

Engelsk/norsk

Facts about HIV and AIDS

Fakta om hiv og aids

Aids er en alvorlig sykdom som siden begynnelsen av 1980-tallet har spredd seg over hele verden. Aids skyldes et virus, hiv, som overføres fra person til person i bestemte situasjoner.

Hva er hiv?

Hiv er forkortelse for humant immunsvikt virus. Personer med hiv vil vanligvis ikke føle seg syke de første årene etter at de er smittet, men viruset vil etterhvert bryte ned kroppens motstandskraft mot smittestoffer.

Personer som har fått hiv vil ha viruset i kroppen og kunne smitte andre resten av livet.

Hva er aids?

Det alvorligste stadium i sykdomsutviklingen kalles aids. Aids er forkortelse for acquired immune deficiency syndrom. En person med hiv utvikler aids når kroppens motstandskraft er så svekket at den ikke lenger klarer å uskadeliggjøre smittestoffer som virus, bakterier og sopp. Personer med hiv vil etter hvert utvikle aids hvis de ikke får behandling. Vanligvis tar det 8-10 år fra man blir smittet til man utvikler aids.

I noen deler av verden er aids en av de vanligste dødsårsakene. Gjennomsnittlig levealder har derfor i noen land gått ned med ca. 10 år.

AIDS is a serious illness that has spread rapidly around the globe since the early 1980s. AIDS is caused by a virus called HIV which is transferred from one person to another in particular situations.

What is HIV?

HIV is an abbreviation for Human Immunodeficiency Virus. For a few years after being infected, persons with HIV will normally not feel sick, but the virus will eventually break down the body's resistance to infectious organisms.

Persons who have contracted HIV will have the virus in their body and may infect others for the rest of their lives.

What is AIDS?

The most serious stage in the development of this disease is called AIDS. AIDS is an abbreviation for Acquired Immunodeficiency Syndrome. A person with HIV develops AIDS when the body has lost so much of its ability and strength to resist infections that it is no longer capable of destroying such infectious organisms as viruses, bacteria and fungi. Persons with HIV will eventually develop AIDS if they do not receive treatment. Normally it will take 8 to 10 years after infection before AIDS appears.

In some regions of the world AIDS is one of the most common causes of mortality. Thus the average life expectancy has decreased by approximately 10 years in some countries.

Hvordan smitter hiv?

Hiv smitter:

1. Ved ubeskyttet samleie mellom kvinne og mann eller mellom menn. Hvem som helst kan få hiv ved ubeskyttet samleie med en person som har viruset. Årsaken til smitte er direkte kontakt med viruset som finnes i blod, sæd eller skjedesekret.

Hiv kan overføres fra mann til kvinne, fra kvinne til mann og fra mann til mann. Hiv smitter lettere hvis en eller begge parter har andre seksuelt overførbare sykdommer (SOS). Det kan også være en risiko for overføring av virus gjennom munnsex, det vil si kontakt mellom kjønnsorganer og munn/tunge. Dette er spesielt aktuelt hvis det finnes rifter eller sår i munnen eller på kjønnsorganene.

2. Ved bruk av sprøyter og sprøytespisser forurenset med hiv.

3. Ved blodoverføring dersom blodet inneholder hiv.

4. Fra mor til barn under svangerskapet, fødselen eller ved amming.

How are people infected with HIV?

HIV infects:

1. Through unprotected sexual intercourse between a man and a woman or between two men.

Anybody can contract HIV through unprotected sex with a person who has the virus. The cause of the infection is direct contact with the virus which is found in blood, semen or vaginal secretions.

HIV can be transmitted from a man to a woman, from a woman to a man and from a man to another man. HIV is more contagious if one or both parties have other sexually transmitted diseases (STDs). There is also a risk of transmitting the virus through oral sex, i.e. contact between sexual organs and the mouth or tongue. This is particularly risky if there are scratches or wounds in the mouth or on the sexual organs.

2. Through the use of syringes or needles contaminated with HIV.

3. Through blood transfusions if the blood contains HIV.

4. From a mother to a child during pregnancy, birth or breastfeeding.

Hvordan unngå smitte?

Det eneste effektive beskyttelsesmiddel mot hiv er kondom. Kondom beskytter også mot andre seksuelt overførbare sykdommer som herpes, klamydia, gonore og mot uønsket graviditet. Også ved munnsex bør man bruke kondom.

P-piller og spiral beskytter bare mot uønsket graviditet

Injiserende stoffbrukere må unngå å dele sprøyter med andre. Velger man likevel å dele sprøyteutstyr, må sprøyte og sprøytespiss rengjøres grundig med klorin mellom hver injeksjon på følgende måte:

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Trekk klorin opp i spiss og sprøyte. La klorinen stå i utstyret i minst 5 minutter.

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Medisinsk behandling av gravide med hiv har redusert risikoen for smitte fra mor til barn betydelig. For å unngå at barnet får hiv er det viktig at moren får regelmessig medisinsk oppfølging.

How can we avoid infection?

The only effective protection against HIV is to use a condom. Condoms also protect against other sexually transmitted diseases such as herpes, chlamydia and gonorrhoea and against unwanted pregnancy. A condom should also be used when having oral sex.

The pill or a spiral only protects against unwanted pregnancy.

Drug addicts who use a syringe must avoid sharing their syringe and needle with others.

If one still chooses to share a syringe and needle, these must be cleaned thoroughly using chlorine between each injection. Use the following cleaning procedure:

Rinse the equipment with lukewarm water five times.

Draw chlorine into the needle and the syringe. Let the chlorine sit for at least five minutes.

Empty out the chlorine and rinse the equipment with lukewarm water five times.

Medical treatment of pregnant women with HIV has considerably reduced the risk of infection passing from mother to baby. To prevent the child from contracting HIV it is essential that the mother attend regular medical checkups.

Hiv smitter ikke

Ved vanlig sosial omgang.
Gjennom hel hud.
Gjennom luft og vann.
Gjennom mat og drikke.
Via spisebestikk, servise og lignende.
Via sengetøy, håndklær og lignende.
Via toalettseter og badebasseng.
Ved kyssing.
Ved nysing og hoste.
Gjennom svette.
Gjennom snørr og tårer.

Sterile sprøyter som brukes på sykehus, hos legen og på helsestasjoner medfører ingen fare for overføring av hiv eller andre sykdommer som smitter gjennom blod. Derfor er det heller ingen risiko ved å gi blod.

I Norge har vi begrensninger på hvem som får gi blod. Begrensningene gjelder blant annet menn som har sex med menn, injiserende stoffbrukere, personer som har oppholdt seg lenge eller er født i noen land utenfor Nord-Europa.

HIV does not infect

through regular social contact with other people
through unbroken skin
through the air or water
through food and drink
via cutlery, plates and similar objects
via bedclothes, towels etc.
via toilet seats and swimming pools
through kissing
through sneezing and coughing
through sweating
through a runny nose or tears

Sterile syringes used in hospitals, by doctors and in health care clinics do not involve any risk of transmitting HIV or other diseases that infect through the blood. Hence there is no risk attached to donating blood.

Norway has restrictions on blood donors. These include, among others, men who have sex with men, drug addicts who use syringes, persons who have stayed extensively or were born in certain countries outside Northern Europe.

Behandling

Det finnes ingen vaksine mot hiv som beskytter mot smitte. Det finnes heller ikke medisiner som fjerner viruset fra kroppen.

Det finnes medisiner som kan hemme formeringen av viruset i blodet. Når det er små mengder virus i kroppen tar det lengre tid å svekke kroppens motstandskraft. Kroppens motstandskraft kalles immunforsvar, og ved bruk av medisiner tar nedbrytingen av immunforsvaret lengre tid. Behandlingen så langt har gitt positive resultater.

Bruken av disse medisinene krever regelmessig oppfølging hos lege. Det er viktig at hiv blir oppdaget så tidlig som mulig slik at behandling med de rette medisiner kan begynne straks det er nødvendig.

Hvis det har oppstått infeksjoner p.g.a. et svekket immunforsvar finnes det medisiner til behandling av mange av disse infeksjonene.

Personer med hiv vil få oppfølging og råd av helsetjenesten og behandling av eksperter på hiv infeksjon.

Når det gjelder medisiner og levesett som vil virke inn på sykdommen, er det viktig at den som har hiv samarbeider med de som har erfaring og kunnskap om behandling. Med godt samarbeid mellom pasient og behandler er det store muligheter for at en med hivinfeksjon kan leve som frisk i mange år.

Treatment

There is no vaccine against HIV that protects against infection. Nor is there any medication that will remove the virus from the body.

There are medicines that may reduce reproduction of the virus in the blood. When there are only small amounts of the virus in the body it will take longer to weaken the body's resistance. This resistance is called the immune defence, and we may use medication to slow down the decline of the immune defence, or immunodeficiency. Treatment so far has yielded positive results.

The use of medication requires regular follow-up by a doctor. It is essential that HIV is discovered as early as possible so that treatment with the proper medication can commence as soon as possible.

There are many types of medication to treat many of the infections that a person might contract due to immunodeficiency.

Persons with HIV will be followed up and advised by the health service and will receive treatment from experts on HIV infections.

When it comes to medication and living habits that will affect the illness, it is important that a person who has HIV collaborates with those who have experience and knowledge of the treatment. Good cooperation between the patient and the person who is treating him/her may help a person with an HIV infection to live a healthy life for many years.

Hivtest

Smitte med hiv fører til at kroppen danner angrepsstoffer, såkalte antistoffer for å ødelegge viruset. En hivtest tas som en blodprøve i armen. Den viser om det finnes hiv antistoffer i blodet. Man kan finne antistoffer i blodet tre til seks uker etter smitte. Det tar ca. en uke å få svar på hivtesten. På enkelte steder er det også mulig å ta en hurtigtest hvor man får resultatet etter 20 minutter. Man kan velge å være anonym når man tar en hivtest.

Det er bare hivtesten som kan gi svar på om man er smittet. Alle som tror de har vært i en risikosituasjon bør derfor teste seg. Testen er gratis og kan tas hos hvilken som helst lege. Legen skal ikke gi opplysninger om testresultat til andre uten samtykke fra den det gjelder. Dette gjelder så lenge den smittede ikke utsetter andre for smittefare.

Hivtesten er frivillig. Det betyr at ingen kan testes mot sin vilje, og alle som testes skal være informert om hva testen innebærer. Gravide får tilbud om test i forbindelse med svangerskapskontroll. Det stilles ikke krav om hivtest i forbindelse med søknad om oppholdstillatelse i Norge. Avgjørelsen i slike søknader skal ikke være knyttet til hivtesten.

HIV test

The HIV infection causes the body to form substances, called antibodies, that attack the virus. An HIV test consists of taking a blood sample from the arm. This will show whether there are HIV antibodies in the blood. Antibodies can be found in the blood three to six weeks after infection. It takes a week to receive an answer to the HIV test. In some places it is possible to have a quick test where the result is obtained after 20 minutes. It is possible to choose to be anonymous when being tested for HIV.

Only the HIV test can tell whether a person is infected. Each and every person who has been in a risk situation should therefore be tested. The test is free and can be administered by any doctor. The doctor may not disclose information about the test result to others without the consent of the person in question. This applies as long as the infected person does not put others at risk of contracting the infection.

The HIV test is voluntary. This means that nobody can be tested against their will, and that each person being tested shall be informed as to what kind of test it is. Pregnant women are offered the test when they attend a maternity clinic for checkups.

It is not required to take an HIV test when applying for a residence permit in Norway. Decisions on such applications shall not be connected to the HIV test.

Når hivtesten er negativ

En negativ hivtest betyr at det ikke kan påvises antistoffer i blodet. Sannsynligvis er du ikke smittet. Men kroppen trenger tid for å danne antistoffer etter at smitten har funnet sted. Blir testen tatt før antistoffene er dannet vil det gi et negativ resultat selv om viruset er i kroppen. Hvis du vet at du har utsatt deg for smitte de siste tre månedene bør du ta en ny test etter 6-8 uker.

Er du smittet uten at det ennå er dannet antistoffer kan du smitte andre.

Husk at et negativt resultat ikke betyr at du ikke kan bli smittet i fremtiden. Unngå derfor risikoadferd som ubeskyttet sex og deling av sprøyter.

When the HIV test is negative

A negative HIV test means that no antibodies can be found in the body. This means you are probably not infected. But the body needs time to form antibodies after it has been infected. If the test is administered before the antibodies have been formed, it will give a negative result even if the virus is in the body. If you know that you have been exposed to the infection during the last three months you should take a new test after six to eight weeks.

If you have been infected and antibodies have not yet been formed, you risk infecting others.

Please bear in mind that a negative result does not mean that you cannot be infected in the future. Therefore you should avoid risky behaviour, such as unprotected sex and sharing syringes and needles.

Når hivtesten er positiv

En positiv hivtest betyr at en er smittet og dermed kan smitte andre. Selv om kroppen danner antistoffer klarer de ikke å uskadeliggjøre viruset.

Når man får vite at man har en alvorlig smittsom sykdom vil det for de fleste melde seg mange spørsmål.

Når hivtesten er positiv blir man henvist til leger og sykepleiere som er spesialister på hiv og aids. Her vil du få svar på de spørsmålene du har, og de vil kunne gi deg råd for hvordan du kan planlegge livet ditt.

De aller fleste kan jobbe eller studere som de gjorde før de fikk vite at de var hivpositive, og det er kun på enkelte områder i livet det er nødvendig å gjøre forandringer. De største forandringene vil være at man alltid må ta hensyn risikoen det er for å smitte andre. Man må også forholde seg til helsevesenet på en måte som er ny for de fleste. Faste besøk og nært samarbeid med legen er viktig.

When the HIV test is positive



A positive HIV test means that the person in question has been infected and thus may infect others. Even if the body forms antibodies they cannot destroy the virus.

When a person is informed that he or she has a serious infectious disease many questions will most likely come to mind.

When the HIV test is positive the person in question will be referred to doctors and nurses specialising in HIV and AIDS. They will answer questions, and also give advice on how the patient should plan his or her life.

Most people will be able to continue working or studying as they were doing when they were informed they were HIV positive, and only some areas of life may have to undergo changes. The greatest change will be that one must always consider the risk of infecting others, and one will also be dealing with the health service in a way that will be new to most. Regular visits and close cooperation with the doctor are essential.

Ordliste

Immunforsvar

Kroppens eget forsvar mot bakterier, virus og sopp. Immunforsvaret skal hindre at vi blir syke av alle smittestoffene vi kommer i kontakt med.

Smittestoffer

Bakterier, virus eller sopp som kan lage sykdommer. Smittestoffene kommer inn i kroppen gjennom luften vi puster, gjennom det vi drikker og spiser eller gjennom seksuell kontakt og gjennom blod.

Virus

Smittestoff som trenger kroppens levende celler for å kunne formere seg.

Bakterier

Smittestoff som kan gi sykdom hos mennesker. De fleste sykdommer som skyldes bakterier kan behandles med antibiotika.

Sopp

Smittestoff som kan gi sykdommer, spesielt hos mennesker med dårlig immunforsvar.

Infeksjon

Sykdom fremkalt av bakterier, virus eller sopp.

Antistoffer

Stoffer som kroppen lager for å uskadeliggjøre smittestoffer som kommer inn i kroppen. Kroppen lager egne antistoffer for hvert enkelt av de ulike smittestoffene. For eksempel lager kroppen sitt eget antistoff mot hiv.

List of terms

Immune defence

The body's own defence mechanism against bacteria, viruses and fungi. The immune defence prevents us from becoming ill from all the infectious organisms we come into contact with.

Infectious organisms

Bacteria, viruses or fungi that may cause illnesses. Infectious organisms enter the body through the air we breathe, through what we drink or eat, through sexual contact and through blood.

Virus

Infectious organism that is entirely dependent on nutrients inside living cells in the body for its metabolic and reproductive needs.

Bacteria

Infectious organism that may cause illnesses in people. Most illnesses that are caused by bacteria can be treated with antibiotics.

Fungus

Infectious organism that may cause illnesses, particularly in persons with a weak immune defence.

Infection

Illness caused by bacteria, virus or fungus.

Antibodies

Substances made by the human body to destroy infectious organisms that enter the body. The body makes special antibodies for each of the various infectious organisms, for example special antibodies against HIV.

IK-2380/engelsk/norsk

"Facts about HIV and AIDS"

**Published by The National Institute of Public Health
in collaboration with the Norwegian Board of Health.
New, revised edition 2001**

"Fakta om hiv og aids"

Utgitt av Statens institutt for folkehelse
i samarbeid med Statens helsetilsyn.
Ny revidert utgave 2001

Informasjonstelefonen om aids: 810 03 200



Postboks 4404 Nydalen
N-0403 Oslo, Norway
Internett: www.folkehelse.no



Statens helsetilsyn

Trykksakbestilling:
Tlf.: 22 24 88 86 - Faks: 22 24 95 90
E-post: trykksak@helsetilsynet.dep.no
Internett: www.helsetilsynet.no