



**Kā sevi pasargāt,
ja sniedz seksa
pakalpojumus?**

KĀ SEVI PASARGĀT, JA SNIEDZ SEKSA PAKALPOJUMUS?

Šis informatīvais materiāls paredzēts personām, kas sniedz seksa pakalpojumus. Materiālā atradīsi informāciju un padomus, kā sevi pasargāt no saslimšanas ar infekcijām, un uzzināsi par drošām dzimumattiecībām un vispārīgiem drošības ieteikumiem. Ievērojot šos ieteikumus, varēsi labāk parūpēties par savu veselību un drošību!

KAS TEV NEPIECIEŠAMS, LAI SNIEGTU SAVUS PAKALPOJUMUS DROŠI?

Lai sniegtu pakalpojumus pēc iespējas drošāk, pārliecinies, ka Tev ir visi piederumi un zināšanas.



DROŠĪBA KOMUNIKĀCIJĀ AR KLIENTU	4
UZTICĒŠANĀS/NEUZTICĒŠANĀS KLIENTAM	5
VISPĀRĒJI DROŠĪBAS IETEIKUMI	5
RISKI, LIETOJOT APREIBINOŠAS VIELAS SEKSUĀLO PAKALPOJUMU SNIEGŠANAS LAIKĀ	8
1. DROŠĪBA SEKSA LAIKĀ	10
HIGIĒNAS IETEIKUMI	11
ZINI, KĀ SEVI PASARGĀT NO SLIMĪBĀM	12
PREZERVATĪVU VEIDI UN TO LIETOŠANA	13
2. SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS –RISKI TAVAI VESELĪBAI	18
CILVĒKA IMŪNDEFICĪTA VĪRUS (HIV)	19
B UN C HEPATĪTS	22
CITAS SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS	25
3. RĪCĪBA PĒC NEDROŠA SEKSA	27
KĀ RĪKOTIES, JA GADĪJIES NEDROŠS SEKSS?	27
AVĀRIJAS HIV PROFILAKSE	29
4. IESPĒJAS TAVAI VESELĪBAI	30
BEZMAKSAS PREZERVATĪVI, GRŪTNIĒCĪBAS TESTI UN KONTRACEPCIJA	30



UZTICĒŠANĀS/ NEUZTICĒŠANĀS KLIENTAM

Tiekoties ar klientu, vienmēr uzticies savai intuīcijai vai sajūtām. Ja šaubies par klientu, Tu vari atteikties sniegt pakalpojumu.

Izskats var būt maldinošs. Tikai tādēļ, ka klients izskatās “cienījams”, nevajag domāt, ka viss būs kārtībā. Tas pats attiecas arī uz “pastāvīgajiem” klientiem. Sarunājoties ar klientu, izturies pašpārliecināti un kontrolē situāciju. Sarunājies draudzīgi, bet nepieķāpies. Pieturies pie noteiktās pakalpojuma samaksas un jau pirms tikšanās ar klientu izlem, ko Tu piekrīti un ko nepiekrīti darīt. Ja klients nepiekrīt Taviem norādījumiem un cenai, atsakies sniegt pakalpojumu. Labāk atteikt jau sākumā, tā Tu sevi vari pasargāt no sliktām sekām.

VISPĀRĒJI DROŠĪBAS IETEIKUMI

Pirms pakalpojuma sniegšanas izdomā, kā Tu rīkosies, ja piedzīvosi vardarbību un kā Tu no tās varētu sevi pasargāt.

Zemāk sniegti daži padomi, kā vari sevi pasargāt un kur meklēt palīdzību.

Pirms tikšanās ar klientu padomā par savu personīgo drošību. Mēģini pastāstīt kādam, ka dodies pie klienta – izstāsti, uz kuriem tieši dodies un kad plāno atgriezties.

TIEKOTIES AR KLIENTU:

- ņem līdzi telefonu. Nepieciešamības gadījumā varēsi sazināties ar palīdzības dienestu vai kādu tuvu draugu. Atceries telefona bateriju vienmēr uzlādēt;

NEVIENS NEKAD
NEDRĪKST BŪT
VARDARBĪGS PRET
OTRU. JA PRET TEVI
KĀDS IZTURAS
VARDARBĪGI,
VĒRSIES POLICIJĀ
UN PASTĀSTI PAR
TO KĀDAM.

- ja sniedz pakalpojumus automašīnā, piefiksē automašīnas numuru – vari nosūtīt to sev zināmam cilvēkam. Pārlicinies, ka klients nenovieto automašīnu tā, ka pasažieru durvis ir tuvu sienai vai kādam citam šķērslim. Ja klients automašīnu novietojis tā, ka durvis nav iespējams atvērt, palūdz automašīnu pārvietot uz citu vietu (piemēram, vari teikt, ka tuvumā redzēji policiju);
- pirms tikšanās ar klientu mēģini atpūsties. Nesniedz pakalpojumus, ja esi apreibinošu vielu ietekmē. Tev jāspēj koncentrēties un pievērst uzmanību klienta uzvedībai;
- ja Tev ir šaubas par savu drošību, dodies prom;
- pakalpojumu sniegšanas laikā pievērs uzmanību, lai vismaz viena roka vienmēr ir brīva un Tu varētu sevi aizsargāt vajadzības gadījumā;
- nelieto dzērienus un ēdienus, ja klients tos pagatavojis Tev neredzot. Ņem vērā, ka tiem var būt pievienoti medikamenti vai narkotikas;
- izpēti adreses atrašanās vietu, kad dodies pie klienta. Apskaties, kur tuvumā atrodas publiskas vietas – policijas iecirknis, veikali, kafejnīcas;
- izvairies no pakalpojumu sniegšanas tumšās vietās. Ja tas nav iespējams, pirms tam iepazīsties ar apkārtni;
- velc apģērbu, kuru var viegli novilkīt un uzvilkt. Ģērb ērtus apavus, lai briesmu gadījumā Tev būtu ērtāk aizbēgt;

- tiekoties ar klientu, nevelc aksesuārus (rokas pulksteni, auskarus u. c.) – klients var Tevi apzagt;
- neliec šalli vai kaklarotu ap kaklu – tas var tikt pielietots kā “ierocis”, ko izmantot žņaugšanai;
- vienmēr nēsā līdzī pašaisardzības ierīces (piemēram, gēla vai gāzes pašaisardzības piparu baloniņu, elektrošoku, atslēgu piekariņu – sirēnu).

Ja Tu saskaries ar vardarbību, pastāsti par to savai uzticības personai, sociālajam darbiniekam vai ārstam. Varmāka ir atbildīgs par savu uzvedību, lai kas arī būtu noticis. Zvani policijai, ja saskaries ar likuma pārkāpumu. Nebaidies runāt, neturi to noslēpumā un steidzami meklē palīdzību!

Atbalstu vari saņemt, **zvanot uz:**

- bezmaksas Ģietušo atbalsta tālrūni **116006**;
- biedrības “Centrs MARTA” informatīvo tālrūni **67378539**;
- krīzes un konsultāciju centra “Skalbes” diennakts krīzes tālrūnēm **67222922, 27722292**;
- tūlītējo Valsts policijas palīdzības tālrūni **110**.



RISKI, LIETOJOT APREIBINOŠAS VIELAS SEKSUĀLO PAKALPOJUMU SNIEGŠANAS LAIKĀ

Centies nesniegt pakalpojumus, ja esi apreibinošu vielu ietekmē. Tev jāspēj koncentrēties un pievērst uzmanību klienta uzvedībai.

Ja tomēr lieto apreibinošas vielas, Tu esi pakļauts nedrošības riskam. Alkohola un narkotisko vielu lietošana var ietekmēt Tavu apziņu un spēju kontrolēt situāciju. Atrodoties apreibinošo vielu ietekmē, briesmu gadījumā ir mazāka iespēja aizbēgt un sevi pasargāt. Tas var būt iemesls arī nedrošam seksam. Apreibinošo vielu lietošana samazina sāpju sajūtu. Tādējādi agresīva seksa gadījumā vari nejūt to, ka tiek traumēti

dzimumceļi, veidojas brūces un asiņošana. Tas, savukārt, paaugstina risku iegūt seksuāli transmisīvās infekcijas.

Pirms narkotisko vielu lietošanas mēģini noskaidrot, kas tās ir par vielām – to iedarbība, efekts, risks un devas. Izvairies no dažādu narkotisko vielu lietošanas vienlaikus, jo vielu kombinācijai var būt nezināms efekts, kā arī vari tās pārdozēt. Izvairies no narkotisko vielu lietošanas kopā ar alkoholu. Narkotisko vielu lietošanas laikā esi uzmanīgs ar vielu dozēšanu. Zini konkrēto devu, nevis mini to. Ievēro intervālu starp devām. Ja lietošanā bijis pārtraukums, sāk lietot ar mazāku devu nekā pirms tam. Centies pirkt vielas pie zināma tirgotāja.

Visriskantākais narkotiku lietošanas veids ir to injicēšana. Ja tomēr Tu plāno narkotikas injicēt, nekad neizmanto lietotus injicēšanas piederumus un nedod

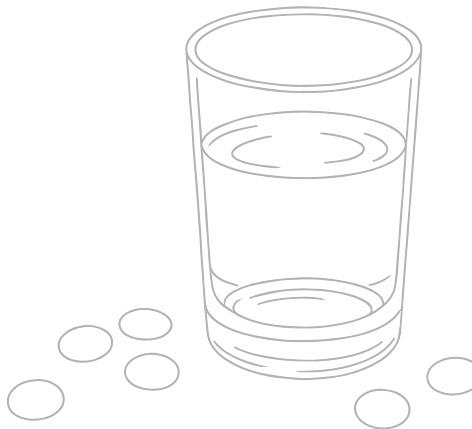
savus injicēšanas piederumus citiem cilvēkiem. Tu vari inficēties ar HIV, B un C hepatītu. Šļircēs un adatas iespējams bez maksas saņemt, izlietotās apmainīt un nodot drošai iznīcināšanai vairākos HIV profilakses punktos. Vairāk informācijas par HIV profilakses punktiem un to sniegtajiem pakalpojumiem meklē Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) mājaslapas sadaļā "HIV profilakses punkti".

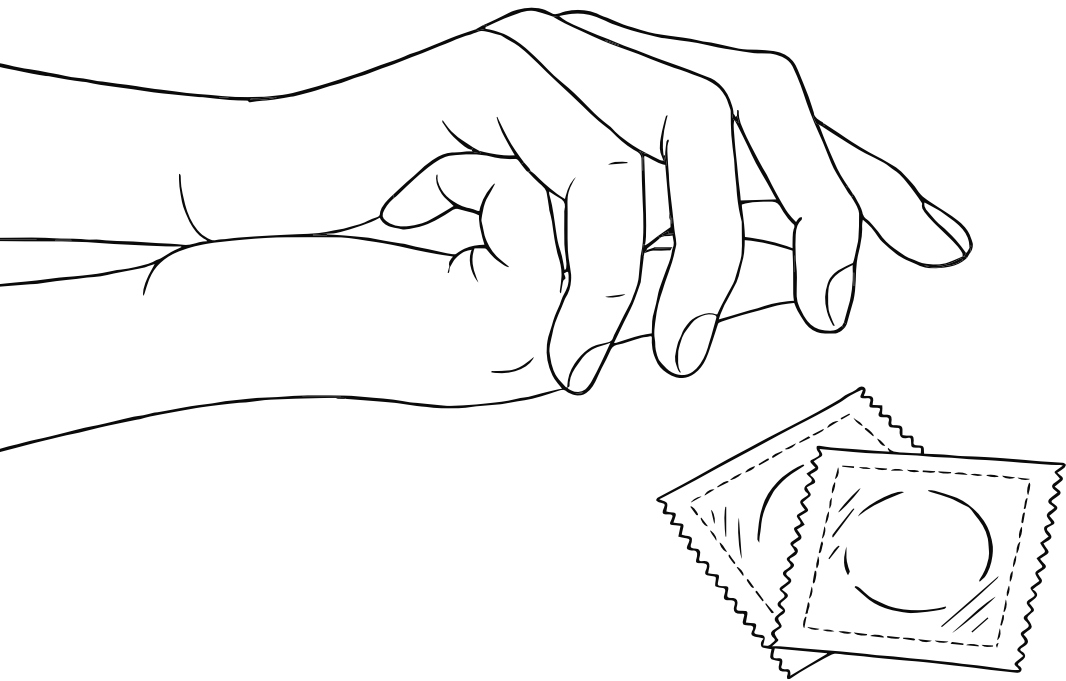
Pēc narkotisko vielu lietošanas velti laiku enerģijas atgūšanai. Vērsies pēc palīdzības, ja tā nepieciešama. Ja redzi kādu, kurš ir pārdozējis narkotikas, nekavējoties **zvani 112!**

Nepieņem narkotikas no klientiem un nelieto narkotikas kopā ar viņiem. Tu nezināsi, vai viela ir "tīra" (bez piemaisījumiem). Ja atklāsi klientam, ka lieto narkotiskās vielas, pastāv iespēja,

ka klients to izmantos ļaunprātīgi, piemēram, klients pret Tevi var izturēties vardarbīgi.

Izvairies arī no sava dzēriena vai ēdiena atstāšanas bez uzraudzības ar klientu. Tajos var tikt iejauktas narkotiskās vielas, kuras pēc garšas vai smaržas nav iespējams sajust.





HIGIĒNAS IETEIKUMI

Šajā sadaļā apkopoti ieteikumi, kā rūpēties par higiēnu pirms un pēc seksa. Pareiza higiēnas ievērošana samazina infekciju risku.

ĶERMEŅA UN INTĪMĀ HIGIĒNA

Sāc ar roku mazgāšanu, lai infekciju izraisītājus, piemēram, vīrusus un baktērijas, kā arī netīrumus nepārnestu uz citām ķermeņa daļām. Pēc tam ieteicams mazgāt dzimumorgānus. Sievietes ar maigām kustībām apmazgā dzimumorgānus. Dari to pareizi – virzienā no priekšas uz aizmuguri. Virietim jāatceras, ka mazgājot dzimumlocekli, obligāti jāatvelk priekšādiņa.

Ja vēlies, vari izmantot intīmās higiēnas mazgāšanās līdzekļus. Tos vari nopirkt veikalā vai aptiekā. Tie parasti ir izvietoti

blakus sieviešu paketēm, tamponiem un citām higiēnas precēm. Neizmanto parastās ziepes vai dušas želeju dzimumorgānu mazgāšanai – tas var izraisīt sausumu un iznīcināt labās baktērijas. Tas, savukārt, var radīt lielāku infekciju attīstības risku.

Nosusini dzimumorgānus ar sausu dvieli, uzvelc tīru un sausu apakšveļu.

Ja esi sieviete, mēnešreižu laikā apmazgājies biežāk. Šajā laikā sieviete ir uzņēmīgāka pret slimībām. Ja iespējams, mēnešreižu laikā nesniedz vaginālā seksa pakalpojumus.

Pēc seksa vēlams pačurāt, lai samazinātu urīnceļu iekaisuma risku.

Ņem vērā, ka anālā seksa laikā var rasties ādas plīsumi un asiņošana, kas palielina infekciju risku. Pēc anālā seksa jādodas dušā un jānoskalojas ar siltu ūdeni.



SEKSA ROTAĻLIETU HIGIĒNA

Pēc orālā, anālā vai vaginālā seksa rūpīgi notīri izmantotās seksa rotaļlietas vai citus priekšmetus, kas tika izmantoti seksa laikā. Tos nomazgā ar siltu ūdeni, ziepēm vai tām paredzētu mazgāšanas līdzekli, pēc tam dezinficē ar seksa rotaļlietām paredzētu līdzekli.

Nedaries ar seksa rotaļlietām – nedod tās citiem. Ja seksa laikā seksa rotaļlietas tomēr tiek lietotas starp vairākiem partneriem, pirms katra cilvēka jālieto jauns prezervatīvs. Ar rokām iespējams pārnest baktērijas un vīrusus, tādēļ atceries tās nomazgāt pirms un pēc seksa rotaļlietu mazgāšanas un dezinficēšanas.

ZINI, KĀ SEVI PASARGĀT NO SLIMĪBĀM

NĒM VĒRĀ, KA:

- vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas pasargā no HIV un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām seksa laikā, ir pareizi lietots **PREZERVATĪVS**;
- izvairies no saskares ar citu cilvēku asinīm, strutainiem izdalījumiem, bojājumiem uz ādas vai gļotādām (čūlām, strutainiem pūšļiem, kārpveida izaugumiem lielā skaitā u. c.);
- nelieto kopīgus higiēnas piederumus (dvieļus, sūkļus u. c.);
- ievēro personīgo higiēnu;
- regulāri pārbaudi veselību pie ārsta – jo ātrāk uzzināsi par slimību, jo ātrāk varēsi uzsākt ārstēšanu!

Atceries – ne visām seksuāli transmisīvajām infekcijām ir simptomi vai pamanāmas izmaiņas ķermenī;

- veic HIV, hepatīta B, C un sifilisa testu;

Bez maksas un anonīmi (Tev **nav** jānosauc ne savs vārds, ne personas dati) vari testēties HIV profilakses punktos. Analīzes par maksu vari nodot arī kādā no laboratorijām (to var izdarīt arī anonīmi un bez ārsta nosūtījuma).

- vakcinējies: sniedzot seksa pakalpojumus, pastāv risks inficēties ar A un B hepatītu. Ņem vērā, ka tas ir maksas pakalpojums. Vairāk informācijas vari uzzināt pie sava ģimenes ārsta;
- vakcinējies pret cilvēka papilomas vīrusu.

PREZERVATĪVU VEIDI UN TO LIETOŠANA

Vīriešu prezervatīvi ir visbiežāk lietotie prezervatīvi. Prezervatīva lietošana ir vienīgais veids, kā sevi pasargāt gan no seksuāli transmisīvajām infekcijām (tai skaitā HIV, B un C hepatīta, sifilisa, gonorejas, hlamīdijas u. c.), gan no nevēlamas grūtniecības. Atceries, inficēšanās var atstāt neatgriezeniskas sekas Tavai veselībai! Prezervatīvs ir Tavs galvenais palīgs drošiem pakalpojumiem. Uzstāj par tā lietošanu **VIENMĒR!** Neatkāpies no tā, ja arī Tev piedāvā lielāku samaksu. Tava veselība un ķermenis ir vairāk vērts.

IETEIKUMI VĪRIEŠU PREZERVATĪVA LIETOŠANĀ:

1. Pirms prezervatīva lietošanas pārliecinies par tā derīguma termiņu

- un to, ka iepakojums nav bojāts.
2. Neuzticies klientam prezervatīva uzvilkšanā, dari to pats! Atver iepakojumu ar pirkstiem (neizmanto šķēres un nedari to ar zobiem), lai to nesabojātu.
 3. Saspied prezervatīva rezervuāru ar pirkstiem (lai atstātu vietu spermai), uzliec gumijas gredzenu uz dzimumlocekļa un uzrullē uz dzimumlocekļa visā tā garumā.
 4. Pārlicinies, ka prezervatīvs uzvilkts uz pareizo pusi un nerullējas nost.
 5. Uz prezervatīva uzklāj lubrikantu (izmanto tikai ūdens bāzes lubrikantus).
 6. Seksa laikā pārbaudi ar savu roku, vai prezervatīvs joprojām atrodas savā vietā.
 7. Pēc ejakulācijas nekavējoties izņem

- dzimumlocekli kopā ar prezervatīvu.
8. Pēc lietošanas aizsien prezervatīva galu, ietin salvetē vai papīrā un izmet miskastē.
 9. Ja klients pēc anālā seksa vēlas vaginālo seksu, prezervatīvs jāmaina pret jaunu, jo var rasties dzimumorgānu iekaisums.
 10. Jebkurš prezervatīvs ir derīgs lietošanai tikai vienu reizi.
 11. Nelieto vairākus prezervatīvus reizē (vienu uz otra). Tas rada lielāku risku prezervatīvam saplīst.

Sieviešu prezervatīvs veidots kā mīksts, brīvi piegulošs maisiņš, ko ievieto vagīnā, lai nodrošinātu dzimumlocekļa nesaskaršanos ar maksti. Sieviešu prezervatīvs sniedz tādu pašu aizsardzību, kā vīriešu prezervatīvi. Tie ir nopērkami aptiekās, intīmpreču

veikalos, kā arī internetā. Atkarībā no skaita iepakojumā, tie maksā, sākot no 2 eiro. Sos prezervatīvus var ievietot ilgāku laiku (līdz 8 stundām) pirms seksa. Tā Tu varēsi būt droša, ka pasargāsi sevi. Sieviešu prezervatīvi ir labs variants, ja klients nevēlas lietot vīriešu prezervatīvu. Sieviešu prezervatīvus var izmantot arī anālā seksa laikā.

IETEIKUMI SIEVIEŠU PREZERVATĪVA LIETOŠANĀ:

1. Pirms prezervatīva lietošanas pārliecinies par tā derīguma termiņu un to, ka iepakojums nav bojāts.
2. Uzmanīgi atver iepakojumu. Atver iepakojumu ar pirkstiem (neizmanto šķēres un nedari to ar zobiem), lai to nesabojātu.
3. Prezervatīva ārējais gredzens (augšā) nosedz apgabalu ap maksti. Iekšējais gredzens (apakšā) uztur

apvalku savā vietā seksa laikā.

4. Turot apvalku pie noslēgtā gala, satver iekšējo gredzenu un saspied to ar pirkstiem. Prezervatīvam jāklūst garam un šauram.
5. Izvēlies sev ērtu ievadišanas pozīciju. Lai būtu ērtāk, vari pacelt kāju, tupēt vai apgulties.
6. Maigi ievieto prezervatīvu makstī. Vajadzētu būt sajūtai, ka iekšējais gredzens paceļas uz augšu. Iebāz pirkstu prezervatīvā un iestum iekšējo gredzenu pēc iespējas dziļāk. Ārējam gredzenam jāpaliek ārpus maksts.
7. Prezervatīvs ir sagatavots lietošanai. Uzsākot dzimumaktu, uzmanīgi ievieto dzimumlocekli. Pārliecinies, ka tas nav palicis starp maksti un prezervatīvu.
8. Pēc seksa maigi pagriez un pavelc

prezervatīvu. Pēc lietošanas ietin prezervatīvu salvetē vai papīrā un izmet miskastē.

Prezervatīvi orālajam seksam (lateksa loksnītes, lakatiņi) – paredzēti izmantošanai orāli vaginālā vai orāli anālā seksa laikā, novēršot lūpu un mēles tiešu saskari ar ārējiem dzimumorgāniem vai anālo atveri. Šādu loksnīti vari arī izveidot, pārgriežot prezervatīvu. Tas var sniegt tādu pašu aizsardzību. Atceries, ka arī šie prezervatīvi ir paredzēti lietošanai vienreiz, un ar katru partneri jālieto jauns prezervatīvs!

Prezervatīvi anālajam seksam – biezāki un

sevišķi izturīgi prezervatīvi (uz iepakojuma vai produkta nosaukumā var būt vārdi, kas norāda uz izturību, piemēram, *Ultra Strong, Extra Strength* un tamlīdzīgi). Un neaizmirsti par lubrikanta lietošanu!

PREZERVATĪVU NEDRĪKST LIETOT, JA:

- beidzies tā derīguma termiņš;
- bojāts iepakojums;
- prezervatīvs ir sažuvis vai pārlietu lipīgs;
- tā krāsa ir mainījusies vai ir nevienmērīga;
- pēc tā lietošanas ir alerģiskas izpausmes – izsitumi, nieze, apsārtums. Tādā gadījumā jālieto prezervatīvi, kas nesatur lateksu;
- tas ir nokritis zemē pēc izņemšanas no iepakojuma;
- tas sākumā ir uzvilkt uz nepareizo pusi.

**NEM VĒRĀ, KA
LIETOJOT SIEVIEŠU
PREZERVATĪVU,
PAPILDUS
NEDRĪKST
IZMANTOT VĪRIEŠU
PREZERVATĪVU –
TAS VAR SABOJĀT
PREZERVATĪVU.**

Tādā situācijā jāņem jauns prezervatīvs.

Prezervatīvus uzglabā tālāk no siltuma avotiem, tiešiem saules stariem, asiem priekšmetiem.

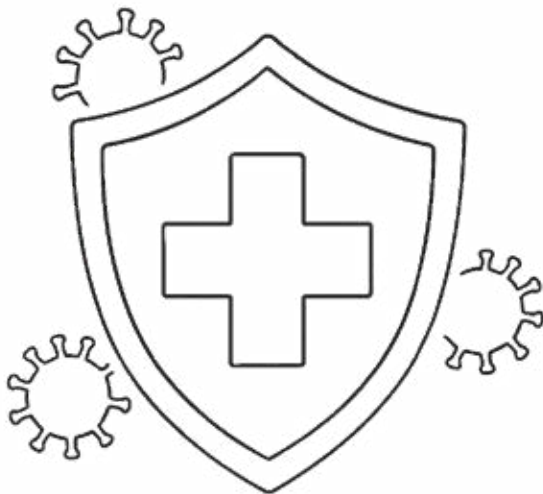
LIETO LUBRIKANTU!

Lubrikantu lieto, lai seksam paredzētās rotaļlietas un ķermeņa daļas labāk slidētu, jo īpaši vaginālā un anālā seksa laikā. Lubrikants uztur maksts un anālo atveri mitru, novēršot prezervatīvu plīsumus, un mazina maksts un anālās atveres traumatisma risku. Vislabāk lubrikantu uzklāt tieši pie ieejas makstī/ anālajā atverē. Prezervatīva ieziešanai drīkst izmantot tikai uz ūdens bāzes veidotus lubrikantus. Izpēti lubrikanta sastāvu – tas nedrīkst saturēt eļļu, vazelinu vai spirtu. Šīs vielas bojā prezervatīvu, un tas var plīst.

TU SNIEDZ PAKALPOJUMUS DROŠI, JA:

- vaginālā, orālā un anālā seksa laikā lieto prezervatīvu;
- nekad neļauj asinīm (tai skaitā mēnešreižu), spermai un citiem izdalījumiem nokļūt uz dzimumorgāniem, mutē, acīs, makstī, anālajā atverē, tai skaitā uz bojātas ādas (piemēram, herpes infekcijas, izsitumu, čūlu gadījumā).





Sniedzot seksa pakalpojumus, nereti var nākties sevi pakļaut dažādu infekciju riskam. Šajā nodaļā uzzināsi par to, kas ir HIV/AIDS, B un C hepatīts un citas seksuāli transmisīvās infekcijas, kā pasargāt sevi un citus. Uzzināsi arī to, kā rīkoties inficēšanās riska gadījumā.

Seksuāli transmisīvās infekcijas galvenokārt tiek iegūtas seksa laikā ar inficētu personu. Daudzas no šīm slimībām var noritēt bez simptomiem. Ja tās neārstē, ilgtermiņā tās var apdraudēt Tavu veselību kopumā.

**! HIV INFEKCIJA VAR
TIKT NODOTA NO MĀTES
BĒRĒNAM GRŪTNIECĪBAS,
DZEMDĪBU VAI
ZĪDĪŠANAS LAIKĀ.**

Ja Tev ir aizdomas par inficēšanos vai ir bijis sekss bez prezervatīva, apmeklē ārstu – ginekologu (sievietēm), urologu (vīriešiem) vai dermatovenerologu.

CILVĒKA IMŪNDEFICĪTA VĪRUS (HIV)

HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss. Tas novājina ķermeņa aizsardzību pret slimībām. Ja HIV netiek ārstēts, tas var izraisīt nopietnu slimību, ko sauc par **AIDS**.

Mūsdienās ir pieejamas zāles, kas var palīdzēt kontrolēt HIV un saglabāt veselību.

Ar **HIV var inficēties** no inficēta cilvēka bioloģiskajiem šķidrumiem (asinīm, izdalījumiem no dzimumorgāniem, mātes piena).

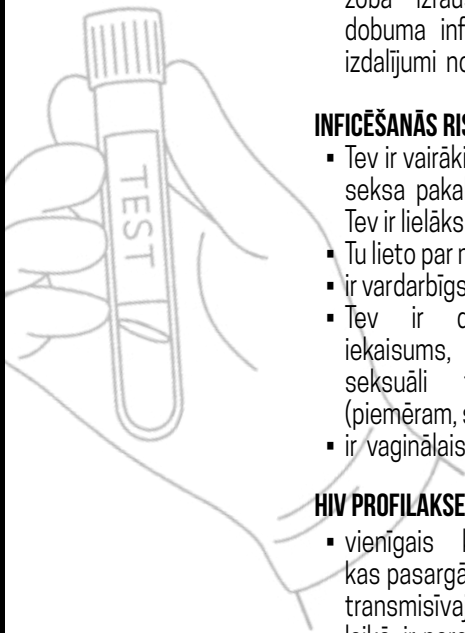
TEV IR BIJIS RISKS INFCĒTIES AR HIV, JA:

- sekса laikā netika lietots prezervatīvs, vai tas tika lietots nepareizi;
- ir lietoti kopīgi injicēšanas piederumi (šļirces un adatas vai citi narkotiku sagatavošanas un lietošanas piederumi – karote, filtrs u. c.);
- bijusi saskare ar inficēta cilvēka asinīm, piemēram, traumu, nelaimes gadījumu laikā.

Visbiežāk HIV izplatās sekса laikā ar HIV inficētu personu, ja netiek lietots prezervatīvs vai tas netiek lietots pareizi:

- īpaši riskants ir **anālais sekss** – taisnās zarnas gļotāda ir viegli ievainojama;
- otrajā vietā pēc riska pakāpes ir **vaginālais sekss**;
- **orālā sekса** laikā risks inficēties ir tad, ja mutē ir gļotādas bojājumi (asiņojošas smaganas, brūce pēc

HIV INFEKCIJA
ATTĪSTĀS LĒNI,
UN TĀ VAR BŪT
NEMANĀMA
DAUDZUS
GADUS. KAMĒR
TĀ ATTĪSTĀS,
CILVĒKS JŪTAS
LABI. SĀKOTNĒJI
CILVĒKA IZSKATĀ
NEKAS VAR
NELIECINĀT PAR
TO, KA VIŅAM IR
HIV INFEKCIJA.
TĀPĒC TIKAI
VEICOT HIV TESTU,
VAR UZZINĀT, VAI
CILVĒKAM IR HIV.



zoba izraušanas, dažādas mutes
dobuma infekcijas) un tajā nokļūst
izdalījumi no dzimumorgāniem.

INFIČĒŠANĀS RISKS IEVĒROJAMI PIEAUG, JA:

- Tev ir vairāki seksa partneri. Ja sniedz seksa pakalpojumus, tas nozīmē, ka Tev ir lielāks inficēšanās risks;
- Tu lieto par maz lubrikanta seksa laikā;
- ir vardarbīgs, traumatisks sekss;
- Tev ir dzimumorgānu gļotādas iekaisums, ko izraisījušas citas seksuāli transmisīvās infekcijas (piemēram, sifiliss vai gonoreja);
- ir vaginālais sekss mēnešreižu laikā.

HIV PROFILAKSE:

- vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas pasargā no HIV un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām seksa laikā, ir pareizi lietots **PREZERVATĪVS**;

- nelieto kopīgus injicēšanas piederumus;
- papildu aizsardzībai pret HIV iespējams lietot pirmsekspozīcijas profilaksi (**PrEP**);
- HIV tests kā profilakse, lai zinātu savu HIV statusu un novērstu citu cilvēku inficēšanu.

HIV PIRMSEKSPŌZĪCIJAS PROFILAKSE (PREP)

PrEP jeb pirmsekspozīcijas profilakse ir zāļu lietošana, kas palīdz novērst inficēšanos ar HIV. PrEP lieto cilvēks, kuram nav HIV, lai neinficētos ar HIV seksa laikā.

PrEP ir recepšu medikamenti, kuru efektivitāte ir atkarīga no to pareizas lietošanas. Vienmēr konsultējies ar ārstu – infektologu, lai kopīgi izlemtu par PrEP iespējamo efektivitāti un lietošanas shēmu Tavā individuālajā

situācijā. PrEP medikamentus var izrakstīt ārsts. Visbiežāk PrEP izraksta infektologs, dermatovenerologs vai ģimenes ārsts. Vērsies pie kāda no šiem speciālistiem, lai saņemtu konsultāciju par PrEP un recepti. **PrEP medikamenti ir par maksu.**

HIV TESTU VARI VEIKT:

- bez maksas un anonīmi – HIV profilakses punktā, saņemot arī pirms un pēctesta konsultāciju;
- jebkurā laboratorijā ar vai bez ārsta nosūtījuma (to var izdarīt arī anonīmi), veicot asins analīzes;
- pašam, iegādājoties paštestu internetaptiekā.

Pēc izskata vai pašsajūtas nevar pateikt, vai cilvēkam ir HIV, tādēļ, ja Tu sniedz seksuālos pakalpojumus, ir svarīgi regulāri testēties. HIV testu veic **ik 3 mēnešus** vai

biežāk. Pārrunā testa veikšanas biežumu ar ārstu vai HIV profilakses punkta darbinieku. HIV antivielu eksprestests sniedz drošu rezultātu aptuveni 3 mēnešus pēc iespējamās inficēšanās.

Pozitīva testa gadījumā ieteicams sazināties ar cilvēkiem, no kuriem Tu varēji inficēties, un ar tiem, kurus varēji inficēt Tu. Zāles HIV ārstēšanai ir bezmaksas (tās apmaksā valsts). Ar zālēm nav iespējams atbrīvoties no HIV, bet, laikus uzsākot lietot HIV zāles un lietojot tās atbilstoši ārsta norādēm, **cilvēka dzīves kvalitāte uzlabojas**, vīrusa daudzums organismā

JA TESTS
UZRĀDA POZITĪVU
REZULTĀTU, IR
LIELA VARBŪTĪBA,
KA TEV IR HIV.
DIAGNOZES
APSTIPRINĀŠANAI
IR JĀDODAS PIE
INFEKTOLOGA UN
JĀVEIC ANALĪZES
LABORATORIJĀ.

APTUVENI TREŠDAĻA
B UN C HEPATĪTA
INFEKCIJAS GADĪJUMU
NORIT BEZ SIMPTOMIEM,
UN CILVĒKS NEZINA, KA
IR INFICĒJIES.

samazinās. Ja vīrusa daudzums ir samazinājies tiklīdz, ka to vairs nevar noteikt ar analīzēm, **cilvēks vairs nevar inficēt citus** (arī seksa laikā). Sievietes, kurām ir HIV, bet kuras ārstējas, var dzemdēt veselus bērnus. Rīkojies droši un atbildīgi – zini savu HIV statusu!

B UN C HEPATĪTS

Hepatīts ir aknu iekaisums. Aknas ir ļoti svarīgs cilvēka orgāns. Tās piedalās gremošanas procesā, attīra

asinis un cīnās ar infekcijām. Aknu iekaisumu var izraisīt pārmērīga alkohola lietošana, toksiskas vielas, atsevišķi medikamenti un dažas slimības. Tomēr visbiežāk hepatītu izraisa vīrusi.

B un C hepatīta vīrusi var izraisīt hronisku slimības norisi, kam sekas var būt aknu ciroze, aknu vēzis, kā arī nāve.

TEV IR BIJIS RISKS INFICĒTIES AR B UN C HEPATĪTU, JA:

- seksa laikā netika lietots prezervatīvs, vai tas tika lietots nepareizi;
- ir lietoti kopīgi higiēnas piederumi (piemēram, zobu birste, skuveklis, manikīra piederumi);
- ir lietoti kopīgi injicēšanas piederumi (šļirces un adatas vai citi narkotiku sagatavošanas un lietošanas piederumi – karote, filtrs u.c.);
- ir veiktas skaistumkopšanas

procedūras (piemēram, manikīrs, pedikīrs, pīrsingu duršana, tetovēšana, skaistuma injekcijas) ar nedezinficētiem un/vai nesterilizētiem instrumentiem.

Ja Tev ir bijis risks inficēties ar B hepatītu un Tu neesi vakcinēts, tad pēc iespējas ātrāk (un ne vēlāk kā 7 dienu laikā) vērsies pie sava ģimenes ārsta, lai saņemtu vakcinācijas kursu pēc pārtrainātas shēmas.

Vakcinācija pret B hepatītu ir maksas pakalpojums.

**B UN C HEPATĪTS VAR
TIKT NODOTS NO MĀTES
BĒRNAM GRŪTNIECĪBAS
VAI DZEMDĪBU LAIKĀ.**



B UN C HEPATĪTA PROFILAKSE:

- vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas pasargā no inficēšanās ar B un C hepatītiem un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām seksa laikā, ir pareizi lietots PREZERVATĪVS;
- vakcinējies pret B hepatītu – tā ir visefektīvākā B hepatīta profilakse;
- neveic skaistumkopšanas procedūras (piemēram, manikīru, pedikīru, pīrsingu duršanu, tetovēšanu, skaistuma injekcijas) vietās, kur nav iespējams pārliecināties par higiēnas prasību ievērošanu;
- nelieto kopīgus injicēšanas piederumus;
- lieto tikai personīgos higiēnas piederumus.

B UN C HEPATĪTU IESPĒJAMS NOTEIKT:

- bez maksas un anonīmi, veicot

**DIAGNOZES
APSTIPRINĀŠANAI
IR JĀDODAS PIE
INFEKTOLOGA UN JĀVEIC
ANALĪZES LABORATORIJĀ.
INFEKTOLOGS NOZĪMĒS
PIEMĒROTĀKO
ĀRSTĒŠANU. ZĀLES B UN
C HEPATĪTA ĀRSTĒŠANAI
IR BEZMAKSAS (TĀS
APMAKSĀ VALSTS).**

- eksprestestu HIV profilakses punktos, saņemot arī pirms un pēctesta konsultāciju;
- jebkurā laboratorijā ar vai bez ārsta nosūtījuma (to var izdarīt arī anonīmi), veicot asins analīzes.

Pozitīva testa gadījumā ieteicams sazināties ar personām, no kurām Tu varēji inficēties, vai arī ar tiem, kurus varēji inficēt Tu.

CITAS SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS

Biežākās seksuāli transmisīvās infekcijas ir sifiliss, gonoreja, hlamidioze, cilvēka papilomas vīrusa infekcija, kašķis, kaunuma utis un citas. Neārstētas seksuāli transmisīvās infekcijas var radīt nopietnas sekas veselībai, piemēram, neauglību, dzimumorgānu iekaisumus,

JA TESTS UZRĀDA
POZITĪVU REZULTĀTU, IR
LIELA VARBŪTĪBA, KA TEV
IR B VAI C HEPATĪTS.

ārpusdzemdes grūtniecību, citu orgānu bojājumus, ilgstošas sāpes u. c.

TEV IR BIJIS RISKS INFICĒTIES AR SEKSUĀLI TRANSMISĪVAJĀM INFEKCIJĀM, JA:

- seksa laikā netika lietots prezervatīvs, vai tas tika lietots nepareizi;
- ir lietoti kopīgi higiēnas piederumi (dušas sūklī, dvieļi u. c.) (atsevišķu seksuāli transmisīvo infekciju gadījumā).

SEKSUĀLI TRANSMISĪVO INFEKCIJU SIMPTOMI ATKARĪBĀ NO SEKSA VEIDA VAR BŪT:

- pastiprināti, nepatīkami izdalījumi no dzimumorgāniem;
- apsārtums, ādas, gļotādas bojājumi, čūlas, nieze dzimumorgānu vai anālās atveres apvidū, uz pirkstiem, mutes dobumā vai uz lūpām;
- sāpes un dedzinoša sajūta urinējot;

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS VAR TIKT NODOTAS NO MĀTES BĒRĀM GRŪTNIECĪBAS UN DZEMDĪBU LAIKĀ.

- bieža urinēšana;
- izsitumi uz ķermeņa;
- acu plakstiņu pietūkums, nieze;
- kakla sūrstēšana un rīkles iekaisums;
- sievietēm – asiņošana, kas nav saistīta ar mēnešreizēm, un sāpes makstī seksa laikā.

Ja domā, ka Tev ir bijis risks inficēties ar seksuāli transmisīvajām infekcijām vai parādījušies simptomi, nekavējoties vērsies pie ārsta (ginekologa (sievietēm), urologa (vīriešiem) vai dermatovenerologa). Šie ir tiešās pieejamības ārsti – ejot pie tiem, nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums. Ārsts veiks izmeklējumus un nepieciešamības gadījumā izrakstīs zāles.

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS BIEŽI VAR NORITĒT BEZ SIMPTOMIEM.

Jo ātrāk tiek uzsākta slimības ārstēšana, jo vieglāk tās izārstēt. Tāpat iespējams mazāks risks komplikāciju attīstībai, kā arī mazāks risks nodot slimības no mātes bērnam grūtniecības laikā.

Jauniešiem līdz 25 gadu vecumam un grūtniecēm ir iespēja veikt bezmaksas (valsts apmaksātu) hlamīdiju un gonorejas laboratorijas testu. Lai šo bezmaksas testu veiktu, dodies pie valsts apmaksāta ģimenes ārsta, ginekologa, urologa, dermatovenerologa vai kāda cita sev uzticama ārsta **valsts apmaksātā** vizītē.



KĀ RĪKOTIES, JA GADĪJIES NEDROŠS SEKSS?

Var gadīties, ka prezervatīvs plīst vai sekса laikā netika lietots. Tādā gadījumā sekss nav bijis drošs. Pēc nedroša sekса dodies uz tualeti, ja vari, pačurā, pakakā. Neskalo maksti vai anālo atveri ar dušas strūklu – tādā veidā sperma var nokļūt dziļāk, kā arī vari radīt mikroplaisas, kas palīdz vīrusiem un baktērijām vieglāk nokļūt ķermenī. Ja sperma nonākusi acīs, steidzami izskalo acis ar lielu daudzumu tekoša ūdens.

Ja sperma nonākusi mutē, izspļauj to ar siekalām un izskalo muti ar ūdeni vairākas reizes. Neskalo muti ar spirtu saturošu līdzekli, netīri uzreiz zobus ar zobu birsti – tas var radīt mikroplaisas

un radīt lielāku inficēšanās risku, piemēram, ar HIV. Ja sperma ir norīta, necenties to izveikt – arī tas var radīt mikroplaisas. Ņem vērā, ka risku inficēties palielina asiņojošas smaganas, brūce pēc zoba izraušanas, dažādas mutes dobuma infekcijas un slikta mutes dobuma higiēna.

Ja Tev ir bijis sekss bez prezervatīva ar klientu, kuram ir HIV, sazinies ar kādu no HIV profilakses punktiem.

Skaties šī materiāla sadaļu “Avārijas HIV profilakse”, lai uzzinātu par tūlītēju rīcību pēc iespējamās inficēšanās ar HIV.

Ja Tev ir bijis sekss bez prezervatīva ar klientu,

kuram, iespējams, varētu būt kāda cita seksuāli transmisīvā infekcija, trīs dienu laikā dodies pie dermatovenerologa, ginekologa, urologa vai ģimenes ārsta.

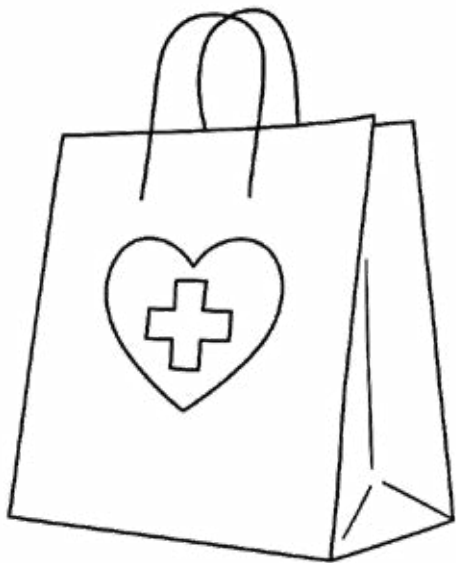
Ja esi sieviete, lai pasargātu sevi no nevēlamas grūtniecības, Tu vari lietot avārijas kontracepcijas tableti, ko vari nopirkt aptiekā bez receptes. Sāc to lietot ne vēlāk kā 72 stundu laikā pēc nedroša seksa (jo ātrāk, jo labāk). Par sev piemērotāko kontracepcijas metodi (piemēram, dzemdes spirāli, kontracepcijas table-tēm u. c. metodēm) vari aprunāties ar ginekologu. Atceries, ka seksa laikā Tev tāpat jālieto arī prezervatīvs, lai pasargātu sevi no infekcijām.

PEP JĀSĀK LIETOT
NE VĒLĀK KĀ 72
STUNDAS PĒC
RISKA INFICĒTIES.
JO ĀTRĀK, JO
LABĀK.

AVĀRIJAS HIV PROFILAKSE

Izņēmuma gadījumos iespējama avārijas HIV profilakse jeb pēcekspozīcijas profilakse (PEP). PEP lieto, ja cilvēkam jau ir bijis risks inficēties ar HIV (ir bijis sekss bez prezervatīva, saskare ar svešām asinīm vai notikusi izvarošana). Ja Tev šāds risks ir bijis, pēc iespējas ātrāk zvani uz Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra “Latvijas Infektoloģijas centrs” uzņemšanas nodaļas tālruni 67014552 (katru dienu no plkst. 8.00 līdz 19.00). Speciālists izvērtēs risku un vajadzības gadījumā nozīmēs PEP. Vardarbības, izvarošanas gadījumā nekavējoties ziņo par notikušo Valsts policijai, zvanot uz tālruni 112 vai palūdz to izdarīt ārstam, kurš nozīmē PEP veselības pārbaudes.

PEP jāsāk lietot ne vēlāk kā 72 stundas pēc riska inficēties. Jo ātrāk, jo labāk. PEP medikamenti bez maksas ir pieejami vardarbības un izvarošanas gadījumā (nepieciešams iesniegums Valsts policijai). Citos gadījumos par tiem būs jāmaksā.



BEZMAKSAS PREZERVATĪVI, GRŪTNIECĪBAS TESTI UN KONTRACEPCIJA

Prezervatīvus, lubrikantus un grūtniecības testus bez maksas iespējams saņemt HIV profilakses punktos.

ATSEVIŠKĀM SIEVIEŠU GRUPĀM PAPILDUS IR IESPĒJA SAŅEMT ŠĀDUS VALSTS APMAKSĀTUS (BEZMAKSAS) KONTRACEPCIJAS VEIDUS:

- hormonālā vai nehormonālā intrauterīnā sistēma (spirāle) – to ievieto dzemdē un parasti tā der vairākus gadus (to precizēs ginekologs);
- kontraktīvais augšdelma implants – tas ir neliels stienītis, ko ginekologs ievieto zem ādas, tas ir derīgs vairākus gadus (to precizēs ginekologs);
- ķirurģiskā sterilizācija.

JA ESI PIEDERĪGA KĀDAI NO ŠĪM GRUPĀM TEV IR TIESĪBAS SAŅEMT VALSTS APMĀKSĀTOS KONTRACEPCIJAS VEIDUS:

- sieviete līdz 19 gadu vecumam, kura ir dzemdējusi;
- sieviete, kurai ir psihiskās veselības traucējumi;
- sieviete, kurai ir alkohola un narkotisko vielu atkarība (narkologa uzstādīta diagnoze);
- atbrīvota no ieslodzījuma vietas vai atrodies ieslodzījuma vietā.

Tev jāatrod ginekologs no šī saraksta – <https://ej.uz/bezmaksas-kontracepcija>. Jāpiezvana uz norādīto telefona numuru un jānoskaidro, vai šobrīd ir pieejama iespēja saņemt bezmaksas kontracepciju. Sarunas laikā Tev jāpasaka, ka vēlies saņemt **bezmaksas** kontracepciju. Telefona sarunā būs jāvienojas par ierašanās laiku un datumu.

Pieraksti vizītes datumu un laiku, novieto sev redzamā vietā, lai neaizmirstu par to.

Vizītes laikā ar ginekologu vienosieties par piemērotāko kontracepcijas veidu.

Ārsta apmeklējumu vari pieteikt pati vai lūdz palīdzību sociālajam darbiniekam.





**Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti
Konsultēja ginekoloģe Karlina Elksne, infektoloģe Gunta Stūre
un dermatovenerologs Aleksejs Zavorins
Pateicamies par sadarbību!**

Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



[X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)



facebook.com/SPKCentrs



instagram.com/cdpc_latvia



Youtube: Slimību profilakses
un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta