



**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ  
ЩОДО ЛІКУВАННЯ  
ВІЛ, ТБ, ГЕПАТИТІВ  
ТА ДОСТУПУ  
ДО ЗПТ (ПТАО)  
В ПОЛЬЩІ**



Даний інформаційний матеріал підготовлено спеціально для українців з ключових спільнот та ВІЛ+ людей, що вимушено покинули Україну та нині знаходяться в Польщі. Для людей які збираються продовжити або відновити лікування, яке вони отримували в Україні.

У рамках “Проекту реагування на надзвичайні ситуації HelpNowHUB” працює Польський хаб. Його створено для реагування на надзвичайну ситуацію, що склалася у зв’язку з війною, для підтримки українських біженців у Польщі – представників ключових груп населення.

Сервіс #HelpNowPL надає інформацію українцям, як отримати доступ до АРТ, ЗПТ (ПТАО), протитуберкульозних препаратів, ліків проти вірусного гепатиту та ментальну допомогу.

Публікацію підготовлено Альянс Консалтансі в рамках “Проекту реагування на надзвичайні ситуації HelpNowHUB” за сприяння Альянсу громадського здоров’я та фінансової підтримки AidsFonds.

2023

## ЗМІСТ

ПАМ’ЯТКА КЛІЄНТА.....	4
ЯК ПРОЙТИ ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ У ПОЛЬЩІ.....	6
ДОСТУП ДО ЗАМІСНОЇ ТЕРАПІЇ В ПОЛЬЩІ.....	8
ДОСТУП ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С У ПОЛЬЩІ.....	10
ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ.....	12
КАНАЛИ ЗВ’ЯЗКУ З HelpNowPL.....	14

## ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ:

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини

АРТ – антиретровірусна терапія

ВГВ – вірус гепатиту В

ВГС – вірус гепатиту С

ЗПТ – замісна підтримувальна терапія або

ПТАО - підтримувальна терапія агоністами опіоїдів

ТБ – туберкульоз

Niniejszy materiał informacyjny został przygotowany specjalnie dla Ukraińców z kluczowych społeczności oraz osób z HIV+, które zostały zmuszone do opuszczenia Ukrainy i obecnie przebywają w Polsce. Dla osób, które zamierzają kontynuować lub wznowić leczenie otrzymane w Ukrainie.

W ramach „Projektu reagowania kryzysowego HelpNowHUB” działa Polski hub. Został on stworzony w odpowiedzi na sytuację kryzysową, która powstała w związku z wojną, w celu wsparcia ukraińskich uchodźców w Polsce - przedstawicieli kluczowych grup ludności.

Serwis #HelpNowPL dostarcza Ukraińcom informacji o tym, jak uzyskać dostęp do ART, ST (PTAO), leków przeciwgruźliczych, leków na wirusowe zapalenie wątroby oraz pomocy psychicznej.

*Publikacja została przygotowana przez Alliance Consultancy w ramach projektu „HelpNowHUB Emergency Response Project” przy wsparciu Public Health Alliance i przy wsparciu finansowym AidsFonds.*

2023

## ZAWARTOŚĆ

UWAGA DLA KLIENTA	5
JAK WYKONAĆ TEST NA HIV W POLSCE	7
DOSTĘP DO TERAPII SUBSTYTUCYJNEJ W POLSCE	9
DOSTĘP DO DIAGNOSTYKI I LECZENIA WZW TYPU C W POLSCE	11
CO WARTO WIEDZIEĆ O GRUŻLICY	13
KANAŁY KOMUNIKACJI Z HelpNowPI	15

## LISTA SYMBOLI I SKRÓTÓW:

Ludzki wirus niedoboru odporności - (HIV)

Terapia antyretrowirusowa - (ARV)

Wirus zapalenia wątroby typu B - (WZW B)

Wirus zapalenia wątroby typu C - (WZW C)

Terapia substytucyjna (TS)

Terapia podtrzymująca agonistami opioidowymi - (PTAO)

Gruźlica - (TB)

# ПАМ'ЯТКА КЛІЄНТА

## 1. ВИ ПРИЙНЯЛИ РІШЕННЯ ЩОДО ПЕРЕЇЗДУ

### Підготовка

Якщо можна, відвідайте свого лікаря та отримайте запас препаратів АРТ, ЗПТ (ПТАО), ТБ на максимально можливий термін та виписки про стан свого здоров'я та щодо препаратів, які приймаєте. Якщо вам не вдалося відвідати свого лікаря, ви можете спробувати отримати препарати в іншому регіоні України до виїзду за кордон.

**☎ Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД:  
0 800 500 451**

Тут ви знайдете контакти по всіх регіонах України, куди ви можете звертатися за протитуберкульозним лікуванням та замісною терапією: Центр громадського здоров'я України [phc.org.ua](http://phc.org.ua)

### Документи для виїзду

Підходить внутрішній український паспорт, біометричний закордонний паспорт, закордонний паспорт старого зразка, свідоцтво про народження, зокрема й для дітей.

Діти можуть перетинати кордон з одним з батьків без нотаріальної згоди іншого.

## 2. ВИ В ПОЛЬЩІ

### Пошук місця проживання

Вам потрібно звернутись до центру приймання біженців. Адреси пунктів приймання біженців у Польщі ви можете знайти на сайті Міністерства внутрішніх справ [mswia.gov.pl](http://mswia.gov.pl) (інформація доступна польською, російською, українською мовами).

**☎ Телефон гарячої лінії: +48 477217575**

Центри приймання біженців нададуть вам усю необхідну інформацію про ваше перебування в Польщі, а також допоможуть з тимчасовим житлом, їжею та медичною допомогою в разі потреби.

Також ви можете скористатись послугами державного порталу #PomagamUkrainie [pomagamukrainie.gov.pl](http://pomagamukrainie.gov.pl). Під час заповнення форми необхідно вказати, де ви знаходитеся і чого потребуєте. Заявку буде надіслано до відповідного підрозділу, який координує надання допомоги. Сайт доступний польською та українською мовами.

Часто на вокзалах великих міст перебувають волонтери, до яких можна звернутись за допомогою. Можна також звернутись до поліції.

### Легалізуйте своє перебування

Ви можете отримати статус тимчасового прихистку, який не накладає на вас складних обмежень і зобов'язань. З ним ви можете легально перебувати на території ЄС протягом 18 місяців. У Польщі він надає вам право на медичну допомогу, право на освіту, соціальну допомогу, працевлаштування на рівні громадянина. Для цього вам потрібно подати клопотання про надання персонального номера PESEL у муніципалітет міста (Urząd Miasta), до якого ви приїхали. Це необхідно зробити впродовж 60 днів від дати в'їзду до Польщі. Оформлення PESEL є безкоштовним.

## 3. ДОСТУП ДО ЛІКУВАННЯ

Якщо ви громадянин України й прибули до Польщі 24 лютого 2022 року або пізніше, ви маєте право на безкоштовне державне медичне обслуговування в Польщі на тих самих умовах, що й громадяни Польщі. Це стосується й неповнолітніх.

**☎ Телефон цілодобової гарячої лінії:  
800190590**

У Польщі діє мережа консультаційних пунктів ВІЛ СНІД (poradnie HIV/AIDS), які працюють при відповідних центрах за урядовою програмою. На консультацію можна записатись за телефоном 800 888 448, або надіслати повідомлення електронною поштою на адресу [aids@aids.gov.pl](mailto:aids@aids.gov.pl). Антиретровірусна терапія є безкоштовною.

## 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ:

У людей, у яких вже діагностовано ВІЛ, ВГВ або ВГС, лікування слід продовжити або розпочати. Якщо можливо, не допускайте перерви в лікуванні!

Крім того, слід пройти скринінг на ВІЛ, а також там, де це доречно, – на ВГВ та ВГС;

Згідно з рекомендаціями щодо материнства вагітним жінкам слід пройти відповідні скринінгові тести для запобігання передачі ВІЛ, ВГВ та сифілісу від матері до дитини.

# UWAGA DLA KLIENTA

## 1. PODJĄŁEŚ DECYZJĘ O PRZEPROWADZCIE

### Przygotowanie

Jeśli to możliwe, złóż skontaktuj się ze swoim lekarzem i pobierz zapas leków ARV, terapii substytucyjnej, (PTAO), gruźlicy na maksymalny możliwy okres oraz zaświadczenia o swoim stanie zdrowia i przyjmowanych lekach. Jeśli kontakt z lekarzem nie jest możliwy, możesz spróbować zaopatrzyć się leki w innym regionie Ukrainy przed wyjazdem za granicę.

 **Infolinia HIV/AIDS: 0 800 500 451**

Tutaj znajdziesz kontakty we wszystkich regionach Ukrainy, w których możesz zgłosić się o leczenie przeciwgruźlicze i terapię zastępczą: Centrum Zdrowia Publicznego Ukrainy [phc.org.ua](http://phc.org.ua)

### Dokumenty do wyjazdu

Odpowiedni jest paszport wewnętrzny ukraiński, paszport zagraniczny biometryczny, paszport zagraniczny starego typu, akt urodzenia zwłaszcza dla dzieci. Dzieci mogą przekraczać granicę z jednym rodzicem bez notarialnej zgody drugiego rodzica.

## 2. JESTEŚ W POLSCE

### Poszukiwanie miejsca zamieszkania

Skontaktuj się z ośrodkiem dla uchodźców. Adresy punktów przyjmowania uchodźców w Polsce można znaleźć na stronie Ministerstwa Spraw Wewnętrznych [mswia.gov.pl](http://mswia.gov.pl) (informacje dostępne w języku polskim, rosyjskim, ukraińskim).

 **Telefon infolinii: +48 477217575**

Ośrodki dla uchodźców udzielają wszelkich niezbędnych informacji dotyczących pobytu w Polsce, w razie potrzeby zapewniają tymczasowe zakwaterowanie, żywienia i opiekę medyczną.

Możesz również skorzystać z usług portalu państwowego **#PomagamUkrainie** [pomagamukrainie.gov.pl](http://pomagamukrainie.gov.pl). Wypełniając formularz, wskaż, gdzie znajdujesz się i czego potrzebujesz. Wniosek zostanie przesłany do właściwej jednostki koordynującej udzielanie pomocy. Strona dostępna jest w języku polskim i ukraińskim.

Wolontariusze są często obecni na dworcach w dużych miastach i można się z nimi skontaktować w celu uzyskania pomocy. Mogą Państwo również skontaktować się z policją.

### Zalegalizuj swój pobyt

Możesz uzyskać status tymczasowego schronienia, który nie nakłada na Ciebie skomplikowanych ograniczeń i obowiązków. Dzięki niemu możesz legalnie przebywać w UE przez 18 miesięcy. W Polsce daje prawo do opieki medycznej, prawo do nauki, pomocy społecznej i zatrudnienia na poziomie obywatela. W tym celu należy złożyć wniosek o nadanie numeru PESEL w Urzędzie Miasta, do którego przyjechałeś. Należy to zrobić w ciągu 60 dni od daty wjazdu do Polski. Rejestracja PESEL jest bezpłatna.

## 3. DOSTĘP DO LECZENIA

Jeśli jesteś obywatelem Ukrainy i przybyłeś do Polski 24 lutego 2022 r. lub później, masz prawo do bezpłatnej publicznej opieki zdrowotnej w Polsce na takich samych warunkach jak obywatele polscy. Dotyczy to również nieletnich.

 **Telefon całodobowej infolinii: 800190590**

W Polsce istnieje sieć punktów konsultacyjnych HIV/AIDS (poradnie HIV/AIDS), które działają w odpowiednich ośrodkach w ramach rządowego programu. Na konsultację można umówić się dzwoniąc pod numer **800 888 448** lub wysyłając e-mail na adres [aids@aids.gov.pl](mailto:aids@aids.gov.pl). Terapia antyretrowirusowa jest bezpłatna.

## 4. ZALECENIA:

U osób, u których zdiagnozowano już HIV, WZW B lub WZW C, leczenie należy kontynuować lub rozpocząć. Jeśli to możliwe, nie dopuszczaj do przerwy w leczeniu!

Ponadto należy wykonać badania przesiewowe w kierunku HIV, a także, w stosownych przypadkach, w kierunku WZW B i WZW C;

Zgodnie z wytycznymi dla macierzyństwa kobiety w ciąży powinny przejść odpowiednie badania przesiewowe, aby zapobiec przenoszeniu HIV, WZW B i kiły z matki na dziecko.

# ЯК ПРОЙТИ ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ У ПОЛЬЩІ

Існує лише декілька способів передачі ВІЛ-інфекції:

- під час сексуальних контактів без презерватива;
- через спільне або повторне використання шприців і голочок у разі вживання наркотиків, медичних маніпуляцій, пірсингу й нанесення татуювань;
- від ВІЛ-позитивної матері дитині під час вагітності, пологів і грудного годування.

Всупереч чуткам і побоюванням, ВІЛ не передається через:

- укуси комах;
- спільні рушники й кухонне начиння;
- спільне використання ванни, басейну, туалету, душу;
- поцілунки (якщо немає сильної кровотечі з ясен).

**Пам'ятайте:** більшість симптомів, що з'являються під час ВІЛ-інфекції та СНІДу, нагадують симптоми інших захворювань. Визначити, чи є в вашому організмі ВІЛ, можна тільки за результатами тесту на ВІЛ.

Регулярне тестування на ВІЛ — необхідність для кожного, хто веде активне сексуальне життя або практикує ризиковану поведінку.

Одні тести, дешевші, визначають наявність у крові антитіл до вірусу та виконуються експрес-методом через забір крові з пальця. Ці експрес-тести дозволяють провести тестування практично в польових умовах і дізнатися результат за 10–15 хвилин.

Інші тести, дорожчі й надійніші, проводяться через забір крові з вени в умовах медичного закладу методом ІФА — імуно-ферментного аналізу. У цьому разі результату потрібно чекати 3–4 дні, зате точність цього методу значно вища, ніж в експрес-тестів.

**Якщо ви підозрюєте, що могли інфікуватися ВІЛ, обов'язково потрібно зробити тест!**

Тест робиться в одному з консультаційно-діагностичних пунктів, адреси яких можна знайти на сайті Національного центру з питань СНІДу Польщі: <https://aids.gov.pl/pkd/>

У консультаційно-діагностичних пунктах тести виконуються без направлення, анонімно, безкоштовно, сертифікованими для цього консультантами, які в разі підтвердження інфікування нададуть підтримку, необхідну інформацію та направлять до відповідних спеціалістів.

**УВАГА!** У невідкладних ситуаціях ризику інфікування ВІЛ, таких як зґвалтування, поранення голкою невідомого походження або інша подія, слід пам'ятати про постконтактну профілактику (ПКП). Необхідно якнайшвидше (найкраще протягом 48 годин з моменту події) звернутися до інфекційної лікарні, яка проводить антиретровірусну терапію. Ліки в рамках постконтактної профілактики безкоштовні. Список відповідних медичних закладів у Польщі можна знайти за адресою: [aids.gov.pl/co-robic/](https://aids.gov.pl/co-robic/)

# JAK WYKONAĆ TEST NA HIV W POLSCE

## Istnieje kilka możliwości przenoszenia wirusa HIV:

- podczas stosunku seksualnego bez prezerwatywy;
- poprzez wspólne lub ponowne użycie strzykawek i igieł w przypadku zażywania narkotyków, manipulacji medycznych, piercingu i tatuaży;
- na dziecko od matki zakażonej wirusem HIV, w czasie ciąży, porodu i karmienia piersią.

## Wbrew pogłoskom i obawom, HIV nie jest przenoszony przez:

- ugryzienia owadów;
- wspólne ręczniki i naczynia kuchenne;
- wspólne korzystanie z wanny, basenu, toalety, prysznicza;
- pocałunki (jeśli nie ma silnego krwawienia z dziąseł).

**Pamiętaj: większość objawów HIV i AIDS jest podobna do objawów innych chorób. Tylko na podstawie wyników testu na obecność wirusa HIV można ustalić, czy masz HIV w swoim organizmie.**

Regularne testowanie na obecność wirusa HIV jest koniecznością dla każdego, kto prowadzi aktywne życie seksualne lub praktykuje ryzykowne zachowania.

Testy, które są tańsze wykrywają obecność przeciwciał przeciwko wirusowi we krwi i są wykonywane „metodą ekspresową” poprzez pobranie krwi z palca. Szybkie testy pozwalają przetestować się prawie w warunkach „polowych” i poznać wynik w ciągu 10-15 minut.

Inne testy, droższe i bardziej wiarygodne, wykonuje się poprzez pobranie krwi z żyły w placówce medycznej metodą ELISA – enzymatyczny test immunosorpcyjny. W takim przypadku na wynik należy poczekać 3-4 dni, ale dokładność tej metody jest znacznie wyższa niż w szybkich testach.

**Jeśli podejrzewasz, że możesz być zarażony wirusem HIV, koniecznie zrób test!**

Badanie wykonuje się w jednym z punktów konsultacyjno-diagnostycznych, których adresy znajdują się na stronie Narodowego Centrum AIDS w Polsce: [aids.gov.pl/pkd/](https://aids.gov.pl/pkd/)

W punktach konsultacyjno-diagnostycznych badania wykonywane są bez skierowania, anonimowo, bezpłatnie, przez profesjonalnie certyfikowanych konsultantów, którzy w przypadku potwierdzenia infekcji udzielą wsparcia, niezbędnych informacji oraz skierują do odpowiednich specjalistów.

**OSTRZEŻENIE! W nagłych przypadkach zagrożenia zakażeniem wirusem HIV, takich jak gwałt, zranienie igłą niewiadomego pochodzenia lub inne zdarzenie, należy pamiętać o profilaktyce poekspozycyjnej (PEP). Należy jak najszybciej (najlepiej w ciągu 48 godzin od zdarzenia) skontaktować się ze szpitalem chorób zakaźnych, który prowadzi terapię antyretrowirusową. Leki stosowane w profilaktyce poekspozycyjnej są bezpłatne. Listę odpowiednich placówek medycznych w Polsce można znaleźć na: [aids.gov.pl/co-robic/](https://aids.gov.pl/co-robic/)**

# ДОСТУП ДО ЗАМІСНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОЛЬЩІ

**Замісна підтримувальна терапія (ЗПТ)** – це метод допомоги наркозалежним людям, які вживають опіати. Замісна терапія вважається одним з найуспішніших у світі методів лікування наркозалежності. Під час замісної терапії лікарі призначають медикаменти, які допомагають уникнути синдрому відміни (ломки) та відмовитися від вживання нелегальних (вуличних) наркотиків і загалом поліпшити стан здоров'я. Цінність ЗПТ полягає в тому, що вона дає змогу значно зменшити ризик, пов'язаний з ін'єкціями (ВІЛ, гепатити, інфекції тощо), стабілізувати здоров'я, стати соціально активними.

1. Громадяни України, які прибули на територію Польщі після 24 лютого 2022 року, мають право на безкоштовне отримання **замісної підтримувальної терапії (ЗПТ)** або **підтримувальної терапії агоністами опіоїдів (ПТАО)** у Польщі.
2. Щоб отримати терапію, необхідно звернутися до одного з пунктів видачі ЗПТ, найближчого до вашого місця перебування.

Національний центр протидії наркоманії інформує про створення Гарячої лінії для людей з України, куди можна звернутися за телефонами:

☎ **800 11 08 11 (безкоштовно);**

☎ **22 290 7000 (оплачується згідно з тарифом оператора).**

Розмови на гарячій лінії ведуться як українською, так і російською мовами.

Щодня з 16:00 до 21:00.

3. Координаційним закладом програм **ЗПТ** у Польщі є **Національне бюро профілактики наркоманії** (Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii), що входить до складу новоствореного Національного центру профілактики залежностей (Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom). Регулярно оновлюваний список пунктів видачі ЗПТ ви можете знайти на цій сторінці: [www.kbpn.gov.pl/portal](http://www.kbpn.gov.pl/portal)

4. Істотно прискорить процедуру видачі препарату наявність медичної документації із програми ЗПТ в Україні. Якщо медичної документації немає, призначення лікування відбудуватиметься відповідно до правил конкретного пункту видачі ЗПТ.



# DOSTĘP DO TERAPII SUBSTYTUCYJNEJ W POLSCE

**Substytucyjna terapia podtrzymująca (STP)** to metoda pomocy osobom uzależnionym od narkotyków, które używają opiatów. Terapia substytucyjna jest uważana za jedną z najskuteczniejszych na świecie metod leczenia narkomanii. Podczas terapii substytucyjnej lekarze przepisują leki, które pomagają uniknąć zespołu odstawiennego i zaprzestania używania nielegalnych (ulicznych) narkotyków oraz poprawiają ogólny stan zdrowia. Wartość STP polega na tym, że może znacznie zmniejszyć ryzyko związane z iniekcjami (HIV, zapalenie wątroby, infekcje itp.), ustabilizować zdrowie, stać się bardziej aktywnym społecznie.

1. Obywatele Ukrainy, którzy przybyli do Polski po 24 lutego 2022 r., **mają prawo do bezpłatnej terapii substytucyjnej (STP) lub terapii podtrzymującej agonistami opioidów (TPAO)** w Polsce.
2. Aby otrzymać terapię, należy skontaktować się z jedną z przychodni STP znajdujących się najbliżej Twojej lokalizacji.

Narodowe Centrum ds. Narkomanii informuje o utworzeniu Infolinii dla osób z Ukrainy, z którą można się skontaktować telefonicznie:

**☎ 800 11 08 11 (bezpłatnie);**

**☎ 22 290 7000 (płatne według taryfy operatora).**

Rozmowy na infolinii prowadzone są zarówno w języku ukraińskim, jak i rosyjskim.

Codziennie od 16:00 do 21:00.

3. Instytucją koordynującą programy STP w Polsce jest Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, będące częścią nowopowstałego Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Na tej stronie znajdziesz regularnie aktualizowaną listę punktów STP: [kbpn.gov.pl/portal](https://kbpn.gov.pl/portal)
4. Dostępność dokumentacji medycznej z programu STP na Ukrainie znacznie przyspieszy procedurę wydawania leku. W przypadku braku dokumentacji medycznej leczenie zostanie przepisane zgodnie z zasadami danego punktu STP

# ДОСТУП ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С У ПОЛЬЩІ

Гепатит - це гостре або хронічне захворювання, яке вражає печінку. Збудником гепатиту є специфічний вірус. Найбільш поширеними є гепатити А, В і С, але найбільшу загрозу становить **гепатит С**.

Приблизно у 15-30% хворих на хронічний гепатит С впродовж 20 років розвивається цироз печінки та його ускладнення, що може стати причиною смерті. Небезпека гепатиту в тому, що на ранніх стадіях розвитку хвороби клінічні ознаки практично не проявляються, і виявити наявність вірусу в організмі можуть лише медичні тести.

Якщо у вас є підозра на інфікування, пройдіть експрес-тестування з використанням швидкого тесту на наявність вірусного гепатиту або **здайте аналіз у спеціалізованій лабораторії**.

## Шляхи передачі гепатиту С:

- Через кров. Найчастіше - під час вживання наркотиків ін'єкційно, здійснення небезпечних ін'єкцій та інвазивних медичних маніпуляцій, переливання крові тощо.
- Рідко статевим шляхом - у разі незахищеного статевого контакту, якщо є домішки крові до сперми, вагінального секрету тощо.
- Від матері до дитини, під час вагітності та пологів. З грудним молоком не передається.

## Як запобігти інфікуванню:

- під час ін'єкційного вживання наркотиків використовувати одноразові стерильні голки та шприци;
- під час статевих контактів необхідно завжди користуватися презервативом;
- використовувати тільки індивідуальні предмети особистої гігієни (зубну щітку, бритву, манікюрні ножиці тощо);
- користуватися послугами досвідчених майстрів, які роблять татування, пірсинг, манікюр та педикюр і застосовують продезінфікований інструмент.

## Пам'ятайте! Гепатит С може перебігати безсимптомно!

Одних лише зовнішніх ознак недостатньо, щоб визначити присутність в організмі вірусу гепатиту С. Його симптоми часто виражені дуже слабо і можуть бути схожі на симптоми інших захворювань - швидка стомлюваність, загальне нездужання, втрата апетиту, іноді пожовтіння білків очей, збільшення печінки та селезінки.

## Вірус гепатиту С - це не вирок!

Нині існують ефективні препарати для його лікування. Рішення про початок лікування й призначення конкретних медичних препаратів може прийняти тільки лікар після поглибленого обстеження. Вчасно розпочате лікування дає можливість знизити ризик розвитку цирозу печінки та поліпшити якість життя людини.

## Лікування повинно проходити під постійним контролем лікаря!

Пацієнти з України мають можливість пройти діагностику хронічних гепатитів В, С та лікування (якщо результат діагностики позитивний) на безкоштовній основі. Окрім того з 01.07.2022 сімейні лікарі в Польщі можуть надати направлення на тестування гепатиту С та це дослідження покриває страхування по NFZ.

Список закладів охорони здоров'я в Польщі, де можна пройти первинне обстеження [watrobanieboli.pzh.gov.pl](http://watrobanieboli.pzh.gov.pl)

Мапа медичних закладів, де лікують гепатит С [hcv.info.pl/index.php/lokalizacje-placowek](http://hcv.info.pl/index.php/lokalizacje-placowek)

# DOSTĘP DO DIAGNOSTYKI I LECZENIA WZW typu C W POLSCE

Zapalenie wątroby to ostra lub przewlekła choroba, która atakuje wątrobę. Czynnikiem sprawczym zapalenia wątroby jest specyficzny wirus. Najczęstsze to wirusowe zapalenie wątroby typu A, B i C. Ale największym zagrożeniem jest wirusowe **wirusowe zapalenie wątroby typu C**.

Około 15-30% pacjentów z przewlekłym wirusowym zapaleniem wątroby typu C rozwija w ciągu 20 lat marskość wątroby i jej powikłania, które mogą być śmiertelne. Niebezpieczeństwo zapalenia wątroby polega na tym, że we wczesnych stadiach choroby objawy kliniczne prawie nie istnieją i tylko testy medyczne mogą wykryć obecność wirusa w organizmie.

Jeśli podejrzewasz infekcję, zrób szybki test za pomocą **szybkiego testu** na wirusowe zapalenie wątroby lub poddaj się **badaniu w specjalistycznym laboratorium**.

## Drogi przenoszenia WZW typu C:

- Najczęściej - przez krew - przy wstrzykiwaniu narkotyków, wykonywaniu niebezpiecznych zastrzyków i inwazyjnych zabiegach medycznych, transfuzji krwi itp.
- Rzadko - w przypadku stosunku płciowego bez zabezpieczenia, jeśli w nasieniu znajdują się zanieczyszczenia krwi, wydzieliny pochwy itp.
- Od matki do dziecka, w czasie ciąży i porodu. Nie przenosi się z mlekiem matki

## Jak zapobiegać infekcji:

- podczas wstrzykiwania narkotyków używać jednorazowych sterylnych igieł i strzykawek;
- zawsze zakładać prezerwatywę podczas stosunku płciowego;
- używać wyłącznie indywidualnych artykułów higieny osobistej (szczoteczki do zębów, maszynki do golenia, nożyczek do manicure itp.);
- korzystać z usług doświadczonych mistrzów wykonujących tatuaże, kolczyki, manicure i pedicure oraz używających zdezynfekowanych narzędzi.

## Pamiętaj! Wirusowe zapalenie wątroby typu C może przebiegać bezobjawowo!

Same objawy zewnętrzne nie wystarczą do stwierdzenia obecności wirusa zapalenia wątroby typu C w organizmie. Jej objawy są często bardzo łagodne i mogą przypominać objawy innych chorób - szybkie przemęczenie się, złe samopoczucie, utrata apetytu, czasem zażółcenie białkówki oczu, powiększenie wątroby i śledziony.

## Pamiętaj, wirus zapalenia wątroby typu C nie jest wyrokiem!

Obecnie istnieją skuteczne leki do jego leczenia. Decyzję o rozpoczęciu leczenia i przepisaniu konkretnych leków może podjąć tylko lekarz po dogłębnym badaniu. Leczenie na czas może zmniejszyć ryzyko marskości wątroby i poprawić jakość życia człowieka. Leczenie na czas może zmniejszyć ryzyko marskości wątroby i poprawić jakość życia człowieka.

## Leczenie powinno odbywać się pod stałym nadzorem lekarza!

Pacjenci z Ukrainy mają możliwość bezpłatnego zdiagnozowania przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu B i C oraz leczenia (jeśli wynik jest pozytywny). Dodatkowo od 01.07.2022 lekarze rodzinni w Polsce mogą wystawiać skierowania na badanie wirusowego zapalenia wątroby typu C, a badanie to jest objęte ubezpieczeniem NFZ.

Lista placówek służby zdrowia w Polsce, w których można poddać się badaniu wstępnemu [watrobanieboli.pzh.gov.pl](http://watrobanieboli.pzh.gov.pl)

Mapa placówek medycznych, w których leczy się wirusowe zapalenie wątroby typu C [hcv.info.pl](http://hcv.info.pl)

# ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ

Туберкульоз – інфекційне захворювання, що викликається мікобактерією туберкульозу. Заведено вважати, що це хвороба легенів, але насправді туберкульозом можуть вражатись практично всі органи людини.

## НЕОБХІДНО ЗНАТИ!

Інфікування туберкульозом - це те ж саме, що захворювання туберкульозом. Носіями інфекції є більшість людей. Але тільки в разі ослаблення імунітету від різних захворювань, поганого харчування, зловживання алкоголем або наркотичними речовинами збудники туберкульозу (мікобактерії) активізуються й виникає захворювання «туберкульоз»: з'являються симптоми хвороби й людина може інфікувати інших.

## СИМПТОМИ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Наступні симптоми – привід якомога швидше звернутися до лікаря:

- кашель, що не проходить понад два тижні
- втрата ваги
- відсутність апетиту
- тривале підвищення температури тіла
- нічна пітливість
- слабкість
- стомлюваність
- біль у грудній клітці
- кровохаркання

## УВАГА!

У разі найменшої підозри на наявність туберкульозу необхідно звернутися до **лікаря першого контакту** в медичний заклад. Він надасть направлення та необхідну інформацію щодо подальшого обстеження та лікування.

Також міжнародна гуманітарна місія MSF (Лікарі без кордонів) надає в Польщі інформаційну, соціальну, психологічну, матеріально-фінансову підтримку пацієнтам з України, які хворіють на туберкульоз.

Не слід забувати, що існують і позалегенові форми туберкульозу, які проявляються специфічними симптомами, залежно від локалізації процесу.

## Як не допустити захворювання на туберкульоз?

- Найкращий спосіб уникнути захворювання на туберкульоз - зміцнювати імунну систему.
- Пряме сонячне світло вбиває паличку Коха протягом п'яти хвилин!
- Частіше провітрювати приміщення й регулярно проводити вологе прибирання.
- Якщо довелося знаходитися в близькому контакті з хворим на відкриту форму туберкульозу, бажано звернутися до лікаря, який призначить профілактичне лікування спеціальними протитуберкульозними препаратами.

## ПАМ'ЯТАЙТЕ: ТУБЕРКУЛЬОЗ МОЖНА ВИЛІКУВАТИ!

# CO WARTO WIEDZIEĆ O GRUŻLICY

Gruźlica to choroba zakaźna wywołwana przez prątki gruźlicy. Uważa się, że jest to choroba płuc, ale w rzeczywistości gruźlica może zaatakować prawie wszystkie narządy człowieka.

## MUSISZ WIEDZIEĆ!

Zakażenie gruźlicą jest takie samo jak gruźlica. Większość ludzi jest nosicielami infekcji. Ale tylko wtedy, gdy układ odpornościowy jest osłabiony różnymi chorobami, złym odżywianiem, nadużywaniem alkoholu lub narkotyków, patogeny gruźlicy (prątki) stają się aktywne i pojawia się choroba „gruźlica”: pojawiają się objawy choroby i człowiek może zarazić innych.

## OBJAWY GRUŻLICY

Następujące objawy są powodem do jak najszybszej wizyty u lekarza:

- kaszel, który trwa dłużej niż dwa tygodnie
- utrata wagi
- brak apetytu
- przedłużony wzrost temperatury ciała
- nocne poty
- słabość
- zmęczenie
- ból w klatce piersiowej
- krwioplucie

## OSTRZEŻENIE!

W przypadku najmniejszego podejrzenia gruźlicy konieczne jest skonsultowanie się z **lekarzem pierwszego kontaktu** w placówce medycznej. On udzieli skierowań i niezbędnych informacji do dalszego badania i leczenia.

Nie powinniśmy zapominać, że istnieją pozapłucne formy gruźlicy, które objawiają się specyficznymi objawami, w zależności od umiejscowienia procesu.

Jest też projekt misji Lekarze bez Granic w Polsce, w ramach którego pacjenci z Ukrainy mogą otrzymać niezbędne leczenie.

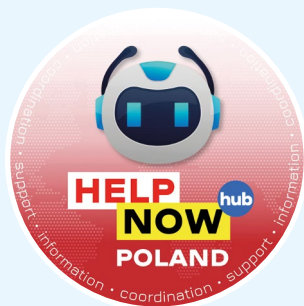
## Jak zapobiegać gruźlicy?

- Najlepszym sposobem uniknięcia gruźlicy jest wzmocnienie układu odpornościowego.
- Bezpośrednie światło słoneczne zabija różdżkę Kocha w ciągu pięciu minut!
- Częściej wietrzyć pomieszczenie i regularnie przeprowadzać czyszczenie na mokro.
- Jeśli miałeś bliski kontakt z pacjentem z otwartą postacią gruźlicy, wskazane jest skonsultowanie się z lekarzem, który zaleci profilaktyczne leczenie specjalnymi lekami przeciwgruźliczymi.

## PAMIĘTAJ: GRUŻLICĘ MOŻNA WYLECZYĆ!

# КОНТАКТИ

Ви можете звернутися за допомогою та додатковими питаннями до нашого **Польського Хабу - HelpNowPI**, який наразі працює спеціально для громадян України з ключових спільнот, що були вимушені покинути свої домівки у зв'язку з війною та на даний час знаходяться у Польщі.



Якщо ви потребуєте інформації, щодо необхідного лікування, тестування, медичної допомоги, юридичних та соціальних питань або вам необхідні послуги перекладу або соціальний супровід до установ, психологічна допомога:

**Телефонуйте за номерами наших інфоліній:**

☎ **+48 539 652 831** (T-mobile)

☎ **+48 786 640 460** (Orange)

☎ **+48 721 752 114** (Plus)

☎ **+48 571 850 855** (Orange)

**Пишіть нам в Telegram**

🌐 [t.me/+BSIMGdN3WT41MTV1](https://t.me/+BSIMGdN3WT41MTV1)



**Онлайн консультація лікаря**

🌐 [help24.org.ua/uk/doctors/126](https://help24.org.ua/uk/doctors/126)



Якщо ви чи ваші близькі маєте намір їхати в інші країни й потребуєте доступу до лікування або маєте додаткові питання:

**напишіть запит у Telegram з мобільного [t.me/helpnowbot](https://t.me/helpnowbot) або у браузері на сайті [web.telegram.org](https://web.telegram.org) знайдіть [@helpnowbot](https://t.me/helpnowbot)**

**напишіть на електронну адресу:**

✉ [helpnowua@gmail.com](mailto:helpnowua@gmail.com)

**Ми готові надати вам інформаційну та психологічну підтримку!**

Ви можете знайти додаткову та більш детальну інформацію на нашому сайті [helpnow.apf.org.ua](https://helpnow.apf.org.ua)

# KONTAKTY

Możesz zgłosić się o pomoc i dodatkowe pytania do naszego Polskiego hubu **HelpNowPI**, które obecnie działa specjalnie dla obywateli Ukrainy z kluczowych społeczności, którzy zostali zmuszeni do opuszczenia swoich domów z powodu wojny i są obecnie w Polsce.



Jeśli potrzebujesz informacji na temat niezbędnego leczenia, badań, opieki medycznej, kwestii prawnych i socjalnych, usług tłumaczeniowych lub wsparcia socjalnego dla instytucji, pomocy psychologicznej:

## Zadzwoń na nasze numery infolinii:

- +48 539 652 831 (T-mobile)
- +48 786 640 460 (Orange)
- +48 721 752 114 (Plus)
- +48 571 850 855 (Orange)

## Napisz do nas w Telegramie

<https://t.me/+BSIMGdN3WT41MTVi>



## Konsultacja lekarza online

[help24.org.ua/uk/doctors/126](http://help24.org.ua/uk/doctors/126)



Jeśli Ty lub Twoi bliscy zamierzacie podróżować do innych krajów i potrzebujecie dostępu do leczenia lub macie dodatkowe pytania:

napisz prośbę w Telegramie z telefonu [t.me/helpnowbot](https://t.me/helpnowbot)

lub w przeglądarce na stronie [web.telegram.org](http://web.telegram.org) znajdować [@helpnowbot](https://t.me/helpnowbot)

napisz na adres email:

[helpnowua@gmail.com](mailto:helpnowua@gmail.com)

## Jesteśmy gotowi udzielić Ci wsparcia informacyjnego i psychologicznego!

Dodatkowe i bardziej szczegółowe informacje znajdziesz na naszej stronie internetowej [helpnow.apf.org.ua](http://helpnow.apf.org.ua)



Публікацію підготовлено Альянс Консалтансі в рамках "Проекту реагування на надзвичайні ситуації HelpNowHUB" за сприяння Альянсу громадського здоров'я та фінансової підтримки AidsFonds.

Publikacja została przygotowana przez Alliance Consultancy w ramach projektu „HelpNowHUB Emergency Response Project” przy wsparciu Public Health Alliance i przy wsparciu finansowym AidsFonds.