

# Jak zůstat v bezpečí

*Informace o HIV a sexuálním zdraví*

*Czech*



Published by **dhiverse**  
ACTION FOR SEXUAL HEALTH AND HIV

DHIVERSE is a registered charity No. 1058307

Tato brožurka Vám poradí a dodá informace o sexuálním zdraví, vztazích a kde získat pomoc, pokud ji budete potřebovat.

Toto je rádce pro kohokoliv, kdo přijede do UK a žije v hrabství Cambridgeshire.

Prosím uschovejte tuto brožurku na bezpečném místě v případě, že ji budete v budoucnosti potřebovat.

## **Sexuální zdraví**

Každý dospělý člověk má právo na zdravý a příjemný pohlavní život.

Někdy můžete mít starosti nebo obavy o sexuální zdraví a sexualitě.

Pro některé osoby může být sexuální zdraví choulostivé a trapné.

## Zákon

Zákon v UK je pro Vaši ochranu. Zde je přehled důležitých bodů:

- Můžete říci “**ANO**” k pohlavnímu styku pouze, pokud je Vám více než **16 let**.
- V UK je možno mít legálně pohlavní styk v **16-ti letech**. Pokud je Vám **méně než 16 let a máte pohlavní styk**, můžete mít stále přístup ke službám sexuálního zdraví uvedených v této brožurce.
- Znásilnění je, když se souloží s někým, kdo **řekl Ne** nebo ta osoba nechce mít pohlavní styk.
- Pokud souložíte s někým, kdo nemluví stejnou řečí, ujistěte se, že oba řeknete “**ANO**”.
- Pohlavní styk by se měl vždy odehrávat v ‘soukromí’. Souložení na veřejném místě je trestným činem.
- Je nezákonné provádět nebo podporovat prostituci (souložit za peníze).

## **Důvěrnost**

Žádná informace, kterou poskytnete, NEBUDE postoupena další osobě nebo úřadu kromě vyjímečné situace, o které budete informováni.

Toto by stalo pouze v případě, že by tu byla obava ublížení nebo zneužití dítěte nebo mladé osoby anebo by další dospělá osoba byla v nebezpečí vážného zranění.

Je možné získat více informací o využití jakýchkoli služeb sexuálního zdraví a toto neovlivní Váš imigrační status nebo Vaši žádost o azyl.

## **Pohlavně přenosné nemoci (Sexually Transmitted Infections - STIs)**

Pokud máte pohlavní styk bez kondomu, můžete otěhotnět nebo se nakazit nemocí (infekcí nebo chorobou), nazývanou se pohlavně přenosná nemoc..

Je hodně pohlavně přenosných nemocí. Pokud máte některé z následujících příznaků, nepřehlížejte je, ale navštivte Vašeho lékaře:

- boule, boláky nebo vředy na pohlavních orgánech (mezi Vašimi nohama).
- bolest v podbřišku/pánvi (v oblasti břicha) nebo výtok z penisu nebo z pochvy.
- některé nákazy nemají žádné příznaky nebo projevy nevolnosti, ale přesto jsou stále nebezpečné.
- Pohlavně přenosné choroby mohou způsobit neplodnost v budoucnosti a zvýšit riziko nákazy HIV nebo dalších infekcí.

Pokud se obáváte, že můžete mít pohlavně přenosnou chorobu nebo byste rádi byli testováni, pomoc a radu získáte na těchto telefonních číslech:

Wisbech – Klinika 1	(0800) 5879799
Cambridge – Klinika 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Klinika 6	(01480) 423131
Klinika sexuálního zdraví Peterborough	(01733) 875077
Klinika GUM King's Lynn:	(01553) 613766

## Co je HIV?

- HIV je závažná infekce.
- Osoby mající HIV jsou známy jako “HIV pozitivní”.

## Jak se HIV přenáší (dostane)?

- Pohlavním nebo análním stykem bez použití kondomu s někým, kdo je HIV pozitivní. HIV se také může přenést orálním sexem bez užití kondomu, i když je to méně rizikové než přenos pohlavním nebo análním stykem.
- Společné používání jehel při vpichování drog s někým, kdo má HIV.
- Při porodu matky, která je HIV pozitivní na její dítě a při kojení.
- Transfuzí nakažené krve a ostatních krevních produktů, ale toto je ojedinělé.
- Je bezpečné mít krevní transfuzi v UK.

## HIV se nemůže přenést z následujících činností

- Dotknutí se nakažené osoby
- Držení se za ruce
- Užití stejného šálku
- Užití stejných sedadel
- Líbání

## **Jak si sjednat schůzku na HIV test**

- HIV test se může uskutečnit na odborné klinice pohlavně přenosných chorob (GUM clinic - Genito-Urinary Medicine).
- HIV test se také může uskutečnit u Vašeho obvodního lékaře (GP) v ordinaci nebo ošetřovně.
- Všem těhotným ženám je nabízen HIV test.
- Sjednejte si schůzku na klinice pohlavně přenosných chorob (GUM clinic) nebo u Vašeho lékaře.
- Je možné, že budete muset čekat na tuto schůzku.
- Pokud půjdete do kliniky pohlavně přenosných chorob (GUM clinic), zdravotník Vám vysvětlí průběh krevního testu.
- Pokud půjdete do lékařské ordinace, Váš lékař Vám vysvětlí průběh krevního testu.

### **HIV test zahrnuje:**

- Malý vzorek krve je odebrán z paže lékařem nebo zdravotní sestrou.
- Tento vzorek je odeslán do laboratoře na vyšetření.
- Výsledky testu jsou obvykle k dispozici během 7 až 10 dní.

Pokud nemluvíte nebo nerozumíte dobře anglicky, požádejte kliniku pohlavně přenosných chorob (GUM clinic) o poskytnutí tlumočnicka, aby Vám vše bylo vysvětleno ve Vašem jazyce. Tlumočnicka bude schválen klinikou a tato služba je důvěrná. Pokud potřebujete tlumočnicka, měli byste to oznámit klinice 5 dní předem.

- HIV testy jsou důvěrné. Výsledky budou známy pouze zdravotníkům, jako například primářům, lékařům, porodním asistentkám, zdravotním sestrám a ošetřovatelům.

Pokud potřebujete pomoc nebo poradit s HIV testem, můžete zavolat sexuálního poradce v klinice pohlavně přenosných chorob (GUM clinic), který Vám bude schopen zajistit tlumočnicka. Telefonní čísla na kliniku pohlavně přenosných chorob (GUM clinic) najdete v zadní části této brožurky.

## **Co je AIDS?**

HIV může způsobit člověku větší pravděpodobnost onemocnění chorobou AIDS.

## **Léčba HIV**

Na HIV není žádný lék, ale léčba je vhodná pro většinu lidí a lékaři Vám poradí.

- Většina HIV pozitivních lidí zůstanou bez obtíží mnoho let.
- Je možno se vyhnout infekcím, pokud je tělo léčeno předtím než je příliš poškozeno HIV.
- Pro osoby nakažené HIV jsou velmi důležité pravidelné zdravotní prohlídky.

## **Jak zůstat zdravý**

### **Použijte kondom – chraňte se před ostatními pohlavními chorobami**

- Kondom je tenký prezervativ, který se shrne dolů přes penis muže před pohlavním stykem.
- Femidom se vsune do pochvy ženy před pohlavním stykem.
- Je důležité vždy použít kondom na svou ochranu proti infekci HIV a nebo ochránit svého partnera, pokud již máte tuto nákazu.
- Použití kondomu Vás také může ochránit od nákazy ostatních pohlavně přenosných chorob (STIs).
- Kondom může ochránit ženu od neplánovaného těhotenství.
- Kondomy jsou zdarma na klinikách sexuálního zdraví a plánovaného rodičovství a také od některých obvodních lékařů (GPs).

Pokud si myslíte, že potřebujete pomoc, měli byste kontaktovat  
Vašeho lékaře nebo jakoukoli kliniku pohlavně přenosných chorob  
(GUM Clinic) uvedenou v zadní části této brožurky.

## **Antikoncepce**

Pokud si nevíte rady s antikoncepcí nebo s těhotenstvím, můžete zdarma a v důvěrnosti kontaktovat lékaře nebo kliniku plánovaného rodičovství. Na zadní části této brožurky je seznam klinik plánovaného rodičovství.

Je několik způsobů, jak může žena předejít těhotenství (očekávat dítě).

### **Pilulka**

Pilulka je tabletky, která se podává ústně, aby se zabránilo těhotenství.

### **Antikoncepční injekce**

- Injekce zvaná Depo-Provera je podána intramuskulárně (do svalu) každých 12 týdnů.

### **Antikoncepční implantát**

- Antikoncepční implantát zvaný Implanon, je umístěn pod kůži. Takto se může zabránit těhotenství až na tři roky.

### **Antikoncepční tělísko nebo nitroděložní antikoncepční tělísko IUCD (Intra-Uterine Contraceptive Device)**

- Jedná se o malé měděné a plastové tělísko, které se pochvou zavede do dělohy.

## **Kondom**

- Kondom pro ženy se nazývá Femidom nebo Reality. Je vsazen do pochvy a jeho část zůstane venku, aby pokryla vnější genitální oblast.
- Kondom pro muže je tenký prezervativ, který se shrne dolů přes penis muže před pohlavním stykem.
- Použití kondomu také ochraňuje od nákazy ostatních pohlavních chorob. Vždy byste měli používat kondomy s novým sexuálním partnerem, i když jsou použity buď pilulky nebo nitroděložní tělísko jako antikoncepce.

## **Pesar**

Pesar je gumová čepička, která se nasadí na děložní čípek, který se nachází v počáteční části dělohy.

## Postkoitální antikoncepce

Pokud se obáváte, že po nechráněném pohlavním styku otěhotníte, existují pilulky, které se mohou vzít do 72 hodin (3 dnů) po pohlavním styku, ačkoli je jistější, pokud se vezmou během prvních 24 hodin.

Pamatujte si, že pokud máte pohlavní styk, je vždy jistější použít antikoncepci, než abyste se spoléhali na postkoitální antikoncepci.

Kliniky plánovaného rodičovství nabízejí antikoncepci, kondomy a důvěrné poradenství zdarma pro lidi jakéhokoli věku v těchto zdravotních zařízeních:

### Cambridge

Služba sexuálního zdraví & antikoncepce (Sexual Health & Contraceptive Service), The Laurels,  
Newmarket Road (08456) 505152

### Wisbech

Klinika New Horsefair (The New Horsefair Clinic), 27 St Augustines  
Road (01945) 488008

### Huntingdon

Klinika plánovaného rodičovství (Family Planning Clinic), Poliklinika  
Huntingdon (Huntingdon Treatment Centre),  
Nemocnice Hinchingsbrooke (Hinchingsbrooke Hospital)  
(01480) 363541

### St Neots

Ordinace obvodního lékaře Dumbelton (Dumbelton Medical  
Centre), Barford Road (01480) 357955

Peterborough

Služba antikoncepce a sexuálního zdraví (CASH – Contraceptive and Sexual Health Service), Wellington Street

(01733) 466601

Pro podrobnosti o určitých místních službách pro mladé lidi mladších 25 let, kontaktujte jednu z výše uvedených zdravotních zařízení nebo zavolejte na (01480) 418690 a nebo navštivte webové stránky na: **[www.purplepigeon.net](http://www.purplepigeon.net)**.

**[www.youthoria.org](http://www.youthoria.org)**, místní webová stránka pro mladé lidi poskytující místní informace.

## **Potrat**

Žena má možnost ukončit těhotenství v ranném stádiu.

Jedná se o velice závažné rozhodnutí a Váš obvodní lékař (GP) nebo klinika plánovaného rodičovství Vám pomohou s rozhodnutím.

Přímá linka Národních zdravotních služeb (NHS Direct Line) Vám také podá více informací na koho se obrátit.

Telefon: 0845 4647 (v provozu 24 hodin denně)

## **Sexuální partnerři**

Někteří lidé rádi souloží s osobami opačného pohlaví a někteří s osobami stejného pohlaví.

Ženy, které jsou přitahovány k ženám jsou lesbičky a muži, kteří jsou přitahováni k mužům jsou homosexuálové.

Někteří lidé mají předsudky proti lidem, kteří jsou přitahováni ke stejnému pohlaví; někteří mají negativní názory o lidech odlišné rasy nebo kultury a o někom, kdo mluví odlišným jazykem. Toto se často stává díky nedorozumění, což vede k předsudku a strachu.

Pokud se setkáte s lidmi, kteří se k Vám nechovají spravedlivě kvůli svým názorům na Vaši sexualitu, můžete zajít na policii nebo za Vaším sociálním pracovníkem nebo na jakoukoli agenturu uvedenou v zadní části této brožurky.

## Agentury

**C** = kondomy k dispozici zdarma

**W** = přístup pro invalidní vozík

**I** = Služba tlumočnicků je k dispozici

## Kliniky plánovaného rodičovství

### Poradenství a antikoncepce, těhotenské testy

#### Cambridge

Služba sexuálního zdraví & antikoncepce

**CWI**

(Sexual Health & Contraceptive Service), The Laurels, Newmarket Road, Cambridge

(08456) 505152

#### Wisbech

Klinika New Horsefair (The New Horsefair Clinic), 27 St Augustines Road

(01945) 488008

**CWI**

#### Huntingdon

Klinika plánovaného rodičovství (Family Planning Clinic), Poliklinika Huntingdon (Huntingdon Treatment Centre)

Nemocnice Hinchingsbrooke (Hinchingsbrooke Hospital)

(01480) 363541

**CWI**

#### St Neots

Ordinace obvodního lékaře Dumbelton (Dumbelton Medical Centre), Barford Road

(01480) 357955

**CWI**

#### Peterborough

Služba antikoncepce a sexuálního zdraví (CASH – Contraceptive and Sexual Health Service)

**CWI**

Wellington Street

(01733) 466601

King's Lynn

St James, Extons Road,  
(01553) 769336

**CWI**

Pro podrobnosti o klinikách pro mladé lidi, kontaktujte výše uvedená zdravotní zařízení.

## **Klinika pohlavně přenosných chorob (Genito Urinary Medicine Clinics - GUM)**

### **Testování a léčba pohlavně přenosných chorob (STIs) a HIV.**

Clinika 1, Nemocnice North Cambs, (North Cambs Hospital),  
**Wisbech** **CWI**  
(0800) 5879799

Clinika 1A, nemocnice Addenbrooke's, (Addenbrooke's Hospital),  
**Cambridge** **CWI**  
(01223) 217774

Clinika 6, nemocnice Hinchingsbrooke, (Hinchingsbrooke Hospital),  
**Huntingdon** **CWI**  
(01480) 423131

Oddělení sexuálního zdraví, nemocnice Edith Cavell, (Department of Sexual Health, Edith Cavell Hospital),  
**Peterborough** **CWI**  
(01733) 875077

Klinika pohlavně přenosných chorob (GUM Clinic), nemocnice Queen Elizabeth (Queen Elizabeth Hospital),  
**King's Lynn** **CWI**  
(01553) 613766

### **Poradenská linka Národních zdravotních služeb (NHS Direct) a informace o všech aspektech zdraví.**

Linka zdarma 0845 4647

### **Dobrovolné HIV organizace**

**(C,I, a W (podle dohody))**

**DHIVERSE – charita sexuálního zdraví a HIV** (01223) 508805  
www.dhiverse.org.uk (01480) 420011

**Služby na podporu HIV v Peterborough (Peterborough HIV Support Services)** (01733) 311555

**EAST podpora HIV v Norfolku (HIV Support in Norfolk)**  
(01553) 776655

### **Projekty na podporu uprchlíků a národnostních menšin (Projects supporting refugees and minority communities)**

**Projekt Spektrum (The Spectrum Project)**, projekt sexuálního zdraví pro černošské a etnické menšiny v Cambridge  
(01223) 508807

**Skupina na podporu uprchlíků v Cambridge (Cambridge Refugee Support Group)** (01223) 575489

**New Link** (Peterborough) (01733) 742801

**KLARS** (Kings Lynn) (01553) 773905

### **Znásilnění**

**Služby pro osoby, které byly znásilněny nebo sexuálně napadeny**

**Krizové centrum pro znásilněné v Cambridge (Cambridge Rape Crisis)** (01223) 245888

**Choices – pro oběti pohlavního zneužívání**  
(01223) 471574

**Krizové centrum pro znásilněné v Peterborough (Peterborough Rape Crisis)** (01733) 311311

**Projekt MARS v Peterborough – pro muže (Project MARS)**  
(01733) 311574

## **Drogy**

### **Podpora a informace pro drogově závislé lidi**

Dialdruglink (Huntingdonshire)	(01480) 413800
Bridgegate (Fenland a Peterborough)	(01733) 314551
Bridge Project (The Bridge Project), (Cambridge a okolí)	(01223) 214614

## **Alkohol**

### **Podpora a informace o zneužití alkoholu**

Drinksense (Cambs a Peterborough) Kanceláře v různých místech	(01733) 555532
--	----------------

## **Poradenství pro mladé lidi (mladších 25 let)**

Centre 33 (důvěrné poradenství a podpora v Cambridge, jižní a východní Cambs)	(01223) 316488
AICH (poradenství pro mladé lidi v Huntingdonshire)	(01480) 435061
Connexions	0800 56 13 2 19
<a href="http://www.purplepigeon.net">www.purplepigeon.net</a> – včetně seznamu místních klinik sexuálního zdraví pro mladé lidi	
<a href="http://www.youthoria.org">www.youthoria.org</a>	
<a href="http://www.ruthinking.co.uk">www.ruthinking.co.uk</a>	

## **Sexuální orientace**

### **Podpora pro lesbičky a homosexuály**

**Projekt Dimenze (Dimensions Project)**, pro homosexuální a

bisexuální muže

(01223) 508805

[www.dhiverse.org.uk/4men](http://www.dhiverse.org.uk/4men)

(01733) 311555

**2byouth** (pro lesbičky, homosexuály a bisexuály mladších než 25 let)

01223) 369508

## **Úřad sociální péče**

**Sociální podpora a péče pro azylanty, kteří požádali o azyl po příjezdu do UK. Ochrana pro děti a bezbranné osoby.**

**Cambridgeshire**

(01223) 717011

**Peterborough - New Link**

(01733) 742801

**King's Lynn**

(01553) 669300

Pokud byste rádi obdrželi tuto brožurku ve velkém písmu, audio, Braillově slepeckém písmu, alternativním formátu nebo v cizím jazyce, prosím kontaktujte DHIVERSE na 01223 508805 nebo požádejte osobu, která Vám tuto brožurku dala.

Poděkování patří

Jednotce sexuálního zdraví Národního zdravotního systému HIV/AIDS v Norfolku (Norfolk NHS HIV/AIDS and Sexual Health Unit) a týmu Úřadu sociální péče pro azylanty/uprchlíky (Norfolk Social Services Asylum Seekers/Refugee Team), kteří vytvořili původní koncept a text pro tuto publikaci.