



**KUI SA OLED ÄSJA TEADA SAANUD  
OMA HIV-NAKATUMISEST**

**(VASTUSED SAGEDAMINI ESINEVATELE KÜSIMUSTELE)**

**Suur tänu dr Kai Zilmerile ja dr Marika Raukasele**

Välja antud HIV/AIDSi ennetamise riikliku programmi 2002-2006 vahenditest.

© Soome HIV/AIDSi - Hooldusõdede Liit, 2002

Teksti autorid: Christel Estlander, Henna Korte, Helena Mäkinen

© Tõlge soome keelest - Peeter Kivistik

Sellesse käsiraamatusse on kogutud mõned põhitõed, mis aitavad Sul leida vastuseid HIV-nakkust puudutavatele küsimustele. Kuigi HIV-nakkuse raviks on välja töötatud erinevaid ravimeid, mille abil suudetakse mõjutada elukvaliteeti ja pikendada eluiga, ei ole käesoleval hetkel siiski olemas haigusest tervendavat ravimit. Kui peaks tekkima küsimusi, millele Sa siit raamatust vastust ei leia, võta ühendust oma raviarsti või HIV/AIDS-iga tegeleva organisatsiooniga. Kontaktandmed leiad käsiraamatu lõpust.

Diagnoos: HIV+

HIV on lühend sõnadest *Human Immunodeficiency Virus* ja see tähendab inimese immuunpuudulikkuse viirust. Viirus nõrgendab nakatunu vastupanuvõimet. HIV-nakkus on pikaajaline, staadiumitena kulgev nakkushaigus. Sõltuvalt ravist ja nakatunu üldseisundist võivad erinevad staadiumid inimestel välja kujuneda erineva kiirusega. Haiguse viimast faasi nimetatakse AIDS-iks ehk HIV-haiguseks. Mõiste AIDS tuleneb ingliskeelsetest sõnadest *Acquired Immune Deficiency Syndrome* ehk omandatud immuunpuudulikkuse sündroom. Väljend viitab immuunpuudulikkuse tagajärjel tekkinud organismi langenud vastupanuvõimele. Ajavahemik nakatumisest AIDS-i staadiumini on erinevatel inimestel erinev. Mida tugevam on Sinu organism, mida enam Sa hoolitsed oma tervise eest, seda suurema tõenäosusega võib hoolimata nakatumisest Sinu tervis olla hea.

MIS ON HIV ja AIDS?

HI-viirus kandub edasi ainult inimeselt inimesele. Viirus ei eelista nahavärvi ega vanust, usutunnistust, sugu või seksuaalset orientatsiooni. Nakatunul leidub viirust vereringes ja erinevates kehaeritistes, millistest nakkuse edasikandumise osas on esmatähtsad seemnevedelik ja tupe-eritis.

NAKATUMISE VIISID

HIVi peamised ülekandeteed on järgmised:

1. Kaitsvahenditeta ehk kaitsmata seksuaalvahekord nakatunud inimesega.
2. Kontakt nakatunud verega:
  - 1) Viirusega nakatatud nõeltega süstimine, torke- ja löikehaavad, desinfitseerimata vahenditega tehtud epilatsioonid ja tätoveeringud – kõik toimingud, mille käigus nakatatud terariist või kehaeritis satub kontakti nakatumata inimese vereringega;
  - 2) Nakatunud vere ülekanne või nakatunud organi siirdamine.
3. Rasedus – nakatunud naiselt lootele/vastsündinule (raseduse ajal, sünnituse käigus ja/või rinnaga toitmisel).

Eestis testitakse kõikide doonorite verd HIVi suhtes ja meie riigis ei ole avastatud ühtegi vereülekande kaudu nakatumist. On siiski väga oluline, et inimene, kes kahtlustab või teab ennast olevat HIV-nakatunu, ei läheks verd andma.

HI-viirusesse ei nakatuta väga kergesti. Viirus ei ole väljaspool inimorganismi elujõuline. Et paljuneda, vajab HI-viirus inimest ja inimese organismi rakke, mille sees see paljuneb üha uuteks viirusteks. HIV ei levi õhu või puudutuse kaudu. Viirus vajab levimiseks limaskestast- või verekontakti, viirus peab pääsema inimorganismi kas seksuaalkontakti või saastunud nõela torke vahendusel. Seega võid rahulikult valmistada süüa, käia koos pereliikmete või sõpradega saunas. Viirus ei levi käterätikute või voodipesu vahendusel, samuti ei levi see puudutuse või suudluse kaudu. Sa võid julgesti käia tööl või koolis, kartmata,

HI-viirus EI LEVI OLME KAUDU

et nakatad teisi inimesi. Sa võid vabalt elada oma tavalist elu. Kui Sa tegeled spordialaga, mille harrastamise käigus higistad palju, ei pea Sa muretsema, kui Sinu higi satub treeningukaaslaste nahale, sest HI-viirus ei levi higiga. Olu-korrad, kus Sa pead olema ettevaatlik ja kaitsma oma partnerit, on kas seks või olukorrad, kus tegemist on verekontaktiga. Kui Sa kasutad seksuaalvahekorra ajal kaitsevahendeid, hoolitsed samaaegselt oma turvalisuse eest ja väldid teisi nakkusi. Lisaks peaksid kõik nahka läbistavad esemed (näiteks insuliini või muude ravimite süstimiseks kasutatavad süstlad), mis puutuvad kokku verega, olema ette nähtud ainult ühekordseks kasutamiseks. Sellised esemed tuleb hävitada kohe peale kasutamist, et teised nendega kokku ei puutuks.

## MÕNED NÕUANDED:

- Hoolitse oma tervise eest, sest muud nakkused nõrgendavad Sinu vastupanuvõimet HI-viirusele.
- Räägi nakatumisest oma partnerile. Tee ettepanek, et ta käiks HIV-testi tegemas.
- Räägi nakatumisest oma arstile. Ta on seotud konfidentsiaalsusnõudega ehk vaikimiskohustusega.
- Järgi turvaseksi nõudeid, kasuta alati seksuaalvahekorra ajal kondoomi.
- Kui Sa saad marrastusi või nahakahjustusi, kata need plaastriga või sidemega. Kuivata veri.
- Hügieenisidemed, tampoonid ja muud jätmed võid Sa hävitada koos muude majapidamisjätmetega, kui oled need eelnevalt plastikkotti pakkinud.
- Kui Su verd või muid kehavedelikke satub teise inimese haavale või limaskestale, soovita tal see koheselt puhtaks pesta rohke vee ja seebiga.
- Ära anna teistele inimestele kasutada oma hügieenivahendeid nagu näiteks hambahari või habemeajamistarbed.
- Ära anna teistele kasutamiseks oma süstlaid või süstlanõelu.
- Voodipesu ja riideid võid pesta tavalise pesuna.
- Ära anna doonorina verd, spermat või rinnapiima. Samuti ära loovuta elundeid ega tee elundiloovutamise testamenti.

## HIV-NAKKUSE KULG

HI-viirus kuulub nn. retroviiruste hulka. Peale nakatumist hakkab organism tootma viiruse vastu antikehasid. Ka Sinul on veres leitud HI-viiruse vastaseid antikehasid. Haiguse kulg sõltub sellest, kellelt Sa oled nakkuse saanud, mis-suguse viirusetüübiga Sa nakatusid ning samuti sellest, milline on Sinu tervislik seisund. Lisaks sellele nõrgendavad samaaegselt põetavad nakkushaigused – nagu näiteks suguhaigused – Sinu organismi vastupanuvõimet HI-viirusele. Pärast nakatumist järgneb keskmiselt kahe kuni kolme nädala (varieerumisega viiest päevast kolme kuuni) pärast HIV-nakkuse äge faas. Osadel inimestel kulgeb see ilma sümptomiteta, osadel tekivad tavalise viirusnakkuse sümptomid (palavik, kurguvalu, liigesevalu). Peale HIV-nakkuse ägedat faasi algab sümptomiteta faas (asümptomaatiline, varjatud kulgemise faas), mis võib kesta aastaid (keskmiselt kaks kuni kümme aastat). Selle perioodi ainsateks nähtudeks võivad olla peavalud ning püsiv valutu lümfisõlmede suurenemine (läbimõõdus üle 1 cm). Seda nimetatakse ka LAS-faasist (*lymphadenopathy syndrome* – lümfadenopaatia ehk lümfisõlmede suurenemine). Selles faasis võivad ilmneda ka sümptomid nahal nagu ekseem ja psoriaas. Üldseisund pü-

sib siiski jätkuvalt hea ja Sa võid jätkata tavalisel moel oma igapäevast elu. Peale LAS-faasi, kui haigus süveneb ning vastupanuvõime väheneb, hakkab ilmneha rohkem sümptomeid. Neli kuni kaheksa aastat pärast nakatumist tekib ravimata juhtudel nn varane HIV-tõbi, mille peamiseks tunnusteks on süvenev väsimus, öised higistamishood, palavikud, peavalud, krooniline kõhulahtisus ja mitmesugused seeninfektsioonid (peamiselt kandidoos ehk pärmseenakkus), haavandid ja põletikud suus ning parodontoos ehk hambakõrvalkoe haigus. Sageli tekivad esimesed sümptomid nahale ja limaskestale erinevate bakterite ja viiruste poolt põhjustatud põletike näol. Seda nimetatakse ka ARC (*AIDS Related Complex*) faasiks.

Ravimata juhtudel jõuab haigus keskmiselt kaks aastat hiljem oma lõppfaasi, mida nimetatakse **HIV-haiguseks ehk AIDSiks**. AIDSist räägitakse siis, kui HIV-nakatunu haigestub mõnda oportunistlikusse haigusesse või kasvajasse. Oportunistlikud haigused on haigused, mida tugeva immuunsüsteemiga inimesed ei põe, kuid HIV-nakatunu nõrgenenud vastupanuvõime ei ole suuteline nendele haigustele vastu seisma. Enne tänapäevaste ravimite kasutuselevõtmist arenes HIV-nakkus tüüpiliselt eelkirjeldatud viisil. Korrapärase kombineeritud raviga suudetakse haiguse arengut siiski pidurdada. Areng ei toimu sageli ainuüksi halvenemise suunas, vaid Sinu enesetunne võib vahelduda halvemast paremusele ja vastupidi, sõltuvalt Sinu veres olevast viiruse hulgast.

HIV-nakkuse ravi ja ravimid on patsiendile tasuta. Ravi alustamise aeg sõltub Sinu enesetundest ja HIV nakkuse seire käigus teostatud laborikatsete analüüside tulemustest. Ravimise alustamisega ei ole sageli kiiret. Antiretroviirusravi aeglustab viiruse paljunemist ja takistab sellega tervete rakkude nakatumist. Korrapäraselt sissevõetud ravimite abil saab organismi nõrgenenud vastupanuvõime muutuda tugevamaks. Selliselt suudetakse haiguse progresseerumine peatada. Käesoleval ajal kasutusel olevate ravimitega ei suudeta viirust siiski organismis lõplikult hävitada. Ravimite mõju ja selle kestvus erineb igal HIV-nakatunul. Seetõttu ära võrdle oma ravi teiste nakatunute raviga.

## RAVI JA SEIRE

HIV-nakatunu jälgimine toimub raviasutuses. Kui Sa külastad seda korrapäraselt, saadakse HIV-nakkuse tõttu tekkivatesse probleemidesse kiiresti sekkuda. Külastused planeeritakse individuaalselt sõltuvalt Sinu tervislikust seisundist. Sinult võetakse vereanalüüse, tehakse röntgenuuringuid ning muid protseduure. HIV-nakkuse arenemisest annavad parima pildi CD4 rakud ja viiruse hulk veres. Kui Su enesetunne on hea ja viiruse hulk veres kontrolli all, pead Sa arsti juures käima umbes iga 4–6 kuu järel, vajadusel sagedamini. Kui Sulle määratakse antiretroviirusravi, pead Sa alguses arsti juures käima tihedamini. Raviasutuses kohtud Sa arsti, meditsiiniõe ja soovi korral psühholoogilise nõustaja ja sotsiaaltöötajaga. Probleemolukordades võid Sa alati võtta ühendust oma arstiga.

Sa võid vajada statsionaarset ravi, kui Su seisund mingil põhjusel seda nõuab või on vaja teha põhjalikumaid uuringuid. Juhul, kui Sa haigestud mingisse HIV-nakkusega kaasnevasse haigusesse, näiteks süsteemset antibiootikumiravi vajavasse kopsupõletikku, toimub selle ravi statsionaarselt.

Sinu vastupanuvõime nakkustele võib nõrgeneda CD4-rakkude hulga vähene-misel ja kõrge viiruse hulga korral veres. Seetõttu võidakse Sulle määrata ravi HI-viiruse vastu. Eesmärgiks on suurendada Sinu organismi vastupanuvõi-met, vähendades viiruste hulka Sinu organismis. Ravi on kavandatud kestma Sinu elu lõpuni, seega pead järele mõtlema, kas Sa oled selleks valmis. Mõtle, kas aeg on Sinu jaoks sobiv ja kas Sa suudad ennast siduda pideva ravimi-tarvitamisega. Ravimite tarvitamisel võivad esineda kõrvaltoimed ja hilise-maid toksilised kahjustused, mida pole võimalik täielikult vältida. Peamisteks kõrvaltoimeteks on iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, nõrkus, unehäired, kõhuvalud, peavalu ning erinevad lööbed. Mõnede ravimitega kaasnevad pii-rangud toitumise osas, mõnda ravimit võetakse tühja kõhuga, mõnda koos toiduga. Kõige tähtsam on võtta ravimeid regulaarselt, sellega väldid Sa viiruse muutumist resistentseks Sinu poolt tarvitatavatele ravimitele.

Ravi kavandatakse individuaalselt Sinu jaoks, kombineerides mitut erinevat ravimit. Mõnikord võidakse seoses kõrvalnähtudega ravi katkestada või mõni ravim asendada teisega. Kui Sa otsustad ravi katkestada, räägi sellest enne oma arstiga. Ravi alustamiseks ja teostamiseks saad Sa toetust oma arstilt.

## KRIIS

Teadasaamine nakatumisest HI-viirusega võib põhjustada segadust tundeelul. Selle tõdemine võib olla suur kriis. Sageli areneb see etappide kaupa. Siiski on iga inimene omaette isiksus ning haigusega kaasnevad tunded ja kriis ei arene täpselt samasuguselt. Siin kirjeldatakse kriisi arenemist üldpildis. Kriisi esimeseks etapiks on šokk, mis võib kesta lühikesest hetkest mitme päevani. Šoki-etapi ajal võivad tunded vahelduda tardumusest segaduseni.

Šokile järgneb reaktsioonietapp, mil võtavad võimust tugevad tunded. Sellis-teks tunneteks on viha, süütunne, ahastus, hirm ja kurbus. Nakatumine tun-dub ebaõiglase ja põhjendamatu. Viha võib olla suunatud HI-viiruse või seksuaalpartneri vastu. Mõnikord võib viha olla suunatud täiesti kõrvalistele isikutele nagu näiteks arstile või professionaalsele nõustajale.

Paranemisetapi käigus orienteerub inimene jälle tulevikule. Teadmine, et nak-kusega võib elada aastaid, et õpingud ja töö võivad jätkuda, aitavad liikuda edasi. Kuigi viirust ei saa ohjata, saab seda teha oma eluga.

## RÄÄKIMINE AITAB

Haiguse arenedes võivad inimesed kogeda uusi kriise. Lisanduvad sümptomid ja jätkuv ravimite vahetamine võivad viia selleni, et näiteks harrastustest tuleb loobuda. Samasugune kriisiolukord võib tekkida seoses AIDS-i diagnoosimi-sega. Haiguse edenedes võivad loobumistunne ja kurbus muutuda elu valitse-vateks tunneteks. Surmale mõtlemine tekitab enamikus meist hirmu ja ahas-tust. Rääkimine aitab. Haiguse tõdemisega seoses võib osa tunnetest ilmned a kehaliste sümptomitena, valutada võib pea või kõht. Paanikatunne või depres-sioon on samuti paljude nakatunute puhul tõelisuseks. Depressiooni võivad samuti tekitada HIV- ja muude nakkuste raviks kasutatavad ravimid või alko-holi tarvitamine. HI-viiruse mõju kesknärvisüsteemile võib samuti kaasa tuua depressiooni. Ka rasket depressiooni on võimalik ravida. Kõige tavalisemaks raviks on psühhoteraapia ja ravimite kombinatsioon.

Räägi oma arsti või meditsiiniõega oma tunnetest ja palu psühhoterapiat kohe, kui tunned seda vajavat. Käsiraamatu lõpust leiad tugiteenuseid pakkuvate organisatsioonide kontaktandmed.

Kui räägime HIV-nakkuse tagajärgedest, tunnetest, mõtetest ja inimsuhetest, räägime psühho-sotsiaalsetest mõjudest. Elu-olu, varasemad kogemused ja psüühiline seisund mõjutavad tagajärgi ja toimetulekuvõimaluste leidmist. Toimetuleku tähtsaks osaks on teiste inimeste toetus ning oma tunnete jagamine.

HIV ja AIDS äratavad tundeid ja paljastavad meie ühiskonna suhtumist seksuaalsusesse, haigusesse ja surma. Osa inimesi võib senini mõelda, et nakkus esineb vaid mõningate inimgruppide haigusena. Sa peaksid siiski meeles pidama, et HIV ei vali objekti. Viirus ei tee vahet inimestel, see võib puudutada igäuhte meist.

Igäuhel peaks olema keegi, kellele rääkida oma elu rasketest seikadest. Mõtleski, kellele Sa oma nakatumisest räägid. Sa peaksid meeles pidama, et teada saamine Sinu nakatumisest võib olla šokiks Sinu sõpradele ja lähedastele. Ka nemad peavad sellega omal moel hakkama saama. Kui Sul puuduvad sümptomid või neid esineb vähe, ei pruugi Sa oma nakkusest rääkida näiteks oma tööandjale. Nakkus ei ole takistuseks töötamisele, õppimisele ega harrastustele.

*KELLELE TULEKS RÄÄKIDA?*

Tervis on organismi jõutagavara, mille abil me tuleme toime elu erinevate olukordadega. Füüsiline, psüühiline ja sotsiaalne võime tegutseda on osa meie tervisest. Tervist mõjutavad mitmed tegurid, nagu näiteks eluviis, keskkond, stress, inimestevahelised suhted või olemasolev füüsiline haigus.

*HOOLITSE OMA TERVISE EEST*

Tervise eest hoolitsemine tähendab valikute tegemist. Igäuhel meist on võimalus õigete valikute kaudu hoolitseda oma tervise eest. Oma valikud teeb igäuks ise.

HIV-positiivsena on Sinu tähtsaks ülesandeks hoolitseda oma tervise eest. Isegi kui Sa oled kunagi olnud hoolimatu oma tervise suhtes, tuleks Sul nüüd teha teised valikud. Positiivsus ei tähenda, et Sa oleksid haige, õigete valikute abil võid Sa veel pikka aega terve püsida.

Organismi kaitsevõimet nõrgendavad:

- ühekülgne toitumine
- unepuudus
- masendus, stress
- ületöötamine
- vaba aja ja lõõgastumise puudumine
- liikumisvaegus
- suitsetamine, ravimid, uimastid ja alkohol

*ORGANISMI KAITSEVÕIME NÕRGENEMINE*

Jätkuv organismi ressursse ületav koormus on ohuks tervisele. Oma stressiseisundit võib endal olla raske märgata. Selle sümptomiteks on depressioon,

ärrituvus, unehäired, peavalu või kõrgenenud vererõhk. Puhka ja liigu, anna endale aega ja tee asju, mis sulle meeldivad. Kui üksi hakkama saada tundub raske, otsi abi omasuguste grupist või tugiisikult.

## TOITUMINE

Igapäevaselt vajame me erinevaid toitaineid: süsivesikuid, valke, rasvasid, mineraalaineid, vitamiine, kiudaineid ja vett. Nende abil toodab meie keha soojust ja energiat ning teisest küljest takistab haigestumist. Mitmekülgne toit on meie tervisele eluliselt tähtis. Süsivesikuid, mille abil meie organism toodab energiat, saame täisteraviljatoodetest, aed-, puu- ja juurviljadest. Rakkude kasvamiseks ja uuendamiseks vajalikke valke on muuhulgas lihas, kalas, juustus ja ubades. Sobivateks täisteraviljatoodeteks on teraleivad, müsli, pähkliid ja kliid.

Tervislik toitumine on looduslähedane, toores ja lisaaineteta. Püüa juua rohkesti vett. Täiendavaid juhtnööre ja nõuandeid võid saada dietoloogilt või meditsiiniõelt. Katsetades leiad endale kõige paremini sobiva toiduvaliku.

Sama tähtis kui toiduained, on toitumisel puhtuse pidamine. Puhasta värsked toiduained, et Sa ei saaks nende vahendusel nakkushaigusi. Enne toidu valmistamist pese alati käsi. Käte hügieen on eriti tähtis toore liha ja kana töötlemisel.

Kui Sa tarvitad antiretroviirusravimeid, konsulteeri oma arstiga ravimite ja toitumise osas. Mõningaid ravimeid tuleb võtta tühja kõhuga ja mõned jälle eeldavad teatud toitude valimist.

## KEHAKULTUUR

Kehakultuur parandab Sinu vereringet ja selle kaudu organismi hapnikuvarustust. Liikumise abil väldid liigset kaalu ja luude enneaegset hõrenemist. Peale selle saad liikumisest hea taju ja vähendad stressi. Vali endale sobiv ja meelepärane kehakultuuriliik. See ei pea olema trendikas ega nõudma tippvarustust. Kõndimine, ujumine või jalgrattasõit on kõik head üldise vormi säilitajad.

Suitsetamine on terviserisk. Suitsetamine nõrgendab organismi kaitsevõimet erinevate haiguste suhtes. Peale selle suurendab see pingestatust, halvendab vereringet kapillaarides, halvendab organismi hapnikuvarustust ja selle kaudu tekitab väsimust.

Pidev alkoholitartvitamine ohustab samuti tervist. Alkoholi mõju all oleme sageli valmis tavalisest enam riskeerima. Traumade üheks riskifaktoriks on sageli just alkohol. Joobeseisundis ununeb ka enda kaitsmine suguhaiguste eest. Uimastid kahjustavad nii meie organismi kaitsemehhanisme kui ka nõrgendavad selle üldist seisundit. Kui Sa tarvitad uimasteid, siis pöördu asukohajärgsesse uimastisõltlaste tugikeskusesse. Sealt saad juhiseid ja nõustamist nii HIVi kui ka turvalise uimastitarvitamise osas.

## SUUHÜGIEEN

Ära unusta hoolitsemast oma suuhügieeni eest. Hoolikas suuhügieen ennetab põletikke, mis võivad tekkida kergemini just HIV-nakkuse tõttu. Käi kord aastas kontrollimas oma hammaste seisukorda. Samaaegselt kontrollib Su hambaarst Sinu suu limaskesta seisundit. Räägi arstile oma nakkusest, sest sellisel juhul saad asjakohase läbivaatuse. Ka hambaarstil on konfidentsiaalsuskohustus.



Menstruatsioonitsükli häired (näiteks ebaregulaarne menstruatsioon) on nakatunutel tavalised. Menstruatsioon võib seoses haiguse arenemisega lakata. Mõned günekoloogilised haigused kaasnevad HIV-nakatunutel sagedamini. Suguteede seeninfektsioonid on nakkuse saanud naistel samuti tavalised. Seeninfektsiooni võib esineda ka suus või söögitorus. Kui Sul esineb korduvaid seeninfektsioone, pööra enam tähelepanu puhtusele. Seeninfektsioone aitavad ennetada puuvillased ja teistest looduslikest materjalidest rõivaesemed ning piimhappebaktereid sisaldavate toiduainete tarvitamine.

Emakakaelavähk areneb tavaliselt pikema aja jooksul. Regulaarsete seireuuringute abil on suudetud vähi esinemist alandada. HIV-nakkuse saanud naistel esineb normaalsest enam rakumuutusi ja vähi algstaadiume emakakaela, emaka ja päraku piirkonnas. Risk kasvab suguhaiguste põdemise tagajärjel ja organismi vastupanuvõime alanemisel. Seetõttu oleks Sul soovitatav piisavalt sageli (6–12 kuu järel) käia günekoloogi vastuvõtul.

Teadmine oma HIV nakkusest võib mõjutada ka seksuaalsoove. Huvi seksi vastu võib alguses peaaegu täiesti vaibuda. Tavaliselt taastub vajadus seksi ning läheduse järele aja möödumisel.

Julge rääkida oma partneriga seksist. Kui mõlemad teavad, mida teine soovib või ei soovi, on seks nauditavam ja turvalisem. Turvalisemad seksimise viisid on sellised, kus kehaeritised (seemnevedelik, tupeeritis, veri või uriin) ei satu partneri organismi, limaskestale, nahapinnale või haavanditele.

Inimestele ei meeldi, kui öeldakse, mida võib ja mida ei või teha, eriti kui nõuanded puudutavad seksi. Seks võib olla mänguline ja rahuldav, kuid see tähendab ka riskimist, eriti siis, kui Sa oma partnerit ei tunne. Kui Sa oled teadlik seksiga kaasnevatest riskidest ja oskad nendega arvestada, võid vabamalt nautida oma seksuaalelu. Riskimine tähendab valikute tegemist. Pea meeles, et Sa kaitsesid ennast nakatumise eest uute HI-viiruse tüvedega ning muude suguhaigustega. Korduv nakatumine halvendab Sinu üldseisundit ja seda on raskem ravida. Kui Sa kaitsesid oma partnerit, kaitsesid Sa samuti iseennast.

Vastutus HIV viiruse leviku tõkestamise eest lasub igapähele meie hulgast, mitte ainult nakatanutel. Suguühete ajal kasuta alati kondoomi. Hoolitse selle eest, et kondoom on kvaliteetne ja õige suurusega ning, et see ei oleks aegunud. Suguühete ajal ei tohi kondoom puruneda. Kui see siiski katki läheb, võta kontakti arstiga.

Turvalisteks seksiviisideks on muuhulgas:

- kallistamine, puudutamine, masseerimine
- iseenda ja partneri masturbeerimine
- suudlemine
- fantaasiad
- seksimänguasjade kasutamine

Seks, millega kaasneb oht nakatuda:

- suguühete ilma kondoomita

- suuseks ilma kondoomita nii meeste kui naiste puhul
- päraku hellitamine suuga
- seks, mille käigus tekib verekontakt
- kaitsmata seksimänguasjade ühine kasutamine

## KONDOOMI KASUTAMINE

Kondoomi kasutamine on lihtne viis kaitsta ennast suguhaiguste eest. Enamik kondoomide purunemise juhtudest on põhjustatud nende valest kasutamisest.

Seetõttu:

- hoia kondoomi kuivas ja jahedas kohas
- kasuta kondoomi iga suguühete ajal ja suuseksi käigus
- pakend ava ettevaatlikult, pikad küüned või ehteasjad võivad kondoomi katki teha
- rulli kondoom lahti nii palju, et näed, kuidas seda peale asetada
- eemalda õhk kondoomist seda ettevaatlikult pigistades
- enne kui rullid kondoomi jäigastunud peenise peale, tõmba eesnahk tagasi
- rulli kondoom kuni peenise alaosani ja kontrolli, et selle ülaotsa ei jääks õhku (õhk kondoomi ülaosas on kõige tavalisem kummi rebenemise põhjus)
- kasuta vajadusel vee baasil valmistatud libestusainet (kindlasti pärasoole kaudu toimuva suguühete puhul)
- hoia peale seemnepurset kinni kondoomi alaosast ja tõmba peenis oma partnerist välja
- tee kondoomile sõlm ja hävita see koos muu prahiga
- kasuta iga suguühete puhul uut kondoomi

## REISIMINE

Reisiplaanide hoolikas koostamine aitab vältida mitmeid probleeme. Mõned riigid on seadnud piiranguid HIV-nakatunute riiki sissesõidul ja nõuavad saabujatelt (näit. õppuritelt või tööloa taotlejatelt) tõendit HIV-staatuse kohta. Nendeks riikideks on muuhulgas Araabia maad ning samuti mõned endise Nõukogude Liidu riigid.

Hoolitse selle eest, et Sa oleksid enne reisi vaksineeritud. HIV-nakatunutele soovitatakse, et nad teiste inimeste kombel ennast vajalikul moel vaksineeriksid. Tüüfuse vastu tuleks lasta endale teha kaitse süst, mitte võtta tablette. Kui (vastupanuvõime on väga madal) antikehade moodustumine on vähenenud, võib vaksineerimiste poolt saadav kaitse olla tavalisest nõrgem. Nakkuse saanutele ei soovitata elavaid haigustekitajaid sisaldavaid vaktsiine. Kui Sa sõidad riiki, kus nõutakse vaksineerimist kollapalaviku vastu, räägi sellest oma raviarstiga. Kollapalaviku vastast vaksineerimist nõudvad riigid võivad piirilt tagasi saata isiku, kellel ei ole tõendit vaksineerimise kohta. Mitmetes riikides võib halb hügieenikorraldus suurendada nakkushaigustesse nakatumise ohu.

Mõningaid soovitusi reisiettevalmistusteks:

- Paki ravimid hoolikalt. Ära unusta üles kirjutada ravimite toimeainete nimetused, et Sulle ei määrataks nendega kokkusobimatuid ravimeid, kui Sul peaks tekkima vajadus pöörduda kohalikku raviasutusse. Ravimite vedu käsipagasis on kõige turvalisem.
- Kui Sa pead kasutama süstitavat ravimit, palu oma raviarstilt saatekirja,

kus oleks ära märgitud süstimise põhjus (kuid milles ei pea tingimata märkima HIV-nakkust). Võta kaasa piisaval arvul süstlanõelu ja muid vahendeid. Selliselt võid olla veendunud nende puhtuses.

- Võta kaasa Eesti saatkonna telefoninumber sihtriigis.
- Kindluse mõttes hangi HIV-positiivsete ühingu kaudu sihtriigi vastavate organisatsioonide kontaktandmed.
- Ära unusta tegemast reisikindlustust ja räägi oma reisiplaanidest mõnele oma lähedasele inimesele.

Mõned soovitusel reisil olles:

- Joo ainult pudelisse villitud või keedetud vett
- Hoolitse toiduhügieeni eest. Ära söö toorest kala ega liha. Hoidu samuti keetmata juurviljadest, salatitest ja külmadest roogadest nagu majoneesist või lahtisest jäätisest. Koori puuviljad alati ära. Välti jooke, millele on lisatud jääd või vett.
- Hoolitse, et saaksid piisavalt vedelikku, seda eriti soojades maades.
- Kaitse ennast liigse päikesepaiste eest
- Troopikamaades kasuta sääsetõrjevahendeid ja peale päikeseloojangut kata käsivarred ja sääred kaitsvate rõivastega.

**Infektsionistide vastuvõtukohtad:**

<b>Infektsionisti vastuvõtukoht</b>	<b>Telefon</b>
Tallinn, AS Lääne-Tallina Keskhaigla nakkuskeskus, Paldiski 62	659 8592
Kohtla-Järve, SA Ida-Viru Keskhaigla, Tervise tn. 1	337 8798
Narva, SA Narva Haigla nakkusosakond, Karja 6	354 8802
Tartu, SA TÜK Sisekliiniku nakkushaiguste osakond, Lina 7	747 4250
Pärnu, SA Pärnu Haigla, Ristiku tn. 1	447 3388

**HIV-positiivsetele tugigruppe korraldavad organisatsioonid:**

<b>Organisatsioon</b>	<b>Kellele mõeldud</b>	<b>Aadress</b>	<b>Telefon</b>
MTÜ LIGO	Tugigrupp naistele	Mardi 3, Tallinn	660 7026
MTÜ ESPO Ühing	Tugigrupp kõigile, kes on nakkuse saanud sugulisel teel	Mardi 3, Tallinn	660 7707
MTÜ Convictus Eesti	Tugigrupp naistele, kellel esinevad sõltuvusprobleemid	Gonsiori 31-2, Tallinn	641 0133
MTÜ "Sind ei jäeta üksi"	Tugigrupid kõigile HIV-positiivsetele	Karja 6c, Narva	354 8344
OÜ "Corrigo"	Tugigrupp kõigile HIV-positiivsetele	Jaama 34, Jõhvi	337 0538

<b>Tallinna AIDSi nõustamiskabinet Merimetsa Nakkuskeskuses</b>	<b>Telefon</b>
Tallinn, Paldiski mnt. 62	645 5555

<b>Tallinna AIDSi nõustamiskabinet AIDSi Ennetuskeskuses</b>	<b>Telefon</b>
Tallinn, Mardi tn. 3	660 7871

<b>Tartu AIDSi nõustamiskabinet Tartu Ülikooli Kliinikumi Nakkusosakonnas</b>	<b>Telefon</b>
Tartu, Lina tn. 6	742 7611

<b>Pärnu AIDSi nõustamiskabinet SA Pärnu Haiglas</b>	<b>Telefon</b>
Pärnu, Ristiku tn. 1, kabinet C110	447 3388

<b>Puru AIDSi nõustamiskabinet SA Ida-Viru Keskhaiglas</b>	<b>Telefon</b>
Kohtla-Järve, Tervise tn.1	337 8825

<b>Narva AIDSi nõustamiskabinet</b>	<b>Telefon</b>
Narva, Karja 6	357 2848

**Tuberkuloosi suhtes on võimalik uuringuid teha:**

<b>Linn</b>	<b>Asutus ja aadress</b>	<b>Telefon</b>
Tallinn	SA PERH; Hiiu 39	651 9529
Tartu	SA TÜK Kopsukliinik; Riia 167	731 8949
Pärnu	SA Pärnu Haigla; Ristiku 1	447 3381
Kohtla-Järve	SA Ida-Viru Keskhaigla; Torujõe 15	334 4300
Narva	SA Narva Haigla; Karja 6	354 7900
Rakvere	MTÜ Rakvere Haigla; Lõuna põik 1	322 3983
Paide	AS Järvamaa Haigla; Tiigi 8	384 8117
Kuressaare	SA Kuressaare Haigla; Aia 25	452 0124
Haapsalu	SA Läänemaa Haigla; Vaba 6	472 5855
Jõgeva	SA Jõgeva Haigla; Piiri 2	776 6217
Võru	AS Lõuna-Eesti Haigla; Meegomäe	786 8591
Põlva	AS Põlva Haigla; Uus 2	799 9162
Viljandi	SA Viljandi Haigla; Pärsti vald	435 2050
Valga	AS Valga Haigla; Peetri 2	766 5140