

## ВИЧ/СПИД – ЧТО ЭТО?

**ВИЧ**-инфекция – это неизлечимое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

**СПИД** (синдром приобретенного иммунодефицита) – последняя стадия ВИЧ-инфекции, которая развивается в среднем через 10-12 лет после заражения и сопровождается разрушением иммунной системы.

Если инфицированный ВИЧ не прошел тестирование на ВИЧ, то он не начинает своевременно получать антиретровирусную терапию и неизбежно погибает от СПИД.

В России более **800 тысяч человек** живут с ВИЧ, более **200 тысяч** больных умерли.

Эти **5 шагов** помогут тебе защитить себя:

**1. УЗНАЙ**, как передается ВИЧ!

**2. ВЫБЕРИ** безопасное поведение и **СЛЕДУЙ** выбранной позиции!

**3. ПРОЙДИ** тестирование на ВИЧ

**4. ПОГОВОРИ** со своим партнёром!

**5. БЕРЕГИ СЕБЯ** соблюдай правила безопасного сексуального поведения



## 1. УЗНАЙ как передаётся ВИЧ!

- ✓ Через кровь: чаще всего при употреблении наркотиков, но может передаваться так же при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливании компонентов крови, нанесении татуировок зараженным инструментом, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей.
- ✓ При сексе без презерватива. Даже один - единственный контакт может привести к заражению.
- ✓ От матери к ребенку во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.

## ДРУГИХ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ

**НЕ СУЩЕСТВУЕТ**

**ЗНАЙ: ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ**

**БЫТОВЫМ ПУТЕМ!**

## 2. ВЫБЕРИ безопасное поведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!

- ✓ Когда ты будешь знать, что безопасно, а что нет, - придет время выбирать.
- ✓ Многие люди не защищают себя, потому что считают, что ВИЧ их не коснется.
- ✓ Поверь, более **800 тысяч ВИЧ-инфицированных, живущих в России, до заражения думали также.**
- ✓ **Займись собой.** Ты заслуживаешь того, чтобы быть здоровым. Прими решение, как ты будешь защищаться от ВИЧ.
- ✓ **Поделись с близкими и родителями.** Обсуди ВИЧ-инфекцию с друзьями, которым ты доверяешь.
- ✓ **Будь последователен.** Чтобы остановить ВИЧ-инфекцию, ты должен вести себя безопасно в любой ситуации. Пообещай это себе. Даже если все вокруг рискуют заразиться.

## СЛЕДУЙ выбранной позиции

Ты выбираешь следующее:

- ✓ Быть верным одному сексуальному партнеру, который, в свою очередь должен быть верным тебе.
- ✓ Всегда использовать презерватив при сексуальном контакте, если точно не знаешь ВИЧ-статус партнера. Это не символ «легкомысленности», а знак ответственного отношения к себе.
- ✓ Никогда не употреблять наркотики!



### 3. ПРОЙДИ тестирование на ВИЧ!

- ✓ Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом – пройти тестирование на ВИЧ. Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно.
- ✓ Пройди тест на ВИЧ до сексуального контакта. Попроси своего партнёра сделать то же самое.
- ✓ Тестирование на ВИЧ можно пройти совершенно бесплатно и по желанию анонимно. Сдать кровь на ВИЧ можно в поликлинике по месту жительства, Центрах по профилактике и борьбе со СПИД или других медицинских учреждениях.



### 4. ПОГОВОРИ со своим партнером!

- ✓ Разговор о ВИЧ позволит тебе и твоему партнеру поделиться друг с другом важной информацией. В первую очередь задай вопросы самому себе. Что ты сам знаешь о ВИЧ и как ты относишься к проблеме ВИЧ-инфекции?
- ✓ Выбери удобное время и место. **Подумай, о чём ты будешь говорить.**
- ✓ **Поделись информацией о ВИЧ.** Убедись, что ты и твой партнёр знаете, как ВИЧ передается. Поддержите друг друга в решении выбрать безопасное поведение.
- ✓ **Будь откровенен.** Если у тебя ВИЧ или ты подозреваешь его наличие, скажи об этом партнеру до сексуального контакта.
- ✓ **Спроси своего партнера,** прошел ли он тест на ВИЧ. Вы можете принять решение пройти его вместе.
- ✓ Зайди на сайт: <http://o-spide.ru/> и узнай о ВИЧ-инфекции.

### 5. БЕРЕГИ СЕБЯ - соблюдай правила безопасного сексуального поведения!

- ✓ Дорожи отношениями с близким человеком.
- ✓ Заботься о своем здоровье и здоровье своих близких.



### ОСТАНОВИМ СПИД ВМЕСТЕ!

**НАЧНИ С СЕБЯ – ЖИВИ БЕЗОПАСНО!**

**ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ!**

**НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ!**

Всероссийская акция  
«СТОП ВИЧ/СПИД»

**#СТОПВИЧСПИД**

[WWW.CTOPBIBIHC.CPID.PF](http://WWW.CTOPBIBIHC.CPID.PF)



**5 ШАГОВ,  
ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ  
ВИЧ**

памятка для молодежи



ВИЧ-инфекция стоит в ряду серьезных проблем XXI века, это заболевание приобрело глобальное распространение и представляет угрозу социально-экономическому развитию многих стран.



#### *История открытия ВИЧ*

- ♦ 1981г. - описание первых случаев.
- ♦ 1983г. – выделение ВИЧ 1 в чистом виде
- ♦ 1986г. – выделение ВИЧ 2 (Африканский тип)

В 1988 году Генеральная ассамблея ООН объявила, что распространение СПИДа приняло масштабы глобальной эпидемии.

*Основная цель Всемирной кампании борьбы со СПИДом—обеспечить всеобщий доступ нуждающихся к лечению, уходу, поддержке и профилактике ВИЧ-инфекции. Символом надежды, объединившим голоса людей в борьбе со СПИДом стала красная лента.*



#### *Как передается ВИЧ?*

ВИЧ размножается только в крови человека, используя определенный вид клеток.

Необходимое условие заражения – попадание вируса в кровь через инъекции или через повреждения на коже и слизистых оболочках.

Вирус погибает во внешней среде, поэтому передача возможна только через биологические жидкости человека, содержащие достаточно высокое для заражения количество вируса.

**Биологические жидкости:** Содержание ВИЧ в количестве, достаточно высоком для заражения: кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко.

#### С низким содержанием ВИЧ\*

(случаи заражения не зафиксированы): слезы, слюна, пот, моча, рвотные массы (\*Если в них нет видимых примесей крови)

#### *Как можно заразиться ВИЧ?*

- ♦ Кровь в кровь (инъекции одним шприцем и/или иглой, переливание инфицированной крови (сейчас крайне редко, попадание крови зараженного человека через повреждения на коже или слизистых оболочках);
- ♦ При незащищенных половых контактах (при всех видах половых контактов);
- ♦ Ребенку от матери (во время беременности, родов, кормления грудью).

#### *Как невозможно заразиться?*

#### **ВИЧ не передается:**

- ♦ Через рукопожатия и другие прикосновения;
- ♦ При использовании бытовыми предметами.

