

# **Вирус иммунодефицита человека Есть о чем подумать**

## **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ?**

Для этого достаточно предотвращать попадание в ваш организм крови, спермы, вагинального секрета и грудного молока другого человека. Это значит:

- \* Вести здоровый образ жизни.
- \* Пользоваться презервативом при любом сексуальном контакте.
- \* Всегда пользоваться одноразовыми и/или стерильными инструментами для медицинских процедур, связанных с проникновением в организм.

## **ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ:**

Несмотря на серьёзные последствия заражения сам ВИЧ - очень нестойкий. Он может жить только в жидкостях организма и размножаться только внутри клеток. Вирус погибает при температуре кипения за 1 минуту, губительны для него дезинфицирующие средства, используемые в медицине. Поэтому совершенно нет опасности заразиться, при бытовых контактах: дружеских поцелуях, рукопожатиях, объятиях, пользовании общей посудой, общим бассейном, туалетом, постельным бельём.

## **КТО ТАКИЕ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫЕ?**

Это люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию и нуждающиеся не только в медицинской помощи, но и в поддержке своих близких.

Общение с ВИЧ-инфицированным человеком не опасно, если исключить секс без презерватива и наркотики из одного шприца. По данным ЮНЭЙДС, сегодня в мире живёт почти 40 миллионов ВИЧ-инфицированных людей.

## **ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ЗАРАЖЕНЫ ВИЧ:**

1. Регулярно наблюдайтесь у специалиста СПИД-центра для того, чтобы врач своевременно мог назначить вам специфическое лечение.
2. Узнайте у врача, что нужно делать, чтобы избежать других инфекций и болезней, в первую очередь простудных, венерических и оппортунистических.
3. Подумайте, кому нужно сказать о своём диагнозе, а кому нет. Подготовьтесь к тому, что некоторые люди могут отказаться от общения с вами, когда узнают о вашем диагнозе.
4. Подробно узнайте о своих обязанностях и правах.
5. Примите себя таким, какой вы есть. Ваша жизнь продолжается и лучше её провести в мире с самим собой.
6. Не ищите виновных в вашем заражении. А если вы их всё же найдёте, помните, что после этого вы не перестанете быть инфицированным.
7. Помните, что врачи не боги, а такие же люди, как и вы. От вас они отличаются только тем, что больше знают о ВИЧ-инфекции.
8. Помните, что ровно через год ваше здоровье

будет таким же, как и сейчас, А что будет через 7 лет и дальше - зависит от вас.

### **ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ?**

В государственном учреждении «Курганский областной Центр по профилактике и борьбе со СПИД» по адресу: г. Курган, пос. Механический\*^; с 8-00 до 16-00, в субботу с8-00 до 12-00. а также в частных кабинетах анонимного обследования на ВИЧ. Согласно закону, вы можете пройти тест и получить результат анонимно.

