

1° DICEMBRE 2018

**TRENTESIMO ANNIVERSARIO DELLA
GIORNATA MONDIALE CONTRO L'AIDS**

I 10 COMANDAMENTI DELL'HIV

1 - NON AVER PAURA DI ME PERCHE' HO L'HIV:

puoi respirare la mia aria, puoi bere dalla stessa fontanella, puoi mangiare dal mio piatto usando la mia forchetta e puoi bere dal mio bicchiere, puoi utilizzare il mio bagno, puoi venire in palestra con me, puoi stringermi la mano, abbracciarmi e baciarmi, se piango puoi asciugarmi le lacrime, se starnutisco, tossisco o sudo non preoccuparti. Se assumo correttamente la mia terapia e raggiungo un livello non rilevabile di copie virali nel mio sangue, non trasmetterò più il virus e puoi anche fare l'amore con me!

Ricorda, il virus HIV non sopravvive a lungo all'esterno del corpo umano e si trasmette solo attraverso il contatto diretto con sangue, latte materno, sperma, secrezioni vaginali e anali. Le terapie disponibili non eliminano definitivamente il virus, ma se assunte correttamente e costantemente, sono molto efficaci nel prevenire nuovi contagi e permettono alle persone sieropositive di vivere una vita normale e perché no, di poter avere dei bambini sani.

2 - IL VIRUS NON GUARDA IN FACCIA A NESSUNO:

all'HIV non importa affatto che tu sia etero o gay, uomo o donna, che tu faccia uso di droghe o no, che tu sia uno studente o un pensionato. Il virus dell'HIV può infettare chiunque sia un essere umano, indifferentemente dalle caratteristiche personali di ognuno. Si stima che nel mondo vi siano circa 9 milioni di persone che pur essendo sieropositive, non sanno ancora di esserlo. Ricorda, se hai avuto rapporti sessuali e non hai usato il preservativo anche tu sei a rischio.

3 - NON CREDERE A CHI DICE CHE L'HIV SI PUO' PREVENIRE O CURARE IN MODI ALTERNATIVI:

farsi il bidet dopo il rapporto sessuale, avere rapporti solo con donne vergini, tirando fuori il pene prima di eiaculare, usare la pillola contraccettiva o erbe medicinali NON sono efficaci. Ricorda, l'astinenza, ed il corretto utilizzo del preservativo o della PrEP sono le uniche soluzioni adottabili se vuoi difenderti dal virus.

4 - NON CREDERE DI ESSERE PIU' FURBO DEGLI ALTRI:

anch'io credevo di poter distinguere chi ha l'HIV da chi non ce l'ha, ma nella maggior parte dei casi non vi è alcun sintomo riconoscibile fino allo stadio avanzato dell'infezione, l'AIDS. In Italia, la maggior parte delle diagnosi di HIV viene fatta quando si è già nella fase dell'AIDS.

Ricorda, l'unico modo che hai per sapere se hai mai contratto il virus e per mantenere in salute te e la persona che ami è quello di eseguire un test, magari insieme a chi ami.

5 - EVITA L'ABUSO DI ALCOOL E DROGHE:

a causa loro ho preso decisioni che normalmente non avrei mai preso ed ho corso dei rischi che non avrei mai voluto correre.

6 - IL RAPPORTO OROGENITALE E' COMUNQUE UN RISCHIO:

il rischio di acquisire l'HIV ricevendo o effettuando sesso orale è di circa 1 su 10mila, ma aumenta esponenzialmente in presenza di ferite aperte nell'area genitale o gengive sanguinanti e ulcere in

bocca. Per stare tranquilli e per difendersi da ogni rischio si possono usare un profilattico ultrasottile o un "dental dam".

Ricorda, oltre all'HIV ci sono tante altre infezioni sessualmente trasmissibili dalle quali ci si può proteggere utilizzando il profilattico.

7 - EVITA OGNI RISCHIO SE HAI ALTRE INFEZIONI GENITALI:

seppur un corretto trattamento per l'HIV azzeri il rischio di trasmissione, è doveroso ricordarsi che vi sono altri tipi di infezioni sessualmente trasmissibili (es. gonorrea) che causano una risposta infiammatoria ed aumentano notevolmente il rischio di infezione da parte dell'HIV.

8 - RIFIUTA LO STIGMA E L'IGNORANZA:

purtroppo la paura del pregiudizio fa sì che le persone sieropositive vengano spesso ingiustamente isolate ed emarginate. Se pensi che più o meno tutti noi almeno una volta nella vita abbiamo corso il rischio, capisci che a volte è solo una questione di sfortuna! Nessuno si merita l'infezione, ma ognuno merita di poter vivere una vita dignitosa.

Ricorda, la comprensione, il supporto e l'affetto da parte di amici, famiglia e colleghi di lavoro significa moltissimo per chi si ritrova improvvisamente a dover fare i conti con questo tipo di infezione.

9 - NON TEMERE LE ZANZARE:

il virus dell'HIV non viene trasmesso con le punture d'insetto.

10 - SE VUOI DARE AMORE E NON DOLORE A CHI TI AMA VAI A FARTI UN TEST:

non trovare scuse e non rimandare ancora, il test è semplicissimo e può essere effettuato con una goccia di sangue, con la saliva o con il classico prelievo di sangue. Inoltre l'anonimità, il rispetto della privacy e la riservatezza vengono garantiti dalla legge.

Ricorda, se i farmaci per l'HIV sono abbastanza costosi e ricchi di effetti collaterali, la prevenzione è decisamente più semplice ed economica. Un test precoce permette di scoprire l'infezione ed iniziare la terapia in modo tempestivo, aumentando l'efficacia del trattamento e riducendo la possibilità di trasmettere inconsapevolmente il virus ad altre persone.

Se non vuoi recarti in ospedale per il test, puoi acquistare un auto-test rapido per l'HIV in farmacia.

CONOSCI IL TUO STATO E AIUTACI A SCONFIGGERE L'AIDS ENTRO IL 2030!