



5 ШАГОВ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ВИЧ

ВИЧ/СПИД - ЧТО ЭТО?

ВИЧ-инфекция - это хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

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

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

Население России составляет более 146,4 миллионов человек. Из них с ВИЧ живут почти 1 миллион 400 тысяч человек, более 600 тысяч больных умерли.

5 ШАГОВ ПОМОГУТ ТЕБЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

- 1. УЗНАЙ**, как передаётся ВИЧ!
- 2. ВЫБЕРИ** безопасное поведение и **СЛЕДУЙ** выбранной позиции!
- 3. ПРОЙДИ** тестирование на ВИЧ
- 4. Поговори** со своим партнёром!
- 5. БЕРЕГИ СЕБЯ** и соблюдай правила безопасного сексуального поведения



1. УЗНАЙ, как передаётся ВИЧ!

→ Через кровь: чаще всего при употреблении наркотиков, но может передаваться также при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливании компонентов крови, нанесении татуировок заражённым инструментом, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей.

→ При сексе без презерватива. Даже единственный контакт может привести к заражению.

→ От матери к ребёнку 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, придёт время выбирать.

→ Многие люди не защищают себя, потому что считают, что ВИЧ их не коснётся или его не существует.

→ Поверь, более 1 миллиона 400 тысяч ВИЧ-положительных россиян до заражения думали так же.

→ 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 партнёру, который, в свою очередь, должен быть верным тебе.
- Всегда использовать презерватив при сексуальном контакте, если точно не знаешь ВИЧ-статус партнёра. 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.

5. БЕРЕГИ СЕБЯ - соблюдай правила безопасного сексуального поведения!

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

4. ПОГОВОРИ со своим партнером!

- Разговор о ВИЧ позволит тебе и твоёмu 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 партнёру до сексуального контакта.
- Спроси своего партнера, прошёл ли он тест на ВИЧ. Вы можете принять решение пройти его вместе.
- Зайди на сайт: <https://tsentr-spimorya.webnode.ru/> и узнай о ВИЧ-инфекции.

ОСТАНОВИМ ВИЧ ВМЕСТЕ!

НАЧНИ С СЕБЯ - ЖИВИ БЕЗОПАСНО!

ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО
В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ!

НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ТЫ САМ!

