

ВИЧ/СПИД - что это?

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

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

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

В России более **800 тысяч человек** живут с ВИЧ, более **200 тысяч** больных умерли.



Эти 5 ШАГОВ помогут тебе ЗАЩИТИТЬ себя:

- ✓ **Узнай**, как передается ВИЧ!
- ✓ **Выбери** безопасное поведение и **Следуй** выбранной позиции!
- ✓ **Пройди** тестирование на ВИЧ
- ✓ **Поговори** со своим партнером!
- ✓ **Береги себя** соблюдай правила безопасного сексуального поведения!



1. УЗНАЙ, как передается ВИЧ!

- ✓ **Через кровь:** чаще при употреблении наркотиков, но может передаваться также при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливании компонентов крови, нанесении татуировок нестерильным инструментарием, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей
- ✓ **При сексе без презерватива.** Даже один единственный контакт может привести к заражению.
- ✓ **От матери к ребенку** во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.

ДРУГИХ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ НЕ СУЩЕСТВУЕТ
ЗНАЙ: ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ БЫТОВЫМ ПУТЕМ!



2. ВЫБЕРИ безопасное оведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!

- ✓ **Когда ты будешь знать**, что безопасно, а что нет, - наступит время сделать выбор
- ✓ **Многие люди не защищают себя**, потому что считают, что ВИЧ их не коснется.
- ✓ **Поверь**, более 800 тысяч ВИЧ-инфицированных, живущих в России, до заражения думали также.
- ✓ **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 партнеру, который в свою очередь должен быть верным тебе.
- Всегда** использовать презерватив при сексуальном контакте, если точно не знаешь ВИЧ-статус партнера. 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 - сдать кровь на ВИЧ. Определить по внешнему виду инфицирован человек или нет невозможно.

Пройди тест на ВИЧ до сексуального контакта. Попроси своего партнера 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 в Центрах по профилактике и борьбе со СПИД или других медицинских учреждениях.



4. ПОВОРОРИ со своим партнером!

Разговор о ВИЧ позволит тебе и твоему 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 чем ты будешь говорить. **Поделись** информацией о ВИЧ. Убедись, что ты и твой партнер знаете, как ВИЧ передается. Поддержите друг друга в решении выбрать безопасное поведение.

Будь откровенен. Если у тебя ВИЧ, скажи об этом партнеру до сексуального контакта.

Спроси своего партнера, прошел ли он тест на ВИЧ. Вы сможете принять решение пройти его вместе.

Зайди на сайт: www.kemspid.ru
и узнай о ВИЧ-инфекции.
Телефон доверия по ВИЧ: 78-03-30



5. БЕРЕГИ СЕБЯ - соблюдай правила безопасного сексуального поведения!

Дорожи отношениями с близким человеком.

Заботься о своем здоровье и здоровье своих близких.



СДАЙ ТЕСТ НА ВИЧ И ДЕЙСТВУЙ БЕЗОПАСНО!

- ✓ НАЧНИ С СЕБЯ-ЖИВИ БЕЗОПАСНО!
- ✓ ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ!
- ✓ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ!



Тестирование на ВИЧ бесплатное.

ГБУЗ Кузбасский Центр-СПИД
г. Кемерово, пр. Ленина 121 «Б»,

Телефон доверия
по вопросам
ВИЧ/СПИД: +7 (3842) 78-03-30
сайт: kemspid.ru



5 шагов, чтобы остановить ВИЧ



СДАЙ ТЕСТ
НА ВИЧ
И ДЕЙСТВУЙ
БЕЗОПАСНО!

