

**ПАМЯТКА**  
**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**  
**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-инфекции и СПИДа.**

**ПРЕДУПРЕДИМ СПИД!!!**

**ВИЧ-инфекция** не передаётся при прикосновении, объятиях, рукопожатии, поцелуях, использовании общего постельного белья и посуды, при кашле и чихании, при укусах насекомых, при пользовании общей ванной или туалетом, при плавании в бассейне.



**МЕТОДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

- Защищённый секс – использование презервативов при каждом половом акте.
  - Сохранение верности одному половому партнёру и отказ от случайных половых связей.
  - Отказ от многочисленных половых связей и от связей со случайными партнёрами.
  - Отказ от употребления наркотиков.
  - Использование одноразового инъекционного оборудования.
- Обследование на ВИЧ.

**Своевременное выявление и лечение предупреждает распространение ВИЧ-инфекции и замедляет развитие заболевания!**

***Профилактика СПИДа начинается с осознания личной ответственности***

**ВИЧ — необычный вирус: человек может быть инфицирован много лет и казаться при этом абсолютно здоровым. Попав в организм, вирус постепенно разрушает иммунную систему, убивая клетки крови, которые являются частью иммунной (защитной) системы организма.**

Если человек инфицирован, еще не значит, что у него сразу разовьется СПИД. Вирус может находиться в организме десять и более лет, прежде чем человек почувствует какие-либо симптомы заболевания. В течение всего периода он может выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым и при этом передать этот вирус другим. Можно получить ВИЧ, не подозревая этого, и можно передать ВИЧ другим, не зная об этом.

**Как ВИЧ проникает в организм?**

Заражение может произойти только при попадании инфицированной биологической жидкости в кровь неинфицированного человека непосредственно или через слизистые оболочки (в основном, слизистые половых органов). Биологических жидкостей, концентрация вируса в которых достаточна для заражения, всего четыре: кровь, сперма, вагинальный секрет и грудное молоко. Вирус может попасть в организм при сексуальном контакте без презерватива, при использовании нестерильных инструментов для инъекций и других манипуляций, предусматривающих нарушение целостности кожных покровов.

**Известны три пути передачи ВИЧ:**

— **Половой** — при незащищенном половом контакте с ВИЧ-инфицированным или больным СПИДом.

– **Парентеральный** — при попадании крови ВИЧ-инфицированного или больного СПИДом в организм здорового человека.

– **Вертикальный** — ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус ребенку во время беременности, в процессе родов, при грудном вскармливании ребенка.

#### **Нельзя заразиться ВИЧ через:**

- пот, слюну, слезы, кашель;
- рукопожатия, объятия, поцелуи;
- укусы насекомых;
- общую посуду и пищу,
- общие вещи: деньги, книги, клавиатуру компьютера, бытовые предметы;
- воду (при пользовании общим бассейном, ванной, душем, туалетом).

#### **Профилактика полового пути передачи ВИЧ**

Для предупреждения заражения ВИЧ при половом контакте следует:

- избегать беспорядочных и случайных половых связей;
- при любом половом контакте пользоваться презервативом высокого качества.

Следует помнить, что из противозачаточных средств только презерватив препятствует проникновению ВИЧ и при правильном использовании защищает от заражения ВИЧ-инфекцией на 98 %.

#### **Профилактика парентерального пути передачи ВИЧ**

- отказаться от употребления наркотических веществ;
- подвергать обработке, в т. ч. с использованием дезинфицирующих средств многократно используемые инструменты для маникюра/педикюра/пирсинга/татуажа;
- при попадании чужой крови на раневую поверхность необходимо промыть рану проточной водой, обработать 3 % раствором перекиси водорода или спиртосодержащим раствором (70 %), после обработки закрыть рану пластырем;
- при попадании крови на слизистую глаза промыть глаза водой и закапать глазными каплями, обладающими слезоотделительным и дезинфицирующим эффектом (например, 20 % раствором альбуцида);
- при попадании крови на слизистую оболочку полости рта — прополоскать рот 70 % этиловым спиртом;
- для оказания первой медицинской помощи при кровотечениях необходимо использовать резиновые перчатки и защищать открытые участки кожи и слизистые глаз от попадания крови, любые загрязнения кровью должны рассматриваться как потенциально опасные.

#### **Профилактика вертикального пути передачи ВИЧ**

Согласно действующему законодательству каждая беременная женщина может пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. При обнаружении вируса в организме ей для профилактики внутриутробного инфицирования назначают специальные лекарственные препараты.

## Тестирование на ВИЧ

**КАСАЕТСЯ ДАЖЕ ТЕХ, КОГО НЕ КАСАЕТСЯ**

- ✓ Случался ли у тебя и/или у твоего партнера незащищенный половой акт?
- ✓ Употреблял ли ты инъекционные наркотики?
- ✓ Планируешь создать семью или уже беременна?

**ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИЧ**

Если у тебя есть вопросы по ВИЧ/СПИДу или ты хочешь сдать анализ на ВИЧ анонимно и бесплатно, ты можешь обратиться в Республиканский или областные центры гигиены эпидемиологии и общественного здоровья:

|         |                  |
|---------|------------------|
| Минск   | (017) 321 22 68, |
| Брест   | (0162) 20 75 86, |
| Витебск | (0212) 23 80 82, |
| Гомель  | (0232) 75 71 40, |
| Гродно  | (0152) 75 57 48, |
| Могилев | (0222) 71 65 83  |

**Горячая линия:**  
**200 28 83**  
**321 22 68**  
**www.aids.by**  
Профилактика ВИЧ/СПИД в Республике Беларусь

**Тебе обязательно поможет.**

Пройти обследование на ВИЧ-инфекцию можно анонимно и бесплатно в любом лечебно-профилактическом учреждении, в отделах профилактики СПИД республиканского и областных центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.

В настоящее время нет лекарства, способного уничтожить ВИЧ в организме человека, нет вакцины, способной предотвратить заражение. Никто не застрахован от заражения ВИЧ. Любой человек в любом возрасте вне зависимости от места проживания и религиозных убеждений может заразиться. Только знания (о путях передачи и профилактике ВИЧ-инфекции) и поведение конкретного человека в «опасных» ситуациях способны защитить его от заражения.

**Каждый сам принимает решения и несет ответственность за свои поступки, за свою жизнь.**