

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ. ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ КАЖДОГО.

*ВИЧ-инфекция –болезнь определенных поступков и поведения.*

**Психологическая установка.** Любой жизненный поступок –это ваш личный выбор, но вместе со свободой выбора вы получаете также ответственность за него.

**Верность любимому человеку.** В первую очередь важно избегать случайных половых связей-вероятность заразиться ВИЧ здесь крайне высока, ведь проверить ВИЧ-статус у малознакомого партнера невозможно. Разумеется, лучше заводить только серьезные отношения, основанные на взаимном доверии и уважении, ведь это полезно не только с моральной, но и медицинской точки зрения. Это также защищает от ВИЧ.

**Обследуемся вместе.** Если Вы планируете серьезные отношения, желательно заранее убедиться, что ваш партнер не заражен ВИЧ. Можно обследоваться вдвоем, например, в кабинете анонимного тестирования или в Центре СПИД, это позволит избежать трагедии в дальнейшем. Рекомендуем лицам, вступающим в брак, обращаться за консультацией и проверить состояние здоровья в центре планирования семьи по адресу: г. Пенза, ул. Бекешская, 43 Областная детская больница им. Н.Ф.Филатова(тел.42-80-42), или в Центре СПИД.

**Ежегодное обследование на ВИЧ.** Если у Вас нет постоянного партнера и Вы практикуете рискованное половое поведение, советуем ежегодно обследоваться на ВИЧ. Знать свой статус ВИЧ – это также естественно, как знать о других своих болезнях.

Положительный ВИЧ-статус – не приговор: в Центре СПИД можно получить поддержку, пройти различные обследования, социальную помощь. Своевременно назначенное лечение может надолго продлить жизнь человека и сохранить работоспособность. Эта информация поможет человеку защитить своих близких от передачи вируса.

**Обследование на ВИЧ необходимо при беременности:** при положительном ВИЧ-статусе женщина может принять осознанное решение о рождении ребенка, а также с большей вероятностью родить здорового ребенка, соблюдая рекомендации врачей по профилактическому лечению во время беременности.

Отрицательный результат теста, после консультации у специалиста, также важен- он позволит принять решение о дальнейшем поведении и остаться незараженным.

**Использование средств защиты.** При половых контактах с малознакомыми партнерами обязательное использование презерватива, которые защищают от ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем в 95% случаев при правильном хранении и применении..

**Отказ от наркотиков.** Употребление инъекционных наркотиков напрямую ведет к ВИЧ-попадание крови ВИЧ-позитивного человека при инъекциях является крайне высоким риском заражения.

При употреблении неинъекционных психоактивных веществ и больших доз алкоголя снижается контроль над своим поведением, стираются понятия о риске и последствиях, что приводит к случайным связям.

**Только стерильные манипуляции.** Следует выполнять медицинские и косметологические манипуляции (татуировки, пирсинг, шрамы) только в кабинетах лицензионных медицинских учреждений.

**Контакт с кровью.** Если в силу обстоятельств, или по долгу службы приходится контактировать с кровью или биологическими жидкостями другого человека, нужно обязательно использовать латексные перчатки, а затем хорошо обрабатывать руки моющими средствами.

**Личная гигиена.** Важно пользоваться только своей зубной и щеткой и бритвой, или новыми и не разрешать пользоваться ими другим людям. В России зарегистрированы случаи заражения ВИЧ через бритву, которой пользовался ВИЧ-инфицированный человек.