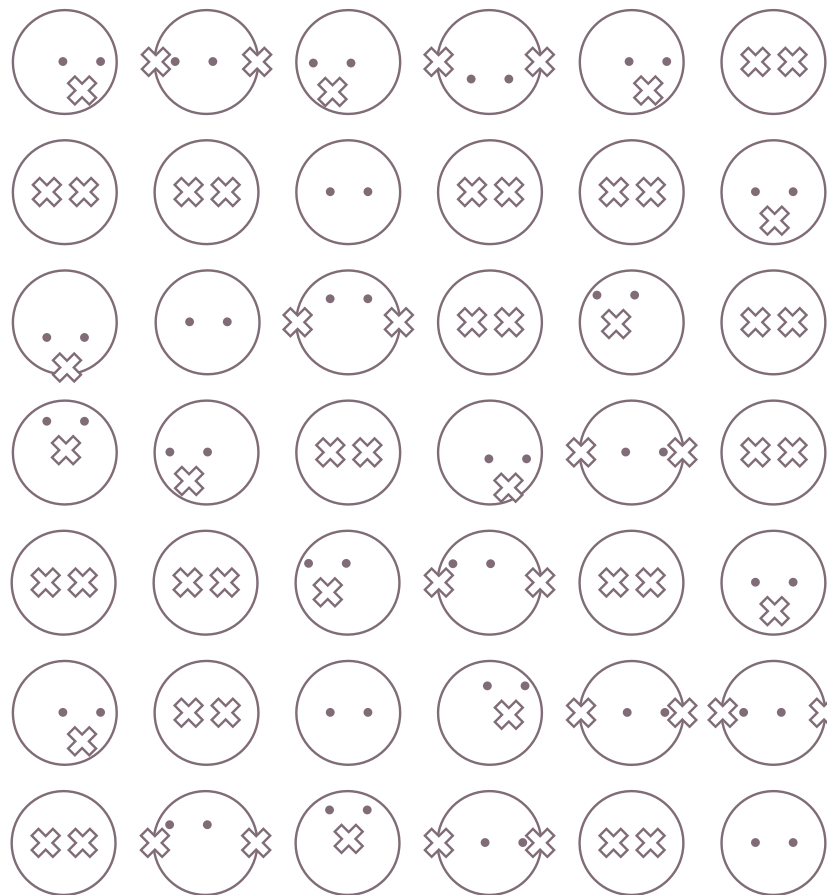


# HIV/AIDS

## Η ΑΓΝΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΗ



Για την υποστήριξη των ανθρώπων που ζουν με HIV/AIDS

### Τι είναι ο HIV;

Ο HIV (**H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus) είναι ο ιός της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας. Ο HIV προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, το οποίο είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε διάφορες ασθένειες.

### Τι είναι το AIDS;

AIDS (**A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**ndrome) είναι το σύνδρομο της επίκτητης ανοσοανεπάρκειας που προκαλείται από τον HIV. Συνηθίζουμε λανθασμένα να ταυτίζουμε τους όρους HIV και AIDS, μιας και οι δύο αυτοί όροι σχετίζονται μεταξύ τους.

### Το HIV/AIDS δεν κάνει διακρίσεις, μας αφορά όλους.

Μπορεί κι εσύ να μολυνθείς από τον ιό **HIV** που προκαλεί το **AIDS**, ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, τον σεξουαλικό σου προσανατολισμό και την κοινωνικοοικονομική σου κατάσταση. Ανάλαβε λοιπόν την ευθύνη να ενημερωθείς για το HIV/AIDS και να προφυλαχθείς από μια πιθανή μετάδοση.

### Πώς μεταδίδεται ο HIV;

- Με τη σεξουαλική επαφή – κολπική, πρωκτική, στοματική – χωρίς τη χρήση προφυλακτικού, με άτομο που ήδη έχει τον ιό.
- Κάνοντας κοινή χρήση σύριγγας, βελόνας, ή άλλου εργαλείου (π.χ. καλαμάκι) για τη χρήση ενδοφλέβιων ουσιών με άτομο που ήδη έχει τον ιό.
- Από μητέρα που ήδη έχει τον ιό στο μωρό –εφόσον η μητέρα δεν παρακολουθείται ιατρικά και δεν λαμβάνει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή- κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού ή του θηλασμού.

### Πώς δεν μεταδίδεται ο HIV;

- Από κοινωνικές επαφές (αγκαλιά, χειραψία, φιλή)
- Από σάλιο, δάκρυα, ιδρώτα, κόπρανα ή ούρα
- Από την καθημερινή συναναστροφή (σπίτι, εργασία, κτλ.) με άτομο που έχει προσβληθεί από τον ιό
- Από τις κοινωνικές εκδηλώσεις (θέατρο, σινεμά, γιορτές, κτλ.)
- Από ρούχα, πετσέτες, ποτήρια, πιάτα, μαχαιροπίρουνα
- Από τη θάλασσα ή την πισίνα
- Από την χρήση κοινής τουαλέτας ή ντους
- Από τσίμπημα εντόμων

Γνωρίζοντας πώς μεταδίδεται ο ιός, μπορούμε να αισθανόμαστε άνετα δίπλα στους ανθρώπους που ζουν με τον HIV.

### Προφυλάσσεσαι;

Θυμήσου, μια φορά είναι αρκετή. Το HIV/AIDS δεν κάνει διακρίσεις. Μην ντρέπεσαι, πάρε εσύ την πρωτοβουλία.

- Χρησιμοποίησε προφυλακτικό από latex σε κάθε σου σεξουαλική επαφή, είτε είναι κολπική, είτε πρωκτική, είτε στοματική.
- Εάν επιθυμείς να χρησιμοποιήσεις κάποια λιπαντική ουσία, επέλεξε μόνο λιπαντικό με βάση το νερό (water-based).

- Εάν κάνεις χρήση ενδοφλέβιων ουσιών, χρησιμοποίησε πάντα τη δική σου σύριγγα, βελόνα ή άλλα εργαλεία. Μην τα μοιράζεσαι με άλλα άτομα.
- Στον προγεννητικό έλεγχο μην παραλείψεις να ζητήσεις εξέταση για HIV.
- Αν διαγνωσθείς με τον ιό, σε περίπτωση εγκυμοσύνης, μπορείς να φέρεις στον κόσμο ένα υγιές παιδί, με την κατάλληλη ιατρική παρακολούθηση και θεραπεία.
- Εάν θέλεις να κάνεις τατουάζ, piercing, μανικιούρ ή άλλες κοσμητικές διαδικασίες, ζήτησε μόνο εργαλεία μιας χρήσης ή βεβαιώσου ότι είναι κατάλληλα αποστειρωμένα.
- Σε περίπτωση παροχής πρώτων βοηθειών σε οποιονδήποτε άνθρωπο, φρόντισε να τηρήσεις τους βασικούς κανόνες ασφαλείας (π.χ. γάντια, μάσκα, κτλ).

### Κάνε την εξέταση τρόπο ζωής.

Είναι σημαντικό να εξεταζόμαστε όλοι. Όσο νωρίτερα διαγνωσθεί κάποιος που έχει προσβληθεί από τον HIV, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να μην εκδηλώσει πλήρες σύνδρομο AIDS. Με την έγκαιρη και σωστή ιατρική παρακολούθηση, αλλά και με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, μπορείς να έχεις καλή πρόγνωση και ποιοτική ζωή.

Για να μάθεις αν είσαι θετικός/ή στον ιό HIV, πρέπει να κάνεις το αντίστοιχο τεστ (δεν φαίνεται σε οποιαδήποτε άλλη εξέταση). Το τεστ για HIV γίνεται δωρεάν σε όλα τα δημόσια νοσοκομεία που διαθέτουν Μονάδα Ειδικών Λοιμώξεων ή στα Κέντρα Αναφοράς AIDS και το αποτέλεσμά του είναι απολύτως εμπιστευτικό καθώς προστατεύεται από το ιατρικό απόρρητο. Μπορείς να ζητήσεις πληροφορίες για το κοντινότερο σημείο εξέτασης στην περιοχή σου καλώντας στο Κέντρο Ζωής στα τηλέφωνα 210 72 57 617 - 210 72 33 848.

### Μπορείς κι εσύ να βοηθήσεις.

Όσοι ζουν με το HIV/AIDS έχουν ανάγκη από υποστήριξη, συντροφιά, αποδοχή.

Μπορείς να αγκαλιάζεις χωρίς φόβο τους ανθρώπους που ζουν με HIV/AIDS, όπου και αν βρίσκονται, στη δουλειά, στο σπίτι, δίπλα σου.

Μην απομονώνεις, αγωνίσου μαζί τους. Αυτό κάνουμε κι εμείς στο Κέντρο Ζωής.

Γίνε κι εσύ εθελοντής στο Κέντρο Ζωής.

Το **Κέντρο Ζωής** είναι αναγνωρισμένη, μη κυβερνητική, μη κερδοσκοπική οργάνωση. Από το 1991, προσφέρει υπηρεσίες που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα αναγκών των ατόμων που ζουν με HIV/AIDS, των οικογενειών τους, αλλά και του ευρύτερου πληθυσμού. Το Κέντρο, χάρη στην πολύτιμη προσφορά των εθελοντών και των υποστηρικτών του, λειτουργεί με απόλυτο σεβασμό και εχεμύθεια.

### Υπηρεσίες – δραστηριότητες

- ✗ Δωρεάν ψυχολογική, κοινωνική και νομική υποστήριξη
- ✗ Κέντρο Ημέρας: χώρος συνάντησης, στήριξης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας ατόμων που ζουν με HIV/AIDS
- ✗ Info Centre: εκμάθηση χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών

- ✗ Πρόγραμμα ενδυνάμωσης οροθετικών γυναικών
  - ✗ Πρόγραμμα συντροφικότητας στα νοσοκομεία και στο σπίτι
  - ✗ Πρόγραμμα ενημέρωσης πληθυσμού σχετικά με το HIV/AIDS και την πρόληψη
  - ✗ Πρόγραμμα στήριξης σε οροθετικούς/ες κρατούμενους/ες και αποφυλακισμένους/ες
  - ✗ Διοργάνωση εκδηλώσεων με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού για το HIV/AIDS και την εξεύρεση οικονομικών πόρων
  - ✗ Website: θέματα που αφορούν στο HIV/AIDS και στο Κέντρο Ζωής
- Συμμετοχή σε Εθνικά - Ευρωπαϊκά – Διακρατικά προγράμματα και δίκτυα



ΚΕΝΤΡΟ ΖΩΗΣ

Για την υποστήριξη των ανθρώπων που ζουν με HIV/AIDS

**ΑΘΗΝΑ:** Ιερά Οδός 42, 104 35 Κεραμεικός  
T: +30 210 72 57 617 - +30 210 72 33 848  
F: 210 72 40 425

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:** Εγνατία 112, 546 22  
T: +30 2310 23 70 40

[www.kentrozois.gr](http://www.kentrozois.gr) [info@kentrozois.gr](mailto:info@kentrozois.gr)

[www.facebook.com/CentreForLifeKentroZois](https://www.facebook.com/CentreForLifeKentroZois)

Με την Επιστημονική Επιμέλεια της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης και Αντιμετώπισης AIDS



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ AIDS  
HELLENIC SOCIETY FOR THE STUDY AND CONTROL OF AIDS

Υπό την αιγίδα



Με την ευγενική χορηγία:

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
POSTAL SERVICES SUPPORTER



WORKING ON BEHALF OF  
VIIV HEALTHCARE IN HIV

Με την υποστήριξη

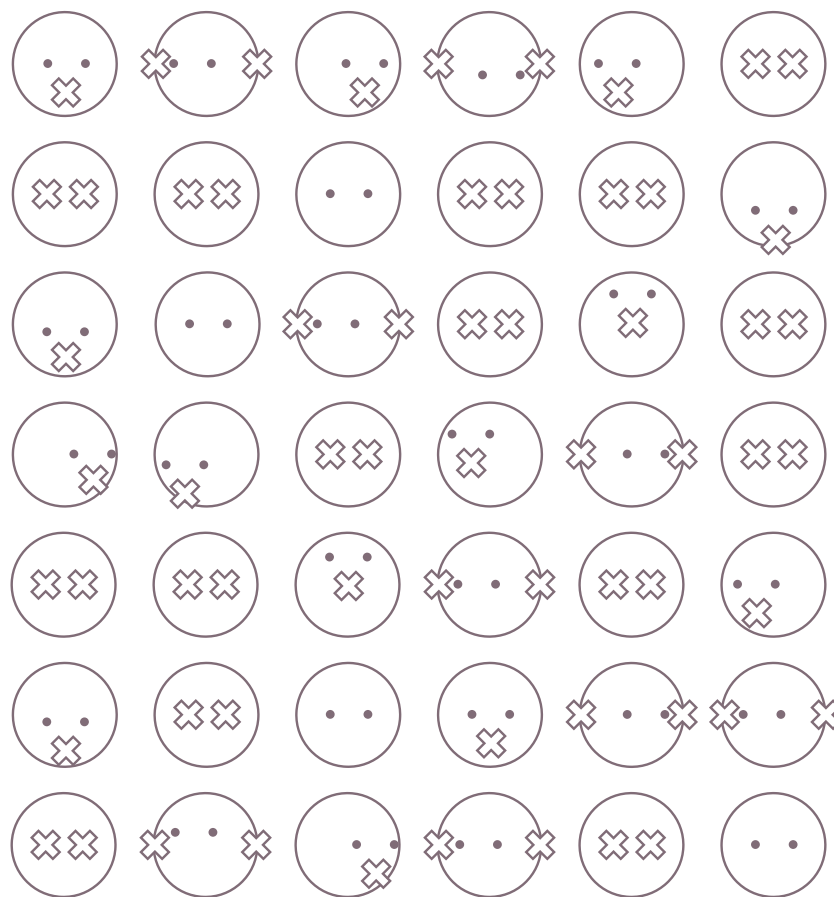


Australian Government



# HIV/AIDS

## IGNORANCE IS CONTAGIOUS



For the support of people living with HIV/AIDS

### What is HIV?

HIV is the **Human Immunodeficiency Virus**.

HIV attacks the human immune system, which is responsible for defending the body against various diseases.

### What is AIDS?

AIDS is the **Acquired Immune Deficiency Syndrome** caused by HIV. We often mistakenly identify the terms HIV and AIDS since the two conditions are related.

**HIV / AIDS** does not discriminate, it concerns us all.

Anyone can be infected by HIV that causes AIDS, regardless of gender, age, sexual orientation or socioeconomic status. Therefore, take the responsibility to be informed about HIV / AIDS and protect yourself from a possible transmission.

### How HIV is transmitted?

- By sexual intercourse - vaginal, anal, oral – without the use of a condom, with someone who is HIV positive.
- By sharing a syringe, needle, or other equipment (e.g. straw) for the use of drugs with someone who is HIV positive
- From a mother who is HIV positive to her baby –that is if the mother is not medically monitored and is not receiving adequate medical treatment- during pregnancy, childbirth or breastfeeding.

### How HIV is not transmitted?

- By social contact (hugging, shaking hands, kissing)
- Through saliva, tears, sweat, feces or urine
- From daily interactions (home, work, etc.) with someone who is infected with the virus
- By attending social events (theater, cinema, festivals, etc.)
- Through clothes, towels, cups, plates, cutlery
- By swimming in the sea or a pool
- From the use of a common toilet seat or shower
- From an insect bite

Knowing how the virus is transmitted we can feel comfortable being next to people living with HIV.

### Are you protecting yourself?

Remember, once is enough. HIV / AIDS does not discriminate. Do not be shy, take initiative.

- Use a latex condom at every sexual encounter whether it's vaginal, anal or oral.
- If you want to use a lubricant, choose a water based lubricant.
- If you use drugs, always use your own syringe, needle or other equipment. Do not share with others.
- In prenatal testing be sure to ask for HIV testing. If you are diagnosed with the HIV virus, while pregnant, you can bring into the world a healthy baby, with proper medical supervision and treatment.

- If you are considering getting a tattoo, a piercing, a manicure and/ or other cosmetic procedures, ask for disposable equipment to be used or make sure they are properly sterile.
- When providing first aid to any person, make sure you comply with the basic rules of safety (e.g. gloves, mask, etc.)

### Make testing a way of life.

It is important for all of us to get tested. The sooner someone is diagnosed with HIV; there is a greater chance of not developing full-blown AIDS symptoms. With prompt and proper medical supervision and with the appropriate HIV treatment you can have a good prognosis and quality of life.

To find out if you're HIV positive, you need to do the corresponding test (it cannot be detected by any other blood test). HIV testing is free in all public hospitals that have Special Infection Units or are AIDS Reference Centres and its result is strictly confidential, as it is protected by medical confidentiality. You can request information about the nearest test point in your area by calling the Centre for Life at 210 72 57 617 - 210 72 33 848.

### You can help.

People living with HIV / AIDS need support, companionship and acceptance.

Embrace people living with HIV / AIDS, wherever you might meet them, at work, at home, next to you.

Do not isolate, fight with them. That is what we do at the Centre for Life.

Become a volunteer at the Centre for Life.

**Centre for Life** is a recognized non-profit, non-governmental organization. Since 1991, it offers support and services covering a wide range of needs of people living with HIV / AIDS, their families and the general population. The Centre operates within the framework of respect and under strict confidentiality, thanks to the valuable and tireless contribution of its volunteers.

### Services - activities

- ✕ Free psychological, social and legal support
- ✕ Drop-In Centre: a pleasant environment for people living with HIV / AIDS to meet informally and participate in various group activities; it offers information, support and entertainment.
- ✕ Info Centre: Computer-use and internet classes
- ✕ Empowerment and Support Programme for women living with HIV
- ✕ The Buddies programme in hospitals and at home
- ✕ Public awareness programme on prevention, safer sex and the fight against discrimination
- ✕ Support programme for HIV positive detainees – male and female – and ex detainees

- ✕ Organization of events aimed at raising both awareness for HIV/AIDS and funds for the Centre for Life's purposes
- ✕ Website: News and information about HIV / AIDS and the Centre for Life (<http://www.kentrozois.gr/>)
- ✕ Participation in National and European Programmes and Networks



For the support of people living with HIV/AIDS

**ATHENS:** 42 Iera Odos, 104 35 Athens, Greece  
T: +30 210 72 57 617 +30 210 72 33 848  
F: 210 72 40 425

**THESSALONIKI:** 112 Egnatia Steet, 546 22 Thessaloniki, Greece  
T: +30 2310 23 70 40

[www.kentrozois.gr](http://www.kentrozois.gr) [info@kentrozois.gr](mailto:info@kentrozois.gr)

[www.facebook.com/CentreForLifeKentroZois](https://www.facebook.com/CentreForLifeKentroZois)

Scientifically approved by the  
Hellenic Society for the Study  
and Control of AIDS



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ AIDS  
HELLENIC SOCIETY FOR THE STUDY AND CONTROL OF AIDS

Under the auspices of



Sponsored by

ΥΠΟΕΤΗΡΙΚΤΗ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
POSTAL SERVICES SUPPORTER



With the kind support of



Australian Government



AMBASSADE DE FRANCE  
EN GRÈCE

