



# SKOLOTĀJA ROKASGRĀMATA

HIV/AIDS jautājumi mācību procesā



# AIDS/HIV IZPLATĪBA PASAULĒ UN LATVIJĀ

**HIV** (no angļu val.: *Human immunodeficiency virus*) ir hroniska, lēni progresējoša infekcijas slimība, kuru izraisa cilvēka imūn-deficīta vīruss, kas, nonākot organismā, lēnām sagrauj cilvēka imūno sistēmu.

**AIDS** (no angļu val.: *Acquired immune deficiency syndrome*) jeb iegūtais imūndeficīta sindroms ir HIV infekcijas beigu stadija. Šajā stadijā cilvēka imūna sistēma nav spējīga cīnīties ar audzējumiem un infekcijām, kuras parastos apstākļos neizraisa slimības. AIDS stadijā HIV infekcijas stadija strauji progresē un parasti beidzas ar slimnieka nāvi.

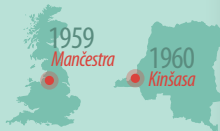


## IESKATS AIDS/HIV RAŠANĀS VĒSTURĒ

1. Viena no versijām, ka **HIV** ir radies Āfrikas rietumos un tās vidienē, kur tas ir bijis izplatīts pērtīkiem. 19. gadsimta beigās un 20. gadsimta sākumā **HIV** no pērtīkiem nonāca pie cilvēkiem.



2. Pirmais dokumentētais **HIV** gadījums ir konstatēts 1959. gadā Lielbritānijā. Vēl atsevišķi gadījumi konstatēti 1960. gadā (Kongo Demokrātiskā Republika) un 1969. gadā (ASV). 20. gadsimta beigās veiktais ģenētiskās analīzes uzrādīja, ka mirušie ir bijuši **HIV** inficēti.



Pirmie HIV gadījumi pasaulē

3. Pirmie plašākie **HIV** gadījumi tika aprakstīti 1978. gadā Ņujorkā.

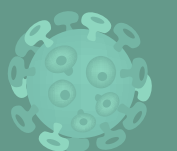
4. 1981. gada sākumā gados jaunam slimniekam konstatēja ādas audzēju, kas parasti veidojas cilvēkiem pēc 70 gadu vecuma. Sākumā ASV lielajās pilsētās, galvenokārt Ņujorkā, Sanfrancisko un Losandželosā, lēnām pieauga šādu slimnieku skaits. 1981. gada beigās ASV jau bija fiksēti apmēram 30 šādi visai neparasti saslimšanas gadījumi. Visi slimnieki, smagi nomocījušies, mira.

5. Drīzumā **Pasaules Veselības organizāciju** (PVO) pārpludināja ziņojumi par desmitiem, simtiem šādu gadījumu – sākumā no ASV, bet vēlāk arī no citām valstīm. Jau pašu pirmo slimnieku izmeklēšanas rezultāti norādīja uz to, ka viņiem bojāta imūnsistēma. Tieši šai sistēmai ir būtiska nozīme organisma aizsardzībā pret infekcijām un audzēju veidošanos.

6. 1982. gadā jaunajai slimībai tika dots nosaukums –

## AIDS

7. Pirmie **AIDS** gadījumi tika reģistrēti tikai vīriešu homoseksuālistu vidū, tāpēc slimību mēģināja sasaitēt ar šo cilvēku dzimumdzīvi. Taču jau 1982. gadā **AIDS** konstatēja arī tādiem slimniekiem, kuriem izdarīta asins pārliešana, pēc tam arī narkomāniem, kas ievada narkotiskās vielas vēnā. Sākotnēji uzskatīja, ka inficēšanās ar **HIV** vīrusu heteroseksuālos dzimumkontaktos notiek reti, tomēr drīz konstatēja, ka šis uzskats ir maldīgs.



HIV vīruss

8. Epidemioloģiskie pētījumi norādīja, ka slimībai varētu būt infekciozs raksturs, ka tā tiek pārnesta no slimnieka uz veselu cilvēku ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem. ASV sabiedrībā izcēlās panika, jo nezināmai slimībai bija vīrusu infekcijas raksturs, tās izraisītājs bija nezināms, nebija skaidra tās ārstēšana. Slimnieki, kuru organisms kļuva nespējīgs pretoties infekcijām, mira aptuveni 1 gada laikā. ASV statistikas dati uzrādīja, ka saslimušo skaits katru pusgadu dubultojās.



Luks Montanjē

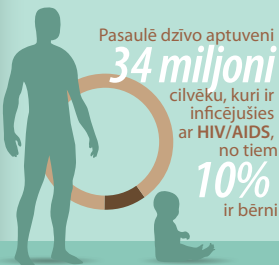
9. 1983. gadā franču pētnieki L.Montanjē vadībā, kā arī 1984. gadā R.K. Gallo un DžLevi ASV izolēja vīrusu no slimnieku limfocītiem. Ir pierādīta saslimšanas etioloģija un no slimnieku limfocītiem, asinīm, siekalām, makssts izdalījumiem un spermas var izolēt vīrusu, pret kuru slimnieku asinīs konstatē antivielas. Starptautiskā taksonomijas komisija 1986. gadā ierosināja vīrusu saīsināti apzīmēt – **HIV**, kura latviskais nosaukums ir – cilvēka imūndeficīta vīruss.

70 miljoni inficēti

30 miljoni miruši

Kopš **HIV/AIDS** infekcijas atklāšanas 20. gadsimta 80. gadu sākumā pasaulē ar šo vīrusu ir inficējušies jau vairāk nekā 70 miljoni iedzīvotāji. Vairāk nekā 30 miljoni no šīs infekcijas jau ir miruši.

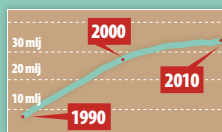
## HIV/AIDS IZPLATĪBA PASAULĒ



2011. gadā pasaulē tika reģistrēti **2,5 miljoni** jaunu HIV inficēšanās gadījumu, no tiem **14%** bērniem

2011. gadā no **AIDS** mira aptuveni **1,7 miljoni cilvēku**

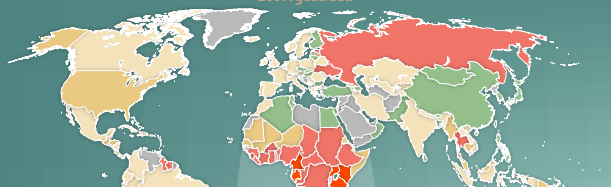
Kopš 2008. gada ir novērojama **HIV** infekcijas izplatības stabilizācija. Novērojams pat neliels jauno **HIV** inficēšanās gadījumu samazinājums, kas izskaidrojams ar cilvēku informētības pieaugumu par **HIV**. Tā kā ievērojams skaits inficēto slimnieku saņem medicīnisko palīdzību, tad ar **AIDS** saistīto nāves gadījumu skaits arī ir samazinājies.



HIV inficēto skaita dinamika pasaulē

## Inficēto cilvēku īpatsvars 15–49 gadu vecuma grupā (%)

2009. gada dati



2011. gadā Āfrikā uz dienvidiem no Sahāras dzīvoja **63,5%** (jeb 23,5 miljoni) no visiem pasaules HIV inficētajiem

avots: UNAIDS

**STOP 45** valstīs ir teritorijās pastāv dažāda veida iebraukšanas un uzturēšanās ierobežojumi HIV inficētajiem

Valstis, kurās izliegts iebraukt HIV inficētajiem:  
Bruneja, Omāna, Sudāna, Apvienotie Arābu Emirāti, Jemena

## HIV/AIDS IZPLATĪBA LATVIJĀ

1987. gads

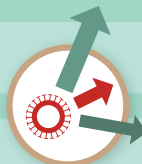
**HIV/AIDS** gadījumi Latvijā tiek reģistrēti kopš 1987. gada



Pirmie **HIV** gadījumi Latvijā tātāt kā citur pasaulē tika atklāti vīriešiem, kas to bija ieguvuši homoseksuālu dzimumkontakta rezultātā



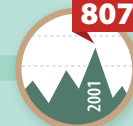
1990. gadā atklāja pirmo gadījumu, kad heteroseksuālu dzimumkontakta ceļā bija inficējies sievietē



Līdz 90. gadu vidum infekcija praktiski izplatījās tikai dzimumkontakts, un katru gadu tika atklāts samērā maz jaunu **HIV** gadījumu



1997. gads iezīmēja jaunu pavērsieni – **HIV** infekcija iekļuva injicējamo narkotiku lietotāju vidē un kopīgu narkotiku injicēšanas pieredumu lietošanas rezultātā ļoti strauji izplatījās šajā populācijā



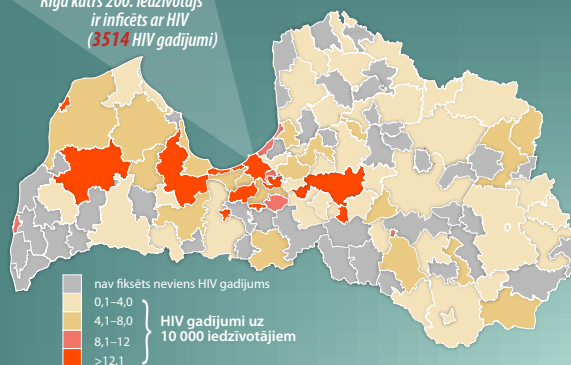
Visaugstākais gada laikā reģistrētais rādītājs – **807 HIV** gadījumi – bija 2001. gadā, un kopš tā laika jauno (attiecīgā gada laikā reģistrēto) gadījumu skaits ievērojami samazinājies

**4745** Pēc Latvijas Infektoloģijas centra datiem no 2000. gada 1. janvāra līdz 2012. gada 1. martam Latvijā ir konstatēti **HIV inficēšanās gadījumi**, kas veido vairāk nekā 90% no visiem HIV infekcijas gadījumiem Latvijā kopš 1987. gada.

## HIV gadījumu skaits Latvijas pašvaldībās

(2000. gada 1. janvāris – 2012. gada 1. marts)

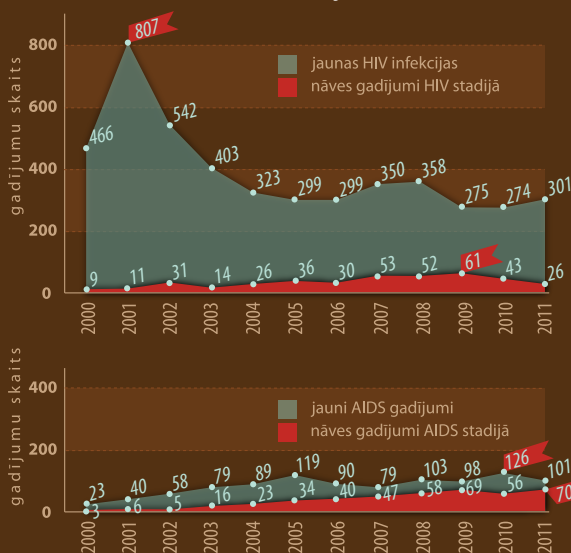
Rīgā katrs 200. iedzīvotājs ir inficēts ar HIV (3514 HIV gadījumi)



avots: Latvijas Infektoloģijas centrs

## Jauno HIV infekcijas un AIDS gadījumu skaita dinamika Latvijā

(no 2000. līdz 2011. gadam)



Informācijas: Starptautiskā labdarības organizācija „AVERT”; Latvijas infektoloģijas centrs; avoti: ANO HIV/AIDS apkarošanas programma UNAIDS; www.aids.lv

izstrādāja: NeoGeo.lv



**SKOLOTĀJA ROKASGRĀMATA** izstrādāta projekta "Social Inclusion Academy – A Multi-faceted Educational Approach to Preventing HIV/AIDS in Latvia"/"Sociālās iekļaušanas akadēmija – daudzdimensionāla izglītības pieeja HIV/AIDS prevencei Latvijā" ietvaros.

Projektu īsteno biedrība **DIA+LOGS**.


Skolotāja rokasgrāmatas idejas autore un sastādītāja: **Sandra Falka**

Uzdevumu autori: Kandavas internātvidusskolas skolēni – **Ieva Stalberga, Laura Starte, Lorete Gūtšmite, Vikija Riekstiņa, Matīss Ķilps, Kristiāna Graudiņa, Signija Skricka** un **Laura Šimane**, skolotāja **Elita Lavrinoviča**, kā arī Džūkstes pamatskolas skolniece **Elvita Prokofjeva** un skolotāja **Dace Pole**.

Kandavas internātvidusskola ir viena no lielākajām internātvidusskolām Latvijā, kur mācās ap 400 skolēniem. Tajā mācās bērni no apkārtējām pašvaldībām, kuriem ir iespēja mācību nedēļu pavadīt skolā, dzīvojot skolas internātā. Liela daļa šo iespēju arī izmanto. Brīvdienas un brīvlaikus skolēni pavada kopā ar savām ģimenēm. Skolēnus no maznodrošinātām ģimenēm atbalsta valsts, nodrošinot viņu uzturēšanos skolā. Pārējo skolēnu uzturēšanos skolas internātā finansē vecāki. Skola ir dibināta 1958.gadā un kopš tā laika ir ieguvusi pelnītu atzinību par savu veikumu izglītības darbā un ieguldījumu sociālās spriedzes mazināšanā.

1779.gadā Džūkstē tika dibināta pirmā skola. Sākot no 1956.gada tā bija vidusskola, bet no 2010.gada – pamatskola. Mūsdienās Džūkstes pamatskola ir neliela lauku skola, kurā mācās ap 140 skolēniem no tuvākajiem pagastiem. Skola ir *Ekoskola*, kur viens no svarīgākajiem kritērijiem ir droša, veselību veicinoša un draudzīga vide. Skolēni piedalās dažādos veselību veicinošos projektos, konkursos, kā arī paši rīko dažādas aktivitātes.

Recenzentes: **Ieva Kalve, Iveta Vērse**

 Materiāls ir paredzēts vispārējās izglītības mācību priekšmetu *Sociālās zinības* un *Veselības mācība* skolotājiem, profesionālās izglītības pedagogiem, klašu audzinātājiem, vispārējās izglītības un profesionālās izglītības direktora vietniekiem audzināšanas darbā, sociālajiem pedagogiem un citiem interesentiem. Tas vienlīdz labi noderēs darbā ar jauniešu grupām neformālās izglītības treneriem, nevalstisko organizāciju aktīvistiem, kas nodarbojas ar skaidrojošu un izglītojošu darbu par HIV infekciju un inficēto personu cilvēktiesību aizstāvību.

Šī publikācija ir veidota ar Amerikas Savienoto Valstu valdības atbalstu.

Par publikācijas saturu atbild biedrība **DIA+LOGS**.

# PRIEKŠVārds

Par HIV infekciju pasaule uzzināja 1984.gadā. HIV infekciju pagājušā gadsimta 90.gados un 21.gadsimta sākumā dēvēja par 20.gadsimta mēri. Mediķi ilgstoši meklēja efektīvas vakcīnas un medikamentus, kas aptur vai palēnina infekcijas nāvējošo darbu cilvēka organismā. Mūsdienās antiretrovīrusu medikamentus jeb ART izmanto, lai palīdzētu cilvēkiem ar HIV. Cilvēku, kas ir inficējies un dzīvo ar HIV, ar šiem medikamentiem var ārstēt ļoti ilgu laiku: tie novērš vai aizkavē AIDS. Pielietojot speciālu ārstēšanās kursu, iespējams ievērojami pagarināt HIV inficēto cilvēku dzīvi (par 10 – 15 gadiem un vairāk) un to laika periodu, kad cilvēks jūtas praktiski vesels, tādējādi aizkavēt AIDS stadijas iestāšanos. Šodien sastopam cilvēkus, kuri ilgstoši dzīvo ar HIV infekciju un jau tagad ir skaidrs, ka viņi turpinās dzīvot vēl ilgāk. Jau šobrīd var teikt, ka HIV inficētie var nodzīvot vairāk par 20 gadiem pēc inficēšanās.

Tomēr joprojām mūsu valstī cilvēki kļūst piesardzīgi, izdzirdot par HIV infekciju. Joprojām tiek izplatīti aizspriedumi, ka HIV pārvietojas pa gaisu, ka pieskaroties vien slimam cilvēkam, var saslimt. Ja šādus aizspriedumus nepārtraukti dzird bērni, tad rezultātā viņi izvairās no vienaudža, uzzinot, ka tas ir inficējies. Diemžēl inficētajiem cilvēkiem jādzīvo izolācijā galvenokārt līdzcilvēku aizspriedumainās un noraidošās attieksmes dēļ.

2012.gada sākumā pēc Eiropas Savienības statistikas datiem, Latvija pēc Igaunijas ir otrā valsts, kurā ļoti strauji pieaug ar HIV inficēto cilvēku skaits. 2012.gada februārī vien mūsu valstī reģistrēti 5213 HIV infekcijas un 1062 AIDS gadījumi. Eksperti lēš, ka neizpausto, slēpto gadījumu skaits ir 2 – 3 reizes lielāks par atklāto inficēšanās gadījumu skaitu, kas patiešām ir draudīgs skaitlis nepilnu 2 miljonu nācijai. Plašākā mērogā, ja vērtē HIV infekcijas izplatību Austrumeiropā un Centrālajā Āzijā, esam ceturtajā vietā ar 234 HIV gadījumiem uz 100 000 iedzīvotājiem. Latvijā par savu dzīvi ar HIV publiski runā tikai viens cilvēks: viņš arī nodarbojas ar sabiedrības izglītošanu par HIV/AIDS jautājumiem.

Ik gadu 1.decembrī pasaulē un arī Latvijā atzīmē AIDS dienu. Latvijas valsts kompensē medikamentus AIDS pacientiem. Rīgas dome kopš 2003.gada finansē sociālo atbalstu un palīdzību inficētajiem. Diemžēl sliktā ziņa ir tā, ka 36% gadījumu infekcija skar jaunus cilvēkus, vecumā no 15 līdz 24 gadiem. Galvenais cēlonis – infekcijas ceļš – ir nedrošs sekss un intravenozo narkotiku lietošana.

HIV infekcijai klusēšana ir ērta. Kamēr atbildīgi un atklāti nespēsīm runāt par neērtām lietām, cietīs jauni cilvēki, mūsu skolēnu draugi, radnieki.

Attiecībā uz metodiskā līdzekļa saturu – tas ir paredzēts vispārējās izglītības un profesionālās izglītības jauniešiem.

Nodarbības par HIV/AIDS ir veidotas tā, lai pakāpeniski iepazīstinātu skolēnus ar šo nopietno tēmu. Nodarbībā secīgi tiek izieti vairāki posmi:

zināšanu noskaidrošana → tolerantas attieksmes veidošana → dzīves prasmju attīstīšana → jauniegūto zināšanu un prasmju radoša pielietošana.

Ņemot vērā to, ka dzīvojam informācijas laikmetā un to, ka skolēni daudz informācijas ir ieguvuši no draugiem, interneta vai citiem masu saziņas līdzekļiem, tēmas sākumā būtu lietderīgi noskaidrot, ko tieši skolēni jau zina par HIV/AIDS. Būtu vēlams skolēniem pašiem skolotāja norādītajos resursos sameklēt informāciju salīdzināšanai, lai atsijātu iespējamās maldus. Ja nav iespējams izmantot IT un interneta resursus, tad materiālā ir sagatavots faktu materiāls par HIV/AIDS no Latvijas Infektoloģijas centra mājaslapas. Lai iegūtu atgriezenisko saiti, stundas beigās tiek piedāvāts neliels tests zināšanu noskaidrošanai.

Ir svarīgas ne tikai zināšanas par HIV draudiem un profilakses iespējām, bet arī toleranta attieksme pret HIV inficētajiem. Tādēļ, lai veicinātu skolēnu empātiju, nākamajā nodarbībā (2.nodarbība) pakāpeniski tiek piedāvāts iepazīties ar slavenībām, kuras mirušas no AIDS; analizēt situācijas, kad HIV inficētie atrodas mūsu vidū; rakstīt vēstules.

Nākamā nodarbība (3.nodarbība) savukārt ir veltīta tam, lai attīstītu skolēnu prasmes pieņemt veselību veicinošus lēmumus, kas sekmētu no HIV inficēšanās brīvu uzvedību. Skolēniem tiek piedāvāti nepabeigtu situāciju apraksti, kuru nobeigumu viņi izdomā paši un izspēlē kā lomu spēli. Šajā nodarbībā ir svarīgi ļaut skolēniem papildināt vienu otru, diskutēt par rīcības pamatotību un par to, cik tā spēj pasargāt no inficēšanās ar HIV.

5.nodarbībā skolēniem tiek piedāvāts noskaidrot savas zināšanas, izmantojot vienaudžu sastādītos uzdevumus. Lai arī iepriekšējās nodarbības vairāk bija veltītas empātijas, tolerances un prasmju veidošanai, to veikšanai bija nepieciešamas tās zināšanas, kuras skolēni aktualizēja pirmajā nodarbībā. Skolēni darbojas grupās un virzās pa pieturām, kurās veic pārbaudījumus. Otrajā stundas daļā viņi radoši pielieto savas zināšanas un prasmes, veido savus uzdevumus vienaudžiem, tādējādi vēl vairāk nostiprina savas zināšanas.

Mācību apguves procesā īpašu nozīmi iegūst interaktīvās darba metodes, tiek veicināta saskarsme, atklāta viedokļu un uzskatu daudzveidība. Visbiežāk nebūs iespējams nonākt līdz vienīgajai pareizajai atbildei vai uzskatam. Vienlaikus pedagogam ir jāiemāca cieņa pret uzskatu daudzveidību un pret to apmaiņas procesu sabiedrībā. Skolēni var nepieņemt citu viedokli, taču nedrīkst noliegt tiesības to paust. Mācību diskusija sekmīgi veicina kognitīvos un sociālos procesus klasē.

Pateicībā par ieguldīto darbu radošajai Kandavas internātvēstules skolotājai Elitai Lavrinovičai un Džūkstes pamatskolas skolotājai Dacei Polei, un visiem skolēniem un pārliecībā par metodiskā līdzekļa nodarību un oriģinalitāti, projekta vadītāja Dr.paed. Liesma Ose

## MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶIS:→

# 1. NODARBĪBA

## → Noskaidrot skolēnu zināšanas un aktualizēt informāciju par HIV un AIDS

### UZDEVUMI:

1. Noskaidrot skolēnu zināšanu līmeni par HIV un AIDS
2. Sniegt skolēniem nepieciešamo informāciju par HIV un AIDS

### STUNDAS GAITA:

SKOLOTĀJA DARBĪBA	SKOLĒNA DARBĪBA	NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI
<p>Skolotājs informē par mācību stundas mērķi un piedāvā skolēniem apskatīties diagrammu par HIV infekcijas gadījumu skaita dinamiku Latvijā pēc transmisijas veida.</p> <p>Neliela diskusija klasē:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vai skolēni sevi saredz kā riska grupu, kuru varētu skart HIV infekcija?</li><li>• Pamatot savu atbildi!</li></ul> <p>Tiek demonstrēts vēl viens grafiks, kas atspoguļo infekcijas gadījumu skaitu pēc dzimuma pa vecuma grupām. Šajā grafikā skaidri redzams, ka visbiežāk HIV infekciju atklāj jauniem cilvēkiem un jauniešu vecuma grupās ir ļoti augsts sieviešu īpatsvars. (5min.)</p>	<p>Iepazīstas ar grafiku.</p> <p>Izsaka savu viedokli.</p> <p>Iepazīstas ar grafiku un papildina savu viedokli.</p>	<p><a href="http://www.lic.gov.lv/docs/268/HIV/Ku%20trgrupas.pdf">http://www.lic.gov.lv/docs/268/HIV/Ku%20trgrupas.pdf</a> – Latvijas Infektoloģijas centra statistikas dati par HIV infekcijas gadījuma skaita dinamiku Latvijā pēc transmisijas veida.</p> <p><a href="http://www.lic.gov.lv/docs/268/HIV/ve_dzi.pdf">http://www.lic.gov.lv/docs/268/HIV/ve_dzi.pdf</a> – Latvijas Infektoloģijas centra statistikas dati par HIV infekcijas gadījumu skaitu pēc dzimuma pa vecuma grupām.</p>
<p>Skolotājs uzaicina skolēnus sadalīties grupās un uz lielajām lapām izveidot domu karti par to, ko viņi jau zina par HIV un AIDS.</p> <p>Pabeigtās domu kartes prezentē klasesbiedriem, izveidojot izstādi. Neskaidrību gadījumā neliela jautājumu sesija. (10 min.)</p>	<p>Skolēni sadalās grupās un veido domu karti.</p> <p>Prezentē, jautā un atbild klases biedriem.</p>	<p>Lielās lapas un flomāsteri.</p>

## SKOLOTĀJA DARBĪBA

Ja klasē ir pieejami datori, skolotājs var likt skolēniem apmeklēt noteiktus resursus internetā (Latvijas Infektoloģijas centra mājas lapu). Ja klasē datoru nav pietiekami, var aicināt skolēnus izmantot savus viedtālruņus ar interneta pieslēgumu. Tiešsaistes resursu izmantošana ir ieteicamākais variants, jo tā skolēni varēs noskaidrot sev specifiskos jautājumus, kas var nebūt iekļauti sagatavotajās faktu lapās. Ja skolotājam nav iespēju izmantot darbā datorus, tad skolēniem izdala informatīvas faktu lapas, lai iepazītos ar informāciju par HIV un AIDS. Skolēniem jāsalīdzina savas domu kartes ar faktu lapām vai atrasto informāciju internetā un jāpapildina savas kartes ar pareizo informāciju vai jānosvītro nepareizā. Pabeidzot uzdevumu, grupām jāprezentē izmaiņas savās domu kartēs. (15 min.)

Skolotājs piedāvā individuāli aizpildīt testa lapu.

## SKOLĒNA DARBĪBA

Pēta faktu lapas vai norādīto resursu internetā un papildina savas domu kartes.

Prezentē izmaiņas domu kartē un dalās savos komentāros

Skolēni veic testu. Salīdzina ar pareizajām atbildēm.

## NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI

Faktu lapa par HIV un AIDS vai  
<http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10840&lang=258>

Tests „Ko zinu par HIV/AIDS?”

## HIV/AIDS IZCELSME

Par HIV infekcijas izplatības sākumu pasaulē uzskata laiku no 1980. līdz 1984.gadam. Kopš tā laika visā pasaulē inficējušies gandrīz 40 miljoni cilvēku – visdažādākajās sabiedrības grupās un slāņos. HIV izplatību katrā konkrētajā valstī būtiski ietekmē sociāli ekonomiskā situācija, kultūrvēsturiskās tradīcijas, mentalitāte un citi aspekti.

Tiek uzskatīts, ka HIV radies Āfrikas kontinenta Subsahāras reģionā, kur infekcija sāka izplatīties jau 20.gadsimta septiņdesmito gadu sākumā. Āfrikas kontinentā 25 miljoni cilvēku ir inficēti ar HIV, un tas ir vienīgais reģions pasaulē, kur infekcija izplatās gandrīz tikai heteroseksuālu dzimumkontakta (vīrietis – sieviete) un vertikālās transmisijas (no mātes bērnam) ceļā. Āfrikā no visiem inficētajiem 57% ir sievietes.

1981.gadā slimībai deva nosaukumu "AIDS":

- A** - *Acquired* (iegūtais)
- I** - *Immuno-* (imūn-)
- D** - *deficiency* (deficīta)
- S** - *Syndrome* (sindroms)

AIDS jeb iegūtais imūndeficīta sindroms ir slimību komplekss, kas attīstās HIV infekcijas gala stadijā uz novājinātu organisma aizsargspēju fona.

## VĪRUSA ATKLĀŠANA

Astoņdesmito gadu sākumā AIDS izraisītāju vienlaicīgi identificēja divas pētnieku grupas ASV un Francijā. Šo vīrusu nosauca par HIV:

- H** - *Human* (cilvēka)
- I** - *Immunodeficiency* (imūndeficīta)
- V** - *Virus* (vīruss)

HIV izraisa hronisku, lēni progresējošu infekciju, kuras gala stadijā attīstās AIDS.

HIV, vairojoties un noārdot T-limfocītus, lēni un neatgriezeniski iznīcina organisma pretošanās spējas dažādām baktēriju, sēnīšu vīrusu infekcijām un audzējiem.

## HIV INFEKCIJAS NORISE

Ja HIV reiz iekļuvis cilvēka organismā, tas tur saglabājas visu mūžu.

### 1. STADIJA – VĪRUSA IEKĻŪŠANA ORGANISMĀ JEB "LOGA PERIODS"

Šo laiku sauc par "loga periodu" un tas ilgst vidēji divus līdz trīs mēnešus, bet retos gadījumos pat līdz sešiem mēnešiem. Inficētā cilvēka asinīs ir liela vīrusu koncentrācija, bet antivielas, kas cīnīsies ar HIV, organisms vēl nav izstrādājis. Apmēram vienu, divas nedēļas pēc HIV iekļūšanas organis-

mā 50 līdz 70 procentiem inficēto personu novēro akūtu primāro HIV infekciju, kas norit līdzīgi gripai. Paaugstinās ķermeņa temperatūra (1-2 dienas), ir drudzis, sauss klepus un citi vīrusu infekcijām raksturīgi simptomi, kas dažu dienu laikā pāriet. Lai cīnītos ar vīrusiem, organisms sāk izstrādāt antivielas pret HIV, un vīrusu daudzums asinīs ievērojami samazinās. Antivielas inficētās personas organismā saglabājas visu atlikušo mūžu. Tikmēr HIV turpina vairoties šūnās, katru dienu saražojot miljardiem jaunu vīrusu kopiju. Sākas nevienlīdzīga cīņa starp organisma aizsardzības spējām un HIV. Cilvēks, kura organismā norit šī "kauja", to pat nenojauš, jo nejūt nekādas slimības izpausmes. Tikai "loga perioda" beigās, kad ir izstrādājušās antivielas pret HIV, inficētās personas asinīs ar HIV testa palīdzību var noteikt, vai cilvēks ir inficējies, jo testos nosaka antivielu klātbūtni nevis pašu HIV. Pašu HIV var noteikt arī loga periodā.

### 2. STADIJA – LATENTĀS JEB HIV+ PERIODS

Visa šī perioda laikā, kas var ilgt 6 – 12 un vairāk gadus, turpinās cīņa starp inficētā cilvēka organisma imūnsistēmu un HIV. Šajā laikā cilvēks jūtas un izskatās vesels.

### 3. STADIJA – SIMPTOMĀTISKAIS PERIODS, KURA GALA STADIJA IR AIDS

Pieaugot vīrusu daudzumam organismā un samazinoties organisma aizsardzības spējām, inficētajam cilvēkam sāk parādīties noteikti simptomi. Sākumā visbiežāk novēro:

- apetītes zudumu,
- novājēšanu,
- nogurumu, darba spēju samazināšanos,
- drudzi, paaugstinātu temperatūru,
- izteiktu svīšanu naktīs, ādas izmaiņas,
- hronisku caureju,
- uzņēmību pret infekciju slimībām,
- palielinātus limfmezglus.

Tā kā šādas pazīmes novērojamas arī citos gadījumos, noteikti jākonsultējas ar ārstu, lai precizētu diagnozi un nepieciešamības gadījumā uzsāktu ārstēšanu.

Inficētā cilvēka bioloģiskie šķidrums ir bīstami citiem cilvēkiem visās HIV infekcijas stadijās, bet jo īpaši loga periodā un AIDS stadijā!

Zinātniski pierādīti ir tikai trīs veidi, kā HIV infekcija tiek pārnesta no vienas personas citai.

Inficēšanās notiek, ja kāds no inficētās personas organisma šķidrums, kas satur HIV lielā koncentrācijā – asinis, izdalījumi no dzimumorgāniem (sperma un maksts sekrets) un mātes piens – nonāk otra cilvēka organismā.

## INFCĒŠANĀS CEĻI:

**Inficēties ar HIV var tikai no inficētas personas bioloģiskajiem šķidrums – asinīm, dzimumorgānu izdalījumiem (sperma un izdalījumi no vagīnas) un mātes**

**piena, ja tie nonāk otras personas organismā caur bojātu ādu vai gļotādu.**

### **1. AR HIV VAR INFCĒTIES, JA DZIMUMAKTA LAIKĀ AR INFCĒTU PERSONU NETIEK LIETOTS PREZERVATĪVS.**

HIV no vienas personas citai var tikt pārnesti vaginālā, anālā un orālā dzimumakta laikā gan heteroseksuālos, gan homoseksuālos dzimumkontakto. Dzimumakta laikā tiek mehāniski traumēti – uz dzimumlocekļa, maksti, mutē vai taisnajā zarnā rodas mikrotraumas, caur kurām organismā var iekļūt sperma, izdalījumi no maksts vai asinis, kas satur HIV.

Sievietēm, īpaši menstruāciju laikā, ir lielāks risks inficēties ar HIV dzimumkontakto nekā vīrietim. Jaunu meiteņu nenobriedušie dzimumorgāni ir fizioloģiski ievainojamāki nekā pieaugušām sievietēm, tādēļ viņas vēl vairāk pakļautas riskam inficēties ar HIV un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām.

Inficēties ar HIV var no viena vienīga dzimumkontakta ar inficētu partneri!

### **2. AR HIV VAR INFCĒTIES NO INFCĒTĀM ASINĪM, ASIŅU PREPARĀTIEM, DONORU AUDIEM UN CITIEM BIOĻOĢISKAJIEM ŠĶIDRUMIEM, JA TIE SATUR ASINIS.**

Attīstītajās valstīs risks inficēties ar HIV asins pārlišanas laikā ir ļoti zems, jo visas donoru asinis tiek pārbaudītas ar īpaši jutīgiem testiem. Latvijā nav reģistrēts neviens inficēšanās gadījums ar HIV no donoru asinīm. Likumdošanā noteikta visa veida audu donoru materiāla pārbaude uz HIV antivielu klātbūtni jau kopš 1985.gada.

Risks inficēties ir augsts, ja tiek veiktas dažādas manipulācijas ar nesteriliem instrumentiem, piemēram, izdarot pīrsingu, tetovēšanu, akupunktūru, skarifikāciju, kā arī lietojot kopīgus injicēšanas piederumus vairākām personām. Dažu profesiju pārstāvji, kas, veicot savus darba pienākumus, nonāk saskarē ar asinīm vai asinis saturošiem materiāliem, arī var tikt pakļauti inficēšanās riskam. Tie ir medicīnas darbinieki, laboratoriju darbinieki, cilvēki, kas savāc medicīnas iestāžu atkritumus, drošības dienestu, policijas un ugunsdzēsības darbinieki. Šo profesiju pārstāvjiem jāievēro personīgie drošības pasākumi – jālieto speciāli aizsarglīdzekļi (gumijas cimdi, maskas u.tml.).

### **3. AR HIV VAR INFCĒTIES BĒRNS NO MĀTES GRŪTNIECĪBAS, DZEMDĪBU VAI ZĪDĪŠANAS LAIKĀ (HIV VERTIKĀLĀ TRANSMISIJA).**

Risks inficēt bērnu ar HIV grūtniecības laikā ir atkarīgs no vīrusu daudzuma mātes organismā, viņas organisma aizsardzības spējām, kā arī no iepriekšējo grūtniecību skaita – jo vairāk grūtniecību bijis, jo lielāks ir risks. Iespēja bērnam inficēties palielinās, ja mātei ir mazā iegurņa iekaisuma slimības, dzemdes kakla čūla, priekšlaicīgs augļa apvalka plīsums, maksts gļotādas plīsumi. Jo īsāks ir laiks no mātes inficēšanās brīža līdz bērna piedzimšanai, jo inficēšanās risks ir mazāks. Neiznēsātiem bērniem risks inficēties ir lielāks. Ja mātei netiek veikta HIV profilakse grūtniecības laikā,

mazulim ir 30-45% risks inficēties. Ja māte saņem profilaktisku pretvīrusu terapiju, dzemdības notiek ar ķeizargrieziena palīdzību, un jaundzimušais tūlīt pēc piedzimšanas saņem antiretrovīrusu preparātu, inficēšanās risks tiek samazināts līdz 1-2%. Tā kā inficētās mātes piens satur HIV lielā koncentrācijā, mazuli nedrīkst zīdīt.

## **KĀ NEVAR INFCĒTIES AR HIV?**

### **1. SADZĪVES KONTAKTU CEĻĀ:**

- sarokojoties, apskaujoties, skūpstoties, šķaudot vai klepojot,
- lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus – telefonu, datoru, dvieli u.c.,
- apmeklējot ārstniecības iestādes, kopīgas tualetes, baseinus un dušas telpas,
- lietojot kopīgu uzturu un traukus,
- apmeklējot kopīgas tualetes, dušas, peldoties baseinā,
- braucot sabiedriskajā transportā,
- saskaroties ar sviedriem, asarām, siekalām un izdalījumiem no deguna, urīnu, izkārnījumiem, atvērtām masām, ja vien tie nesatur asinis!

### **2. INSEKTU VAI DŽĪVNIIEKU KODUMU REZULTĀTĀ.**

Cilvēks ir vienīgais HIV pārnēsātājs. Vīrusam nav starpsaimnieka – nokļūstot kukaiņa vai dzīvnieka organismā, HIV iet bojā.

## **HIV INFCĒTA CIVĒKA TIESĪBAS UN PIENĀKUMI**

Inficētās personas un AIDS slimniekus ārstē, attiecinot uz viņiem visas iedzīvotāju un pacientu tiesības un pienākumus veselības aprūpē, kā arī nodrošinot minētajām personām ārstniecības pakalpojumus normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

Latvijas Infektoloģijas centrs metodiski vada HIV inficēto personu un AIDS slimnieku medicīnisko aprūpi, kā arī nodrošina konsultatīvo un medicīnisko palīdzību.

Inficētajām personām tiek sniegta ārstniecība un sociālā palīdzība, kā arī AIDS slimniekiem normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā, ievērojot konfidencialitātes principu, tiek piešķirta invaliditātes pensija.

Inficētās personas un AIDS slimnieka pienākums ir veikt individuālās profilakses pasākumus un lietot attiecīgus līdzekļus, lai novērstu citu personu inficēšanu. Par apzinātu cita cilvēka inficēšanu ar HIV paredzēta kriminālatbildība. Inficētai personai ir tiesības strādāt jebkurā darbā un profesijā, kā arī mācīties jebkurā mācību iestādē.

Darba devējs nav tiesīgs lauzt darba līgumu, ja viņš uzzinājis par darbinieka inficēšanos ar HIV.

*Izmantots – Latvijas Infektoloģijas centra dati  
<http://www.lic.gov.lv/index.php?p=7793&pp=10840&lang=258>*



# TESTS „KO ZINU PAR HIV / AIDS”

## 1. IEVIETO TEKSTĀ TRŪKSTOŠOS VĀRDUS PAREIZĀ LOCĪJUMĀ! IEVĒRO – DAŽI VĀRDI IR LIEKI!

profilakse, sākuma stadija, beigu stadija, sindroms, vakcīna, infekcija, antiviela, asinsrites sistēma, imūnā sistēma, iegūtais imūndeficīta sindroms, cilvēka imūndeficīta vīruss

AIDS ( \_\_\_\_\_ ) ir HIV ( \_\_\_\_\_ ) infekcijas \_\_\_\_\_, kad cilvēka imūnā sistēma nav spējīga cīnīties ar audzējiem un infekcijām, kuras parastos apstākļos neizraisa slimības. Pašreiz nav zāļu HIV infekcijas izārstēšanai, nav arī vakcīnu efektīvai šīs infekcijas \_\_\_\_\_, bet, savlaicīgi izejot speciālu ārstēšanās kursu, iespējams ievērojami pagarināt laika periodu, kad cilvēks jūtas praktiski vesels. Tāpēc svarīgi savlaicīgi konstatēt inficēšanos ar HIV vīrusu. Uz HIV vīrusu, nonākot tam organismā, reaģē \_\_\_\_\_ veidojot specifiskas \_\_\_\_\_, lai cīnītos ar šo vīrusu. Bet cilvēka imūnā sistēma nav spējīga iznīcināt HIV vīrusu, tāpēc, ja tā ir iegūta, tad šī \_\_\_\_\_ saglabājas visu atlikušo dzīvi.

## 2. KĀDĀS SITUĀCIJĀS VAR INFICĒTIES AR HIV? ATZĪMĒ AR KRUSTIŅU ATBILSTOŠO ATBILDI!

SITUĀCIJA	VAR INFICĒTIES	NEVAR INFICĒTIES
Lietojot kopīgus traukus		
Bērns, kuru dzemdē un baro ar krūti HIV inficēta sieviete		
No kukaiņu kodumiem		
Peldoties publiskā baseinā		
Injicējot narkotiskās vielas, lietojot kopīgu šļirci ar HIV inficētu cilvēku		
Lietojot kopīgu apģērbu		
Izmantojot sabiedriskās tualetes		
Kopjot AIDS slimnieku		
Pārlejot HIV inficētas asinis vai asiņu preparātus		
Sarokojoties un apskaujoties		
Mācoties vienā klasē ar HIV inficētu cilvēku		
Stājoties dzimumsakaros bez prezervatīva ar HIV inficētu cilvēku		
Šķaudot un klepojot		

# TESTS „KO ZINU PAR HIV / AIDS”

## 1. IEVIETO TEKSTĀ TRŪKSTOŠOS VĀRDUS PAREIZĀ LOCĪJUMĀ! IEVĒRO – DAŽI VĀRDI IR LIEKI!

profilakse, sākuma stadija, beigu stadija, sindroms, vakcīna, infekcija, antivielas, asinsrites sistēma, imūnā sistēma, iegūtais imūndeficīta sindroms, cilvēka imūndeficīta vīruss

AIDS iegūtais imūndeficīta sindroms ir HIV cilvēka imūndeficīta vīrusa infekcijas beigu stadija, kad cilvēka imūnā sistēma nav spējīga cīnīties ar audzējiem un infekcijām, kuras parastos apstākļos neizraisa slimības. Pašreiz nav zāļu HIV infekcijas izārstēšanai, nav arī vakcīnu efektīvai šīs infekcijas profilaksei, bet, savlaicīgi izejot speciālu ārstēšanās kursu, iespējams ievērojami pagarināt laika periodu, kad cilvēks jūtas praktiski vesels. Tāpēc svarīgi savlaicīgi konstatēt inficēšanos ar HIV vīrusu. Uz HIV vīrusu, nonākot tam organismā, reaģē imūnā sistēma, veidojot specifiskas antivielas, lai cīnītos ar šo vīrusu. Bet cilvēka imūnā sistēma nav spējīga iznīcināt HIV vīrusu, tāpēc, ja tā ir iegūta, tad šī infekcija saglabājas visu atlikušo dzīvi.

## 2. KĀDĀS SITUĀCIJĀS VAR INFICĒTIES AR HIV? ATZĪMĒ AR KRUSTIŅU ATBILSTOŠO ATBILDI!

SITUĀCIJA	VAR INFICĒTIES	NEVAR INFICĒTIES
Lietojot kopīgus traukus		X
Bērns, kuru dzemdē un baro ar krūti HIV inficēta sieviete	X	
No kukaiņu kodumiem		X
Peldoties publiskā baseinā		X
Injicējot narkotiskās vielas, lietojot kopīgu šļirci ar HIV inficētu cilvēku	X	
Lietojot kopīgu apģērbu		X
Izmantojot sabiedriskās tualetes		X
Kopjot AIDS slimnieku		X
Pārlejot HIV inficētas asinis vai asiņu preparātus	X	
Sarokojoties un apskaujoties		X
Mācoties vienā klasē ar HIV inficētu cilvēku		X
Stājoties dzimumsakaros bez prezervatīva ar HIV inficētu cilvēku	X	
Šķaudot un klepojot		X

**MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶIS:→**

## **2. NODARBĪBA**

**→Veicināt iecietību pret HIV inficētām personām, attīstot skolēnu empātiju un radošās spējas**

**UZDEVUMI:**

1. Iepazīties ar sabiedrībā pazīstamu HIV inficētu cilvēku dzīvesstāstiem
2. Izveidot kolāžu – plakātu, kas pievērstu sabiedrības uzmanību HIV

### **STUNDAS GAITA:**

<b>SKOLOTĀJA DARBĪBA</b>	<b>SKOLĒNA DARBĪBA</b>	<b>NEPIECIEŠAMIE RESURSI</b>
<p>Stundas sākumā skolotājs piedāvā skolēniem spēlēt spēli „Izbēdz no HIV”. (15min.) Pēc spēles skolotājs apsveic skolēnus ar veiksmīgu izbēgšanu. Bet dzīvē reizēm ir savādāk un mūsu vidū var būt paziņas vai draugi, kuri var izrādīties inficēti ar HIV.</p>	<p>Grupās spēlē spēli.</p>	<p>Spēles laukums Spēles noteikumi Spēles jautājumi</p> <p>Spēlei nepieciešamie materiāli jā sagatavo tik, cik grupās sadala skolēnus. Bez drukātajiem materiāliem būs nepieciešami spēlētāja kauliņi un metamais kauliņš</p>
<p>Kāda varētu būt mūsu attieksme pret HIV inficētiem cilvēkiem? Vai spējām iedomāties kā viņi jūtas? Lai to izdarītu, tuvāk iepazīsimies ar dažu slavenību stāstiem. Skolēni tiek aicināti iepazīties ar faktu lapu, kurā minētas slavenības, kas mirušas no AIDS, un izvēlēties vienu no viņām. Par izvēlēto personu skolēnu grupai jāizveido kolāža – plakāts, kas pievērstu sabiedrības uzmanību HIV. (25 min.)</p>	<p>Skolēni grupās iepazīstas ar faktu lapu, izvēlas vienu slavenību un meklē informāciju internetā.</p> <p>Veido kolāžu – plakātu. Skolēniem ir brīva izvēle, kādā tehnikā un izpildījumā veidot savu plakātu.</p> <p>Ja skolēni darbu nav pabeiguši stundā, tad tas jāizdara mājās.</p>	<p>Faktu lapa – Slavenības, kuras mirušas no AIDS</p> <p>Datori ar interneta pieslēgumu (tik, cik grupās tiek sadalīta klase). Aiciniet izmantot arī skolēnu personiskos viedtālrunus.</p> <p>Ja skolēni plakātus veido papīra formātā, tad – papīrs, krāsas, līme, krāsainais papīrs, žurnāli ar attēliem u.t.t.</p>

13	12	11	10	9	8	7
14	33 BALLĪTĒ LIETOJI APREIBINOŠAS VIELAS	32	31	30	29 IZGLĪTOJI PAR HIV SAVUS VECĀKUS UN DRAUGUS!	6
15	34	45	44 SNIEDZI PIRMO PALĪDZĪBU, NEIZMANTOJOT GUMIJAS CIMDUS	43	28	5
16	35 ATTEICIES NO SEKSA AR SVEŠINIEKU	46	48 APSVIEICU! TU ESI IZBĒDZIS NO HIV VĪRUSA UN VEIKSMĪGI PAPILDINĀJIS SAVAS ZINĀŠANAS!	42	27	4
17	36	47	48 PALĪDŽĒJI HIV INFICĒTAI MEITENEI	41	26 BIEŽI MAINI DZIMUMPARTNERUS	3
18	37 ATSACĪJIES DOT ROKU DRAUGAM, JO DOMĀ, KA VIŅŠ IR INFICĒTS AR HIV	38	39	40	25	2
19	20	21	22	23	24	1 BĒDZ!

## SPĒLE „IZBĒDZ NO HIV”

Tu esi nokļuvis šausminošā spēlē, kur Tev pakaļ dzenas HIV vīruss. Lai no tā izbēgtu, Tev ir pareizi jāatbild uz jautājumiem par šī vīrusa infekciju.

### SPĒLES NOTEIKUMI:

- Spēli spēlē 2 – 4 spēlētāji. Katrā grupā ir viens spēles vadītājs, kurš seko līdzi spēles pareizai gaitai, uzdod jautājumus un pārbauda atbildes.
- Spēli sāk tas, kas uzmet 1 vai 6. Nostājas uz lauciņa nr.1 „Bēdz!” un met vēlreiz metamo kauliņu. Ievērojiet izveidojušos spēlētāju secību!
- Pa spēles laukuma lauciņiem augošā secībā virzās tik tālu, cik uzmetīs ar metamo kauliņu.
- Apstājoties uz lauciņa, spēlētājam ir jāatbild uz attiecīgā numura jautājumu. Ja atbild nepareizi, tad pavirzās par vienu lauciņu atpakaļ. Ja atbild pareizi, tad paliek uz vietas.
- Nokļūstot uz gaišākā lauciņa ar notikumu, spēlētājam ir jādodas uz to lauciņu, uz kuru norāda bulta.



# SPĒLE „IZBĒDZ NO HIV” JAUTĀJUMI

- 1 Kāda kontracepcijas metode var pasargāt no HIV? (**Prezervatīvs**)
- 2 Turpini teikumu – *Ar HIV var inficēties, s nonākot saskarsmē ar inficētā cilvēka... .(organisma šķidrumiem)*
- 3 Vai ir iespējams inficēties ar HIV, kopjot AIDS slimnieku? (**Nē**)
- 4 Kur pārsvarā sastopams HIV-2 vīruss? (**Āfrikā**)
- 5 Kurā gadā Francijā, Pastēra institūtā tika atklāts HIV vīruss? (**1983.g.**)
- 6 Vai inficētā persona var nodot vīrusu citai personai, ja inficētajai personai nav nekādu saslimšanas simptomu? (**Jā**)
- 7 Kura HIV stadija ir AIDS? (**Pēdējā, dzīvību apdraudošā stadija**)
- 8 Pie kādas vīrusu grupas pieder AIDS izraisošie vīrusi? (**Pie retrovīrusu grupas**)
- 9 Kur pirmo reizi tika konstatēta saslimšana ar AIDS? (**ASV**)
- 10 Vai ir iespējams inficēties ar HIV, izmantojot sabiedriskās tualetes? (**Nē**)
- 11 Vai ir iespējams inficēties ar HIV, stājoties dzimumkontakts ar HIV inficētu cilvēku? (**Jā**)
- 12 Vai latentā perioda laikā inficētā persona var justies vesela? (**Jā**)
- 13 Vai apetītes zudums var būt simptoms, kurš parādās simptomātiskā perioda laikā? (**Jā**)
- 14 Kādu terapiju izmanto, ārstējot HIV+ personu? (**Antiretrovirālo terapiju**)
- 15 Vai inficētā cilvēka bioloģiskie šķidrumi ir bīstami citiem? (**Jā**)
- 16 Vai, lietojot kopīgus traukus ar HIV slimnieku, ir iespējams inficēties ar HIV? (**Nē**)
- 17 Kuros periodos inficētā cilvēka bioloģiskie šķidrumi ir īpaši bīstami citiem cilvēkiem? (**Loga periodā un AIDS stadijā**)
- 18 Nosauc 3 simptomus, kuri parādās simptomātiskajā periodā. (**apetītes zudums, novājēšana, nogurums, drudzis, svišana naktīs, ādas izmaiņas, hroniska caureja, palielināti limfmezgli, uzņēmība pret infekciju slimībām**)
- 19 Vai, lietojot narkotikas, var inficēties ar HIV? (**Jā**)
- 20 Vai inficēta māte var inficēt mazuli, to barojot ar krūti? (**Jā**)
- 21 Vai HIV-1 un HIV-2 ir radniecīgi vīrusi? (**Jā**)
- 22 Vai HIV vīruss kādreiz ir atrasts dzīvniekos? (**Nē, dzīvniekiem ir citi līdzīga rakstura vīrusi**)
- 23 Vai, pārlejot nepārbaudītas asinis, ir iespējams inficēties ar HIV? (**Jā**)
- 24 Nosauc 3 HIV inficēšanās veidus! (**nedroši dzimumsakari, tiešs kontakts ar inficētām asinīm, slimības pārešana no inficētas sievietes uz embriju vai zīdaiņi**)
- 25 Konozīmēnosaukums HIV? (**H-cilvēka, I-imūndeficīta, V-vīruss**)
- 26 Kā sauc periodu, kad HIV inficētais jūtas un izskatās pilnīgi vesels? (**Latentais periods**)
- 27 Vai AIDS stadijā var novērot smadzeņu darbības traucējumus? (**Jā**)
- 28 Kā sauc HIV infekcijas beigu stadiju? (**AIDS**)
- 29 Uz cik ilgu laiku cilvēka organismā saglabājas HIV vīruss? (**Uz visu mūžu**)
- 30 Vai HIV infekcija ir pilnībā izārstējama? (**Nē**)
- 31 Cik ilgs ir „loga periods”? (**Tas ilgst aptuveni 2-3 mēnešus, retāk pat līdz 6 mēnešiem**)
- 32 Vai, sarokojoties ar HIV slimnieku, ir iespējams inficēties ar HIV? (**Nē**)
- 33 Vai „loga periodā” organismā jau ir izstrādājušās antivielas, kas cīnīsies ar HIV? (**Nē**)
- 34 Vai HIV var eksistēt nedzīvā organismā? (**Nē**)
- 35 Vai HIV var eksistēt ārpus cilvēka organisma? (**Nē**)
- 36 Kur sastopams HIV-1 vīruss? (**visā pasaulē**)
- 37 Kurā datumā tiek atzīmēta Starptautiskā no AIDS mirušo piemiņas diena? (**maija 3.svētdienā**)
- 38 Kurā gadā sākās eksplozīvi HIV infekcijas gadījumi Baltijas valstīs? (**1997.g.**)
- 39 Kurā datumā atzīmē AIDS dienu? (**1.decembrī**)
- 40 Kāda ir vienīgā iespēja uzzināt, vai cilvēks ir vai nav inficējies ar HIV? (**HIV tests**)

16.maijā tiek atzīmēta no AIDS mirušo cilvēku piemiņas diena, taču atceras par viņiem arī 1.decembrī – Vispasaules AIDS dienā. Šobrīd pasaulē ik minūti no šīs slimības nomirst vismaz viens cilvēks, bet starp viņiem ir arī tādi, kuru piemiņa ir nozīmīga arī pasaules kultūras vēstures kontekstā.

Viens no pirmajiem slavenajiem cilvēkiem, kas miris no AIDS, bija vācu izcelsmes amerikāņu dziedātājs **Klauss Nomi**, īstajā uzvārdā Šperbers, kurš slavu iemantoja, šovā *Saturday Night Live* kopā ar Deividu Boviju izpildot dziesmu *The Man Who Sold the World*. Nomi ierakstīja vien divus albumus, bet viņa imidžs un neparastā uzstāšanās maniere ir labā atmiņā vēl joprojām. Dziedātājs nomira 1983.gadā, nenodzīvojis līdz 40 gadu vecumam.

Nepagāja pat gads, kad kultūras sabiedrību satrauca ziņa par kādu citu nāvi – šoreiz AIDS kļuva par izcilā franču filozofa un vēsturnieka **Mišela Fuko** nāves iemeslu. Iespējams, ka slimība Fuko piemeklējusi Tunisijā, kur viņš kādu laiku dzīvoja un strādāja kopā ar savu homoseksuālo partneri. Fuko smagi slimoja divus pēdējos mūža gadus, bet viņa tēls – kalsns, gludi skūts vīrietis acenēs – kļuvis par hrestomātisku.

Nākamajā gadā šo pasauli pameta slavenais amerikāņu aktieris **Roks Hadsons**, filmu *Giant*, *Darling Lili* un citu filmu zvaigzne. Lai gan lielākoties Hadsons filmējies romantisku mīlnieku lomās, arī viņš bija gejs. 1983.gadā viņš uzzināja, ka ir slim ar AIDS, bet šo faktu no saviem tuviniekiem centās slēpt un brauca uz Parīzi ārstēties. Tomēr ārstēšanās bija jāpārtrauc, jo aktierim nācās piedalīties seriālā *Dinastija*. Hadsons izvēlējās nomirt nevis slimnīcā, bet gan savās mājās Beverlihilzā, kurš viņš arī pavadīja sava mūža pēdējos mēnešus.

1991.gada rudenī mūzikas mīļotājus sasniedz vēl kāda nepatīkama vēsts – bija miris džezmenis, *fusion* un *cool jazz* stila pamatlicējs **Mailzs Deiviss**. Saskaņā ar oficiālo versiju viņš mira no pneimonijas izraisītiem sarežģījumiem, tomēr ir zināms, ka slavenais mūziķis bija slim ar AIDS.

Mazāk nekā pēc diviem mēnešiem mūzikas pasauli pārsteidza vēl kāds šokējošs paziņojums: britu rokgrupas *Queen* vokālists **Fredijs Merkurijjs** publiski atzina, ka ir slim ar AIDS. “Ņemot vērā baumas, kas pēdējās nedēļās cirkulē presē, es varu apstiprināt: asins analīzes parādījušas, ka man ir HIV. Man ir AIDS. Es uzskatīju, ka šī informācija jātur noslēpumā, lai saglabātu manu tuvinieku sirdsmieru, tomēr pienācis laiks visiem mani draugiem un pielūdzējiem paziņot patiesību”. Nākamajā dienā Fredijs nomira.

Savukārt Krievijā dzimušais amerikāņu rakstnieks-fantasts **Aizeks Azimovs** HIV ieguva traģiskas nejaušības dēļ: 1983.gadā, veicot sirds operāciju, viņam nejauši pārlēja inficētas asinis. Viņš nomira 1992.gadā no sirds mazspējas, kas bija attīstījusies uz HIV fona.

Tāpat asins pārliešanas rezultātā HIV ieguva amerikāņu tenisists un sabiedriskais darbinieks **Artūrs Ešs**. Karjeras laikā viņš izcīnījis trīs *Grand Prix*, bet 1969.gadā atzīts par labāko ASV sportistu. Viņš cīnījās par melnādaino tiesībām Dienvidāfrikā, par ko nereti nonāca aiz restēm. Ešs tika inficēts 1988.gadā, bet nomira piecus gadus vēlāk. Jau dzīves laikā viņš paspēja nodibināt HIV profilakses centru.

Tajā pašā gadā no AIDS mira arī tatāru un baškīru izcelsmes baletdejojājs **Rūdolfs Nurijevs**, kurš 1961.gadā emigrēja uz Rietumiem un ir viens no slavenākajiem padomju pārbēdzējiem, kuri nekad neatgriezās (čeka viņam iebraukt PSRS atļāva tikai vienu reizi – 1987.gadā, lai atvadītos no mirstošās mātes). Slimība sāka progresēt 1989.gadā, bet četrus gadus vēlāk, līdz pat savai nāvei, Nurijevs turpināja dejojot, lai gan tas viņam sagādāja aizvien lielākas grūtības.



**HIV/AIDS do not ask who you are –  
a star or just a simple person,  
nobody is protected.**



MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶIS: →

## 3. NODARBĪBA

→ Veicināt iecietību pret HIV inficētām personām

### UZDEVUMI:

1. Iepazīties ar skolēnu izveidotajiem plakātiem
2. Analizēt situācijas, kurās iesaistītas HIV pozitīvas personas

### STUNDAS GAITA:

SKOLOTĀJA DARBĪBA	SKOLĒNA DARBĪBA	NEPIECIEŠAMIE RESURSI
<p>Uzaicina skolēnu grupas izstādīt savus plakātus un īsi tos komentēt – kāda slavenība un kāpēc tā ir izvēlēta, kāpēc tieši tāds vēstījums uzrakstīts uz plakāta.</p> <p>Īsa diskusija par skolēnu sajūtām un emocijām, veicot šo darbu. Kas pārsteidza, ievācot informāciju un veidojot plakātus par šīm slavenībām? (10 min.)</p>	<p>Skolēni iepazīstina ar pabeigtajiem plakātiem un pastāsta, kāpēc tieši tādus ir veidojuši.</p> <p>Diskutē.</p>	<p>Skolēnu sagatavotie plakāti.</p>
<p>Skolēnus sadala grupās. Būtu vēlams, lai grupas sastāvs ir atšķirīgs no iepriekšējās nodarbības grupas sastāva.</p> <p>Katrai grupai iedod vienu situāciju, kura skolēniem ir jāizanalizē un jāsniedz komentārs par savu iespējamo uzvedību un reakciju. Vairākām grupām var dot vienu un to pašu situāciju.</p> <p>Kad grupas ir izanalizējušas situāciju, tad ar saviem viedokļiem iepazīstina visu klasi. Neliela diskusija – vai pārējie piekrīt vai rīkotos savādāk. (15 min.)</p>	<p>Darbs grupās, analizējot situāciju.</p> <p>Diskusija klasē par situācijām.</p>	<p>Situācijas klases diskusijai.</p> <p>Kartītes sagatavot attiecīgi grupu skaitam.</p>

## SKOLOTĀJA DARBĪBA

Pēc diskusijas demonstrē video klipu dziedātāja Dona dziesmai „Ja Tu man esi” no izrādes „Adata”. Pēc videoklipa noskatīšanās skolēni raksta vēstuli klipa varoņiem. Pabrīdiniet, ka ar vēstuli būs jāiepazīstina klasesbiedri. (15 min.)

## SKOLĒNA DARBĪBA

Skatās videoklipu.

Raksta vēstuli klipa varoņiem (pēc savas izvēles). Ja kādam vajadzīgs ilgāks laiks, tad vēstuli var pabeigt mājās.

## NEPIECIEŠAMIE RESURSI

<http://youtu.be/fo1LNmjJsBI> – video klipa atrašanās *YouTube*.

# SITUĀCIJAS KLASES DISKUSIJAI

## 1.SITUĀCIJA

Tu esi iepazinies/-usies ar ļoti jauku meiteni / puisi. Jūs tiekaties jau pusgadu, un esi sajūsmā par šīm attiecībām. Liekas, ka ir izdevies satikt savu mūža mīlestību. Bet vienu vakaru meitene / puisis uzaicina uz sarunu – jau iesākumā liekas, ka būs kaut kas nopietns. Tev tiek paziņots, ka jau divus gadus viņa / viņš ir HIV pozitīvs.

**Kāda būs Tava reakcija? Vai turpināsi šīs attiecības? Pamato savu viedokli!**

## 2.SITUĀCIJA

Ir pakļīdušas baumas, ka vietējā ķirurga medmāsa ir HIV pozitīva. Kaimiņu tantes ļoti aktīvi apspriež, ka tagad pie ķirurga nedrīkst iet. Cik tur daudz vajagot, jo pie ķirurga bieži cilvēki iet ar traumām, arī ādas bojājumiem. Ja nu medmāsa nejauši uzšķauda brūcei? Galu galā – cilvēkam var misēties un, pirms viņa dur šļirci pacientam, var nejauši saskrāpēt ar adatu pati sevi. Tantes ir ļoti striktas – šo medmāsu no amata vajag padzīt.

**Ko Tu teiktu, ja piedalītos sarunā? Vai Tu dotos pie šī ķirurga, ja Tev būtu kāda trauma? Pamato savu viedokli!**

## 3.SITUĀCIJA

Vietējā krodziņā pavārs ir HIV inficēts. Visu laiku tā ir bijusi jauniešu iecienīta atpūtas vieta. Tagad daži draugi mēģina atrunāt pārējos doties tur pusdienot. Mazums – pavārs, griežot salātus, var sagriezties un neliels daudzums inficētas asinis var nokļūt ēdienā. Un, ja nu klientam mutē ir mikrotrauma? Cik tur daudz vajag, lai inficētos?

**Kāda būtu Tava reakcija? Ko teiktu šiem draugiem? Vai dotos ēst uz šo krodziņu? Pamato savu viedokli!**

## 4.SITUĀCIJA

Tu esi uzaicināts apmaiņas programmā pusgadu dzīvot un mācīties Dienvidāfrikā. Tu esi lasījis, ka visvairāk HIV inficēto ir tieši Āfrikā. Arī Tava mamma ir ļoti uztraukusies, jo tur noteikti būs jātiekas ar inficētajiem. Un cik daudz tur ir dažādi insekti! Ja nu kāds ods iekož inficētajam un pēc tam pārnes HIV vīrusu Tev?

**Ko atbildēsi savai mammai? Kā gatavosies izsargāties no infekcijas? Pamato savu viedokli!**

**MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶIS:→**

## **4. NODARBĪBA**

**→Veicināt uzvedību, kas nodrošina veselību un ir brīva no HIV inficēšanās**

**UZDEVUMI:**

1. Analizēt situācijas, kurās iesaistītas HIV inficētas personas
2. Lomu spēle, kas veicina dzīves prasmī – pieņemt veselību veicinošu lēmumu

### **STUNDAS GAITA:**

<b>SKOLOTĀJA DARBĪBA</b>	<b>SKOLĒNA DARBĪBA</b>	<b>NEPIECIEŠAMIE RESURSI</b>
<p>Skolotājs sadala klasi mazās grupās un aicina iepazīstināt grupas biedrus ar savām vēstulēm, kuras rakstīja iepriekšējā stundā pēc dziedātāja Dona klipa noskatīšanās. Grupa izvēlas interesantākos, emocionālākos fragmentus, kurus nolasīt klasei. (15 min.)</p>	<p>Iepazīstina ar savām vēstulēm grupas biedrus. Izvēlas interesantākos fragmentus.</p>	<p>Skolēnu rakstītās vēstules.</p>
<p>Grupām izdala dažādas situācijas, kuras nav pabeigtas. Skolēniem jāizdomā situācijas nobeigums un jāattēlo tas lomu spēlē. Klases biedri pēc noskatīšanās var attēlot savu nobeiguma versiju klasesbiedru attēlotajai situācijai, ja ir cita iespējamā versija. (20 min.)</p>	<p>Izdomā situācijas noslēgumu.</p> <p>Nospēlē lomu spēli klasesbiedriem. Papildina pēc vajadzības klasesbiedru etīdes.</p>	<p>Situācijas lomu spēlei.</p>
<p>Īsa, apkopojoša diskusija par sajūtām un emocijām, piedaloties lomu spēlē, cik veselību veicinoši bija attēlotie situācijas risinājumi. Diskusija par veselību veicinošu lēmumu pieņemšanu. (5 min.)</p>	<p>Diskutē.</p>	

# SITUĀCIJAS LOMU SPĒLEI

## 1.SITUĀCIJA

Jānis vasarā, stopojot kopā ar draugiem, bija devies jautrā braucienā pa tuvējām Eiropas valstīm. Kompānija bija atvērta, labprāt iepazīnās ar dažādiem cilvēkiem, vakari tika pavadīti krodziņos. Tā vienā vakarā Jānis ar draugiem krodziņā iepazīnās ar vietējiem rokeriem. Gandrīz visiem viņiem bija krāšņi tetovējumi, kuri Jānim ļoti patika. Viens no viņiem piedāvāja draugus aizvest uz tuvāko tetovēšanas salonu. Kad visi jautrā prātā tur ieradās, ieraudzīja mazu telpu, kur jau vienam puisim veica tetovējumu. Viens no rokeriem uzsita Jānim uz pleca un teica: „Tu esi nākamais!” ...

## 2.SITUĀCIJA

Anna vasarā sporta svētkos iepazīnās ar Linardu. Puisis bija garš, sportisks – nu tieši tāds, kāds Annai patik. Visu dienu Anna pavadīja kopā ar Linardu, vakarā bija zaļumballe. No dejām, Linarda rokām un izdzertā sidra, Annai bija sajūta, ka atrodas septītajās debesīs. Deju starplaikā Linards ar Annu bija aizgājuši pastaigāties. Kaut kur tuvumā reibinoši smaržoja nesen pļauts siens. Anna sajuta, kā viņas vidukli apskauj Linarda rokas, kā pie kakla pieskaras Linarda karstās lūpas un sadzirdēja ausī čukstu: „Tu man tik ļoti patīc! Es gribu tevi.” ...

## 3.SITUĀCIJA

Pēc vasaras visi priecīgi atkal satikās – nu jau 11.klasē. Bija jautri un interesanti, jo klasei bija pievienojušās divas jaunas meitenes – Aija un Gita, kuras labi iedzīvojās klases kolektīvā. Tā kā meitenes bija aktīvas un sabiedriskas, tad draugu klasē netrūka. Laika gaitā Arnis ar Gitu kļuva par pāriti. Starpbrīžus pavadīja sadevušies rokās un ārpus skolas arī bija bieži manāmi kopā. Veselības mācības stundās skolotāja vadīja nodarbības par HIV un AIDS. Vienā šādā nodarbībā, kur tika runāts par bailēm no HIV, Gita pēkšņi paziņoja, ka viņa ir HIV inficēta. Klasē iestājās klusums...

## 4.SITUĀCIJA

Gatis un Intars bija labākie draugi. Viņi nebija nekādi *paipuisīši* – ik pa laikam vai nu ar kādu sakāvās, vai pamēģināja klases vakarā ienest kādu alus pudeli. Arī pēc skolas zēni bija kopā, bet lielas problēmas neradīja. Atzīmējot rudens brīvlaika sākšanos, Gatis un Intars bija aizgājuši uz klubu. Tur valdīja troksnis un jautrība, bet Intars visu laiku čīkstēja, ka kaut kā tomēr trūkst. Kad Gatis atgriezās no bāra, viņš ieraudzīja, ka Intars ir kopā ar citiem puisiem un aicina Gati iet viņiem līdzī pie kāda no jauniegūtajiem draugiem. Tur valdīja liela jautrība – varēja redzēt, ka esošā kompānija ir krietni „iesilusi”. Gatis ieraudzīja, kā viens no jaunatrastajiem draugiem Intaram pasniedz šļirci. Intars pastiepa roku, lai to paņemtu...

**MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶIS:→**

## **5. NODARBĪBA**

**→ Noskaidrot skolēnu zināšanu līmeni, izmantojot vienaudžu sagatavotos uzdevumus**

**UZDEVUMI:**

1. Risināt vienaudžu veidotos uzdevumus
2. Izveidot jaunus uzdevumus par HIV un AIDS

### **STUNDAS GAITA:**

<b>SKOLOTĀJA DARBĪBA</b>	<b>SKOLĒNA DARBĪBA</b>	<b>NEPIECIEŠAMIE RESURSI</b>
<p>Sadala skolēnus grupās un izskaidro uzdevumu risināšanas gaitu:</p> <p>Skolēni veido karuseli – tas nozīmē, ka klasē dažādās vietās ir pieturas, kurās katrā atrodas viena veida darba lapas. Tiek piedāvātas 4 pieturu vietas. Katrai skolēnu grupai ir jāapmeklē vismaz 3 pieturas un jāaizpilda tur esošās darba lapas. Aizpildītās lapas grupas nodod skolotājam, pirms dodas uz citu pieturu. Vienā pieturā drīkst atrasties tikai viena skolēnu grupa. (20 min.)</p>	<p>Sadalās grupās un virzās pa uzdevumu pieturām.</p>	<p>Karuselis HIV un AIDS.</p>
<p>Skolēniem tiek paziņots, ka uzdevumus, ko viņi pildīja visas šīs stundas, ir sagatavojuši tādi paši skolēni kā viņi. Tagad viņi tiek aicināti radoši pielietot jauniegūtās zināšanas un prasmes, lai izveidotu paši savus uzdevumus citiem vienaudžiem. Aicinājums uzdevumu uztvert radoši un censties izveidot savādāka veida uzdevumus. Ja skolēni uzdevuma metu nepaspēj veikt stundas laikā, tad to var pabeigt kā mājas darbu.</p> <p>Kamēr skolēni ģenerē idejas uzdevumiem, skolotājs pārbauda darba lapas (ar vērtējumu i/ni), lai stundas beigās varētu rezultātus paziņot skolēniem.</p>	<p>Skolēni ģenerē idejas jauniem uzdevumiem par HIV / AIDS.</p>	<p>Lapas un rakstāmpiederumi.</p>

## 1.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

**SAVIENO JĒDZIENU AR TĀ PAREIZO SKAIDROJUMU, IERAKSTOT PIE JĒDZIENA ATTIECĪGO BURTU. UZMANIES, JO VIENS JĒDZIENS IR LIEKS!**

Imūnsistēma	
Inficēšanās	
Latentais periods	
HIV	
AIDS	

<b>A</b>	Notiek mikroorganismu vairošanās un toksīnu jeb indīgu vielu izdalīšanās
<b>B</b>	Cilvēka imūndeficīta vīruss
<b>C</b>	Orgānu, audu un šūnu kopums, kas strādā kopā, lai pasargātu organismu no slimībām
<b>D</b>	Notiek mikroorganismu vairošanās un toksīnu jeb indīgu vielu izdalīšanās
<b>E</b>	Patogēnu iekļūšana organismā
<b>F</b>	HIV infekcijas beigu stadija, kad cilvēka imūnā sistēma nav spējīga cīnīties ar audzējiem un infekcijām

**ATZĪMĒ AR „X” TOS APGALVOJUMUS, KURI IR PATIESI!**

**Ar HIV var inficēties:**

- stājoties dzimumkontakto ar HIV inficētu cilvēku, nelietojot prezervatīvus;
- lietojot kopīgu apģērbu;
- injicējot narkotiskās vielas, lietojot katram savu šļirci;
- pārlejot inficētas asinis vai asiņu preparātus;
- izmantojot sabiedriskās tualetes;
- injicējot narkotiskās vielas, lietojot kopīgu šļirci vai adatas ar HIV inficētu cilvēku;
- sarokojoties;
- HIV inficēta sieviete, dzemdējot dabiskā ceļā bērnu un barojot viņu ar krūti;
- kopjot AIDS slimnieku.

## 2.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

### PABEIDZ TEIKUMUS! (Katram ciparam atbilst viens burts)

HIV infekcijai ir trīs stadijas.

1.stadija ir vīrusa iekļūšana organismā jeb 

1	2	3	4

5	6	7	8	2	9	10	

 .

2.stadija ir pazīstama ar nosaukumu 

1	4	11	6	12	11	4	8	10

 jeb HIV + periods.

3.stadija ir simptomātiskais periods, kura gala stadija ir 

4	8	9	10

 .

Pieaugot vīrusa daudzumam organismā un samazinoties organisma aizsardzības spējām, inficētajam cilvēkam sāk parādīties noteikti simptomi.

Sākumā visbiežāk novēro:

1) apetītes 

13	14	9	14	15	14

 ;

2) novājēšanu;

3) nogurumu,

4) darba spēju samazināšanos;

5) 

9	7	14	9	13	8

 ;

6) paaugstinātu 

11	6	15	5	6	7	4	11	16	7	14		

 ;

7) izteiktu 

10	17	18	19	4	12	14	

 naktīs;

8) hronisku 

20	4	14	7	6	21	14	

 ;

9) 

22	9	4	10

 izmaiņas;

10) uzņēmību pret infekcijas slimībām

11) palielinātus 

1	8	15	23	15	6	13	3	1	14	10



## 3.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

### IZSVĪTRO NEPAREIZO!

#### Kā var izsargāties no inficēšanās ar HIV?

- Nelietot citu cilvēku apģērbu, ja nezina, vai viņš nav inficējies;
- Atturēties no gadījuma rakstura dzimumkontaktiem;
- Nelietot netīras sabiedriskās tualetes;
- Gadījuma rakstura dzimumkontakta laikā vienmēr lietot prezervatīvus;
- Nesarokoties ar cilvēkiem, kuru veselības stāvoklis nav zināms;
- Injicējot narkotiskās vielas, izmantot tikai savu šļirci un adatas, nelietojot narkotikas no kopējā trauka;
- Darbā un situācijās, kurās ir saskare ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem, vienmēr lietot gumijas cimdus;
- Nepiedalīties AIDS slimnieku apkopšanā;
- Injicējot narkotiskās vielas, lietojot kopēju šļirci un adatas.

#### Pasvītro iekavās vienu pareizo atbildi no divām piedāvātajām atbildēm:

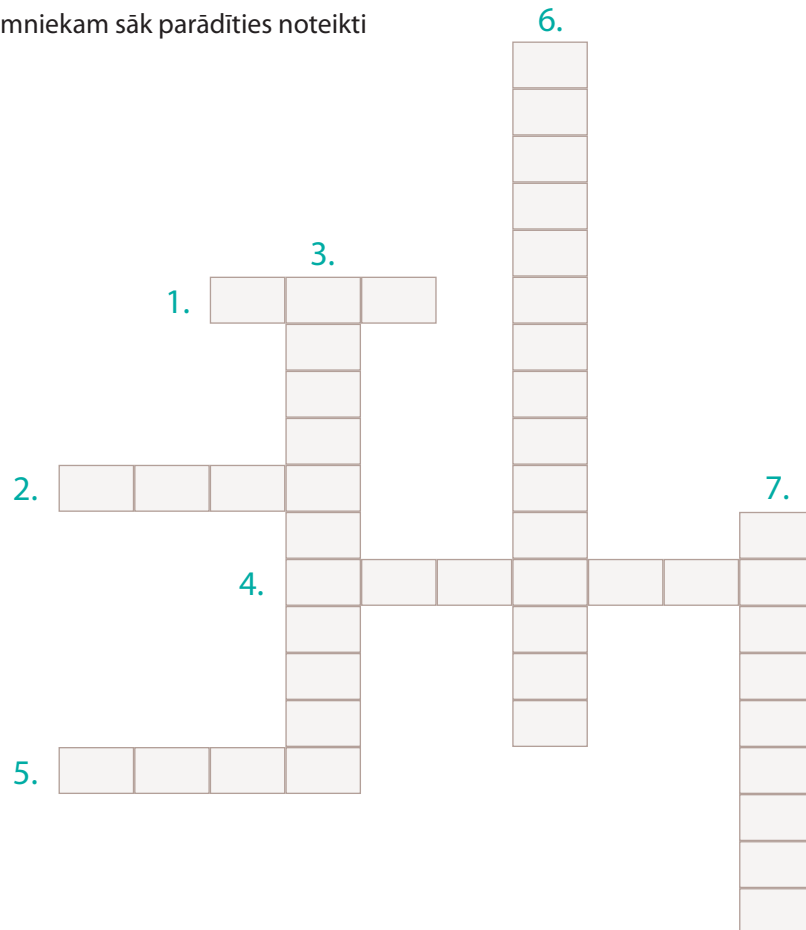
- Cilvēka imūndeficīta vīruss jeb (HIV / AIDS).
- Saslimstība ar HIV pēdējos 25 gados ir ievērojami (PIEAUGUSI / SAMAZINĀJUSIES).
- HIV izraisa akūtu imūndeficīta sindromu (AIDS / GRIPU).
- HIV var atrasties ķermenī 2-12 gadus, tam ārēji nekādi (NEIZPAUŽOTIES / IZPAUŽOTIES).
- Daudzās valstīs visas ziedotās asinis (PĀRBAUDA / NEPĀRBAUDA) ar HIV noteikšanas testiem.
- Visvairāk HIV inficēto dzīvo (LATVIJĀ / ĀFRIKĀ).
- HIV infekcija ir kļuvusi par epidēmiju vairākām straujas attīstības nācijām. (JĀ / NĒ)
- Inficēta māte var inficēt mazuli, to barojot ar krūti. (JĀ / NĒ).
- Inficēta grūtniece var nodot HIV vīrusu auglim pat tad, ja viņai nav simptomu. (JĀ / NĒ)

## 4.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

### ATRISINIET KRUSTVĀRDU MĪKLU!

1. Hroniskas, lēni progresējošas infekcijas slimības izraisītājs.
2. Iegūts imūndeficīta sindroms.
3. Kādu organisma sistēmu HIV sagrauj?
4. Kādas krāsas lentīte simbolizē sapratni un līdzcietību tiem, kas cieš no HIV/AIDS?
5. HIV infekcijas periods, kad asinīs ir daudz vīrusu, bet antivielas vēl nav izstrādātas.
6. HIV infekcijas periods, kad slimniekam sāk parādīties noteikti



Kādi ir soļi, nejauši saduroties ar adatām vai citiem asiem priekšmetiem, lai mazinātu iespēju inficēties ar HIV?

---



---



---



---

# KARUSELIS „HIV UN AIDS”

## 1.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

**SAVIENO JĒDZIENU AR TĀ PAREIZO SKAIDROJUMU, IERAKSTOT PIE JĒDZIENA ATTIECĪGO BURTU. UZMANIES, JO VIENS JĒDZIENS IR LIEKS!**

Imūnsistēma	<b>D</b>
Inficēšanās	<b>E</b>
Latentais periods	<b>A</b>
HIV	<b>B</b>
AIDS	<b>F</b>

<b>A</b>	Notiek mikroorganismu vairošanās un toksīnu jeb indīgu vielu izdalīšanās
<b>B</b>	Cilvēka imūndeficīta vīruss
<b>C</b>	Orgānu, audu un šūnu kopums, kas strādā kopā, lai pasargātu organismu no slimībām
<b>D</b>	Notiek mikroorganismu vairošanās un toksīnu jeb indīgu vielu izdalīšanās
<b>E</b>	Patogēnu iekļūšana organismā
<b>F</b>	HIV infekcijas beigu stadija, kad cilvēka imūnā sistēma nav spējīga cīnīties ar audzējiem un infekcijām

**ATZĪMĒ AR „X” TOS APGALVOJUMUS, KURI IR PATIESI!**

**Ar HIV var inficēties:**

- stājoties dzimumkontakto ar HIV inficētu cilvēku, nelietojot prezervatīvus;
- lietojot kopīgu apģērbu;
- injicējot narkotiskās vielas, lietojot katram savu šļirci;
- pārlejot inficētas asinis vai asiņu preparātus;
- izmantojot sabiedriskās tualetes;
- injicējot narkotiskās vielas, lietojot kopīgu šļirci vai adatas ar HIV inficētu cilvēku;
- sarokojoties;
- HIV inficēta sieviete, dzemdējot dabiskā ceļā bērnu un barojot viņu ar krūti;
- kopjot AIDS slimnieku.

## 2.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

### PABEIDZ TEIKUMUS! (Katram ciparam atbilst viens burts)

HIV infekcijai ir trīs stadijas.

1.stadija ir vīrusa iekļūšana organismā jeb 

L	O	G	A
1	2	3	4

P	E	R	I	O	D	S
5	6	7	8	2	9	10

.

2.stadija ir pazīstama ar nosaukumu 

L	A	T	E	N	T	A	I	S
1	4	11	6	12	11	4	8	10

 jeb HIV + periods.

3.stadija ir simptomātiskais periods, kura gala stadija ir 

A	I	D	S
4	8	9	10

.

Pieaugot vīrusa daudzumam organismā un samazinoties organisma aizsardzības spējām, inficētajam cilvēkam sāk parādīties noteikti simptomi.

Sākumā visbiežāk novēro:

1) apetītes 

Z	U	D	U	M	U
13	14	9	14	15	14

;

2) novājēšanu;

3) nogurumu,

4) darba spēju samazināšanos;

5) 

D	R	U	D	Z	I
9	7	14	9	13	8

;

6) paaugstinātu 

T	E	M	P	E	R	A	T	Ū	R	U
11	6	15	5	6	7	4	11	16	7	14

;

7) izteiktu 

S	V	Ī	Š	A	N	U
10	17	18	19	4	12	14

 naktīs;

8) hronisku 

C	A	U	R	E	J	U
20	4	14	7	6	21	14

;

9) 

Ā	D	A	S
22	9	4	10

 izmaiņas;

10) uzņēmību pret infekcijas slimībām

11) palielinātus 

L	I	M	F	M	E	Z	G	L	U	S
1	8	15	23	15	6	13	3	1	14	10

## 3.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

### IZSVĪTRO NEPAREIZO!

#### Kā var izsargāties no inficēšanās ar HIV?

- ~~■ Nelietot citu cilvēku apģērbu, ja nezina, vai viņš nav inficējies;~~
- Atturēties no gadījuma rakstura dzimumkontaktiem;
- ~~■ Nelietot netīras sabiedriskās tualetes;~~
- Gadījuma rakstura dzimumkontakta laikā vienmēr lietot prezervatīvus;
- ~~■ Nesarokoties ar cilvēkiem, kuru veselības stāvoklis nav zināms;~~
- Injicējot narkotiskās vielas, izmantot tikai savu šļirci un adatas, nelietojot narkotikas no kopējā trauka;
- Darbā un situācijās, kurās ir saskare ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem, vienmēr lietot gumijas cimdus;
- ~~■ Nepiedalīties AIDS slimnieku apkopšanā;~~
- ~~■ Injicējot narkotiskās vielas, lietojot kopēju šļirci un adatas.~~

#### Pasvītro iekavās vienu pareizo atbildi no divām piedāvātajām atbildēm:

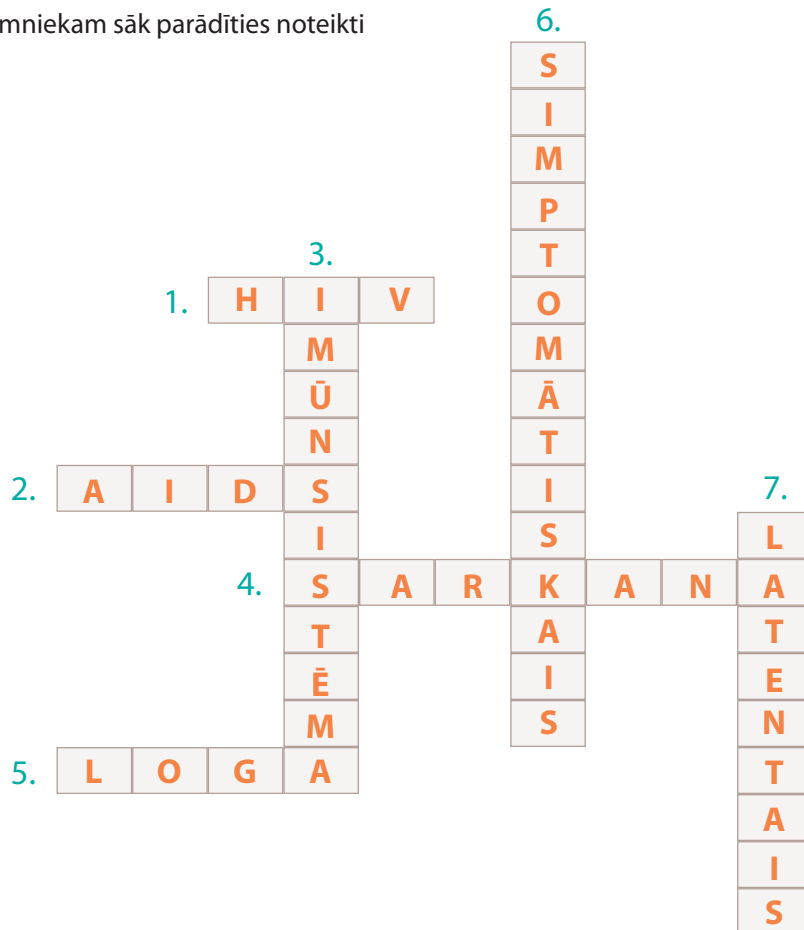
- Cilvēka imūndeficīta vīruss jeb (HIV / AIDS).
- Saslimstība ar HIV pēdējos 25 gados ir ievērojami (PIEAUGUSI / SAMAZINĀJUSIES).
- HIV izraisa akūtu imūndeficīta sindromu (AIDS / GRIPU).
- HIV var atrasties ķermenī 2-12 gadus, tam ārēji nekādi (NEIZPAUŽOTIES / IZPAUŽOTIES).
- Daudzās valstīs visas ziedotās asinis (PĀRBAUDA / NEPĀRBAUDA) ar HIV noteikšanas testiem.
- Visvairāk HIV inficēto dzīvo (LATVIJĀ / ĀFRIKĀ).
- HIV infekcija ir kļuvusi par epidēmiju vairākām straujas attīstības nācijām. (JĀ / NĒ)
- Inficēta māte var inficēt mazuli, to barojot ar krūti. (JĀ / NĒ).
- Inficēta grūtniece var nodot HIV vīrusu auglim pat tad, ja viņai nav simptomu. (JĀ / NĒ)

## 4.PIETURA

Grupas dalībnieku vārdi \_\_\_\_\_

### ATRISINIET KRUSTVĀRDU MĪKLU!

1. Hroniskas, lēni progresējošas infekcijas slimības izraisītājs.
2. Iegūts imūndeficīta sindroms.
3. Kādu organisma sistēmu HIV sagrauj?
4. Kādas krāsas lentīte simbolizē sapratni un līdzcietību tiem, kas cieš no HIV/AIDS?
5. HIV infekcijas periods, kad asinīs ir daudz vīrusu, bet antivielas vēl nav izstrādātas.
6. HIV infekcijas periods, kad slimniekam sāk parādīties noteikti



Kādi ir soļi, nejauši saduroties ar adatām vai citiem asiem priekšmetiem, lai mazinātu iespēju inficēties ar HIV?

1) jāveicina asiņošana no brūces;

2) 3 – 5 minūtes jāskalo brūce zem tekoša ūdens;

3) jādezinficē brūce ar spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli;

4) jāuzliek sterils pārsējs un jāgriežas pie ārsta.

Uzdevumu autori: Kandavas internātvidusskolas 11.klases skolēni:

Laura Starte, Lorete Gūtšmite, Vikija Riekstiņa, Matīss Ķilps, Kristiāna Graudiņa, Signija Skricka, Laura Šimane

**MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶIS:→**

## 6. NODARBĪBA

**→ Izmantojot spēli, uzskatāmi parādīt HIV „loga periodu” un aktualizēt iepriekš iegūto informāciju par HIV infekcijas norisi un savas veselības sargāšanu**

**UZDEVUMI:**

1. Izspēlēt spēli „Diskotēkā”
2. Atkārtot HIV infekcijas norises periodus

### STUNDAS GAITA:

SKOLOTĀJA DARBĪBA	SKOLĒNA DARBĪBA	NEPIECIEŠAMIE RESURSI
<p>Stundas sākumā skolotājs ieslēdz jauniešiem iemīļotu un populāru mūziku (dziesmu). Uzaicina šajā stundā visus apmeklēt diskotēku. Katram skolēnam no paplātes jāpaņem glāze ar ūdeni. Mūzikai skanot un pārvietojoties telpā, jāaprunājas ar trim jauniešiem pēc brīvas izvēles. Runājoties jāielej nedaudz ūdens no savas glāzes otra glāzē un otram tikpat jāatlej atpakaļ, un tā rīkoties ar visiem trim sarunu biedriem. (5 min.)</p> <p>Skolotājs paziņo par diskotēkas slēgšanu.</p>	<p>Katrs skolēns paņem no paplātes glāzi ar ūdeni. Brīvi pārvietojas telpā un sameklē trīs jauniešus, ar kuriem parunāties un nedaudz apmainīties ar glāzes saturu.</p> <p>Skolēni apsēžas solos.</p>	<p>Iespējams izmantot šo dziesmu: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=hNnMgbpwWNM">http://www.youtube.com/watch?v=hNnMgbpwWNM</a> Sagatavot glāzes ar ūdeni tik cik klasē skolēnu. 1 glāzē pie ūdens nedaudz pieliet sārnu (piemēram, NaOH).</p>

## SKOLOTĀJA DARBĪBA

Skolotājs jautā – vai diskotēkā var inficēties ar HIV vīrusu? Kad un kā var noskaidrot, vai esi inficējies? (3 min.)

Skolotājs pastāsta, ka esot dzirdēts, ka šajā diskotēkā ir bijis HIV inficēts jauniešs. Uzaicina, vai kāds vēlas veikt pārbaudi. Skolotājs stāv ar muguru pret klasi vai laboratorijā un aicina pa vienam uz „pārbaudi”. (5 min.)

Rezultāti neko neuzrāda. Kāpēc? Pārrunā HIV infekcijas norises 4 stadijas un to simptomus. Vai „loga periodā” veiktās analīzes ir ticamas un drošas, ka neesi inficēts? (10 min.)

Skolotājs uzaicina veikt atkārtotu pārbaudi ar norunu, ka pagājuši 3 mēneši. (5 min.)

Skolotājs aicina uz diskusiju:

- Kāpēc tagad rezultāti ir dažādi?
- Vai pirms tam varēja pamanīt, ka šo jauniešu glāzēs ielietais šķidrums ir savādāks?
- Kā mēs pret viņiem izturējamies, kad neko nezinājam? Vai tagad kaut kas ir mainījies? Kāpēc?
- Vai nākošajā diskotēkā izvēlēsimies viņus par sarunu biedriem, lai apmainītos ar šķidrumiem?

Skolotājs atgādina un uzsver, ka tā bija spēle un visi mēs esam veseli! (7 min.)

Īsa, apkopojoša diskusija par sajūtām un emocijām, piedaloties spēlē. (5 min.)

## SKOLĒNA DARBĪBA

Skolēni izsaka savu viedokli.

Skolēni izsaka savu viedokli.

Skolēni individuāli pieiet pie skolotāja „veikt pārbaudi”, līdz ņemot savu ūdens glāzi.

Skolēni izsaka savu viedokli, atceras iepriekš uzzināto.

Skolēni izsaka savu viedokli.

Skolēni individuāli dodas pie skolotāja uz „pārbaudi”, līdz ņemot savu ūdens glāzi.

Skolēni izsaka savu viedokli, iesaistās diskusijās.

Īsa, apkopojoša diskusija par sajūtām un emocijām, piedaloties spēlē. (5 min.)  
Diskusija.

## NEPIECIEŠAMIE RESURSI

Pirmo pārbaudi veic, iepilnot skolēna glāzē dažas pīles reaģenta (ūdens), bet otrajā pārbaudē – iepilnot dažas pīles fenolftaleīnu (indikators). Ja vide sārmaina – parādās aveņsarkans krāsojums. Pārbaudē izmantotās pudelītes (ar ūdeni un fenolftaleīnu) ir vienādas un skolēniem netiek rādīts, ka izmanto dažādus pārbaudes „līdzekļus”.



MĀCĪBU STUNDAS MĒRĶIS:→

## 7. NODARBĪBA

→ Nostiprināt zināšanas, kā sevi pasargāt no HIV inficēšanās

### UZDEVUMI:

1. Noskaidrot zināšanu līmeni sevis pasargāšanai no HIV infekcijas
2. Veidot izpratni par drošām attiecībām, veicināt dzīves prasmi – pieņemt veselību veicinošu lēmumu



### STUNDAS GAITA:

SKOLOTĀJA DARBĪBA	SKOLĒNA DARBĪBA	NEPIECIEŠAMIE RESURSI
<p>Skolotājs izdala testa lapas un lūdz skolēnus tās aizpildīt (10 min.) Pārrunā jautājumus un pareizās atbildes.</p>	<p>Skolēni aizpilda testu. Salīdzina ar pareizajām atbildēm pārrunu laikā.</p>	<p>Tests „Cik daudz un droši tu zini, kā sevi pasargāt no HIV?”.</p>
<p>Skolotājs sadala klasi grupās un uzaicina izveidot uz lielajām lapām Domu karti – kā jauniešis/te var sevi pasargāt no HIV infekcijas. Ieteikt pārējiem 1 – 2 labākos izsargāšanos veidus. Pamatot. Pabeigtās domu kartes grupas prezentē. Var tikt uzdoti precizējoši jautājumi. (15 min.) Izdala katrai grupai kartīšu komplektu „Drošs sekss”. Skolotājs dod uzdevumu salikt kartītes pareizā secībā. Prezentācijas laikā skolēniem jāpamato izvēlēta kartīšu secība. Skolotājs vēro grupu darbošanos. Darbu prezentācija. Apspriež biežākās kļūdas. (7 min.)</p>	<p>Skolēni strādā grupās.</p> <p>Prezentē darbus, atbild uz jautājumiem.</p> <p>Sakārto kartītes pareizā secībā.</p> <p>Katra grupa prezentē savu veikumu un pamato, kāpēc katra kartīte nolikta konkrētajā vietā. Jautājumi, komentāri.</p>	<p>Lielās lapas un flomāsteri.</p> <p>Kartīšu komplekts „Drošs sekss”.</p>
<p>Diskusijai izdala katram skolēnam kartīti „Augsts vai zems iespējamais inficēšanās risks”. (5min.)  Apkopojošā diskusija par sajūtām šajā nodarbībā. (3 min.)</p>	<p>Katrs paskaidro, kā saprot situācijas riskantumu – var inficēties vai nevar inficēties ar HIV vīrusu, atbildi pamato.</p> <p>Diskusija.</p>	<p>Kartītes „Augsts vai zems iespējamais inficēšanās risks”.</p>

# CIK DAUDZ UN DROŠI TU ZINI, KĀ SEVI PASARGĀT NO HIV?

## APVELC PAREIZO ATBILDI VAI ATBILDES!

**1. Cilvēka imūndeficīta vīruss jeb HIV ir retrovīrusu dzimtas lentivīruss, kas uzbrūk un pakāpeniski sagrauj cilvēka**

- A) imūnsistēmu.
- B) kaulus.

**2. HIV izraisa akūtu imūndeficīta sindromu (AIDS), kas pašlaik ir**

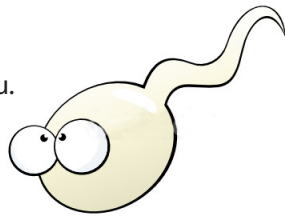
- A) neārstējams.
- B) ārstējams.

**3. Saslimstība ar HIV pēdējos 25 gados ir ievērojami**

- A) pieaugusi.
- B) samazinājusies.

**4. Kā var inficēties ar HIV?**

- A) ar spermu/maksts šķidrumu.
- B) ar asinīm.
- C) ar mātes pienu.
- D) ar siekalām.
- E) ar izlietotām šļircēm.



**5. Vīrusa izplatīšanās stadija sākas apmēram \_\_\_\_\_ nedēļas pēc inficēšanās brīža.**

- A) 1-2 nedēļas
- B) 3 nedēļas

**6. Izsargāties no HIV infekcijām var,**

- A) dzimumakta laikā lietojot prezervatīvu.
- B) neļaujot vaļējām brūcēm saskarties ar citu asinīm.
- C) nedoties uz sabiedriskām vietām.

**7. Ar HIV nevar inficēties,**

- A) lietojot kopīgu apģērbu.
- B) šķaudot, klepojot.
- C) izmantojot sabiedriskās tualetes.
- D) lietojot kopīgas šļirces.



**8. Gadījumos, ja notikusi saskare ar šķidrumiem, kas var saturēt HIV vīrusu (asinis, sperma, maksts sekrēts, mātes piens u.c.), lai novērstu / mazinātu inficēšanās risku ar HIV infekciju nekavējoties:**

- A) āda jānomazgā ar ziepēm un ūdeni.
- B) jādodas uz aptieku un jānopērk zāles.
- C) jāapstrādā saskares vieta ar 70% spirtu vai spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.
- D) glotāda jāskalo 3-5 minūtes tekošā ūdenī.

**9. Saduroties ar adatām vai citiem asiem priekšmetiem, lai novērstu / mazinātu inficēšanās risku ar HIV infekciju, nekavējoties:**

- A) jāveicina asiņošana no brūces.
- B) 3-5 minūtes jāskalo brūce zem tekoša ūdens.
- C) jāuzliek plāksteris un jāgaida, kamēr brūce sadzīs.
- D) jādezinficē brūce ar 70% spirtu vai spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.

**10. Vai ar HIV inficētas asinis ārpus ķermeņa/ uz kāda priekšmeta var būt bīstamas citiem mūžīgi?**

- A) Jā, gaidot, kad kāds ar to inficēsies.
- B) Nē, zem nulles grādiem tas iznīkst



# CIK DAUDZ UN DROŠI TU ZINI, KĀ SEVI PASARGĀT NO HIV?

## APVELC PAREIZO ATBILDI VAI ATBILDES!

**1.** Cilvēka imūndeficīta vīruss jeb HIV ir retrovīrusu dzimtas lentivīruss, kas uzbrūk un pakāpeniski sagrauj cilvēka

- A) imūnsistēmu.
- B) kaulus.

**2.** HIV izraisa akūtu imūndeficīta sindromu (AIDS), kas pašlaik ir

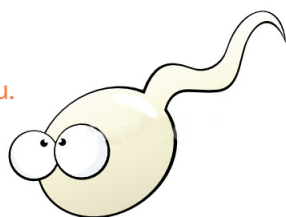
- A) neārstējams.
- B) ārstējams.

**3.** Saslimstība ar HIV pēdējos 25 gados ir ievērojami

- A) pieaugusi.
- B) samazinājusies.

**4.** Kā var inficēties ar HIV?

- A) ar spermu/maksts šķidrumu.
- B) ar asinīm.
- C) ar mātes pienu.
- D) ar siekalām.
- E) ar izlietotām šļircēm.



**5.** Vīrusa izplatīšanās stadija sākas apmēram \_\_\_\_\_ nedēļas pēc inficēšanās brīža.

- A) 1-2 nedēļas
- B) 3 nedēļas

**6.** Izsargāties no HIV infekcijām var,

- A) dzimumakta laikā lietojot prezervatīvu.
- B) neļaujot vaļējām brūcēm saskarties ar citu asinīm.
- C) nedoties uz sabiedriskām vietām.

**7.** Ar HIV nevar inficēties,

- A) lietojot kopīgu apģērbu.
- B) šķaudot, klepojot.
- C) izmantojot sabiedriskās tualetes.
- D) lietojot kopīgas šļirces.



**8.** Gadījumos, ja notikusi saskare ar šķidrumiem, kas var saturēt HIV vīrusu (asinis, sperma, maksts sekrets, mātes piens u.c.), lai novērstu / mazinātu inficēšanās risku ar HIV infekciju nekavējoties:

- A) āda jānomazgā ar ziepēm un ūdeni.
- B) jādodas uz aptieku un jānopērk zāles.
- C) jāapstrādā saskares vieta ar 70% spirtu vai spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.
- D) glotāda jāskalo 3-5 minūtes tekošā ūdenī.

**9.** Saduroties ar adatām vai citiem asiem priekšmetiem, lai novērstu / mazinātu inficēšanās risku ar HIV infekciju, nekavējoties:

- A) jāveicina asiņošana no brūces.
- B) 3-5 minūtes jāskalo brūce zem tekoša ūdens.
- C) jāuzliek plāksteris un jāgaida, kamēr brūce sadzīs.
- D) jādezinficē brūce ar 70% spirtu vai spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.

**10.** Vai ar HIV inficētas asinis ārpus ķermeņa/ uz kāda priekšmeta var būt bīstamas citiem mūžīgi?

- A) Jā, gaidot, kad kāds ar to inficēsies.
- B) Nē, zem nulles grādiem tas iznīkst



## PAREIZĀS ATBILDES!!!

**1.** A)

**3.** A)

**5.** A)

**7.** A); B); C)

**9.** A); B); D)

**2.** A)

**4.** A); B); C); E)

**6.** A); B)

**8.** A); C); D)

**10.** B)

## KARTĪŠU KOMPLEKTS „DROŠS SEKSS”

Izvēlēties prezervatīvu

Pārbaudīt prezervatīva derīguma termiņu

Iegādāties prezervatīvu

Aprunāšanās ar partneri

Uzmanīga prezervatīva paciņas atvēršana

Prezervatīva galiņa saspiešana, lai no tā izspiestu gaisu

Uzvilkt prezervatīvu, uzrullējot to uz piebrieduša (erekcijas stāvoklī esoša) dzimumlocekļa pirms dzimumakta sākuma

Viegli nogludinot izspiest ārā gaisa burbuļus, ja tādi radušies

Dzimumakts

Reizēm pieturēt prezervatīva pamatni, lai novērstu tā noslīdēšanu dzimumakta laikā

Vīrietis zaudē erekciju

Uzmanīgi norullēt prezervatīvu, lai izvairītos no spermas izlīšanas

Uzmanīgi sasiet mezglā prezervatīvu

Izlietotā prezervatīva izmešana atkritumu urnā

KARTĪŠU KOMPLEKTS JĀSAGRIEŽ!

# AUGSTS VAI ZEMS IESPĒJAMĀIS INFICĒŠANĀS RISKS

Volejbola spēle ar HIV inficētu cilvēku	Asins pārļiešana	Pirsings
Zobārsta apmeklējums	Tetovēšanās	Siekalas – ja kāds kādam iekož
Asaras	Friziera pakalpojumi	Oda, dundura kodiens
Manikīra, pedikīra pakalpojumi	Urīns – ja kāds kādam uzlej	Sviedri
Marihuānas lietošana	Kautiņš ar HIV inficēto	Kopīga zobu birste
Narkotiku, kas jau iepriekš iepildītas šļircē, iegādāšanās no dīlera	Narkotiku injicēšana ar sterilām šļircēm	Tualetes apmeklējums
Kopīgi skūšanās piederumi	Kopīgs dvielis	Ja uzpil, uzlīst asinis uz ādas
Aprūpēt AIDS slimnieku		

KARTIŠU KOMPLEKTS JĀSAGRIEŽ!

# INFORMĀCIJA PAR HIV UN AIDS?



Kā var inficēties ar HIV? Kā nevar inficēties ar HIV? Kāda ir HIV/AIDS norises gaita? Kā sadzīvot ar AIDS?

Stājoties dzimumkontakto ar HIV inficētu personu, ja neizmanto prezervatīvu



Kopīgi lietojot šļircnes vai adatas, ko lietojis HIV inficēts cilvēks



Pārlejojot inficētas asinis vai asins preparātus



HIV inficēta sieviete var inficēt savu bērnu grūtniecības vai dzemdību laikā, kā arī barojot bērnu ar krūti

Risks inficēties ar HIV pastāv, veicot dažādas manipulācijas ar nesterilām instrumentiem, piemēram, izdarot ausu špiņu vai citu ķermeņa daļu caurduršanu (pīrsingu), tetovēšanu, veicot akupunktūru, tradicionālo skarifikāciju, kā arī medicīnas iestādēs, ja netiek veikti nepieciešamie šļirciņu, adatu vai citu instrumentu, piemēram, zobārstniecības tehnikas, dezinfekcijas pasākumi.

lietojot kopīgu apģērbu

izmantojot sabiedriskās tualetes



lietojot kopīgus traukus



peldoties baseinā



sarokojoties

no kukaiņiem un to kodieniem



skūpstoties

šķaudot, klepojot

## HIV INFEKCIOZIE ĶERMEŅA ŠĶIDRUMI:

**ASINIS**

maksts izdalījumi

SPERMA

MĀTES PIENS

## HIV NEINFEKCIOZIE ĶERMEŅA ŠĶIDRUMI

(bet tikai, ja tie nesatur asinis vai citus infekciozus šķidrumus):

SIEKALAS

SVIEDRI urīns

ASARAS

VĒMEKĻI PUNĶI

kakas

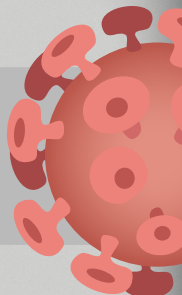
## KĀ TU VARI IZSARGĀTIES NO INFICĒŠANĀS AR HIV?

Uzturot seksuālās attiecības tikai ar vienu uzticamu dzimumpartneri, kurš nav inficēts

Atturoties no gadījuma rakstura dzimumkontaktiem

Gadījuma rakstura dzimumkontakta laikā vienmēr lietojot prezervatīvu, jo tie, pareizi lietoti, gandrīz pilnībā izslēdz risku inficēties ar HIV vai citām seksuāli transmisīvajām slimībām

Izmantojot tikai savu šļirci un adatas



## HIV INFEKCIJAS NORISE

HIV INFEKCIJAS INKUBĀCIJAS PERIODA ILGUMS ir 2–6 nedēļas

Tas nozīmē, ka 2–6 nedēļas pēc inficēšanās ar HIV 50–75% personu attīstās akūtās HIV infekcijas pazīmes. Parasti ir drudzis, paaugstināta ķermeņa temperatūra, sāpes kaklā, palielināti limfmezgli, var būt dažādi izsitumi. Šīs parādības pāriet pašas no sevis pēc 1–3 nedēļām.

APSLĒPTAIS PERIODS

Ne novēro nekādus fiziski jūtamus un redzamus simptomus. Inficētie jūtas un izskatās veseli. Tas ir iemesls, kāpēc visbiežāk inficēta persona neapzinās savu stāvokli. Ja rūpīgi izmeklējas pie ārsta, tad ap 70% HIV inficēto ir palielināti un cieti limfmezgli vairākās vietās, un tie saglabājas palielināti ilgāk par 3 mēnešiem.

AR AIDS SAISTĪTAIS KOMPLEKSS

HIV infekcijas stadija, kurā inficētam cilvēkam parādās dažādu klīnisku simptomu kopums, kas dažreiz var nebūt krasi izteikti. Biežāk novēro estrogēna deficītu, krīšanos svarā, svīšanu naktīs, caureju, drudzi, cilvēks biežāk slimo ar akūtām elpošanas ceļu slimībām. Ja šī stadijā uzsāk specifisku zāļu lietošanu (antiretrovirālo terapiju jeb ART), tad nākamā – beigu – stadija tiek attālināta par daudziem gadiem.

## HIV INFEKCIJAS BEIGU STADIJA JEB AIDS

AIDS stadijā bieži un smagi slimo ar vienu vai vairākām sekojošām infekcijām (oportunistiskām infekcijām):

<b>Herpes vīrusu infekcijas</b>	Tās rada plašus ādas un gļotādas bojājumus. Čūlas veidojas jostas vietā, mutēs dobumā, barības vadā, taisnajā zarnā, ap ānusu un ģenitālijām. Čūlas ir lielas, sāpīgas, un tās slikti dzīst.
<b>Mutes dobuma un barības vada kandidoze (sēnīšinfekcija jeb piena ēde)</b>	Par piena ēdi liecina balti aplikumi uz mēles, mutēs vai rīkles gļotādās. Barības vada kandidoze sākumā var norīvēt bez sāpībām un nemanāmi, bet vēlāk ir sāpes ar rīšanas traucējumiem.
<b>Citas nopietnas infekcijas</b>	Pacienti salīdzinoši bieži un smagi var slimot ar plaušu karsoni, tuberkulozi, caureju. Šīs infekcijas AIDS slimniekiem jāārstē daudz nopietnāk un ilgāk nekā cilvēkiem ar normālu imūno sistēmu.
<b>Audzēji</b>	Slimniekiem nereti parādās tādi ļaundabīgie audzēji kā Kaposi sarkoma, smadzeņu limfoma un citi ļaundabīgie audzēji.
<b>Nervu sistēma</b>	Pacienti slimo ar meningītu un encefalītu; tiek bojāta nervu sistēma un var tikt izraisīti smadzeņu darbības traucējumi.

Šobrīd nav izdevies radīt zāles HIV infekcijas pilnīgai izārstēšanai, tikai tās aizkavēšanai. Nav arī izdevies radīt efektīvu vakcinu šīs infekcijas profilaksei. Ja slimnieks neārstējas vispār, tad AIDS stadijas infekcijas un citas slimības kļūst arvien smagākas un biežākas. Neārstējoties slimnieki dzīvo īsāku mūžu.

Savlaicīgi pielietojot speciālu ārstēšanas kursu (ART), iespējams ievērojami pagarināt HIV inficēto cilvēku dzīvi (par 10–15 gadiem un vairāk) un laika periodu, kad cilvēks jūtas praktiski vesels, t.i., aizkavēt AIDS stadijas iestāšanos.



## KAS JĀIEVĒRO HIV INFICĒTAM CILVĒKAM?

Nedrīkst būt donors

HIV inficētam cilvēkam, lai nekaitētu sev un pasargātu apkārtējos no inficēšanās, JĀIEVĒRO:

Pirms grūtniecības plānošanas noteikti jākonsultējas ar ārstu

Jāinformē savi ārstējošie ārsti par savu HIV statusu

Kārtīgi jādezinficē un jāpārsien visas savas brūces un ievainojumi, līdz tie ir pilnīgi sadzijuši

Nedrīkst lietot kopīgus šļircnes un dot citiem iespēju piekļūt izlietotajām šļircēm – tas ir ļoti bīstams ikvienam!

Jāiznīcina visas savas asiņainās saites – jāsadedzina vai rūpīgi jāiesaiņo atkritumu urnā! Neviens asiņains materiāls nedrīkst nokļūt citu cilvēku rokās

Jāinformē seksuālie partneri par savu veselības stāvokli un dzimumkontakta laikā vienmēr jālieto prezervatīvi!

Zobu birste un bārdas skujuamais jāizmanto tikai savām vajadzībām

## KĀ PALĪDZĒT SEV, JA ESI INFICĒJIES AR HIV?



Ārstēšana jāuzsāk pēc iespējas agrāk un jāturpina bez pārtraukumiem līdz mūža galam



Regulāri apmeklēt savu ārstējošo ārstu – HIV/AIDS speciālistu Latvijas Infektoloģijas centra 2. ambulatorajā nodaļā



Dzīvot veselīgi – ievērojot regulāras ēdienreizes, ēst veselīgu uzturu

