**ПАМЯТКА**

**ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ НАС О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?**

**«Что должен знать каждый из нас о ВИЧ-инфекции?»**

**1. ВИЧ и СПИД – что это?**

**ВИЧ-инфекция** – это неизлечимое 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.

**2. Что происходит при заражении ВИЧ?**

Сразу после заражения ВИЧ большинство людей не чувствует ничего необычного. Однако затаившийся в организме вирус начинает размножаться и медленно, незаметно разрушать иммунную систему человека.

**3**.**Как передается ВИЧ?**

· Через кровь – чаще всего при употреблении наркотиков, но может передаваться так, же при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливании компонентов крови, нанесении татуировок, пирсинге зараженным инструментом, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей.

· При сексе без презерватива. Даже единственный контакт может привести к заражению.

· От матери к ребенку – во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.

 **4**.**Как ВИЧ не передается?**

· При общепринятых формах приветствий (рукопожатиях, дружеских поцелуях, объятиях).

· При пользовании общими личными вещами, предметами домашнего обихода, игрушками, постельным бельем, туалетом, ванной, душем, бассейном, столовыми приборами и посудой, питьевыми фонтанчиками, спортивным инвентарем (слюна, пот, слезы, моча не опасны для заражения, если в них нет видимой крови).

· При укусах насекомых.

· Воздушно-капельным путем (при кашле и чихании).

· При поцелуях через слюну ВИЧ тоже не передается!

**5. Меры профилактики ВИЧ-инфекции:**

* предотвращение случайных половых связей, использование барьерных методов защиты;
* предпочтение сексуальных контактов с постоянным половым партнером;
* регулярное обследование на ВИЧ обоих партнеров;
* отказ от употребления наркотиков;
* использование только одноразовых шприцев и игл;
* информационные сообщения: предупреждения в СМИ о риске заражения, пропаганда здорового образа жизни и межполовых отношений;
* использование личных средств гигиены: бритву, маникюрные принадлежности и др.;
* при прокалывании ушей использовать только стерильные инструменты;
* барьерная контрацепция. Следует всегда при себе иметь презервативы. Не вступать в незащищённые половые отношения.