

2. Веди здоровый образ жизни. Самое важное, это отказ от тех веществ, которые изменяют сознание человека (наркотики, табак, алкоголь);

3. Косметические манипуляции делай только в специализированных салонах стерильными инструментами;

4. Пользуйся только личными предметами гигиены (зубная нить, щётка, маникюрные принадлежности, бритва).

**ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ
ИНФОРМАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИДА
МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

- ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной центр профилактики и борьбы со СПИД»8 (3496) 32-74-51, 42-80-45
- ГБУЗ ЯНАО «Салехардская окружная клиническая больница» 8 (34922) 4-10-81
- ГБУЗ ЯНАО «Губкинская ГБ» 8 (34936) 3-44-99
- ГБУЗ ЯНАО «Новоуренгойская ЦГБ» ... 8 (34949) 4-57-29
- ГБУЗ ЯНАО «Лабытнангская ГБ» 8 (34992) 5-05-84
- ГБУЗ ЯНАО «Таркосалинская ЦРБ» 8 (34997) 2-29-98
- ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ» 8 (34938) 2-48-01
- ГБУЗ ЯНАО «Надымская ЦРБ» 8 (34995) 3-27-10
- ГБУЗ ЯНАО «Тазовская ЦРБ» 8 (34990) 2-13-80
- ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ» 8 (34994) 2-16-28
- ГБУЗ ЯНАО «Ярсалинская ЦРБ» 8 (34996) 3-01-35
- ГБУЗ ЯНАО «Красноселькупская ЦРБ» 8 (34932) 2-27-13
- ГБУЗ ЯНАО «Аксарковская ЦРБ» 8 (34993) 22-3-42
- ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ» 8 (3496) 31-54-89

Получить информацию о ВИЧ/СПИД, об обследовании, о лечении, задать вопрос специалисту, сообщить о случаях нарушения прав можно на сайте: aids.yamalzdav.ru

О том, как сдать анализ, как попасть на консультацию к врачу-инфекционисту в любом городе ЯНАО, узнать контакты и время работы, узнать о программах реабилитации наркозависимых Вы можете

**ПО ТЕЛЕФОНУ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ
8 (3496) 32-74-51 И В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:
[VK.COM/CLUB62070685](https://vk.com/club62070685)**

aids.yamalzdav.ru | 8-800-100-25-89



Определить по внешним признакам наличие ВИЧ-инфекции невозможно!

Это создаёт основу для распространения заболевания среди благополучных групп населения.

ПРОЙДИ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ, ЕСЛИ:

- был хоть один сексуальный контакт без презерватива
- имелся опыт употребления инъекционных наркотиков
- сделана татуировка или пирсинг
- планируешь ребёнка
- хочешь быть уверен в состоянии своего здоровья и здоровья своих близких.

ЗДОРОВАЯ МОЛОДЁЖЬ – ЗДОРОВАЯ СТРАНА!

ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИЧ – БУДЬ УВЕРЕН В СЕБЕ!



ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ





НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Первые случаи ВИЧ-инфекции появились в США, Швеции, Танзании, Гаити ещё в конце **1970-х** годов.

В **1981** году различные клиники Лос-Анджелеса, Сан-Франциско стали поступать молодые люди с заболеваниями, не характерными для их возраста: раком сосудов и воспалением лёгких, вызванных особыми микроорганизмами. В **1983** году **Люк Монтанье** доказал, что причиной болезни является вирус, который делает организм беззащитным перед любыми заболеваниями.

ВИЧ-инфекция – это заболевание иммунной системы, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Этот вирус постепенно разрушает иммунную систему – защитную функцию организма.

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции. На стадии СПИДа иммунная система человека ослаблена и теряет способность противостоять возбудителям различных заболеваний.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Контагиозность (заразность) ВИЧ-инфекции после контакта, связанного с высоким риском заражения, составляет **1:1000 до 1:100**. Для сравнения: вирус гепатита С заразнее ВИЧ в 10 раз, а вирус гепатита В – в 100 раз. Вероятность заражения ВИЧ напрямую зависит от массивности его проникновения в организм и длительности контакта.

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ?

ВИЧ передается только тремя путями:



- **половым** – заражение может произойти при незащищенном (без презерватива) половом контакте с человеком, инфицированным ВИЧ;



- **через кровь** – заражение может произойти при попадании крови ВИЧ-инфицированного человека в организм здорового, например:
 - при использовании нестерильного медицинского инструментария, в том числе и для татуировок, пирсинга, маникюра, педикюра;
 - при пользовании чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками;



- **от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку** – во время беременности, при родах и грудном вскармливании (если не проводится специальное лечение, предупреждающее передачу вируса).

КАК ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ?



- Рукопожатия, объятия (неповреждённая кожа является естественным барьером для вируса).



- Предметы гигиены (через одежду, постельное бельё, полотенца, ВИЧ не может передаваться, так как он крайне неустойчив во внешней среде).



- Бассейны, ванна, баня (вирус живёт только в человеческом организме, поэтому при попадании в воду он погибает).



- При медицинских осмотрах.



- При укусах насекомых.



- В общественных местах.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЗАРАЖЁН ЧЕЛОВЕК ВИЧ ИЛИ НЕТ?

Единственная возможность определить, инфицирован человек или нет – это сдать анализ на ВИЧ, так как длительное время заболевание может протекать бессимптомно. Для этого необходимо обратиться в любое лечебно-профилактическое учреждение.



Поскольку анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему, то обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество. Для выработки антител нужно время около 3-х месяцев. Период, когда вирус уже присутствует в организме, а антитела ещё не выработаны, называется период «окна». Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме. Поэтому, чтобы быть уверенным в результате теста, необходимо повторить обследование (через 3 месяца), практикуя в этот период только безопасные формы поведения.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ?

1. Воздержись от половых отношений, однако если ты уже ведёшь половую жизнь, то не допускай случайных и беспорядочных половых связей, используй средства индивидуальной защиты (презерватив) при каждом половом контакте (это защитит тебя не только от различных инфекций, передающихся половым путем, но и от нежелательной беременности), храни верность своему партнёру;