

Pokud chodíte do práce jen pracovat a ne souložit, nemusíte mít strach, že se od HIV pozitivního kolegy nebo kolegyně nakazíte. Klidně jim podejte každé ráno ruku, vezměte je kolem ramen a nebojte se je políbit při narozeninové gratulaci.

Ochrana před nákazou virem HIV v zaměstnání není vůbec složitá - stačí se řídit základními a běžnými hygienickými pravidly, tedy chovat se tak, jak se i beztak jistě chováte.

Mějte na paměti, že zbytečné obavy z nákazy HIV ubližují HIV pozitivním lidem daleko více než samotný virus.

JAK SE CÍTÍ HIV POZITIVNÍ ČLOVĚK?

Při zjištění diagnózy se HIV infikovaní lidé dostávají do složitých myšlenkových a emočních procesů, seznamují se s průběhem onemocnění a vyrovnávají se s novou situací. U každého má tento proces jinou délku trvání. Někdo je schopen se s novým onemocněním vyrovnat během týdne, u jiného to trvá několik měsíců nebo let. Z těchto důvodů si většina lidí v prvních měsících nechává informaci o své infekci pro sebe a nechce ji šířit dál než mezi rodinu a dobré přátele. Většina HIV pozitivních lidí má oprávněný strach ze zneužití informace a následné diskriminace. Při kontaktu s HIV pozitivním nemusíte vyjadřovat přílišný zájem o jeho onemocnění ani soucit. Většina infikovaných ocení, když je budete brát jako běžné kolegy nebo kamarády, na kterých není nic zvláštního. Přílišný soucit ani zájem nepomáhá. Stačí, když budete vědět, že s HIV se dá žít normální život. Otázky typu „Kolik ti zbývá života?“, „Jak ses nakazil?“, „Takže když dostaneš chřipku, tak umřeš?“ jsou nevhodné.

- Nikdo z nás, ať už máme chronické onemocnění nebo jsme zdraví, nevíme, kdy zemřeme.
- Většina infikovaných se nakazila nechráněným pohlavním stykem a zodpovědět otázku „jak ses nakazil?“ by znamenalo popisovat intimní život.
- Chřipka a jiné běžné nemoci nemají s HIV nic společného. Imunitní systém lidského organismu přestane fungovat až v případě, že viru je dlouhodobě

v těle příliš mnoho, napadl většinu imunitních buněk a rozvinula se nemoc AIDS. U většiny HIV pozitivních se nemoc AIDS do konce života projevit nemusí.

HIV SE NELZE NAKAZIT:

- při líbání, ani vášnivém, pokud při tom oba nekrvácí z úst; i potom je riziko minimální díky přirozené vlastnosti slin likvidovat mikroorganismy a dezinfikovat
- ze společných mýdel nebo ručníků
- používáním stejných přístrojů, skleniček, talířů
- ze strojů na pracovišti, ze strojů v posilovnách, ze záchodových prkének nebo mís
- z vody v bazénu, ze společných sprch, v sauně, a to ani tehdy, kdybyste si na tom místě přivodili krvácivé zranění; voda desinfikovaná chlorem virus zabíjí
- když na Vás někdo kýchne, nebo vám podá zpcenou ruku
- při transfuzi - každá darovaná krev je pečlivě testovaná na veškeré infekce
- u zubaře, u lékaře, na operačním sále; všechny nástroje jsou desinfikovány a personál nosí jednorázové hygienické rukavice a oblečení

RADY PRO KOLEGY HIV POZITIVNÍCH



© Česká společnost AIDS pomoc, z.s., 2014

Autoři textů:

Mgr. Tomáš Rieger, MgA. Daniel Kupšovský, Mgr. Petr Mach, Alena Špaková, DiS., Bc. Martina Macurová

Vydáno v rámci projektu „Inovace a akcelerace aktivit pro odstraňování bariér při zaměstnávání osob infikovaných HIV“ (č.: CZ.1.04/5.1.01/77.00066) financovaného z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.



hiv PRÁCE

RADY PRO KOLEGY HIV POZITIVNÍCH

INOVACE A AKCELERACE AKTIVIT PRO ODSTRAŇOVÁNÍ BARIÉR PŘI ZAMĚSTNÁVÁNÍ OSOB INFIKOVANÝCH HIV
www.hiv-prace.cz



Tak, jako máte mezi svými kolegy a kolegyněmi na pracovišti cukrovkáře, lidi s vysokým krevním tlakem nebo nemocné rakovinou, je možné, že se setkáváte i s **HIV pozitivními** kolegy nebo klienty.

Na následujících řádcích se Vám pokusíme vysvětlit, že nákaza virem HIV **je v současné době nevléčitelná, ašak moderní léky dokážou její průběh úspěšně brzdit**. Rozhodně není nutné se jí při běžném kontaktu bát. Jak se dočtete dále, její přenos na jiného člověka je docela složitý.

Věděli jste například, že je 100x jednodušší se nakazit žloutenkou než virem HIV?

Počty HIV pozitivních se v Česku neustále zvyšují. Jde o pandemii (celosvětovou epidemii), která se samozřejmě nevyhýbá ani naší republice. V porovnání se sousedními zeměmi je u nás počet HIV pozitivních stále poměrně nízký, předpokládáme však, že počet infikovaných bude narůstat.

Pro někoho, kdo se nakazil virem HIV, se rázem změní život. Infekce tímto virem je závažná, protože je nevléčitelná. Moderní medicína umí infekci výrazně zpomalit a zřejmě se jednou dočkáme i toho, že ji bude možné vyléčit. Zatím ji lze kvalitními léky, které jsou v ČR každému dostupné, dlouhá léta udržet v šachu. Bohužel léčba není jen užívání prášků, ale provází ji vedlejší nepříjemné projevy na lidský organismus. U každého se projevují jiným způsobem.



KDYŽ SE V KOLEKTIVU POVÍDÁ, ŽE JE NĚKDO HIV POZITIVNÍ...

Může se stát, že se o některém z kolegů/kolegyň začne v práci říkat, že je HIV pozitivní nebo že má AIDS. Taková informace může (i vážněji) narušit mezilidské vztahy i celkový chod pracoviště.

Nejprve **je třeba si uvědomit, že informace nemusí být pravdivé.** Proto je lepší k nim přistupovat s určitou rezervou. Může jít např. jen o cílenou formu pomsty nebo nevhodnou legraci. Taková informace je velmi citlivá a při nerozumném přístupu může danou osobu velmi poškodit.

Možným řešením je v tomto případě kontaktovat vedoucího pracovníka, který by měl udělat všechno pro to, aby zabránil dalšímu šíření těchto zpráv.

Nevěřte hned všemu, co v práci zaslechnete! Zkuste se namísto toho postarat, aby se fámy nešířily dále. Pokud o takové situaci informujete nadřízeného, není to žalování. Uvědomte si, že příště se mohou pomluvy šířit o Vás a také budete rádi, když někdo jiný zabrání jejich šíření.

CO DĚLAT, KDYŽ VÁM NĚKDO Z KOLEGŮ SDĚLÍ, ŽE JE HIV POZITIVNÍ?

Informaci Vám sdělil přímo člověk, kterého se týká, takže jde o skutečnost. V této chvíli se již jedná o důvěrné sdělení a nikoliv o spekulaci. V první řadě si uvědomte, že **když se Vám někdo svěřil, má k Vám větší důvěru**

než k ostatním. Jde o zprávu velmi citlivou, a proto byste ji neměl/a předávat nikomu dalšímu. Respektujte citlivost sdělení a raději se nevyptávejte na detaily. Dejte spíše najevo svou otevřenost a pochopení a nechte na svém kolegovi, co vše Vám prozradí.

Jistě Vás v této souvislosti napadne mnoho otázek, např.:

- Mám povinnost s takovou informací nějak dál nakládat? Oznámit ji např. nadřízenému?
- Je vhodné se vyptávat na podrobnosti?
- Mohu nějak pomoci?

Zkuste si na tyto otázky najít odpovědi na webu www.hiv-prace.cz nebo na bezplatné infolince.

MYSLÍTE SI, ŽE POZNÁTE HIV POZITIVNÍHO ČLOVĚKA?

HIV vidět není. Je docela možné, že je kolem Vás mnohem více lidí s touto infekcí, než si myslíte. Mnoho lidí o své nákaze dokonce ani neví. V zaměstnání však není informace o HIV pozitivitě či negativitě kolegy/kolegyně podstatná. Při běžném pracovním styku se nakazit nelze - infekce se přenáší výhradně krví a spermatem.



BYLI JSTE UŽ NĚKDY NA TESTECH NA HIV?!

Pokud ne, případně pokud si potřebujete test zopakovat, volejte zdarma **800 800 980** (nonstop linka AIDS pomoci) - poradíme Vám, kde se dát otestovat ve Vašem okolí.

O HIV se toho můžete na internetu dočíst spousty. Stačí si ale pamatovat tato základní fakta:

HIV je virus, který napadá a oslabuje imunitní systém, tedy schopnost člověka bránit se nákazám.



Virus HIV je mimořádně citlivý k vnějším vlivům. Zničí ho teplota nad 60°C i běžné dezinfekční prostředky. Po zaschnutí tělní tekutiny, ve které je obsažen, ihned hyne.

HIV se přenáší pouze 3 způsoby:

1. pohlavním stykem bez kondomu
2. nakaženou krví, která se musí dostat do Vaší krve, např. použitou injekční jehlou při užívání drog
3. z nakažené matky na své dítě (riziko je při porodu nebo kojení)

Jiné způsoby skutečně neexistují!

Pokud se někdo nakazí virem HIV a léčí se, tzn. že bere léky, když je má předepsané a chodí na pravidelné kontroly, nemusí nikdy onemocnět AIDS a může desítky let žít normálním životem.