

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБУЗ «ИОЦ СПИД»

*От 14 и старше*

**А ты знаешь об этом?**



*Следи за собой, будь осторожен...*

Так призывал в своей песне Виктор Цой.

Истории людей, заразившихся ВИЧ, очень различны, и в тоже время, сходны друг с другом. Сходны в той легкомысленности, с которой каждый из нас относится к собственной жизни. Всегда кажется, что «со мной это не произойдет», и хотя страх присутствует, но в самый ответственный момент...



Эта история произошла некоторое время назад. Максим - скромный, домашний мальчик из хорошей семьи. Друзья пригласили его на вечеринку... Там он познакомился с ребятами немного старше себя и, опьяненный внезапно открывшейся свободой и тем, что вокруг так много молодых и красивых людей, которые разделяли его интересы, забыл об осторожности. Веселье, выпивка, и кто-то предложил попробовать наркотики – только один раз... Максим получил диагноз «ВИЧ-инфекция» в 16 лет.

Возможность быть здоровым и жить счастливо не должна превращаться в печальную историю!

В Иркутской области проживает более 30 тысяч больных ВИЧ-инфекцией.

Они становятся жертвами вируса из-за собственного рискованного поведения.

Мнение, что «ВИЧ-инфекция коснется кого-то другого, а не меня» – ошибочно.

**Знания и безопасное поведение –  
главный барьер на пути ВИЧ-инфекции.**

## Что такое ВИЧ–инфекция и СПИД?

**ВИЧ** – Вирус Иммунодефицита Человека, вызывающий ВИЧ-инфекцию.

**ВИЧ – инфекция** – инфекционное заболевание, при котором поражается иммунная система. Человек становится беззащитен перед любой другой инфекцией, что вызывает сопутствующие болезни. Они протекают тяжело и могут привести к летальному исходу.

**СПИД** – Синдром (совокупность признаков) Приобретенного (возникшего в результате заражения ВИЧ-инфекцией) Иммунодефицита (недостаточность защитных сил организма). Он развивается в конечной стадии ВИЧ-инфекции.

Единственный источник ВИЧ-инфекции – человек, зараженный ВИЧ. Передавать инфекцию другому человеку ВИЧ-инфицированный может уже через несколько дней после собственного заражения.

Среди нас живет много людей, больных ВИЧ–инфекцией. Некоторые знают о своей болезни, но многие даже не подозревают о ней. Вирус может находиться в организме 10 лет и больше, прежде чем появятся первые симптомы.

По внешнему виду человека невозможно определить, болен он ВИЧ-инфекцией или нет.



## КАК НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ?

- ✓ при объятиях и дружеских поцелуях;
- ✓ при кашле и чихании;
- ✓ во время принятия пищи;
- ✓ через постельное белье и другие личные вещи;
- ✓ при пользовании общим туалетом, душем, бассейном;
- ✓ через рукопожатие;
- ✓ при пользовании общей посудой;
- ✓ при коллективных занятиях спортом;
- ✓ при совместной учебе, работе при укусах насекомых и животных;

**В быту ВИЧ-инфицированный  
ЧЕЛОВЕК НЕ ОПАСЕН.**

Поэтому не стоит отворачиваться от близких и прерывать дружбу с людьми, у которых выявлена ВИЧ-инфекция.

## КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ?

✓ ВИЧ может находиться во всех биологических жидкостях организма, но опасны для заражения только:

- ✓ кровь
- ✓ сперма, вагинальный секрет
- ✓ грудное молоко.

**Есть только три способа передачи ВИЧ-инфекции:**

✓ через кровь при внутривенном употреблении наркотиков, через нестерильные инструменты, используемые при пирсинге или татуировке, при пользовании чужой бритвой;

✓ при любых половых контактах; от матери ребенку во время беременности, родов, при вскармливании грудным молоком.

**Длительное время ВИЧ распространялся среди наркоманов.**

**В последние годы стремительно растет число людей, заразившихся во время половых контактов без презерватива.**

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?

Чтобы обезопасить себя, **необходимо:**

✓ Отказаться от ранних сексуальных отношений. Этот способ на 100% защитит тебя от ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем.

✓ Никогда и ни при каких обстоятельствах не пробовать наркотики. Помимо того, что наркотики убивают сами по себе, они еще способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов – через иглу с остатками чужой крови. Опасность заражения несут также все приспособления для приготовления и введения наркотиков в организм: шприц, фильтр, общая посуда, которые используются группой людей.

✓ Алкоголь тоже может привести к заражению ВИЧ, потому что под его воздействием ты теряешь контроль над собой и можешь сделать то, о чем впоследствии пожалеешь – вступить в половую связь или «уколоться».

✓ Делать пирсинг и татуировки только в специализированных салонах, где используются только стерильные инструменты.



## КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РИСКОВАННОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

Существует пять правил достойно сказать «НЕТ».

1. Своё «НЕТ» говори твердо, спокойно, но решительно, глядя в глаза. Именно «НЕТ», а не двусмысленное «посмотрим», «может быть», «я не могу».

2. Соглашайся с аргументами собеседника, но всё равно твердо говори «НЕТ».

3. Если тебя не оставили в покое, скажи решительно, но спокойно: «**НЕ ДАВИ НА МЕНЯ, У МЕНЯ СВОЯ ГОЛОВА НА ПЛЕЧАХ**».

4. Поставь точку твердо и спокойно: «**Я НЕ ХОЧУ БОЛЬШЕ ГОВОРИТЬ НА ЭТУ ТЕМУ**».

5. Предложи другой способ провести время.



Если у тебя всё же были случаи рискованного поведения, **ОБСЛЕДУЙСЯ** – анализ на ВИЧ можно сдать в поликлинике по месту жительства или в центре СПИД.

Узнать, ВИЧ-инфицирован человек или нет, возможно **только при помощи лабораторного исследования крови.**

Начиная с 15 лет, любой молодой человек или девушка может самостоятельно обратиться в лечебное учреждение, чтобы пройти обследование и получить лечение.



Ты рожден,  
чтобы жить,  
любить и  
быть любимым!!!

Перед тобой всегда  
есть выбор!



**Более полную информацию по вопросам  
ВИЧ-инфекции**

**Вы можете получить по телефону  
«горячей линии»:**

**8-800-350-22-99**

**с 08.00 до 18.00, кроме выходных.  
Все звонки по Иркутской области  
бесплатные.**



**г. Иркутск, ул. Спартаковская, 11**

**Сайт: [www.aids38.ru](http://www.aids38.ru)**

Издано в 2013 году на средства ведомственной целевой программы  
«Профилактика заболеваний и формирование здорового образа  
жизни» на период 2011-2013 гг.

Заказчик: Иркутский областной центр СПИД. Договор № 2013.155593.  
Изготовлено: ООО «КвикПринт», 664007, г.Иркутск, ул.Поленова, 19/1,  
тел.(3952)724192. Тираж: 3000 экз.