

# КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

Защиту от заражения ВИЧ во время сексуальных контактов гарантирует только половое воздержание и взаимная верность неинфицированных партнеров. Кроме того, защиту от заражения обеспечивает использование презерватива. Для предупреждения инфицирования необходимо избегать контакта с чужой кровью.

## ПОЭТОМУ:

- 1** СОХРАНЯЙТЕ ВЕРНОСТЬ СВОЕМУ СЕКСУАЛЬНОМУ ПАРТНЕРУ;
- 2** КАЖДЫЙ РАЗ ПРИ ПОЛОВОМ КОНТАКТЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРЕЗЕРВАТИВ;
- 3** ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО СВОИМИ БРИТВЕННЫМИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ, ЗУБНЫМИ ЩЕТКАМИ И ДРУГИМИ ПРЕДМЕТАМИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;
- 4** ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НАНЕСТИ ТАТУИРОВКУ ИЛИ СДЕЛАТЬ ПИРСИНГ, ТО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ТОЛЬКО СТЕРИЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ;
- 5** ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ИНЪЕКЦИЮ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ОДНОРАЗОВЫЙ ИЛИ СТЕРИЛЬНЫЙ ШПРИЦ;
- 6** ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РЕБЕНКА ИЛИ ПРИ НАСТУПЛЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ НУЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ ОБРАТИТЬСЯ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ.



На все интересующие Вас вопросы о ВИЧ/СПИДе Вас проконсультируют в Республиканском центре по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями (ГБУЗ РЦПБ со СПИДОМ и ИЗ)

**Здесь можно сдать анализ на ВИЧ.**

**БЕСПЛАТНО,  
МОЖНО АНОНИМНО**

узнай больше на сайте  
ГБУЗ РЦПБ со СПИДОМ и ИЗ  
[www.ufaids.bashmed.ru](http://www.ufaids.bashmed.ru)

## ФИЛИАЛЫ ГБУЗ РЦПБ СО СПИДОМ И ИЗ:

- в г. Белорецк: ул. К. Маркса, д. 142а;  
тел.: +7 (34792) 276-72;
- в г. Сибай: ул. Кирова, д. 34;  
тел.: +7 (34775) 226-35;
- в г. Кумертау: ул. Брикетная, д. 8;  
тел.: +7 (34761) 315-06

Министерство здравоохранения  
Республики Башкортостан  
ГБУЗ Республиканский центр по профилактике  
и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями

# ВИЧ/СПИД ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



**ПАМЯТКА  
ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

УФА 2016 год



*Распространение ВИЧ-инфекции по большей части происходит из-за ошибочного мнения людей о том, что болезнь обойдет их стороной. На самом деле ситуация с ВИЧ-инфекцией на сегодняшний день такова, что касается каждого, в том числе Вас и Ваших близких.*

*В настоящее время ВИЧ-инфекция вышла за пределы групп, подверженных наибольшему риску инфицирования, и стала распространяться среди всего населения. ВИЧ-инфекция все активнее передается половым путем.*

## ЧТО ТАКОЕ ВИЧ, ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И СПИД?

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

ВИЧ-инфекция – инфекционное хроническое заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ); имеет очень длительный скрытый период, протекающий бессимптомно; ВИЧ поражает иммунные клетки, в силу чего человек становится более восприимчивым даже к таким болезням, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – конечная стадия ВИЧ-инфекции, на фоне которой развиваются сопутствующие заболевания внутренних органов.

## КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ?

Человек, инфицированный ВИЧ, является источником для окружающих на всех стадиях болезни, даже тогда, когда заболевание внешне ничем не проявляется.

Существуют только три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. половой путь – при незащищенных (т.е. без презерватива) сексуальных контактах;
2. через кровь – при пользовании общим шприцем при внутривенном употреблении наркотиков, при использовании нестерильного хирургического и инъекционного инструмента, при нанесении татуировок, пирсинге;
3. от матери ребенку – во время беременности, родов, при грудном вскармливании.

## ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- по воздуху;
- через укусы насекомых;
- через прикосновения;
- со слюной;
- при пользовании общей посудой;
- в бассейне;
- в общественном транспорте.

## !!!ОПАСНО!!!

- употребление наркотиков;
- половые контакты без презерватива;
- применение нестерильных инструментов при маникюре, пирсинге, нанесении татуировки.

## !!!БЕЗОПАСНО!!!

- общаться и дружить с ВИЧ-инфицированным человеком;
- работать в одном коллективе;
- пользоваться одним туалетом;
- здороваться за руку, обниматься;
- посещать бассейн, спортивный зал.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЗАРАЖЕН ЧЕЛОВЕК ВИЧ ИЛИ НЕТ?

В начале заболевания человек не ощущает никаких признаков болезни. Поэтому если Вы когда-либо употребляли наркотики, имели незащищенный секс, если Вам небезразлично Ваше здоровье и здоровье Ваших близких, то Вам необходимо пройти тестирование на ВИЧ.

Тест на ВИЧ можно сдать в Центрах по профилактике и борьбе со СПИДом, а также в других медицинских учреждениях.

Тестирование на ВИЧ не займет много времени и сил. Для граждан Российской Федерации оно проводится бесплатно, конфиденциально (о результате будете знать только Вы и лечащий врач).

На анализ берется небольшое количество крови из вены.

Анализ поможет определить наличие антител к вирусу. Антитела – это белки крови, которые организм вырабатывает в ответ на проникновение вируса.

## СЕРОНЕГАТИВНОЕ ОКНО

Нет смысла проходить обследование сразу после контакта, связанного с риском инфицирования, так как с момента заражения до появления антител, при наличии которых ставится диагноз ВИЧ-инфекция, должно пройти определенное время. Поэтому при отрицательном результате необходимо сдавать анализ крови на ВИЧ через 3 и 6 месяцев после рискованного контакта.

## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Если после рискованного контакта прошло менее 72 часов, необходимо обратиться к врачу-инфекционисту в поликлинику по месту жительства или в Центр по профилактике и борьбе со СПИДом на консультацию для оценки риска инфицирования ВИЧ и возможности предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией.