што претставува  
самотестирањето за ХИВ  
и кои се придобивките  
од него?

Што ако резултатот на  
ХИВ тестот е нереактивен  
(негативен)?

Колку често треба да се  
тестираш за ХИВ?

Што ако резултатот на  
ХИВ тестот е реактивен  
(позитивен)?

Живот со ХИВ

Дали ако имаш ХИВ  
позитивен статус, можеш  
да имаш секс без ризик  
да го пренесеш вирусот?

Како се пренесува ХИВ?

Како не се  
пренесува ХИВ?

Што доколку ти треба  
поддршка при  
тестирањето за ХИВ?

Што со другите аспекти  
на сексуалното здравје?

# Зошто е важно да се тестираш за ХИВ?

 **ХИВ тестот е единствениот начин да го дознаеш својот ХИВ статус.**

А да си го знаеш својот ХИВ статус значи да можеш навремено да пристапиш до терапија, како и до услуги за поддршка, доколку имаш потреба.

Важно е да го дознаеш својот ХИВ статус што поскоро бидејќи раното почнување со терапија значи дека можеш да го сочуваш својот имунитет во добра состојба. Луѓето со ХИВ, примаат терапија за ХИВ што е достапна и бесплатна во Македонија и така можат да живеат квалитетно и долго и да имаат речиси изедначен животен век со лицата кои немаат ХИВ.

Денес, се проценува дека едно од три лица што живеат со ХИВ во Македонија, не е свесно за својот ХИВ позитивен статус.



# Што претставува самотестирањето за ХИВ и кои се придобивките од него?

Самотестирањето за ХИВ е иновативен начин на тестирање за ХИВ кој овозможува брз и точен резултат во дискретни услови – дома или на место и во време по твој личен избор, без вклученост на друго лице во процесот на тестирање.

Комплетот за самотестирање доаѓа во пакет со детални инструкции за тоа како да го изведеш тестот, согласно препораките на производителот. Тестовите за самотестирање за ХИВ може да се изведат со примерок од крв или од плунка.

Доколку си се инфицирал/-а со ХИВ, важно е да дознаеш што порано. Ако започнеш со терапија и редовно ја примаш, сосема е очекувано да имаш нормален животен век и квалитетен живот со ХИВ. Од друга страна, терапијата за ХИВ го прави невозможно пренесувањето на вирусот преку сексуален однос, дури и кога сексот е без кондом.

\* Самотестирањето за ХИВ не им се препорачува на луѓето кои веќе го знаат својот ХИВ статус и кои користат антиретровирусна терапија затоа што таа може да доведе до погрешен резултат.

Самотестирањето за ХИВ претставува алтернатива на тестирањето за ХИВ. Покрај тоа што овозможува поголема приватност, ваквата алтернатива значително ја поедноставува грижата за сексуалното и репродуктивното здравје, што е особено важно доколку:

- живееш во места каде што тестирањето за ХИВ не е лесно достапно,
- поради која било причина си спречен/-а или не сакаш да се тестираш за ХИВ во локалните центри на граѓанските организации или здравствените институции, и/или
- живееш во услови на криза.



## Што ако резултатот на ХИВ тестот е нереактивен (негативен)?

Нереактивниот (негативниот) резултат на тестот се однесува на периодот пред 3 месеци од моментот на правење на ХИВ тестот. Ако го направиш ХИВ тестот пред да поминат три месеци од ризичната ситуација во која можеби си бил/-а изложен/-а на ХИВ, резултатот може да биде лажно негативен, односно нереактивен. Тоа е поради тоа што понекогаш се потребни и до 3 месеци за организмот да произведе доволно антитела што ќе може тестот да ги детектира.

Во ваков случај, потребно е да се повтори тестот по три месеци од ризичното однесување. Со други зборови, тестот што го правиш во овој момент, се однесува на ризичните однесувања што си ги имал/-а до пред 3 месеци.

За да имаш ХИВ-негативен статус и понатаму, важно е да практикуваш заштита при сексуалните односи така што ќе користиш кондом во комбинација со лубрикант на водена база кој ја намалува можноста за кинење на кондомот. Кондомите сè уште се најефективната и најевтината превенција од ХИВ.

Друг начин за превенција на ХИВ е ПрЕП или предекспозициска профилакса т.е. заштита пред изложување на ризик, што подразбира земање одредени таблети секојдневно, или по потреба, според утврден распоред.


Доколку сакаш да дознаеш повеќе за ПрЕП, обрати се во здружението за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ „Заедно посилни“ (078 235 632).

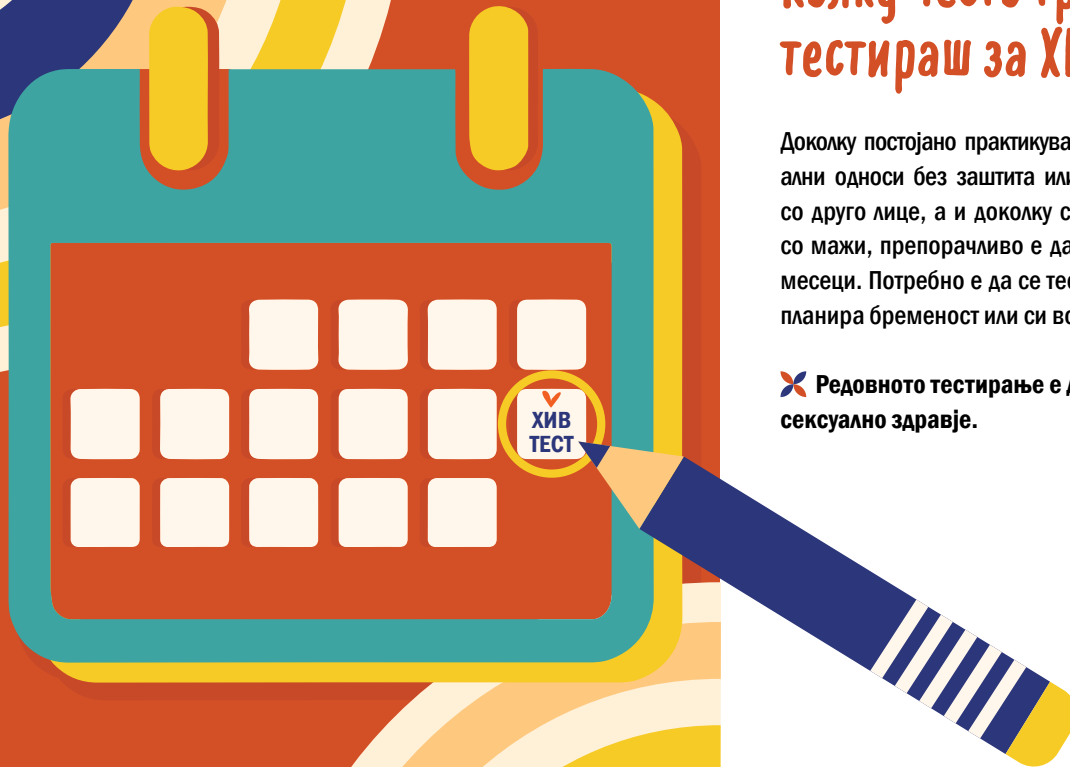
Доколку, пак, користиш дроги со инјектирање, важно е да употребуваш стерилен прибор и да не го споделуваш. Обрати се до локалните граѓански организации кои даваат услуги за дистрибуција на стерилен прибор за инјектирање (види контакти на организациите на крајот).



## Колку често треба да се тестираш за ХИВ?

Доколку постојано практикуваш ризично однесување – имаш сексуални односи без заштита или споделуваш прибор за инјектирање со друго лице, а и доколку си геј или би или си маж кој има секс со мажи, препорачливо е да се тестираш за ХИВ на секои 3 до 6 месеци. Потребно е да се тестираш за ХИВ и доколку си жена која планира бременост или си во првото тримесечје од бременоста.

 **Редовното тестирање е дел од грижата за сопственото сексуално здравје.**



## Што ако резултатот на ХИВ тестот е реактивен (позитивен)?



Најпрво длабоко вдиши и издиши.

За среќа, ХИВ не е тоа што беше некогаш.

Доколку твојот брз тест за ХИВ е позитивен, односно реактивен, тоа значи дека тестот реагира на присуството на антитела на ХИВ. Ова значи дека си бил/-а инфициран/-а со ХИВ. Иако тестовите за самотестирање за ХИВ се многу специфични и точни, сепак, ваквиот резултат не е конечен и треба да биде потврден со други типови на тестови кои ќе ја дадат конечната дијагноза за ХИВ инфекција. Овие тестови се прават во две референтни институции за поставување дијагноза на ХИВ инфекција, само во Скопје: Универзитетската клиника за инфективни болести и фебрилни состојби и Институтот за јавно здравје.

По добивањето на реактивен (позитивен) резултат на тестот за самотестирање за ХИВ, најдобро е што поскоро да се јавиш во Советувалиштето за ХИВ при Универзитетската клиника за инфективни болести и фебрилни состојби – Скопје (078 619 185). Притоа, важно е да знаеш дека луѓето во тимот ќе ги чуваат твојот идентитет и ХИВ статус како строго доверливи информации во текот на целиот процес на потврдувањето и потоа.



# Живот со ХИВ

Со самото тоа што дозна дека имаш ХИВ, веќе го имаш направено најважниот чекор.

Откривањето на инфекцијата е предуслов да започнеш со терапија што порано, а со тоа можеш да имаш здрав, квалитетен и долг живот како и луѓето што немаат ХИВ.



Важно е да знаеш дека во Македонија ти се достапни соодветна здравствена грижа, современа терапија и психосоцијална поддршка што ќе одговара на твоите потреби. Здравствената грижа поврзана со ХИВ кај нас ја пружа Универзитетската клиника за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје, каде што постои специјализиран тим од лекари специјалисти за ХИВ, медицински сестри, психолог и социјален работник кои повеќе од 15 години им нудат поддршка на луѓето што живеат со ХИВ.

На Универзитетската клиника за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје се добива и терапијата за ХИВ. Таа се состои од таблети и се нарекува антиретровирусна терапија (АРТ). АРТ го спречува размножувањето на вирусот и го намалува неговото количество во крвта до немерливи вредности.

На тој начин, имунолошкиот систем на човекот има можност да се обнови и повторно да почне непречено да ја врши својата функција. Лековите што се употребуваат денес, луѓето ги поднесуваат сосема добро, а евентуалните несакани ефекти се сведени на минимум.

Терапијата за ХИВ (АРТ) е достапна и целосно бесплатна во Македонија.

Придобивките од АРТ се следниве:

-  АРТ овозможува да живееш квалитетно и долго. Тоа значи дека можеш да работиш, да имаш задоволувачки сексуален живот, да планираш родителство, да спортуваш и да ги правиш сите други нешта како и луѓето без ХИВ.
-  Кога се зема редовно, АРТ оневозможува да му го пренесеш вирусот на партнерот по сексуален пат – терапијата е истовремено и превенција.

Понекогаш е потребно време да се прифати фактот за живеењето со ХИВ. Но, треба да знаеш дека во справувањето со ХИВ не мора да бидеш сам/-а! Постои заедница на луѓе што живеат со ХИВ, кои веќе се соочиле со истите стравови и дилеми како и ти. Во Здружението за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ „Заедно посилни“ (078 235 632) можеш да се поврзеш со лица кои живеат со ХИВ подолго време и кои се обучени да ти дадат одговори на многу прашања и грижи што најверојатно и тебе ќе ти поминат низ глава откако ќе го дознаеш ХИВ позитивниот статус.

Во Советувалиштето за ХИВ при Клиниката за инфективни болести се нудат и услуги за психосоцијална поддршка за сите лица со ХИВ кои имаат таква потреба.



# Дали ако имаш ХИВ позитивен статус, можеш да имаш секс без ризик да го пренесеш вирусот?

Самата терапија за ХИВ е еден од најефективните начини на превенција на ХИВ. Терапијата делува така што го спречува размножувањето на вирусот на ХИВ во крвта и го потиснува до толку ниско ниво што речиси и да не може да се измери со стандардните технологии.

Луѓето со ХИВ кои редовно ја примаат антиретровирусната терапија и одржуваат немерливо ниво на вирусот во крвта во текот на најмалку 6 месеци, не може да го пренесат вирусот при незаштитен сексуален однос.

**H = H**

**НЕДЕТЕКТАБИЛНО Е ЕДНАКВО НА НЕПРЕНОСЛИВО**

ДА СЕ ПОТСЕТИМЕ...

## Како се пренесува ХИВ?

- ✦ Преку незаштитен сексуален однос т.е. однос без кондом, независно дали е вагинален, анален или орален;
- ✦ По крвен пат, и тоа најчесто при споделување прибор за инјектирање дрога со други лица (игли, шприцови, куцер);
- ✦ Бремена жена/родилка со ХИВ може да му го пренесе вирусот на фетусот/новороденчето во текот на бременоста, односно при пораѓањето или доењето.

**Сексуалниот начин е најраспространетиот начин на пренос на ХИВ.**

**ХИВ може да се пренесе само преку овие 5 телесни течности: крв, семена течност (сперма), претсемена течност, вагинален секрет и мајчино млеко.**

До инфекција може да дојде само доколку извесно количество од овие течности дојде во контакт со крвотокот, што може да се случи при погоре наведените начини на пренос.

За сите од нив, постојат мерки со кои може да се спречи преносот на ХИВ.

## ХИВ не се пренесува по сексуален пат:

- ✦ Ако користиш кондом (и тоа најдобро во комбинација со лубрикант);
- ✦ Ако користиш ПрЕП (види на стр. 6);
- ✦ Ако сексуалниот партнер/-ка кој/-а има ХИВ позитивен статус редовно прима терапија за ХИВ (АРТ).

ХИВ не се пренесува по крвен пат доколку, ако инјектираш дроги, секогаш користиш стерилен прибор и не го споделуваш со други лица.

ХИВ не се пренесува од бремена жена/родилка со ХИВ на фетусот/новороденчето доколку жената од раната бременост прима терапија за ХИВ и примени други мерки (пр. не го дои новороденчето).

Вирусот се содржи и во останатите телесни течности како солзи, пунка, урина и пот, но не во доволна количина за да може да се пренесе.



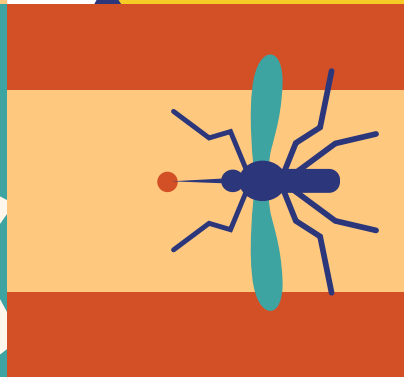
# Како не се пренесува ХИВ?

ХИВ не може да се пренесе преку допир, бакнување, гушкање, користење ист прибор за јадење и пиење, користење ист тоалет, заедничко капење во када или во базен, разменување облека, убод од инсект и сл.

ХИВ не може да се пренесе ни при сексуален однос без кондом со ХИВ позитивно лице кое редовно прима антиретровирусна терапија и кое има недетектабилно ниво на вирусот во крвта.

**H = H**

**НЕДЕТЕКТАБИЛНО Е ЕДНАКВО НА НЕПРЕНОСИВО**



# Што доколку ти треба поддршка при тестирањето за ХИВ?

Покрај самотестирањето за ХИВ, можеш да се тестираш за ХИВ и во некој од сервисите на граѓанските организации низ државата, каде што ќе имаш поддршка од некој од акредитираните советувачи за ХИВ.

Во овие сервиси, тестирањето за ХИВ е брзо, доверливо и бесплатно, а и достапно за секого, независно дали има здравствено осигурување.



## СКОПЈЕ



Младински центар на ХЕРА „Сакам да знам“ - Водно  
(02) 3176 950 | hera@hera.org.mk



Младински центар на ХЕРА „Сакам да знам“ - Шуто Оризари  
(02) 2651 955 | hera@hera.org.mk



Клиника за инфективни болести и фебрилни состојби -  
Советувалиште за ХИВ  
078 619 185



Институт за јавно здравје  
(02) 3125 044 | info@iph.mk



Здружение ЕГАЛ  
(02) 3220 851 | 078 431 866 | egal@egal.org.mk



Здружение „Заедно посилни“  
(02) 3129 200 | 078 235 632 | contact@zp.mk



Здружение ХОПС – Опции за здрав живот  
(02) 3130 058 | hops@hops.org.mk

## ОХРИД



Здружение „Опција“  
075 309 774 | opcijaohrid@yahoo.com

## БИТОЛА



Здружение „Виа Вита“  
070 894 393 | viavitabt@yahoo.com

## ГОСТИВАР



Здружение „Хелп“  
078 271 273 | help\_gostivar@yahoo.com

Доколку мислиш дека си во ризик од ХИВ, а живееш во некое друго место што не е на списокот на стационарните сервиси, можеш да да се обратиш во ХЕРА (02/3176-950, hivtest@hera.org.mk).

Ќе ти направиме проценка на ризикот од ХИВ од далечина и по потреба ќе обезбедиме услуга за брзо, доверливо и бесплатно тестирање и советување за ХИВ со мобилната амбуланта за ХИВ тестирање.

Исто така, од Google Play можеш бесплатно да ја преземеш мобилната андроид апликација „Направи ХИВ тест“.

На апликацијата може да најдеш информации поврзани со ризикот од пренос и со заштитата од ХИВ и за сите локации низ земјата каде што може да добиеш бесплатно и доверливо тестирање и советување за ХИВ.

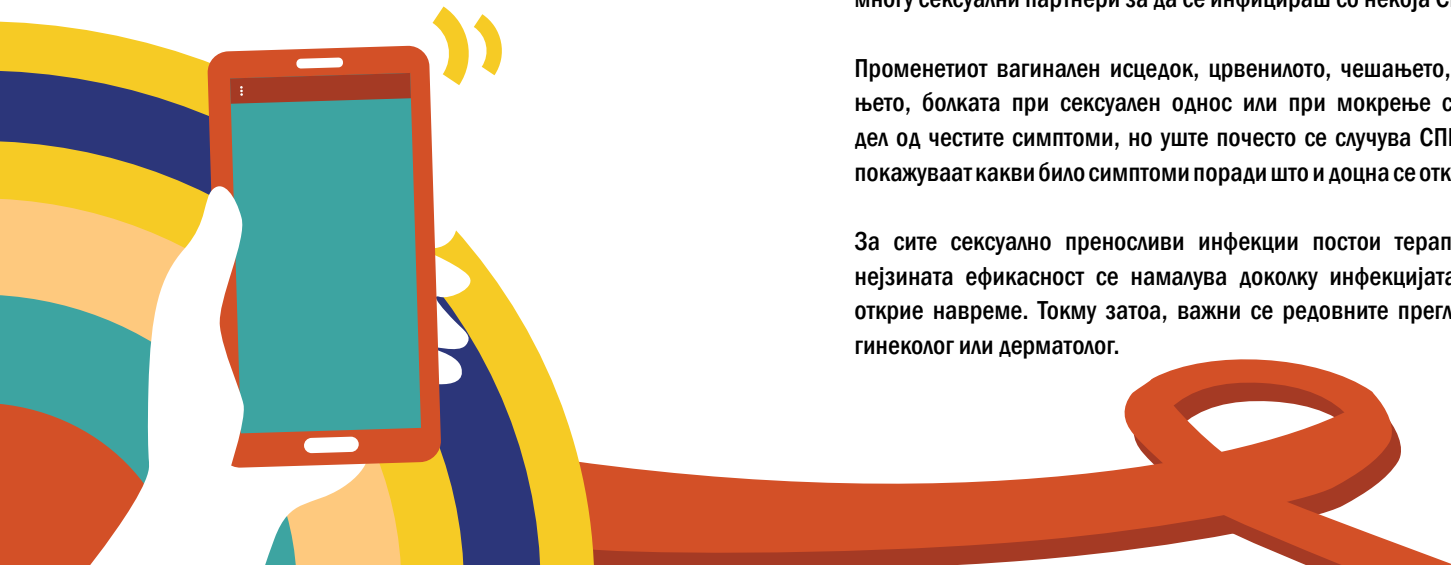
## Што со другите аспекти на сексуалното здравје?

Грижата за здравјето значи и грижа за сексуалното и репродуктивното здравје. А ХИВ е само една од сексуално преносливите инфекции што одат рака под рака со ризичното однесување. Сексуално преносливите инфекции (СПИ) се предизвикани од бактерии, вируси, габи и паразити, а се пренесуваат преку незаштитен сексуален однос, но и преку даска од ВЦ-шолја или споделување секс-играчки, крпи за тело и слично.

Наспроти широко распространетите ставови, не мора да имаш многу сексуални партнери за да се инфицираш со некоја СПИ.

Променетиот вагинален исcedок, црвенилото, чешањето, пецкањето, болката при сексуален однос или при мокрење се само дел од честите симптоми, но уште почесто се случува СПИ да не покажуваат какви било симптоми поради што и доцна се откриваат.

За сите сексуално преносливи инфекции постои терапија, но нејзината ефикасност се намалува доколку инфекцијата не се открие навреме. Токму затоа, важни се редовните прегледи кај гинеколог или дерматолог.




Доколку имаш потреба од консултација, тестирање, преглед и третман за сексуално преносливи инфекции, посети ги младинските центри „Сакам да знам“ на ХЕРА на Водно или во Шуто Оризари. Таму можеш да добиеш и кондоми, лубриканти и контрацепција. Сите услуги се бесплатни и доверливи.

 [www.hera.org.mk/servisi](http://www.hera.org.mk/servisi)

 [facebook.com/hera.macedonia](https://facebook.com/hera.macedonia)


Младински центар „Сакам да знам“ – Водно


 Ул. „Елисие Поповски Марко“ бр. 2, 1000 Скопје

 (02) 3176-950

Младински центар „Сакам да знам“ – Шуто Оризари

 Ул. „Индира Ганди“ бб (Здравствен дом во Шуто Оризари)

 (02) 2651-955



**ДОЗНАЈ  
ГО СВОЈОТ  
ХИВ – СТАТУС**

