

Правила профилактики ВИЧ-инфекции:

1. Ответственно относиться к своей жизни и здоровью. Это понятие включает в себя не только здоровый образ жизни и правильное питание, но и регулярные обследования, наблюдение у лечащего врача, внимание к своему состоянию и самочувствию.
2. Ответственно относиться к своей сексуальной жизни. Важно помнить, что возможность заражения СПИДом ни для кого полностью не исключена, ведь даже одного полового контакта с заражённым партнёром иногда бывает достаточно для передачи вируса. Уменьшить вероятность заражения можно:
 - уменьшив число сексуальных партнёров;
 - интересуясь прошлыми половыми контактами своих партнёров и их отношением к наркотикам;
 - используя презервативы.
3. Регулярно проходить профилактические обследования. Сдавать анализ крови на ВИЧ рекомендуется раз в год.

Таврическая центральная библиотека им. Рябинина К.А.

Центр правовой и социальной информации

Простые правила против СПИДа



Одна из задач Дня борьбы со СПИДом — борьба за права человека независимо от ВИЧ-статуса. Но распространённые мифы про ВИЧ-инфекцию и СПИД приводят к тому, что общество боится и отгораживается от ВИЧ-инфицированных людей, а также начинает бояться несуществующих угроз своему здоровью, при этом не замечая реальной опасности.

Таврическое, 2016

⇒ СПИДом нельзя заразиться во время поцелуя, при рукопожатии и пользовании общими предметами. Слюна может представлять опасность только в том случае, если в ней присутствует кровь. Также нет смысла бояться заражения в бане, бассейне, сауне, потому что ВИЧ не выживает в водной среде.

⇒ ВИЧ не передаётся воздушно-капельным путём, а также через пищу. Есть риск заразиться ВИЧ во время переливания крови, но вероятность такой ситуации крайне мала — 1 случай на 500–600 тысяч переливаний.

⇒ Не все, кто болеет СПИДом, — наркоманы, хотя их процент велик. Так, более 65 % заражённых ВИЧ — люди, хотя бы раз в жизни употреблявшие наркотики.

⇒ Около 30 % заразились в результате незащищённых половых контактов.

⇒ Комары, вопреки распространённому мнению, ВИЧ не переносят — человеческий вирус не живёт в организме насекомого, и комар впрыскивает не кровь в ранку, а только слюну.

⇒ Можно услышать о заражении ВИЧ во время медицинских процедур, но на сегодняшний день все инструменты, которые могут быть одноразовыми, нигде уже повторно не используются, а те, что употребляются неоднократно, надёжно стерилизуются.

⇒ Но вот риск заразиться при проведении других

манипуляций есть, например, делая пирсинг, нанося татуировки.

⇒ Узнать о ВИЧ сразу же после заражения невозможно, он может не обнаруживаться в анализах крови от 3 недель до 3 месяцев. И самое главное — положительный ВИЧ-статус — это ещё не болезнь, только лишь без соответствующего лечения вирус вызывает развитие заболевания — СПИДа.

Пути передачи ВИЧ-инфекции:

- **Половой** — то есть при половом контакте с ВИЧ-инфицированным человеком.

- **Иньекционный и инструментальный** — при использовании загрязнённых вирусом шприцев, игл, катетеров. Этот вид передачи инфекции наиболее актуален в среде людей, употребляющих инъекционные наркотики.

- **Гемотрансфузионный** — то есть после переливания инфицированной крови или её компонентов.

- **Перинатальный** — когда вирус передаётся от инфицированной матери к ребёнку.

- **Молочный** — происходит заражение ребёнка инфицированным молоком матери.

- **Трансплантационный** — при пересадке инфицированных органов, костного мозга.

- **Бытовой** — когда заражение происходит через повреждённые кожные покровы и слизистые оболочки людей, контактирующих с кровью больных ВИЧ-инфекцией.