



**Подумай!**  
**Это касается**  
**и тебя!**

**Мы себя**  
**защитили.**  
**А ты?**



 **Здоровая**  
**Россия**

## Ты наверняка слышал о СПИДе...

### Только не думай, что это тебя не касается

Уже сейчас в нашей стране более 300 000 человек инфицированы ВИЧ, и число их катастрофически растёт.

80 % людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, моложе 30 лет.

При самом "мягком" сценарии развития эпидемии в течение ближайших 10 лет ВИЧ могут заразиться 3-5 миллионов россиян.

## Проверь себя:

### Что такое ВИЧ?

Это **Вирус Иммунодефицита Человека**.

Если организм **здорового человека** благодаря иммунитету сопротивляется многим болезням и легко справляется с ними, то у **человека, зараженного ВИЧ**, иммунитет резко снижается, и на этом фоне организму трудно справиться даже с самой обычной болезнью.

### Что такое СПИД?

Это **Синдром Приобретённого ИммуноДефицита** – финальная стадия ВИЧ, на которой любая болезнь может представлять смертельную опасность.

## ВИЧ передается:

- при половых контактах с заражённым партнером без использования презерватива;
- при использовании общих с заражённым человеком шприца, иглы или раствора для инъекции;
- при переливании заражённой крови;
- во время беременности и родов – ребёнок может заразиться от ВИЧ-инфицированной матери;
- через грудное молоко ВИЧ-инфицированной матери.



**Почему?** Потому что кровь, лимфа, сперма, вагинальные секреты – это биологические жидкости, которые содержат ВИЧ в достаточном для заражения количестве.

**Помни:** Под воздействием алкоголя или наркотиков человек теряет контроль над собой и над ситуацией, а значит, риск заражения резко возрастает.

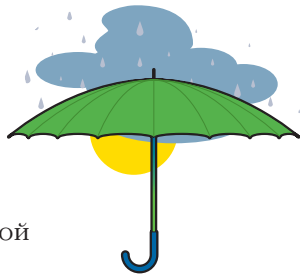
**Симптомы ВИЧ-инфицирования** мало чем отличаются от симптомов обычной простуды. Через несколько недель после заражения у человека повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, появляются боль в горле, красные пятна на теле, понос. Однако эти симптомы быстро исчезают, а иногда и вовсе не проявляются.

## Выучи наизусть:

**Только анализ крови может показать, инфицирован человек ВИЧ или нет**

### ВИЧ не передается:

- при прикосновении и рукопожатии;
- при поцелуе;
- при массаже;
- при питье из одного стакана;
- при пользовании общей одеждой или постельным бельём;
- при пользовании общим туалетом.



**Почему?** Потому что слёзы, слюна, пот, моча, рвотные массы – это биологические жидкости, которые содержат ВИЧ в недостаточном для заражения количестве.

**Это значит,** что если среди твоих близких и друзей оказался ВИЧ-инфицированный – не отворачивайся от него. Будь с ним деликатен, но не стесняйся говорить о его проблеме. Ему очень нужна твоя поддержка!

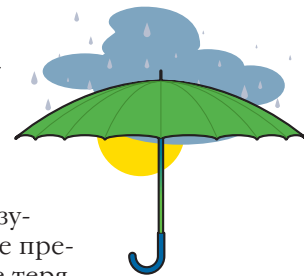
## Выучи наизусть:

**ВИЧ – это проблема, которая не должна разобщать людей**

## Проверь себя:

### Ты поступаешь правильно, если

- ответственно подходишь к принятию решения о начале своей сексуальной жизни;
- верен своему партнеру;
- при сексуальном контакте пользуешься презервативом, а когда тебе предлагают незащищённый секс – не теряешь голову и выбираешь здоровье;
- не употребляешь наркотики;
- в случае необходимости пользуешься только одноразовыми шприцами и иглами, а также стерильным раствором для инъекций;
- требуешь использования стерильных инструментов при обслуживании в поликлинике или в салоне красоты.



## Выучи наизусть:

**Никогда и ни при каких обстоятельствах не забывай о том, что единственный "рисковый" случай может оказаться роковым!**

## Что делать, если у тебя есть основания для тревоги?

- Если ты занимался сексом без презерватива?
- Если воспользовался нестерильным шприцем?
- Если просто испытываешь беспокойство?

## Сделай это:

**Шаг первый.** Обратись за консультацией к своему лечащему врачу в поликлинике или к специалисту СПИД-центра, который:

- даст исчерпывающие ответы на все твои вопросы по проблеме ВИЧ/СПИДа;
- оценит твой личный риск заражения и необходимость тестирования;
- поможет тебе выбрать правильную модель поведения, чтобы избежать ВИЧ-инфицирования;
- окажет тебе моральную поддержку.

**Помни:** Только врач, психолог или специалист консультативного центра может компетентно обсудить с тобой эти вопросы.

**Шаг второй.** Пройди тестирование.

Врач, к которому ты обратился за помощью, в случае необходимости назначит тебе анализ крови на антигена к ВИЧ. Ты вправе сдать этот анализ анонимно (ст. 8 Федерального закона от 30 марта 1995 г. №38-ФЗ).

**Шаг третий.** Поговори со своими друзьями о том, что ты узнал из этой брошюры.

Теперь ты понимаешь, насколько важны полученные знания?

Ты осознаёшь, как много в твоей жизни зависит от тебя самого?

Тогда ты не только имеешь право говорить о страшной опасности, которая грозит человечеству, – ты должен сделать всё, чтобы эта опасность обошла твой дом.

**Защищая себя,  
мы защищаем тех, кого любим!**

**Будь другом,  
расскажи  
об этом другу!**