

KÜSI ABI

Soovid Eesti kolida või siin alaliselt elada?

Küsi nõu migratsiooinõustajatelt.

☎ 612 3500

✉ migrationadvice@politsei.ee

📍 EstonianPolice_MigrationAdvice

Oled just Eestisse saabunud?

Tahad teada, kuidas Eestis asju aetakse ja millest alustada?

Küsi nõu Eesti Rahvusvaheliselt Majalt.

☎ 627 9701

✉ ihe@workinestonia.com

🌐 workinestonia.com/internationalhouse/

Soovid Eesti kergemini sisse elada ja kohaneda?

Osale kohanemisprogrammi koolitustel. Vali veebilehel sobiv moodul ja registreeri.

✉ info@settleinestonia.ee

🌐 www.settleinestonia.ee

Soovid Eestis töötada?

Küsi nõu Eesti Töötukassa konsultandilt.

☎ 6696513

✉ info@tootukassa.ee

🌐 www.tootukassa.ee

KONTAKT

🌐 ehpv.ee

☎ +372 5340 0530

✉ ehpv@ehpv.ee



Tervise
Arengu
Instituut

HIV

HIV-IGA ELAMINE EESTIS

SAABUSIN HILJUTI EESTISSE JA MUL
VÕIB OLLA HIV. MIDA TEHA?



MIS ON HIV?

HIV (human immunodeficiency virus) ehk HI-viirus ehk inimese immuunpuudulikkuse viirus on viirus, mis kuulub retroviiruste perekonda ning suurendab inimese vastuvõtlikkust nakkushaigustele ja kasvajatele.

HIV-iga elamine ei tähenda veel, et inimene oleks haige. HIV põhjustab kroonilise seisundi, mida saab ravimitega vaos hoida. Ilma ravita võib HIV viimases staadiumis välja kujuneda AIDS.



Elu HIV-iga võib olla pikk ja täisväärtuslik, kui võtad ARV-ravimeid ning hoolid enda tervisest ja heaolust.

KUI KAHTLUSTAD, ET SUL ON HIV



1. TULE TESTIMA

Testimine on ainus võimalus, kuidas teada saada, kas oled nakatunud HIV-i. Kabineti on avatud kõigile sõltumata ravikindlustuse olemasolust. Testimine on anonüümne ja tasuta. Võimaliku nakatumise korral, et tervist edasi uurida ja arstile suunata, on vaja teada isikuandmeid.

Lääne-Tallinna Keskaigla Nakkuskliinik

 Paldiski mnt 62
 659 8551

SYNLAB Eesti OÜ

 Veerenni 53a (VI korrus)
 17 123

Teistes linnades asuvad HIV nõustamis- ja testimiskabinetid leiad siit: www.hiv.ee/abikontaktid/hiv-noustamis-ja-testimiskabinetid/

KUI TEAD, ET SUL ON HIV

2. ALUSTA VÕI JÄTKA ARV-RAVIGA

Tee seda nii kiiresti kui võimalik. ARV raviga ei saa HIVd välja ravida, kuid saad pärssida nakkuse edasiarenemist. ARV-raviga on sul võimalik hoida oma tervis heas korras ja elada täisväärtuslikku elu. ARV-ravi ja -ravimid on Eesti elanikele tasuta, sõltumata ravikindlustuse olemasolust.

PANE AEG INFEKTSIONISTILE

Helista aegsasti Nakkushaiguste arsti registratuuri telefonil ning pane aeg infektsionistile. Kontaktid leiad siit: www.hiv.ee/abikontaktid/nakkushaiguste-arsti-vastuvott/ või küsi suunamist HIV nõustamis- ja testimiskabinetist testi vastuse saamisel.

VÕTA KAASA

Võta infektsionisti vastuvõtule kaasa informatsioon varasema ravi kohta oma lähteriigis (kui oled varem ravi saanud).

3. KÜSI NÕU JA ABI

HIVga elama õppida võib olla keeruline ülesanne ning see nõuab aega ja pingutust. Kõikide ettetulevate raskustega sa üksi hakkama ei saa. Nii mõneski olukorras läheb vaja teiste HIV-iga elavate inimeste kogemusi ja abi (kogemusnõustamine) ning ekspertide tuge (psühholoogilist või sotsiaalset nõustamist).

Psühholoogilise, sotsiaalse ja kogemusnõustamise kontaktid leiad siit: www.hiv.ee/elu-hivga/noustamis-ja-tugiteenused/

EHPV (Eesti HIV-positiivsite Võrgustik) pakub tasuta psühholoogilist, sotsiaalset ja juriidilist abi, tasuta kondoomi ja libesteid ning EP-ennetuse alast nõustamist. Täiendava teabe saamiseks võtke meiega ühendust. Kontaktid leiate siit: ehpv.ee/services/

