



PODPORA VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A VÝZNAM PREVENCE

30.4.2026 Plzeň

*Aktivity Vysoké školy zdravotnické o.p.s. v rámci podpory veřejného zdraví –
zvyšování zdravotní gramotnosti cílových populačních skupin*



Lidmila Hamplová



Projekty Vysoké školy zdravotnické o.p.s. (VŠZ)

- projekty jsou realizovány za účelem zvýšení zdravotní gramotnosti cílových populačních skupin v rámci podpory veřejného zdraví
- na realizaci projektů se dlouhodobě podílejí pedagogové a studenti VŠZ
- projekty byly a jsou finančně podporovány z dotačních programů MZ ČR:

„Národní program řešení problematiky HIV/AIDS“

„Podpora zdraví a zdravotní péče“



Aplikace metody krátkých intervencí v prevenci HIV/AIDS a ostatních STI



Cíl projektu

- krátkou intervencí zvýšit zdravotní gramotnost pacientů v reprodukčním věku o HIV/AIDS a ostatních sexuálně přenosných onemocněních (STI)
- snížit incidenci STI, které vznikají v důsledku rizikového sexuálního chování
- přispět ke snížení ekonomických ztrát, které vznikají v důsledku léčby AIDS a ostatních STI
- přispět k naplňování strategického dokumentu „**Národní program řešení problematiky HIV/AIDS na období 2023-2027**“

Aplikace metody krátkých intervencí v prevenci HIV/AIDS a ostatních STI



projekt je kontinuálně realizován od roku 2016

- proškolené studentky prezenční formy studia VŠZ v průběhu výkonu odborné praxe a pracující studentky kombinované formy studia VŠZ při výkonu povolání edukují pacienty/pacientky v reprodukčním věku o HIV/AIDS a STI
- k edukaci jsou využívány názorné edukační karty v českém, anglickém a ukrajinském jazyce
- intervenovanými osobami jsou pacienti/pacientky lůžkových a ambulantních zdravotnických zařízení z celé ČR, kteří po seznámení se s obsahem edukačních karet v soukromí vyplní anonymní dotazník k vyhodnocení efektu edukace

**Pokud můj příběh
někomu zachrání život,
snad mělo smysl,
že se stal...**



5A

Milá Báro,

byla jsi moje nejlepší kamarádka... dokud jsem nepoznala Lukáše. Bylo mu tehdy dvaatřicet, dokonale upravený, bavil celou společnost a sršel zážitky z exotických cest. Připadala jsem si proti němu tak obyčejná a dětská. Nejdřív se mi zdál povýšený a nepřístupný, ale pak mě pozval k sobě. Chtěla jsem, aby měl kondom, ale odbyl mne s vtípem sobě vlastním, že přece neprší, tak nepotřebuje pláštěnku. Bylo mi trapně, on byl tak dokonalý. Nechtěla jsem ho ztratit. Brala jsem antikoncepci a doufala, že mne ochrání i před nemocemi. Před půl rokem nás potkal v baru Michal. Měl divné narážky a přišel mi dost protivný. Večer mi volal, jestli vím, že Lukáš je HIV pozitivní. Bledá závist, kdysi se mnou chtěl chodit. Nedůvěra ve mně ale začala hlodat. Nakonec jsem Lukášovi navrhla, že půjdeme spolu na testy. Rozšířil se a odmítl. Vyčetl mi, že mu nevěřím. Po dvou měsících jsem sebrala odvalu a šla na testy sama. Ten týden čekání. „Je mi líto, ale jste HIV pozitivní!“ Jak jsem mohla udělat takovou chybu! Jak mi to mohl udělat? Když jsme se sešli, chladně mě upozornil, že se ho to netýká a kdo ví, kde jsem k tomu přišla. Včera jsem ho potkala s nějakou ženou. Dělal, že mě nezná. Měla jsem jí to říct? Vždyť já nevím, jestli je pozitivní. Nijak se to na něm nepozná. Víím jen, že byl můj jediný přítel za poslední dva roky. A já se v té době nakazila. A z krve to nebylo.

Můžeme se vidět? Jsi jediná, komu to říkám.

Dokážeš mě obejmout a mít ráda jako dřív? Věříš mi?

Tvoje Pavla



© SZU 2015

Vydáno za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program řešení problematiky HIV/AIDS“ na rok 2021, č. projektu 2305.



**Pokud můj příběh
někomu zachrání život,
snad mělo smysl,
že se stal...**



5A

Milá mami a tati,

pamatujete, jak jsem za vámi přijel na Vánoce?

Je to přesně patnáct let. Rozhodli jste se, že mi pomůžete a prodáte dům. Ten dům, na kterém se táta celé roky dřel, oklepával staré cihly a tys po večerech uklízela, abyste mi zaplatili fotbal. Ani nevím, kdy to začalo. Snad jsem si připadal málo zkušený, neuměl vyprávět vtipy a tak jsem o to víc pil. Vyhodili mě ze školy a táta řekl, že jsem líný opilec. Práskl jsem dveřmi a šel dělat barmana. Bral jsem všechny přesčas, ale peníze nepřibývaly, jak bych chtěl. Do toho mi sebrali řidičák. No měl jsem pár panáků, prostě smůla. Připadalo mi, že mi nic nevychází. Jednoho dne mě kámoš pozval na party, kde se šňupal heroin. Líbil se mi slastný pocit uvolnění a úlevy od starostí. A tak jsem začal občas šňupat. Na další party se objevila stříkačka, ani nevím, či byla. Zbavit se výčitek svědomí a propadat se do úlevného zapomnění. Vyhodili mě z práce. S posledními úsporami jsem zkoušel štěstí v automatech. Někdy to vyšlo, ale víc jsem si půjčoval. Sehnat peníze na dávku bylo čím dál těžší. Ale nikdy jsem nekradl, vážně. I když vám to policajti tvrdili. Pak za mnou přijel Pěťa a představil mi svého kámoše, majitele hotelu. Ten mě nechal u sebe bydlet, vyhříváný bazén a třicet pokojů jen pro mě. Byl často na cestách, a když se vracel, vozil mi drahé dárky. Chtěl jen malou laskavost, sex bez kondomu. Byl na mě hodný a na párty, které pořádal, měl každý svoji stříkačku, žádné půjčování. Pak onemocněl. Diagnózu HIV diagnostikovali nejdřív u něj, měl zápal plic a nic nezabíralo. Za měsíc u mě... Byl to šok. Ted' jsem na odvykače a chtěl bych to zvládnout. Ale ten virus mi prý už zůstane. Rozešli jsme se.

Někdy jen tak ležím na lavičce v parku a hádám, čemu se podobají mraky plující na obloze nade mnou, jak jsme to dělávali na zahradě s Pětou, když jsme byli malí a z kuchyně voněl nedělní oběd. A vidím ty vaše oči zalité slzami... Víím, že jsem vás zklamal, ale nikdy jsem vás nepřestal mít rád, ať jsem dělal cokoli. Věříte mi?

Váš Martin

5B

Národní linka pomoci AIDS NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

 800 144 444

Jaký je rozdíl mezi HIV a AIDS?

HIV je virus, který způsobuje selhání lidské imunity (z ang. Human Immunodeficiency Virus). Napadne bílé krvinky (tzv. T-lymfocyty), zabuduje se do jejich genetické informace a přeprogramuje je na „výrobní linku“ na viry HIV. Místo své obranné funkce proti nakažlivým nemocem a nádorům tyto bílé krvinky „vyrábějí“ jen další viry HIV. Tím ubývá zdravých bílých krvinek a lidské tělo si nedokáže poradit s nemocemi, které by zdravá imunita zvládla (plísňová onemocnění, různé druhy oparů, záněty plic ale i nádory). V tuto chvíli už mluvíme o nemoci AIDS, selhání imunity, na které nemocný zemře. (Acquired Immunodeficiency Syndrom, syndrom získaného selhání imunity). HIV je tedy virus, AIDS je nemoc.

Podle jakých příznaků se pozná HIV primoinfekce?

Prvotní příznaky po nákaze virem HIV se podobají chřipce nebo infekční mononukleóze. Patří mezi ně bolesti hlavy, svalů, kloubů, únava, nechutenství, zduřelé/zvětšené lymfatické uzliny, horečka, někdy vyrážka, bolesti břicha nebo průjem. Někteří HIV pozitivní lidé tyto příznaky nemají, i když se u nich nemoc dále rozvíjí.

Jaký pohlavní styk je nejrizikovější?

Nechráněný pohlavní styk s osobou, u které neznáme HIV status. Nejrizikovější je nechráněný anální styk. Vyšší riziko při nechráněném styku do pochvy je pro ženu, protože sperma obsahuje více virů HIV než poševní sekret. Orální styk má riziko nižší, není ale nulové.

Provádějí se někde testy na HIV anonymně a zdarma?

Ano, testovací místa najdete na webu

prevencehiv.cz



5B

prevencehiv.cz 800 144 444
Národní linka pomoci AIDS

Za jak dlouho po nechráněném sexu mám jít na testy HIV, abych měl/a 100% jistotu?

100% výsledek se dozvíte z testu, který je proveden za 3 měsíce po rizikové události, dříve ne.

Co je to imunologické okénko?

Je to doba 3 měsíců po nákaze virem HIV, během které není možné prokázat v krvi protilátky. Infikovaný člověk může v této době při nechráněném pohlavním styku nakazit další osoby, protože neví, že je HIV pozitivní.

Slyšel/a jsem, že existují testy na HIV, které si koupím v lékárně a vyšetřím se doma.

Takové testy na stanovení protilátek proti viru HIV ze slin nebo z krve je možné zakoupit, ale jsou určené pro zdravotníky. Pokud si je koupíte, může vám vyjít test falešně pozitivní, protože reaguje i na jiné protilátky. Takový výsledek se nazývá reaktivní a je třeba jej zopakovat v akreditované laboratoři (např. ve Státním zdravotním ústavu). Vyšetření může být anonymní a zdarma. Pokud je test pozitivní, provádí se ještě tzv. konfirmační vyšetření na přítomnost viru HIV v krvi.

Zatím jsem měla vždy chráněný pohlavní styk, ale četla jsem, že francouzské líbání představuje riziko.

Ano, protože sliny HIV pozitivní osoby obsahují virus HIV, ale v malé koncentraci, která by nákazu neměla způsobit. Riziko hrozí při kontaktu s krví při poranění rtů, úst nebo jazyka.

Jak dlouho přežije virus HIV mimo tělo?

Kdyby např. na prkénku veřejné toalety byla krev nebo sperma a někdo si na něj sedl, k přenosu viru HIV vy nedošlo, protože virus rychle hyne a neprochází neporušenou pokožkou.

Je kondom dostatečná ochrana před HIV?

Ano, pokud je použitý správně po celou dobu pohlavního styku, chrání před HIV.

© SZÚ 2015

Vydáno za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program řešení problematiky HIV/AIDS“ na rok 2021, č. projektu 2305.

Láska nejen hory přenáší...

6A

Máte po nechráněném pohlavním styku (tj. bez kondomu) za 2 až 14 dní některý z uvedených příznaků?

Ve vlastním zájmu požádejte o vyšetření.



Bolesti a pálení při močení, bílý až zelenožlutý výtok z močové trubice (u žen z rodidel) nebo svrbění v konečniku či bolesti v krku. Pokud máte tyto problémy, mohli jste se nakazit **kapavkou**. Kapavka může probíhat i bez příznaků, ale neléčená vede k různým komplikacím včetně neplodnosti.

Bolesti při močení, občas vodnatý výtok z močové trubice nebo rodidel, tyto obtíže mohou značit nákazu **chlamydiemi**. Chlamydiové infekce někdy probíhají i bez příznaků, ale pokud se neléčí, mohou vést k různým komplikacím např.: kloubním potížím, mimoděložnímu těhotenství či neplodnosti. Tyto infekce jsou nejčastější.



Skvrnka či pupínek na genitálu, v konečniku, v ústech, která se později změní v nebolestivou oděrku až vřed. Následně se zvětší nejbližší lymfatické uzliny. **Zvýšená teplota,** dále 9. až 10. týden po nechráněném pohlavním styku: **vyrážka na kůži trupu a končetinách nebo ložiska v oblasti genitálu či v ústech.** Tyto příznaky mohou ukazovat na to, že máte **syfilis**. Syfilis může probíhat i bez obtíží. Neléčená nemoc ale poškozuje mozek, míchu, nervy, srdce, cévy, kosti a kůži. V těhotenství se může přenést na plod, vyvolat potrat nebo poškodit dítě vrozenými vadami.



Láska nejen hory přenáší... 6A



Svědění genitálu nebo zarudnutí předkožky a/nebo žaludu, u žen pálení v pochvě a hustý tvarohovitý výtok z genitálu. Jestliže máte tyto problémy, můžete mít **kvasinky**.

Malé bradavičnaté výrůstky na sliznici genitálu nebo konečniku a pocit svědění, tyto příznaky poukazují na virové onemocnění zvané **kondylomata**.



Určité typy virů (papilomaviry) mohou vést, např. u žen, k rakovině děložního čípku. Muži mohou přenášet virus na své partnerky.

Puchýřky na genitálu, v konečniku nebo v ústech, které se brzy změní v bolestivé vřidky, se nazývají **opar** (resp. genitální herpes). Často se vrací, když je postižený oslabený. Pokud se jednou oparem nakazíte, viry, které ho způsobují, přezívají ve Vašem těle již celý život i v případě, že se puchýřky zahojí. Nakazit se můžete od druhého člověka, který má právě výsev puchýřků.



Objeví-li se u Vás za 2 až 4 týdny po rizikovém sexuálním styku **horečka, bolesti hlavy, svalů, kloubů, zánět nosohltanu, zduřelé lymfatické uzliny, vyrážka na trupu nebo na zádech,** mohlo by se jednat o **akutní HIV infekci**, která po letech vede k selhání obranyschopnosti – onemocnění **AIDS**. Infekce virem HIV může probíhat i bez příznaků, infekci lze prokázat pouze laboratorním vyšetřením, testem na HIV.

Pozorujete-li na sobě za 2 týdny až 6 měsíců **nažloutlou kůži, nažloutlé bělmo, tmavou moč a světlou stolicí spolu s příznaky podobnými chřipce,** potom můžete mít některou z **infekčních žloutenek** typu A, B, C. Zežloutnutí může být nenápadné.



Autoři: MUDr. Martina Kojanová, doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., textová úprava: MUDr. Marie Nejedlá, Bc. Jiří Stupka, DiS., recenze: prof. MUDr. Jiří Štokr, CSc., fotografie: fotoarchiv Dermatovenerologické kliniky 1. LF UK a VFN, Praha

© SZÚ 2015

Vydáno za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program řešení problematiky HIV/AIDS“ na rok 2021, č. projektu 2305.

Láska nejen hory přenáší... 6B

**Samoléčba pohlavně přenosných chorob Vám nepomůže.
Nechte se prohlédnout lékařem.**

Vyvarujte se nechráněného pohlavního styku, abyste nešířili infekci dál a co nejdříve **navštivte odbornou lékařskou ambulanci**, ženy gynekologickou a muži dermatovenerologickou. Na Váš zdravotní stav se vztahuje povinná lékařská mlčenlivost. Některé příznaky ustupují bez léčby, ale nemoc dále trvá.

O **vyšetření na HIV a syfilis** Vám doporučujeme požádat vždy při onemocnění každou pohlavně přenosnou nemocí, po nechráněném rizikovém sexuálním styku či po sdílení injekční jehly a stříkačky nebo při sdílení roztoku drogy. Tyto testy se provádějí u HIV infekce za 3 měsíce po rizikovém styku a u infekce syfilis za 5 až 6 týdnů po rizikovém styku. Infekce HIV, virové žloutenky, syfilis a jiných pohlavně přenosných nemocí, může v bezpříznakovém období odhalit pouze laboratorní vyšetření krve. **Léčba by měla začít co nejdříve.**

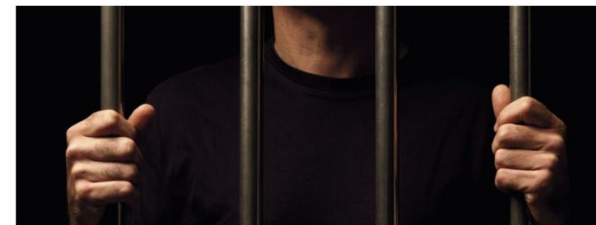


**Pokud nemáte žádné příznaky, neznamená to ještě,
že jste se nenakazil/a.**

Láska nejen hory přenáší... 6B

**Jedinou spolehlivou ochranu před pohlavními chorobami
představuje vzájemná věrnost.
Na dalším místě je používání kondomu.**

Pokud se potvrdí, že jste onemocněl/a pohlavně přenosnou chorobou, **je nutné vyšetřit všechny Vaše sexuální partnery** z poslední doby. Vyšetřuje se opakovaně, protože se můžete Vy nebo Vaši blízcí nacházet v inkubační době, což je období po nákaze, ve kterém se ještě neprojevují příznaky nemoci.



Pamatujte si, že **vědomé šíření pohlavně přenosných infekcí je trestné** podle § 155 zákona č. 40/2009 trestního zákoníku. Kdo jiného vydá, byť i z nebalosti, nebezpečí nákazy pohlavní nemocí, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

internetová poradna · seznam testovacích míst HIV
na webu

prevenchiv.cz



NÁRODNÍ
PROGRAM
BOJE PROTI
AIDS



STÁTNÍ
ÚSTAV
SZÚ

Autoři: MUDr. Martina Kojanová, doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., textová úprava: MUDr. Marie Nejedlá, Bc. Jiří Stupka, DiS., recenze: prof. MUDr. Jiří Stork, CSc., fotografie: fotoarchiv Dermatovenerologické kliniky 1. LF UK a VFN, Praha

© SZÚ 2015

Vydáno za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program řešení problematiky HIV/AIDS“ na rok 2021, č. projektu 2305.

If my story saves someone's life, perhaps it is good that happened...

5A



Dear mommy and daddy,

do you remember when I came to see you at Christmas? It has been 15 years. You decided to help me and sell the house. The house that Dad worked on for years.

I can't even remember when it started. I was young and inexperienced so I started drinking. I got fired from the school and my dad said I was a lazy drunk. I slammed the door and left to work as a bartender. In the meantime, they took my driver's license. Well, I had few drinks, just bad luck.

One day a friend of mine invited me to a party, where the heroine was snored. I liked the feeling of relaxation and relief from worries. A syringe appeared later, I don't even know, whose it was. I was fired from work. With my last money, I tried my fortune by slot machine. Sometimes I was lucky but other often I had to borrow. Getting money was harder and harder. But I was never stealing, seriously. Later come friend a of mine Pěťa and introduced me to his friend hotel owner. He let me stay in his place, heated pool and 30 rooms just for me. He was quite often traveling and when he came back always with some gift. He just asked me one - sex without a condom. He was always kind and on a party he was organizing each one had own needle. Later he got ill. He was diagnosed with HIV, later pneumonia, nothing was helping. I was diagnosed with the same illness one month later. It was shock. Now I am on the detox and want to manage it. But the virus is going to stay.

Sometimes I just lay on the bench in a park, observing clouds above me, same as we have done with Pěťa.

When we were small and from the kitchen smelled Sunday lunch. And I see eyes full of tears...I know I disappointed you but never stop loving you, whatever I did.

Do you believe me?

Your Martin

If my story saves someone's life, perhaps it is good that happened...

5A



Dear mommy and daddy,

do you remember when I came to see you at Christmas? It has been 15 years. You decided to help me and sell the house. The house that Dad worked on for years.

I can't even remember when it started. I was young and inexperienced so I started drinking. I got fired from the school and my dad said I was a lazy drunk. I slammed the door and left to work as a bartender. In the meantime, they took my driver's license. Well, I had few drinks, just bad luck.

One day a friend of mine invited me to a party, where the heroine was snored. I liked the feeling of relaxation and relief from worries. A syringe appeared later, I don't even know, whose it was. I was fired from work. With my last money, I tried my fortune by slot machine. Sometimes I was lucky but other often I had to borrow. Getting money was harder and harder. But I was never stealing, seriously. Later come friend a of mine Pěťa and introduced me to his friend hotel owner. He let me stay in his place, heated pool and 30 rooms just for me. He was quite often traveling and when he came back always with some gift. He just asked me one - sex without a condom. He was always kind and on a party he was organizing each one had own needle. Later he got ill. He was diagnosed with HIV, later pneumonia, nothing was helping. I was diagnosed with the same illness one month later. It was shock. Now I am on the detox and want to manage it. But the virus is going to stay.

Sometimes I just lay on the bench in a park, observing clouds above me, same as we have done with Pěťa.

When we were small and from the kitchen smelled Sunday lunch. And I see eyes full of tears...I know I disappointed you but never stop loving you, whatever I did.

Do you believe me?

Your Martin

Love not only transmits mountains... 6A

Do you have any of these symptoms after 2 to 14 days after unprotected sexual intercourse (without a condom)? In your own interest, ask for an examination.



Pain and heartburn while urinating, white and green-yellow efflux from the urethra or an itch in the anus, or throat ache. If you suffer from these issues, you might suffer **gonorrhoea**. Gonorrhoea may pass without symptoms, but not cured leads to different complications including infertility.

Pain by urinating, aqueous discharge from urethra or female genitals, these obtrusions can indicate infection of **chlamydia**. Chlamydia infections can pass even without a symptom, but if not cured, could lead to more complications: joints issues, pregnancy complications or infertility. These infections are the most common.



Spot on genitals, in anus, mouth, which will later change in painless lupus. Later are hit lymph nodes. **Increased temperature,** 9 to 10 weeks after unprotected intercourse: **Spots on body, legs and arms and around genital, or mouth.** These symptoms may indicate that you have **syphilis**. Syphilis could pass off without obtrusion. But in the end, the disease will damage the brain, nerves, heart, blood vessels, bones and skin. In this pregnancy, it may be transferred to a fetus, causing a miscarriage, or defect the kid.



Love not only transmits mountains... 6A

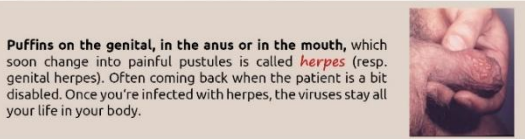


Genital itching or red penis, by women in a sheath and dense cheesecloth ooze from genital. If you suffer these problems, you have yeasts.

Small wart-like rashes on the genital mucosa or connexion and feeling seduced, these symptoms point to a viral disease called **condylomata**.



Some of the viruses (papilloma-viruses) might lead to cancer and men could be transmitters.



Puffins on the genital, in the anus or in the mouth, which soon change into painful pustules is called **herpes** (resp. genital herpes). Often coming back when the patient is a bit disabled. Once you're infected with herpes, the viruses stay all your life in your body.

2 to 4 weeks after risky sexual intercourse **fever, headache, muscle, joint, inflamed nasal gland, depressed lymph nodes, rash on the torso or on the back,** the could be **infected by HIV**, which after leads to a failure of immunity system - the disease of **AIDS**. HIV infection can pass without symptoms, infection can only be shown by laboratory test.

If you observe a reindeer in 2 weeks or 6 months, **yellow skin and eyes, symptoms close to grip, dark urine and light dejection** you might have one of the **hepatitis** types A, B, C.



Authors: MUDr. Martina Kojanová, doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., editor: MUDr. Marie Neještilová, Bc. Jiří Štupka, DiS., reviewer: prof. MUDr. Jiří Štokr, CSc., photo archive: Dermatovenerologický ústav 1. LF UK + VFN, Prague

© The National Institute of Public Health, 2015
Printed with the financial support of the grant program the National programme for tackling HIV/AIDS of the Ministry of Health, Czech Republic, 2021, Project No. 2305.

5B

prevenchiv.cz

800 144 444
Help Line AIDS

How long after unstrained sex do I have to go for HIV tests, to be 100% sure?

100% of posts are taken from a test that is done in 3 months after a risk of events, not earlier.

What is an immunological window?

It is a time of 3 months after contracting HIV, a time that cannot be proven in blood counter payments. An infected man can infect others without knowing.

I heard there's an HIV test I'll buy at the pharmacy and hang out at home.

Such tests to determine the HIV antibody from spills or blood may be purchased, but are reserved for medical professionals. If you buy them, they could be false-positive, because it responds to other counter payments. Like posting is called reactive and needs to be repeated in an accredited laboratory (e.g. state-owned facility). The test is anonymous and free. If the test is positive, one more is done to prove the presence of HIV in the blood.

So far I had only safe sex, but I have heard that kissing poses a risk too.

Yes, because the saliva of the HIV-positive person contains the HIV, but in small concentration that should not be infected. The risk is when the lip or tongue are injured.

For how long will the HIV stay alive in the body?

For instance, on the public toilet seat was blood or semen and someone sits on it, to transmission will not happen, the virus will be already dead.

Is a condom enough to protect against HIV?

Yes, if is used correctly throughout sexual intercourse, then it protects against HIV.

© The National Institute of Public Health, 2015

Love not only transmits mountains... 6B

The only real protection against sexually transmitted diseases is to stay faithful. Secondary using condom.

If you are confirmed to be sick by any sexually transmitted disease is a must to examine all your sexual partners from the past. Repeatedly, because you or your nearest could be symptomless and without any signs of being sick.



Remember, the willful transmission of sexual disease is a crime according to § 155 40/2009 Criminal code. Who else is exposing, even out of negligence, danger or becoming infected by the sexual disease will be punished up to 1 year of jail time.

Internet counselling - a list of HIV test laboratories

prevenchiv.cz



Authors: MUDr. Martina Kojanová, doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., editor: MUDr. Marie Neještilová, Bc. Jiří Štupka, DiS., reviewer: prof. MUDr. Jiří Štokr, CSc., photo archive: Dermatovenerologický ústav 1. LF UK + VFN, Prague

© The National Institute of Public Health, 2015
Printed with the financial support of the grant program the National programme for tackling HIV/AIDS of the Ministry of Health, Czech Republic, 2021, Project No. 2305.

5B

Help Line AIDS

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

800 144 444

What's the difference between HIV and AIDS?

HIV is a virus that causes human immunity to fail (from ENG Human Immunodeficiency Virus). It attacks white blood cells (so-called T-lymphocytes), builds into their genetic information and reprograms them to the "production line" for HIV viruses. Instead of his defensive function against infectious diseases and cancers, these white blood cells "only produce" other HIV viruses. This reduces healthy white blood cells and makes the human body cannot cope with diseases that a healthy immune system can handle (herpes lung inflammation but also tumors) fungal diseases different species.

At this point, we're talking about AIDS disease, the immune failure that the patient will die. (Acquired Immunodeficiency Syndrome, syndrome acquired immune Failure). HIV is therefore a virus, AIDS is a disease.

What symptoms identify HIV primoinfection?

Initial symptoms after HIV infection are similar to influenza or infectious mononucleosis. They include headaches, muscle pain, joint pain, fatigue, nausea, swollen/enlarged lymph nodes, fever, sometimes rash, abdominal pain, or diarrhea. Some HIV-positive people don't have these symptoms, even when they continue to develop the disease.

Which sexual practice is the riskiest?

Unprotected sexual intercourse with a person for whom we do not know HIV status. The riskiest is unprotected anal intercourse. A higher risk of unprotected contact scabies is for women as sperm contains more HIV than vaginal secret. Oral intercourse has a lower risk, but it's not zero.

Are there any tests for HIV performed anonymously and for free?

Yes, you can find test sites on the web

prevenchiv.cz



Love not only transmits mountains... 6B

Self-treatment of sexually transmitted illnesses won't help you. See your medician.

Avoid unprotected sexual intercourse to avoid giving the infection and what is the most important thing is to visit a specialise medicine ambulance, women gynaecology, men dermatovenerological. She's committed to your health and confidentiality is protected. Some of the symptoms I retreat from without treatment, but sickness lasts.

We recommend requesting a test for HIV always after being close to any other sexually transmitted disease, after unprotected risk sexual intercourse, sharing injections or drugs. These tests will be performed - HIV infection in 3 months after the intercourse, syphilis infection at 5 to 6 weeks after risky intercourse. HIV infection, hepatitis, syphilis and other sexually transmitted diseases without symptoms might be discovered only by a laboratory blood test. Treatment has to start immediately.



If you don't suffer any symptoms, it does not necessarily mean you are not infected.



Authors: MUDr. Martina Kojanová, doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., editor: MUDr. Marie Neještilová, Bc. Jiří Štupka, DiS., reviewer: prof. MUDr. Jiří Štokr, CSc., photo archive: Dermatovenerologický ústav 1. LF UK + VFN, Prague

© The National Institute of Public Health, 2015
Printed with the financial support of the grant program the National programme for tackling HIV/AIDS of the Ministry of Health, Czech Republic, 2021, Project No. 2305.

трапились...
Милі мамо й тату,
пам'ятає, як я приїждо до вас на Різдоб? Минуло рівно п'ятнадцять років. Ви вирішили допомогти мені і продали будинок. Той будинок, в якому батько працював роками, обклеював старими цеглинами, а ти грядирала бегорами, щоб заплачати за мій дубод. Я навіть не знаю, коли це почалося. Маму, я полюбав недосвідчено доповідати, не вмів розповідати анекдотів, тому її викидав більше. Мене визнали зі школи, а тато сказав, що я ледачий ніяк. Я зрозумів двірими і татов працювати барменом. Я брав усі понабортові годичі, але грошей не ставало більше, як би хотілося. У мене забрало водійські документи. Ну, випав пару чарок, просто не пошастило. Мені здавалося, що в мене нічого не виходить. Одного разу прийняла запити мене на вечерю, де вони ніколи герон. Мені сподобалося трохи більше розслаблення і колегіальності від жартів. Так я почав час від часу ніювати. На наступній вечері з'явився шприц, навіть не знаю, чий він був. Позбувся від докорів сумління і занурився в цілковите забуття. Мене звільнили з роботи. З останніми знайомицями я провів місяць в автомобілях. Іноді виходило, але більше позивав. Сміршати гроші на дозу ставало все важче. Але я ніколи не крав, чесно, навіть коли вам це говорили поліцейські. Потім до мене приїждв Пейя і продемонстрував мені свого друга, власника сомею. Він запитав мене у себе жини, басейн з підтервом і тридцять кімнат мильов для мене. Він часто подорожував, а коли повертався, привозив мені дорогі подарунки. Він просто хотів щоб у нас був секс без презерватива. Він був добрий до мене, і на вечерю, як він влаштовував, у кожного був свій шприц, не було залочення. Потім захворів. Діагноз ВІЛ відносноували спокатку у нього, у нього була імуніомія, і нічого не допомагало. Через місяць у мене... Це був шок. Зараз я перебуваю в реабілітаційному центрі, і я хотів би перевернути це. Але мені кажуть, що вірус залишиться. Ми розійшлися.

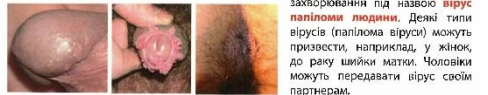
Ваш Мартін

комусь життя, можливо, мало сенсу, що вона трапилась...
Мила Варо,
ти була мою найкращою подружкою... поки я не познайомилася з Лукашем. Йому було тоді сором два роки, він був бездоганно доглянутий, розважав це суспільство і приносило задоволення від екзотичних подорожей. Я відчувала себе такою буденною і димною. Спочатку він забавив мене зберчим і недосвідчим, але потім запитав мене до себе. Я хотіла, щоб у нього був презерватив, але він відповів мені своїм жартом, що йому не буде, тому плач йому не потрібен. Мені було ніяково, він був такий досконалий. Я не хотіла його випростити. Я приймала противіральні засоби і сподівалася, що вони захистять мене від хвороб. Підврку тому ми зустріли в барі Міхала. У нього були дивні натяки, і він мені видався досить ошдним. Увечері він зателефонував мені, спитав чи я знаю, що Лукаш ВІЛ-позитивний. Бліда задрісто, колись він хотів зі мною зустрітись. Але недобіра в мене все ж таки виникла. Врешті-решт, я запропонувала Лукашу зробити тести разом. Він розчарувався і відмовився. Він доручив мені, що я йому не вірю. Через два місяці я набрала сміливості і пішла на тестування сама. Тиждено очікування «Вітаємо, але ви ВІЛ-позитивні!» Як я могла зробити таку помилку! Як він міг так зі мною вичинити? Коли ми розійшлися, він холодно попередив мене, що це його не стосується і хто знає, де і як я до нього прийшла. Вчора я зустріла його з якоюсь жінкою. Він робив вигляд, що не знає мене. Чи варто добу їй про це розповідати? Я ж не знаю, чи він позитивний. Ніж на чьому це не видно. Я знаю тільки, що він був моїм єдиним партнером за останні два роки. І я заразилася в цей час. І через кров це не було.

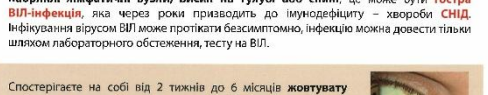
Ми можемо почитатися? Ти єдина, кому я це кажу. Чи зможеш ти обійняти мене і людьми, як і раніше? Ти мені вірши?
Твоя Павла

© Державний інститут охорони здоров'я 2023
Фінансована за фінансової підтримки програми суб'єкту МОЗ

Кохання не тільки гори перевертає... 6А
Свербіж статеви органів або почервокіня крайньої плоти та/або голівки статевого члена, у жінок печіння в піхві та густі творчинності виділення з статеви органів. Якщо у вас є ці проблеми, то у вас може бути **молочниця**.



Невеликі бородачки новоутворення на слизовій оболонці статеви органів або задньому проході і підчуття свербіня. ці симптоми асоціюють на вірусне захворювання під назвою **вірус папіломи людини**. Деякі типи вірусів (папілома вірусів) можуть призвести, наприклад, у жінок, до раку шийки матки. Чоловіки можуть передавати вірус своїм партнерам.



Пухирі на статеви органах, в задньому проході або в роті, які незабаром перетворюються на хворобливі виразки, їх називають герпесом (відповідно генітальним герпесом). Часто повертається, коли в людини ослаблений імунітет. Якщо ви заразилися одного разу герпесом, вірусом, який його викликає, живуть у вашому організмі протягом усього життя, навіть якщо пухирі заживають. Заразитися можна від іншої людини, у якій саме посів пухирця.

Якщо у вас через 2-4 тижні після ризикованого статевого акту підвищується температура, головний біль, біль в м'язах, судоги, запалення носоглотки, набряклі лимфатичні вузли, висип на тулубі або спині, це може бути **гостра ВІЛ-інфекція**, яка через роки призводить до імунodefіциту – хвороби СНІД. Інфікування вірусом ВІЛ може протікати безсимптомно, інфекцію можна довести тільки шляхом лабораторного обстеження, тесту на ВІЛ.

Спостерігаєте на собі від 2 тижнів до 6 місяців **жовтувату шкіру, жовтувату білізку, темну мочу і світлий кал, разом з симптомними свожими на грип**, то у вас може бути один з **гепатитів** типу А, В, С. Покровіння може бути непомітним.

Кохання не тільки гори перевертає... 6А
Маєте після незахищеного статевого акту (тобто без презервативу) від 2 до 14 днів деякі з наведених симптомів?
У власних інтересах вимагайте обстеження.

Біль та печіння при сочовивпусканні, білі чи зелено-жовті виділення з уретри (у жінок з піхви), чи свербіж в задньому проході або біль в горлі. Якщо маєте ці симптоми, то ви могли заразитися **гонореею**. Гонорея може протікати і безсимптомно, а неприємна призводить до різних наслідків в тому числі до безпліддя.

Біль при сочовивпусканні, інколи воднисті виділення з уретри чи з піхви. ці симптоми можуть свідчити про зараження **хламідіозом**. Хламідіоз може протікати і без симптомів, але якщо не лікувати, то може призвести до таких наслідків як: проблеми з судогами, позаматочної вагітності чи безпліддя. Ця інфекція зустрічається найчастіше.

Пляма або прищик на статеви органах, в задньому проході, чи в роті, яка згодом перетворюється на безболісну задирку аж до виразки. Згодом збільшуються найближчі лімфовузли. **Підвищена температура**, далі 9-10-й тиждень після незахищеного статевого акту: **висип на шкірі тулуба і кінцівок, або вогнища в області геніталій або в роті**. ці симптоми можуть еказувати на те, що у вас **сифіліс**. Сифіліс може протікати і без ускладнень. Але неліквана хвороба пошкоджує мозок, спинний мозок, нерви, серце, судини, кістки та шкіру. Під час вагітності він може передатися плоду, спровокувати викидень або завдати шкоди дитині вродженими дефектами.



© Державний інститут охорони здоров'я 2023
Фінансована за фінансової підтримки програми суб'єкту МОЗ

5B Національна лінія допомоги зі СНІД
НАЙПОШИРЕНІШІ ПИТАННЯ
800 144 444

У чому різниця між ВІЛ та СНІД?
ВІЛ – це вірус, що викликає збої в імунітеті людини (від англ. Вірус імунodefіциту людини). Він атакує білі кров'яні клітини (так звані Т-лімфоцити), вбудовується в їх генетичну інформацію і перепрограмує їх на «виробничу лінію» на ВІЛ-віруси. Замість своєї захисної функції проти інфекційних захворювань і пухлин ці білі кров'яні тілця «виробляють» лише інші віруси ВІЛ. Тим самим знижують кількість здорових білих кров'яних тілець, і організм людини не може впроратися з хворобами, з якими справляється здоровий імунітет (грибкові захворювання, різного роду герпес, запалення легенів, а також пухлини). На даний момент мова йде про захворювання СНІД, неспроможність імунітету, від якої хворий помер. (Acquired Immunodeficiency Syndrom, синдром набутого імунodefіциту). Отже, ВІЛ – це вірус, СНІД – це хвороба (синдром набутого імунodefіциту).

Які симптоми первинної інфекції ВІЛ?
Початкові симптоми після зараження ВІЛ нагадують грип або інфекційний мононуклеоз. До них відносяться головний біль, біль у м'язах, судоги, втома, втрата апетиту, опухлі збільшені лімфатичні вузли, лихоманка, іноді висип, біль у животі або діарей. Деякі ВІЛ-позитивні люди не мають цих симптомів, навіть якщо у них хвороба продовжує розвиватися.

Який статевий акт найбільш ризикований?
Незахищений статевий акт з особою, ВІЛ-статус якої невідомий. Найбільш ризикованим є незахищений анальний статевий акт. Ризик незахищеного вагінального статевого акту вище для жінки, оскільки сперма містить більше вірусів ВІЛ, ніж вагінальний секрет. Оральний статевий акт має менший ризик, але він не нульовий.

Чи проводяться тести на ВІЛ анонімно та безкоштовно?
Так, ви можете знайти місця для тестування на веб-сайті

tadyted.com

Любов не тільки гори перевертає... 6В
Єдиним надійним захистом від венеричних захворювань є вірність один одному.
На другому місці – використання презерватива.

Якщо підтвердиться, що ви захворіли на інфекцію, що передається статевим шляхом, необхідно провести обстеження всьох Ваших сексуальних партнерів за останній час. Воно проводиться повторно, оскільки Ви або Ваші близькі можуть перебувати в інкубаційному періоді, який є періодом після зараження, в якому симптоми захворювання ще не проявляються.

Пам'ятайте, що **свідоме поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом, карається законом** за ст. 155 Закону № 40/2009 Кримінального кодексу. Будь-що інший, хто навіть через необережність викресить небезпекі зараження венеричною хворобою, каратиметься позбавленням волі на строк до одного року.

Он-лайн консультація - Список пунктів тестування на ВІЛ на сайті tadyted.com

Авторські лік. Марієна Конраєв, дашіш, Валері Кукелюк, членкиня реалізаторки лік. Марієна Конраєв, Іск. Дарі Сітуня, керівникки герпес лік. Іск. Ші Сітуня, фото: фотостудія дерматовенерологічного клієни 1, І. Іск. Ші Сітуня в Іск. Ші Сітуня
© Державний інститут охорони здоров'я 2023
Фінансована за фінансової підтримки програми суб'єкту МОЗ

800 144 444
Національна лінія допомоги хворим на СНІД

Через який час після незахищеного статевого акту мені слід пройти тест на ВІЛ, щоб бути на 100% впевненим?
100% результат ви дізнаєтеся з тесту, який проводиться через 3 місяці після ризикованої події, не раніше.

Що таке імунологічне вікно?
Це 3-місячний період після інфікування ВІЛ, протягом якого неможливо виявити антитіла в крові. Інфікована людина може в цей період при незахищеному статевому акті заразити інших людей, так як вона не знає про це, що є ВІЛ позитивною.

Я чув/ла, що є тести на ВІЛ, які я можу купити в аптеці і перевірити себе вдома.
Такі тести для визначення антитіл до ВІЛ зі слини або з капілярної крові можна придбати. Вони називаються самоперевірками. Якщо ви купите їх, ви можете отримати хибно позитивний тест, оскільки він також реагує з іншими антитілами. Такий результат називається реактивним. Потрібно взяти зразок венозної крові та підтвердити тест. Підтвердження може здійснити лише Національна референс-лабораторія з ВІЛ/СНІДу при Державному інституті охорони здоров'я.

Поки що у мене завжди був захищений статевий акт, але я читала, що французький поцілунок – це також ризик.
Так, тому що слина ВІЛ-позитивної людини містить вірус ВІЛ, але в невеликій концентрації, яка не позивна викликати зараження. Ризик можливий при контакт з кров'ю при травмах губ, рота або язика.

Як довго вірус ВІЛ живе поза організмом?
Якби, наприклад, на кришці громадського туалету була кров або сперма, а хтось сів на неї, то зараження вірусом ВІЛ у вас не було б, тому що вірус швидко гине і не проходить через нешкодливу шкіру.

Чи достатньо презерватива для захисту від ВІЛ?
Так, якщо його правильно використовувати протягом всього статевого акту, він захищає від ВІЛ.

© Державний інститут охорони здоров'я 2023
Фінансована за фінансової підтримки програми суб'єкту МОЗ

Любов не тільки гори перевертає... 6В
Самолікування інфекцій, що передаються статевим шляхом, вам не допоможе. Зверніться за допомогою до лікаря.

Уникайте незахищеного статевого акту, щоб не поширювати інфекцію далі і якомога швидше **відвідайте лікаря**, жінки гінеколога, а чоловіки дерматовенеролога. На Ваш стан здоров'я поширюється обов'язкова лікарська конфіденційність. Деякі симптоми стихають без лікування, але хвороба продовжує прогресувати.

Ми рекомендуємо вам завжди просити тест на ВІЛ та сифіліс, якщо ви хворі на будь-яку хворобу, що передається статевим шляхом, після незахищеного ризикованого статевого акту або після спільного використання голки та шприца для ін'єкцій або спільного використання розчину наркотику. Ці тести проводяться на ВІЛ-інфекцію через 3 місяці після ризикованого статевого акту, та на сифіліс через 5-6 тижнів після ризикованого статевого акту. Виявити ВІЛ-інфекцію, гепатити, сифіліс та інші захворювання, що передаються статевим шляхом, можна тільки при лабораторному дослідженні крові в безсимптомний період. **Лікування слід починати якомога раніше.**



Якщо у вас немає симптомів, це ще не означає, що ви не захворіли.



Ministerstvo
zdravotnictví

Dotazník po provedené intervenci – prevence HIV/AIDS a STI

Identifikační kód pacienta

Věk 15 – 25 26 – 35 36 – 55 56 – 65 >65

muž žena **Vzdělání:** ZŠ SŠ VŠ

převážně žijí v obci do 2 000 obyvatel 2 000 – 30 000 obyvatel

> 30 000 obyvatel > 100 000 obyvatel > 1 000 000 obyvatel

Myslíte si, že Vaši blízcí se dostatečně chrání před nákazou HIV a ostatními sexuálně přenosnými chorobami? ano-ne

Mluvil/a jste někdy se svým partnerem/ partnerkou/, dětmi /známými/příbuznými, přáteli, jak se chránit před HIV a pohlavními chorobami? ano-ne

Ukážete obrazové karty svému partnerovi/partnerce/ dětem/známým/příbuzným? ano-ne

Dozvěděl/a jste se z edukačních karet nové informace? ano-ne

Je pro Vás tato forma intervence zásahem do soukromí? ano-ne

Datum provedené intervence, razítko zdravotnického zařízení, podpis zodpovědného pracovníka.

Jméno a příjmení studentky/ studenta, která/který provedl/provedla intervenci.

V období 2016 – prosinec 2025 bylo edukováno více než 15 000 pacientů v reprodukčním věku, z nichž cca 37 % tvořili muži a cca 63 % ženy.

Pacienti s nižším vzděláním (ZŠ, SŠ) častěji (71 %, 70 %) přiznávají zvýšení zdravotní gramotnosti edukací než pacienti se vzděláním VŠ (64 %).

Nejvyšší zvýšení zdravotní gramotnosti díky edukaci přiznávají mladí pacienti ve věku 15-25 let (74 %).

Zlepšování úrovně vzdělanosti žáků, studentů a učňů v problematice poskytování první pomoci

projekt je kontinuálně realizován od roku 2022

Cílem projektu je:

- seznámit žáky základních, středních škol, odborných učilišť s problematikou správného poskytnutí první pomoci
- odstranit nežádoucí obavy mladistvých z možné neodbornosti jejího poskytnutí
- procvičit si na různých modelových situacích její praktické poskytnutí (nepřímá srdeční masáž, použití AED, zástava krvácení, správné polohy při různých typech poranění a při intoxikaci apod.)



Zlepšování úrovně vzdělanosti žáků, studentů a učňů v problematice poskytování první pomoci

- procvičit si na modelových situacích komunikaci se zdravotnickým operačním střediskem
- seznámit se s **aplikací Záchranka**, motivovat nejen cílovou populaci účastníků projektu, ale jejich prostřednictvím i rodinné příslušníky k její instalaci
- informovat o všech funkcích aplikace **Záchranka** včetně dostupnosti přístroje **AED** v blízkosti události vyžadující jeho použití



Zlepšování úrovně vzdělanosti žáků, studentů a učňů v problematice poskytování první pomoci

Do projektu se dosud zapojilo

- 16 středních škol nezdravotnického typu
- 14 základních škol
- 6 velkých učňovských zařízení
- **V průběhu let 2022-2025 bylo projektem osloveno a edukováno více než 6 000 žáků, studentů, učňův Praze a ve Středočeském kraji.**
- **V roce 2026 je projekt rozšířen na Karlovarský kraj.**



Metodikům prevence jsou předávány edukační karty.

ZÁKLADNÍ PRVNÍ POMOC

BEZVĚDOMÍ A NÁHLÁ ZÁSTAVA OBĚHU

- Zjistíme, **co se stalo**.
- Zajistíme svou **bezpečnost**.
- Zavoláme odbornou **pomoc** a nahlásíme svou polohu.
- Zkontrolujeme **vědomí osoby** (zatřesením, oslovením).
- Pokud osoba na podněty nereaguje, zakloníme hlavu a zkontrolujeme dýchání (pohledem - zvedání hrudníku, přiložením ucha před ústa a nos postiženého - není cítit vydechaný vzduch).



V PŘÍPADĚ, ŽE OSOBA DÝCHÁ

udržíme záklon hlavy do příjezdu odborné pomoci nebo osobu uložíme na bok do **zotavovací polohy** (v případě zvracení či krvácení z nosu, úst, uší).



V PŘÍPADĚ, ŽE OSOBA NEDÝCHÁ, LAPÁ PO DECHU ČI CHRČÍ, ZAHÁJÍME NEODKLADNOU RESUSCITACI

- **Nepřímou srdeční masáž** provádíme na tvrdé podložce stlačením střední části hrudníku hranou dlaně s propletenými prsty a nataženými lokty do hloubky 5-6 cm.
- Frekvence je 100-120 stlačením za minutu.
- Mezi stlačováním uvolňujeme tlak na hrudník.



Pokud je poblíž defibrilátor (AED), použijte jej!



- Zdravotník nebo proškolená osoba může provádět masáž srdce v kombinaci s dýcháním z úst do úst v poměru 30:2, tedy 30 stlačením ke 2 vdechům.
- Neškolená osoba by měla pokračovat ve stlačování hrudníku.



 **155 ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA**

 **112 JEDNOTNÉ EVROPSKÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ**

 **150 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR**

 **158 POLICIE ČR**

APLIKACE ZÁCHRANKA



ZÁKLADNÍ PRVNÍ POMOC

ZÁSTAVA MASIVNÍHO KRVÁCENÍ

- Masivním krvácením rozumíme stav, při kterém dochází k **rychlé ztrátě většího množství krve** s rozvojem šoku a zástavou oběhu v důsledku vykrvácení.
- Životu nebezpečné je zejména tepenné krvácení, kdy krev z rány rytmicky vystřikuje.



JAK POSTUPOVAT?

- Zajistíme svou bezpečnost.
- Raněného **posadíme nebo položíme**. Pokud je to možné, zvedneme krvácející končetinu nad úroveň srdce.
- Je-li to možné, použijeme rukavice a krvácení zastavíme **stlačením tepny** přímo v ráně.
- Voláme odbornou pomoc.
- Následně vyrobíme **tlakový obvaz** ze dvou hotových obvazů. První obvaz vyjmeme z obalu, necháme stočený v ruličce a takto ho přiložíme přímo na ránu. Druhým obvazem tuto ruličku pevně utáhneme a obvážeme.
- **Pouze u velké rány** jako je kompletní amputace nebo rozsáhlá poranění končetin použijeme rovnou **škrtidlo** (kravatu, šátek) - přiložíme jej co nejbližší poranění (několik cm nad ránu) a utáhneme.
- V případě krvácení z předloktí či ruky škrtidlo přiložíme těsně nad loket, pokud pacient krvácí na bérce či noze, přiložíme škrtidlo těsně nad koleno.
- Škrtidlo **nikdy** nepřikládáme na krk.



ŠOKOVÉ STAVY, ALERGICKÉ REAKCE

- Příčinou šoku může být větší poranění s masivním krvácením, popáleniny, srdeční infarkt či silná alergická reakce a anafylaktický šok.
- Mezi příznaky šoku řadíme malátnost, ztrátu vědomí, zrychlující se tepovou frekvenci, klesající krevní tlak (stále slaběji hmatný puls), žízeň, studený pot, chladnou kůži.

JAK POSTUPOVAT?

- Nepodáváme postiženému žádné tekutiny a žádné jídlo, zajistíme mu tepelný komfort (zabráníme prochladnutí či přehřátí), v případě krvácení zamezíme ztrátám krve.
- Postiženého uložíme do tzv. **protišokové polohy** - polohy vleže rovně na zádech, kdy jsou dolní končetiny zvednuty a podloženy ve výšce asi 50 cm od země.
- Voláme odbornou pomoc.
- Při **anafylaktickém šoku** (hmyzí bodnutí, potravinová alergie) **bezodkladně voláme záchrannou službu**.
- Postiženému by měl být co nejrychleji podán adrenalin, který zamezuje dušnosti a poklesu tlaku. Ten se aplikuje pomocí autoinjekčního pera Epipen. Adrenalin aplikujeme ideálně do horní části stehna.
- Při dušení podáme inhalační léky na rozšíření dýchacích cest a následně necháme postiženého rozkousat 1 až 2 tablety antihistaminika.



 **155 ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA**

 **112 JEDNOTNÉ EVROPSKÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ**

 **150 HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR**

 **158 POLICIE ČR**

APLIKACE ZÁCHRANKA

Podpora očkování proti chřipce zvýšením zdravotní gramotnosti studentů a pedagogů VŠZ, komunit a laické veřejnosti

Cíl projektu



- podpora zvýšení proočkovanosti široké laické veřejnosti (přednášky, diskuze v komunitních centrech) zvýšením zdravotní gramotnosti veřejnosti o významu očkování proti chřipce
- posílení pocitu zodpovědnosti studentů VŠZ nejen za vlastní zdraví, ale zejména za zdraví pacientů
- zajištění proočkovanosti studentek/studentů VŠZ všech studijních programů a akademických pracovníků VŠZ v epidemiologické ambulanci řešitelky projektu
- prevence epidemického šíření této nákazy ve zdravotnických zařízeních po celé ČR i v široké populaci

7A

Chřipka: chraňte sebe i okolí

Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění, které se rychle šíří vzduchem a proniká do těla. Šíření chřipky má obvykle explozivní charakter, zejména při nástupu epidemie, což bývá v chladném období roku. K přenosu dochází především kapénkovou infekcí. Inkubační doba je několik hodin až 5 dní, nejčastěji však 1 - 2 dny.



Při kašláním a kýcháním si přikryvejte nos i ústa jednorázovými kapesníky a ihned je vyhoďte do koše.

Ruce si pravidelně myjte vodou a mýdlem - virus chřipky může přežívat na různých předmětech (kliky, telefonní sluchátka, držadla v MHD, madla nákupních vozíků...) i několik dní.



Projevili-li se u vás příznaky chřipky (horečka, bolest hlavy, únava, suchý kašel, bolest hrdla, svalů a kloubů, podrážděné oči, bolesti břicha..), nechoďte do práce, školy a na místa s větší koncentrací lidí a kontaktujte svého lékaře.



Neobjímejte se, nelíbejte se a nepodávejte si ruce při pozdravu. Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči - snížíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.

Bližší informace: http://www.mzcr.cz/dokumenty/chripka_4664_2073_5.html

7A

Pamatujte!

Nejúčinnější obranou
proti chřipce je
včasné očkování!



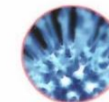
Nejlepší ochranou proti chřipce je očkování, které vede ve všech věkových skupinách k výraznému snížení výskytu onemocnění a ke snížení počtu návštěv lékaře. U zdravých dospělých v 70 až 90 % zabrání onemocnění.

Chřipkové vakcíny se každý rok připravují nově z posledního známého typu viru. Proto se doporučuje každoroční přeočkování.

Nejvhodnější dobou pro očkování proti chřipce je říjen a listopad.

Virus chřipky představuje závažné zdravotní riziko zejména pro jedince s onemocněním srdce, seniory a jedince s chronickým onemocněním. Očkovat by se měli nechat i rodinní příslušníci.

A proč je očkování důležité?



Chřipka způsobí v Česku každoročně onemocnění statisíců obyvatel a souvisí s ní v průměru téměř dva tisíce úmrtí. Nejvyšší výskyt je u školáků a u dospívajících, maximum počtu úmrtí pak mezi seniory.

Na koho se obrátit?

»»»»» očkování zajišťuje nejčastěji praktický lékař, zdravotní ústavy nebo očkovací centra

»»»»» informujte se u svého praktického lékaře, zdravotní pojišťovny či zaměstnavatele, zda máte nárok na očkování zdarma nebo na příspěvek

»»»»» pokud jste sám zaměstnavatel, přispívejte svým zaměstnancům na očkování, snížíte tím nemocnost na pracovišti

Podpora zdravého životního stylu těhotných a kojících žen



Projekt realizovaný v roce 2025 byl zaměřený na podporu zdravého životního stylu u nastávajících a kojících maminek v oblasti správné výživy se zaměřením na dostatek jódu, vitamínu D, vápníku, tipy na nealko nápoje a zdravý spánek.

- Jód je důležitý pro správný vývoj mozku, kostí a růst, i funkce všech buněk, protože hraje zásadní roli v přeměně látek a energií. S růstem kostí a vývojem zubů bezprostředně souvisí dostatek vápníku, pro jehož vstřebávání je zapotřebí vitamin D.
- Dostatek jódu v těhotenství a při kojení může zlepšit intelektový potenciál budoucího dítěte až o 10 bodů IQ, při tom v České republice má 80 % těhotných žen jeho nedostatek.

Podpora zdravého životního stylu těhotných a kojících žen

Cílem projektu bylo podpořit rozhodování ve prospěch zdraví u nastávajících a kojících maminek se zaměřením

- na prevenci nedostatku hlavních mikronutrientů, a to deficitu jódu, vitamínu C a D a vápníku
- na rizika užívání alkoholu a energetických nápojů, elektronických cigaret, zahřívání tabáku a nikotinových sáčků
- na podporu kvalitního spánku.



Podpora zdravého životního stylu těhotných a kojících žen



V rámci realizace projektu byly vytvořeny letáky a audiospot.

<https://www.vszdrav.cz/projekty/podpora-zdraveho-zivotniho-stylu-tehotnych-a-kojicich-zen>

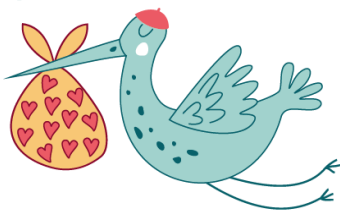
Letáky byly distribuovány do ambulantních gynekologicko-porodnických ordinací a audiospot byl vysíláný Českým rozhlasem v rámci Světového týdne kojení, který probíhal od 1. srpna do 8. srpna 2025.

Letáky byly distribuovány též odborným společenstvem ČLS JEP a prostřednictvím Národní sítě zdravých měst do krajů a dalších institucím.

ZDRAVÍ ZAČÍNÁ JEŠTĚ PŘED NAROZENÍM

V těhotenství a při kojení má maminka zvýšenou potřebu mikronutrientů

- a to zejména
- JÓDU 250 µg/den
 - VÁPŇÍKU 1000–1300 mg/den
 - VITAMÍNU D 800–2000 IU/den
 - VITAMÍNU C 100 mg/den



Hlavní zdroje JÓDU

- tučnější mořské ryby jíst 2x týdně
 - mléčné výrobky např. vanička tvarohu a jedno vejce denně
 - doplňky stravy nebo Jodid v tabletech po dohodě s lékařem

Jód je nezbytný pro vývoj mozku a růst dítěte.



Hlavní zdroje VÁPŇÍKU

- mléčné výrobky, tofu
 - listová zelenina
- sezamová semínka, mandle
- chia semínka, sušené fíky
- fazole černé, bílé, mungo
 - rostlinná mléka obohacená vápníkem

Vápník je důležité kombinovat s vitamínem D, který umožňuje jeho vstřebávání.

Je potřebný pro pevné kosti a zuby.



Hlavní zdroje VITAMÍNU C

- 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce denně
- porce je velikosti pěsti
- vitamin C je teplotně nestabilní a ničí jej var
- nejlepší je konzumace za syrova nebo vaření v páře

Podporuje imunitní systém matky i dítěte, vstřebávání železa, tvorbu kolagenu a chrání buňky před stresem.



Hlavní zdroje VITAMÍNU D

- tučnější mořské ryby jíst 2x týdně
- sluneční záření 15 minut denně, obličej a paže nebo nohy bez opalovacího krému
- od října do března užívat vitamin D3 kapky nebo kapsle

Podporuje u maminky a dítěte pevné kosti a imunitu.



ZDRAVÝ KROK DNES JE DAREM PRO ZÍTŘEK

NEJVHODNĚJŠÍ NÁPOJE pro maminku jsou nealkoholické

- ovocné šťávy s perlivou vodou a čerstvými bylinkami
- kombinace limetky, zázvorové limonády a medu
- smoothie z ovoce a medu
- bylinkové čaje jako heřmánek máta, rooibos, meduňka
- voda s plátky citronu, okurky, jahod, pomeranče, borůvek
- kefír a kysané mléčné nápoje
- ovocné čaje neslazené



RIZIKOVÉ NÁPOJE

Alkohol poškozuje všechny orgány a může vyvolat až fetální alkoholový syndrom.

Kofein zvyšuje riziko předčasného porodu, snižuje porodní váhu a může způsobit poruchy srdečního rytmu. Je v kávě, černém čaji, energetických nápojích a někdy i v čokoládě.

ČISTÝ VZDUCH bez chemických látek z cigaret a vapování

- vzdát se kouření, vapování i nikotinových sáčků
- vyhýbat se prostředí, kde se kouří a vapuje
 - nejen vdechovaný kouř nebo aerosol, ale také vydechovaný vzduch při kouření i vapování obsahuje rakovinotvorné látky

Nikotin

- zhoršuje prokrvení všech orgánů miminka
 - narušuje jeho růst a vývoj
 - vyvolává předčasný porod
- způsobuje podrážděnost a poruchy spánku u matky i kojence
- snižuje tvorbu mateřského mléka
- zvyšuje riziko dýchacích obtíží
 - snižuje imunitu

Tipy pro lepší SPÁNEK

- pravidelný denní režim
- fyzická aktivita během dne
- přes den spát max. 20 min
- hodina před spaním bez mobilu/PC
- teplá koupel před spaním
- tmavá, tichá ložnice
- těhotenský polštář

Dostatek spánku snižuje stres, únavu, riziko předčasného porodu i těhotenské cukrovky.

• více na vszdrav.cz



ONKOFIT

Cílem projektu bylo vytvoření pohybového programu pro pacienty, kteří prošli onkologickou léčbou a bojují s nedostatkem energie, špatnou náladou, nedostatečnou kondicí a nevyhovujícím spánkem.

Řešitel: Dialog Jessenius

Partnerské organizace: Sekce podpůrné léčby České onkologické společnosti ČLS JEP, Hlas onkologických pacientů, **Vysoká škola zdravotnická o.p.s.**

Realizace projektu: 2025 a 2026

- Vstupní a výstupní vyšetření, cvičební plán na míru připravený zkušenými odborníky
- 12týdenní pohybový program: monitorování během celého programu
- Výstupní diagnostika: změny ukazatelů oproti vstupním hodnotám
- 1x týdně on-line cvičení Onkofit
2x týdně prezenční skupinové lekce

Prošli jste léčbou a chcete cítit lépe?

**Cvičení pro
onkologické
pacienty**



v rámci výzkumného projektu, který má za cíl vytvořit pohybový program pro další pacienty, kteří prošli onkologickou léčbou.

Mezinárodní projekt SIM- PRENA

Simulation based training to promote ability in dealing with aggression and violence in the health care setting



<https://www.vszdrav.cz/projekty/simulation-based-training-to-promote-ability-in-dealing-with-aggression-and-violence-in-the-healthcare-setting>

Studium ošetrovatelství a zdravotnického záchranářství vyžaduje komplexní kombinaci znalostí, výkonů, dovedností a postojů, aby bylo možné poskytovat kvalitní péči o pacienty. Aktivity projektu pomohou rozvíjet sebedůvěru studentů tím, že jim zvýší schopnost řešit násilí.

Prostředky - simulace (role playing game) a pravidelný trénink prevence a řešení konfliktních situací.

Partneři: Munster Technological University (Ireland), JOHANNITERUNFALL-HILFE EV (Germany), DANMAR COMPUTERS SP ZOO (Poland), Świętokrzyskie Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych im. Stanisława Staszica (Poland), INHWE LTD (Cyprus), **Vysoká škola zdravotnická, o.p.s. (Czechia)**

- Všechny aktivity realizované VŠZ přispívají k naplňování implementačního plánu **1.2 Prevence nemocí, podpora a ochrana zdraví; zvyšování zdravotní gramotnosti** strategického dokumentu **Zdraví 2030**.



ZDRAVÍ 2030



V roce 2026 probíhá realizace projektů podpořených ze strany MZ ČR



z dotačního programu NÁRODNÍ PROGRAM ŘEŠENÍ PROBLEMATIKY HIV/AIDS projekt:

Aplikace metodiky krátkých intervencí v prevenci HIV/AIDS a ostatních STI

z dotačního programu PODPORA ZDRAVÍ A ZDRAVOTNÍ PÉČE projekty:

Edukace těhotných žen a žen po porodu v oblasti pohybových aktivit a zdravého životního stylu

Zvyšování zdravotní gramotnosti žáků, studentů a učňovské mládeže v problematice poskytování první pomoci v Karlovarském kraji, Středočeském kraji a v Praze

a projektů ONKOFIT a SIM-PRENA.

