

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 «Газовская 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.yamalzdprav.ru](http://aids.yamalzdprav.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](http://VK.COM/CLUB62070685)

[aids.yamalzdprav.ru](http://aids.yamalzdprav.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 заразен в 10 раз, а вирус гепатита В – в 100 раз. Вероятность заражения ВИЧ напрямую зависит от массивности его проникновения в организм и длительность контакта.

## КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИЧ?

**ВИЧ передаётся только тремя путями:**

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



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



• **от ВИЧ-инфицированной матери к ребёнку** – 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.

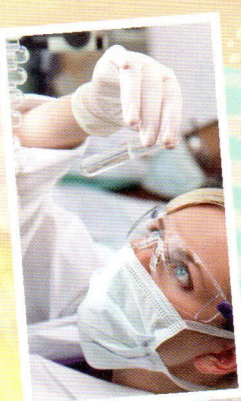


• В общественных местах.

## 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 вырабатывает 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». Обследованные 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 путём, но и от нежелательной беременности), храни верность своему партнёру;