

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι η χρήση ναρκωτικών ουσιών είναι επικίνδυνη για την υγεία και τη ζωή των χρηστών.

Εάν είσαι εξαρτημένος χρήστης και δεν έχεις μπει ακόμα σε κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα, προσπάθησε τουλάχιστον να προστατεύσεις τον εαυτό σου και τους γύρω σου, όσο μπορείς περισσότερο. Φρόντισε:

- Να έχεις τα προσωπικά σου σύνεργα χρήσης, τα οποία δεν θα τα μοιράζεσαι με άλλους.
- Προσπάθησε κάθε φορά που κάνεις χρήση να έχεις καινούριες, καθαρές σύριγγες και τσίκα και να απολυμαίνεις το σημείο χρήσης. Καθημερινά μπορείς να παίρνεις ΚΙΤ από την ομάδα streetwork του ΟΚΑΝΑ και από το ΣΤΕΚΙ. Προσπάτησε τον εαυτό σου από μολύνσεις!
- Βάλε τις χρησιμοποιημένες σύριγγες σε κάδο σκουπιδιών αφού σπάσεις τη βελόνα, ή ανταλλάξέ τις στη MABY ΟΚΑΝΑ και στην Κινητή μονάδα streetwork ΚΕΘΕΑ ΕΞΕΛΙΞΙΣ
- Θυμήσου! Η ενδοφλέβια χρήση κρυβει πολλούς κινδύνους. Περιορίσε τους χρησιμοποιώντας φλέβες μόνο στα χέρια και στα πόδια σου και διαλέγοντας διαφορετικό σημείο κάθε φορά. Αν έχεις κάποιο απόστημα ή πληγή, πήγαινε αμέσως σε κάποιο Νοσοκομείο! Να στο φροντίσουν.
- Κάνε κάθε 3 μήνες εξετάσεις για τον ιό HIV και τις Ηπατίτιδες και κάθε 6 μήνες για τη Φυματίωση!
- Να χρησιμοποιείς προφυλακτικό σε κάθε σεξουαλική σου επαφή!
- Φρόντισε το σώμα σου - Προσπάτησε την υγεία σου!

Ο χάρτης που κρατάς στα χέρια σου είναι ένας μικρός, οδηγός για τις υπηρεσίες άμεσης πρόσβασης που υπάρχουν στο κέντρο της πόλης, από τον ΟΚΑΝΑ και άλλους φορείς. Σε αυτές τις δομές μπορείς να απευθυνθείς για ενημέρωση, συμβουλευτική και ιατρική φροντίδα αναφορικά με τις μολυσματικές ασθένειες αλλά και προβλήματα σχετιζόμενα με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Μπορείς να βρεις έναν χώρο όπου παρέχονται ιατρικές υπηρεσίες, φανητό, υπηρεσίες ατομικής υγιεινής (μπάνιο, πλυντήρια κ.λπ.), ρούχα. Έναν χώρο για να μιλήσεις για όσα σε απασχολούν και να αναζητήσεις πιθανές λύσεις που θα διευκολύνουν την καθημερινότητά σου.

Ενημερώσου και επικοινωνήσε με τις υπηρεσίες άμεσης πρόσβασης, πολυιατρεία και κινητές μονάδες για να βοηθήσεις και να προστατεύσεις τον εαυτό σου και τους δικούς σου ανθρώπους.

Ελα στις Υπηρεσίες του ΟΚΑΝΑ - Μην χάνεις χρόνο



Αβέρωφ 21, 10433, Αθήνα
Τηλ.: 210 8898200, 210 8253760
<http://www.okana.gr>, e-mail: okana@okana.gr



Χάρτης Υπηρεσιών Μείωσης της Βλάβης στο κέντρο της Αθήνας



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟΝ

Διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ

1. Υπηρεσίες για ενεργούς χρήστες εξαρτησιογόνων ουσιών και τις οικογένειές τους

ΟΚΑΝΑ

1031 Τηλεφωνική Γραμμή SOS

- 1 Σταθμός Φροντίδας Εξαρτημένων Ατόμων (ΣΦΕΑ-ΕΜΕ) Υπηρεσίες Streetwork
Καποδιστρίου 46, τηλ.: 210 5202799/899
- 2 Μονάδα Άμεσης Βοήθειας & Υποστήριξης
3ης Σεπτεμβρίου 21, τηλ.: 210 5224202
- 2 Κέντρο Υποδοχής Ενημέρωσης & Προσανατολισμού ΟΚΑΝΑ
3ης Σεπτεμβρίου 21, τηλ.: 210 5201985, 210 5200391
- 3 Μονάδα Εφηβων Αθήνας «ΑΤΡΑΠΟΣ»
Βαρβάκη 9, Γκύζη, τηλ.: 210 6429689, 210 6420453

ΚΕΘΕΑ

1145 Τηλεφωνική γραμμή για τις εξαρτήσεις
1114 Τηλεφωνική γραμμή για τον τζόγο

- 4 «ΚΕΘΕΑ ΜΟΣΑΙΚ Συμβουλευτικό κέντρο για μετανάστες»
Μαγνησίας 28 & Ζωλιώτη 2, 112 51 Αθήνα, τηλ.: 210 8256944, 210 8257164, 210 8256237
- 5 «ΚΕΘΕΑ ΕΞΕΛΙΞΙΣ Μονάδα Άμεσης Πρόσβασης Off club»
Εμμ. Μπενάκη 84, 106 81 Αθήνα, τηλ.: 210 3301157-9
- 6 «ΚΕΘΕΑ ΕΞΕΛΙΞΙΣ Ειδικό Κέντρο Άμεσης Πρόσβασης» και «Κινητή μονάδα streetwork»
Κουμουνδούρου 28, 104 37 Αθήνα, τηλ.: 210 5200800, 210 5200810

18 ΑΝΩ

Ανοιχτή Γραμμή Μονάδας Απεξάρτησης 18 ΑΝΩ
Αριθμός Τηλεφώνου: 210 3617089

2. Υπηρεσίες για Άστεγους/Απορους

- 7 ΚΥΑΔΑ-Κέντρο Υποδοχής & Αλληλεγγύης του Δήμου Αθηναίων
Σοφοκλέους & Πειραιώς 35, Αθήνα, τηλ.: 210 5246516
- 8 «ΜΚΟ PRAKSIS»
Α. Ανοιχτό κέντρο ημερήσιας υποδοχής αστέγων Αθήνας
Δεληγιώργη 26-28, Αθήνα, τηλ.: 210 5244574, 210 5244574
- 9 Β. «ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ»
Παιωνίου 5 & Αχαρνών, Αθήνα, τηλ.: 210 8213704, 210 8213704
- Γ. «Κινητές Μονάδες Ενημέρωσης και Εξέτασης για τον ιό HIV και την Ηπατίτιδα C»
Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα των Κινητών μονάδων είναι διαθέσιμο ηλεκτρονικά www.praक्सis.gr
- 10 «Γιατρόι του Κόσμου»-Δομή Κοινωνικού φαρμακείου
Σαπφίσιου 12, Πλ. Κουμουνδούρου, Αθήνα, τηλ.: 210 3213150
- 11 Κοινωνικό Ιατρείο Αλληλεγγύης Αθήνας
Κάνιγγος 33 και Στουρνάρη, 3ος όροφος, τηλ.: 210 3802037

3. Φορείς σχετικά με HIV/AIDS

- 12 «Κέντρο Ζωής»
Ιερά οδός 42, Κεραμικός, Αθήνα, τηλ.: 210 7257617
«Θετική Φωνή»
- 13 Α. Σύλλογος ανθρώπων που ζουν με HIV/AIDS
Αγ. Αναργύρων 13, Ψυρρή, τηλ.: 210 8627572
- 14 Β. Δωρεάν και ανώνυμα γρήγορο τεστ για HIV (κατόπι ραντεβού)
Πιπτάκη 4, Μοναστηράκι, τηλ.: 210 3310400
- 15 ΚΕΕΛΠΝΟ-Γραφείο ψυχοκοινωνικής στήριξης και ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων
3ης Σεπτεμβρίου 56, 3ος όροφος, τηλ.: 210 8817475, 210 8817472

4. Ειδικές υπηρεσίες για Κρατούμενους/ Αποφυλακισμένους

- 16 «ΕΠΑΝΟΔΟΣ»
Δερηνύ 28-30, Πλ. Βικτωρίας, τηλ.: 210 8213704, 210 8815904
- 17 «ΟΝΗΣΙΜΟΣ»
Ασκληπιού 60, Αθήνα, τηλ.: 210 8213704, 210 3622017, 210 3645305



5. Νοσοκομεία

- 18 «Ο Ευαγγελισμός» ΜΟΝΑΔΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ (ΜΕΛ)
Υψηλάντου 45-47, Αθήνα, 213 2041000 (τηλ. κέντρο), 213 2041242 (ΜΕΛ)
- 19 «Λαϊκό» ΜΟΝΑΔΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ
Αγίου Θωμά 17, Αθήνα, 213 2060800 (τηλ. κέντρο)
- 20 Αντικαρκινικό - Ογκολογικό Νοσοκομείο Αθηνών «Ο Άγιος Σάββας»
Λεωφόρος Αλεξάνδρας 171, Αθήνα, 210 6409000
- 21 Γ.Ν.Μ.Α. ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ
Πλ. Ελ. Βενιζέλου 2, Αθήνα, 213 2051000, 210 6432220-23

- 22 Γ.Ν.Α. ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ
Βασ. Σοφίας 114, Αθήνα, 213 2162000
- 23 Γ.Ν.Α. ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ
Πειραιώς 3, Αθήνα, 213 2044000
- 24 ΠΑΘ.Ν.Α. ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΕΙΟ - ΑΓ. ΕΛΕΝΗ
Δ. Σούτσου 21, Αθήνα, 213 2023400
- 25 Αιγινήτειο Νοσοκομείο Α' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική,
Βασ. Σοφίας 72-74, Αθήνα, 210 7291388, 210 7289400, 210 7251312

- 26 Γ.Ν.Α. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
Βασ. Σοφίας 80, Αθήνα, 213 2162000
- 27 Γ.Ν.Α. Η ΕΛΠΙΣ
Δημητσάνος 7, Αμπελόκηποι, Αθήνα, 213 2039000
- 28 Παράρτημα του Γ.Ν.Α. «Λαϊκό»
Σεβαστουπόλεως 16, Αθήνα, 213 2060908

Τα ωράρια και οι ημέρες λειτουργίας των υπηρεσιών ποικίλλουν και θα πρέπει να ενημερωθείτε τηλεφωνικά



ENGLISH

OKANA

The Organisation Against Drugs (OKANA) is governed by private law and reports to the Ministry of Health and Social Solidarity. OKANA provides services free of charge all over Greece in order to meet the multifaceted prevention, treatment, social and professional reintegration, and harm reduction needs in the best possible way. OKANA is the only organization providing Opioid Substitution therapy (methadone, buprenorphine) in hospital settings all over the country.

For more information on OKANA services in your area, please contact the OKANA Help Line 1031

HIV INFORMATION

HIV is a virus called Human Immunodeficiency Virus which attacks the CD4 cells of human immune system, and gradually causes damage. Current treatment (called antiretroviral therapy- ART) for HIV works by reducing the amount of HIV in the body so the immune system can work normally. This doesn't get rid of HIV completely, but with the right treatment and care, someone with HIV can expect to live a long and healthy life.

TRANSMISSION

• YES: HIV is present in blood, genital fluids (semen, vaginal fluids and moisture in the rectum) and breast milk. Those body fluids from an HIV-infected person can transmit HIV to another person: during unprotected sex (anal, vaginal and oral), by sharing equipment used to prepare injection drugs (eg. syringes), blood transfusion, and from a mother to her baby during pregnancy, birth or through breastfeeding.

• NO: HIV is not spread through the air, and it does not live long outside the body. Therefore, you cannot become infected by day-to-day contact with HIV positive people in any social setting: through shaking hands, hugging, or a casual kiss, from a toilet seat, a door knob, dishes, drinking glasses, food, cigarettes, pets, or insects.

Attention! If you have been involved to any of the risky behaviours mentioned above or you know that you have been exposed to the virus by an HIV positive person, you should go immediately to a public hospital asking for the medication called Post-Exposure Prophylaxis (PEP). PEP involves taking anti-HIV medications after you may have been exposed to HIV. PEP reduces the chance of becoming HIV positive; but to be effective, PEP must begin within 72 hours of exposure. Your doctor will determine what treatment is right for you based on how you were exposed to HIV. PEP is safe but not 100% effective.

Άλλα λόγια για τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (OKANA)

Ο Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών (OKANA) είναι αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο ίδιαιτικού δικαίου υπό την εποπτεία του Υπουργείου Υγείας.

Ο OKANA έχει αναπτύξει ένα δίκτυο υπηρεσιών πανελλαδικώς το οποίο διεξυρύνεται συνεχώς, ώστε να καθυρθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο οι πολυπλευρές ανάγκες σε θέματα που αφορούν τη χρήση εξαρτησικών ουσιών και συγκεκριμένα την πρόληψη, τη θεραπεία, την κοινωνική και επαγγελματική ένταξη και τη μείωση της βλάβης. Ο OKANA είναι ο μοναδικός επίσημος φορέας στην Ελλάδα που παρέχει θεραπεία υποκατάστασης σε ευεργύως χρήστες εξαρτησικών ουσιών σε 56 Θεραπευτικές Μονάδες Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης της Εξάρτησης Πανελλαδικώς.

Γνωρίζεις τι είναι οι υπηρεσίες μείωσης της βλάβης του OKANA;

Οι υπηρεσίες μείωσης της βλάβης στοχεύουν στην προσαρμογή και την παροχή βοήθειας στην ομάδα των ευεργύως χρηστών εξαρτησικών ουσιών που βρισκονται εκτός θεραπευτικών προγραμμάτων. Η προσέγγιση των στόμων αυτών μπορεί να γίνει με ειδικά προγράμματα παρέμβασης εκτός δομών, σε χώρους δηλαδή συνάθροισης και συνδιαλλαγής χρηστών (δουλειά στον δρόμο ή άλλως streetwork), καθώς και με υπηρεσίες δειγθεσης εισόδου, οι οποίες δεν θέτουν προληπθείσες για την υποδοχή και την εξυπηρέτηση των ευεργύως χρηστών. Στο πλαίσιο του στόχου της μείωσης της βλάβης, οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν και προγράμματα ανταλλαγής και διανομής-συρρίχνων, δωρεάν διανομής προφυλακτικά και χρήση της υποκατάστασης.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες του OKANA στην περιοχή σας, μπορείτε να καλέσετε στην τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης 1031 ή να συμβουλευτείτε την επίσημη ιστοσελίδα www.okana.gr.



FRANÇAIS

OKANA

(Organisation de lutte contre les drogues) est régie par le droit privé et relève du Ministère de la Santé et de la Solidarité sociale. OKANA fournit un réseau sans cesse croissant de services gratuits dans toute la Grèce. L'Organisation vise à réduire, de la meilleure façon possible, aux besoins en matière de prévention, de traitement, de réinsertion sociale et professionnelle, et de réduction des risques liés à l'usage de drogue. OKANA est le seul organisme à offrir un traitement de substitution aux opioïdes (méthadone, buprenorphine) en milieu hospitalier dans tout le pays.

Pour plus d'informations sur les services d'OKANA dans votre région, n'hésitez pas à contacter la ligne d'aide téléphonique d'OKANA au «1031».

HIV INFORMATION

Le VIH est le virus d'immunodéficience humaine. Ce virus attaque les cellules «CD4» du système immunitaire humain et provoque peu à peu des dégâts.

Le traitement actuel (Thérapie par antirétroviraux) pour le VIH agit en réduisant la quantité de VIH dans le corps, de manière à ce que le système immunitaire puisse fonctionner normalement. Le traitement ne permet pas d'éliminer complètement le VIH. Cependant, avec un traitement approprié et de soins, une personne séropositive peut espérer vivre une longue et saine vie.

TRANSMISSION

• OUI: Le VIH est présent dans tous les fluides corporels : le sang, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide séminal, l'humidité du rectum et le lait maternel. Les fluides corporels d'une personne séropositive peuvent transmettre le VIH peut à une autre personne: au cours de rapports sexuels non protégés (anal, vaginal et oral), par le partage de matériel d'injection de drogues (par exemple, seringues), par une transfusion sanguine, et de la mère à l'enfant pendant sa grossesse, lors de la naissance ou par l'allaitement.

• NON: Le VIH ne se transmet pas par l'air, et il ne vit pas longtemps à l'extérieur du corps. Par conséquent, vous ne pouvez pas être infecté lors de contacts journaliers avec les personnes séropositives sur le lieu de travail, les écoles ou les milieux sociaux. VIH ne se transmet pas par une poignée de main ou un baiser. Il n'y a pas de risque lorsque qu'on boit dans le même verre ou qu'on mange dans le même plat, lorsqu'on partage une cigarette ou par le contact avec une poignée de porte ou la lunette des toilettes. Il n'y a pas de transmissions par les animaux ou les insectes.

Attention ! Si vous avez été impliqué dans l'un des comportements à risque mentionnés ci-dessus ou si vous savez que vous avez été exposé au virus par une personne séropositive, vous devriez aller immédiatement dans un hôpital public et demander le médicament appelé « prophylaxie post-exposition » (PEP). Le PEP consiste à prendre des médicaments anti-VIH le plus tôt possible après avoir été exposé au VIH pour essayer de réduire le risque de transmission du virus. Pour être efficace, la PPE doit être pris dans les 72 heures suivant l'exposition au risque. Votre médecin déterminera quel traitement vous conviendra en fonction de la façon dont vous avez été exposé au VIH. Le PEP est sûr, mais pas efficace à 100%.

Πληροφορίες για τον ιό HIV

Ο HIV είναι ένας ιός που αναφέρεται ως της Ανθρώπινης Ανοσοανεπάρκειας και καταστρέφει τα ειδικά CD4 λευκοκύτταρα του ανοσοποιητικού (αμυντικού) συστήματος του ανθρώπου, προοδευτικά έτσι την εξασθένιση της άμυνας του οργανισμού. Παρόλο που η λοίμωξη από τον ιό HIV είναι μία ανίατη χρόνια νόσος, δεν θεωρείται πλέον θανατηφόρα λόγω των εξελιγμένων φαρμάκων (αντιρετροϊκή αν-υψ-ART) που υπάρχουν σήμερα και στην Ελλάδα. Με την έγκαιρη και σωστή αντιρετροϊκή θεραπεία (ART), ο άνθρωπος που έχει μολυνθεί από τον ιό HIV (λέγεται HIV οροθετικός), μπορεί να παραμένει υγιής και να αντιμετωπίζει τις περισσότερες λοιμώξεις.

Μεταδοση

• ΜΑΙ: Ένας άνθρωπος μπορεί να προσβληθεί από τον ιό HIV μέσω της απευθείας επαφής με μολυσμένο αίμα, της χρήσης εξαρτησικών ουσιών με κοινά σύριγγα (π.χ. σύριγγες, «τάσι», βαμβάκι, καλαμίκια, αγουφίον), κατά τη διάρκεια σεξουαλικής επαφής χωρίς προφυλακτικά με HIV οροθετικό άτομο. Επίσης, μέσω κοινής χρήσης αιχμηρών αντικείμενων (π.χ. ξυραφάκια), τοκετού, θηλασμού, μεταγγίσεων μολυσμένου αίματος.

• ΟΚΙ: Δεν μπορείς να κολληθείς τον ιό HIV με κανενός είδους κοινωνική συναναστροφή με οροθετικούς ανθρώπους, όπως χειραψία, αγκαλιά, φιλί, συγκατάκτηση, κοινή χρήση τουαλέτας, πισίνας ή ποτηριών, στο γυμναστήριο, στην πιάνο, αλλά ούτε από τα έντομα ή τα κατοικίδια ζώα.



Русский

OKANA

Организация по борьбе с наркотиками (OKANA) регулируется частным правом и отчетов в Министерство здравоохранения и социальной солидарности. Окана предоставляет услуги бесплатно по всей Греции в целях удовлетворения многогранный профилактики, лечения, социальной и профессиональной реинтеграции, а потребности по снижению вреда в лучшем виде. OKANA является единственной организацией, обеспечивая опиоидной заместительной терапии (метадон, бупренорфин) в условиях стационара по всей стране. Для получения более подробной информации об услугах Окана в вашем регионе, пожалуйста, свяжитесь с Окана Help Line 1031.

информация о ВИЧ (Вирус иммунодефицита человека) - HIV ВИЧ является вирусом называется Вирус иммунодефицита человека, который нападает на CD4 клетки иммунной системы человека, и постепенно приводит к повреждению. Современное лечение (называется антиретровирусной терапией -ART) на ВИЧ работает путем уменьшения количества ВИЧ в организме таким образом, что иммунная система может работать нормально. Это не избавиться от ВИЧ полностью, но с правом лечения и ухода, кто-то с ВИЧ, могут прожить долгую и здоровую жизнь.

ПЕРЕДАЧА

• ДА: ВИЧ присутствует в крови, половых жидкостей (сперму, влагалищные выделения и влаги в прямой кишке) и грудное молоко. Эти жидкости организма от ВИЧ-инфицированной человек может передать ВИЧ другому человеку: во время незащищенного секса (анальный, вагинальный и оральный), путем обмена оборудованием, используемого для приготовления инъекционных наркотиков (например, шприцы), переливание крови, и от матери к ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании.

• НЕТ: ВИЧ не распространяется по воздуху, и это долго не живет вне организма. Таким образом, вы не можете заразиться от изо дня в день контакта с ВИЧ-позитивных людей в любой социальной среде: через рукопожатие, объятия, или случайные поцелуи, от унитаза, дверной ручки, посуды, стаканы, еды, сигарет , домашние животные, или насекомые.

Внимание! Если вы были вовлечены в какой-либо из рискованного поведения, указанных выше, или вы знаете, что вы были подвержены воздействию вируса по ВИЧ-позитивным человеком, вы должны немедленно пойти в государственную больницу, просить лекарства пойти в государственную Prophylaxis (PEP). PEP включает в себя прием анти-ВИЧ препарат после вы, возможно, были подвержены ВИЧ. PEP снижает шансы стать ВИЧ-позитивным; но, чтобы быть эффективными, PEP должен начаться в течение 72 часов после контакта. Ваш врач определит, какое лечение подходит именно вам в зависимости от способа подвергались ВИЧ. PEP является безопасным, но не на 100% эффективно.

Πως εξετάζονται;

Οι γενικές εξετάσεις αίματος δεν ανιχνεύουν τον ιό HIV ή τα αντι-σώματα του, για αυτό τον λόγο απαιτείται μια ειδική εξέταση για να διαπιστωθεί αν κάποιος έχει μολυνθεί.

Το πιο αξιόπστο είδος εξέτασης είναι το 4ης γενιάς τεστ αίματος αντισώματων/αντιγόνου το οποίο ανιχνεύει οξυδών στο 100% των περιπτώσεων αντιώματα και αντιγόνο στον ιό HIV αφού περάσουν 14 ημέρες (και μετά) από μια επίκληση επαφή.

Αν έχετε λόγους να πιστεύετε ότι έχετε μια επίκληση σεξουαλική επαφή ή ότι με κάποιο άλλον τρόπο σου έχει μεταδοθεί ο HIV, πήλαψε αμέσως στο κοντινότερο νοσοκομείο ή στην κοντινότερη Μονάδα Ειδικών Λοιμώξεων και ζητήσε να σου χορηγηθεί η PEP (φαρμακευτική ουσία που λειτουργεί ως προφυλακτική μετά την έκθεση για να μη μολυνθείς από τον ιό). Χωρίς όμας να είναι 100% αποτελεσματική, Αυτό πρέπει να γίνει το συντούτερο δυνατό και οπουορα εντός 72 ωρών από την ώρα που νομίζεις ότι κολληόσε. Να ακολουθήσεις ακριβώς τις οδηγίες των γιατρών!

Εάν έχεις διαγνωστεί οροθετικός, ζητήσε πληροφορίες για την ασθένεια σου από τον γιατρό σου στη Μονάδα Ειδικών Λοιμώξεων του δημόσιου Νοσοκομείου στο οποίο εξετάστηκες, ξεκίνησε την αντιρετροϊκή σου θεραπεία και απευθύσου σε κάποιους από τους εξειδικευμένους φορείς και οργανώσεις για τα θέματα που σε απασχολούν (π.χ. σεξουαλική ζωή, κοινωνικοπολιολογικά ζητήματα κ.τ.λ.).