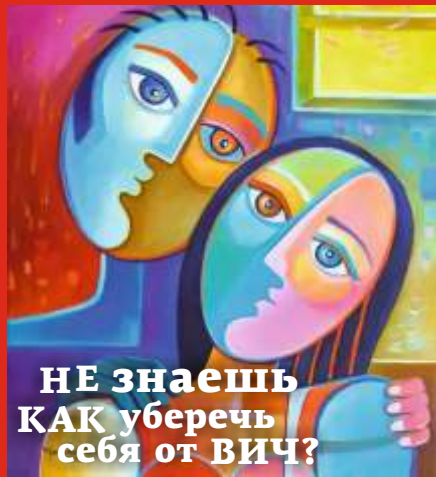


**Я могу  
уберечь  
себя  
от ВИЧ**



[www.alt aids.alt.ru](http://www.alt aids.alt.ru)

Разработано ИГБУЗ «Алтайский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом» по материалам АНОО «Позитивное развитие» в рамках программы «Развитие здравоохранения в Алтайском крае до 2020 года» за счет межбюджетных трансфертов на реализацию мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции и гепатитов В и С бюджетам субъектов Российской Федерации на 2015 г., согласно Федеральному закону №384-ФЗ от 01.12.2014 «О федеральном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов».



*Возьми эту брошюру с собой!*

**Опасные  
и безопасные  
ситуации**

**Против ВИЧ-инфекции/СПИДа нет ни вакцин, ни медикаментов. Но есть простая и действенная защита. Важно знать, как Вы должны защищаться и где нет опасности заражения.**

### **Существуют три пути передачи ВИЧ:**

1. При незащищенном сексуальном контакте.
2. При использовании общих игл и шприцев для внутривенного введения лекарств и наркотиков
3. От зараженной матери к ребенку во время беременности, во время родов, при кормлении грудным молоком.

Наибольшее количество ВИЧ находится в крови, сперме и влагалищном секрете. Заразиться ВИЧ можно только в том случае, если инфицированная кровь, сперма или влагалищный секрет попадают непосредственно в кровь или на поврежденную кожу и слизистые оболочки человека.

ВИЧ, попадая в организм, размножается и постепенно разрушает иммунную систему. Этот период длится от 6 месяцев до 15 лет. Стандартной процедурой для выявления ВИЧ в России является тест, показывающий наличие антител к ВИЧ, которые вырабатывает организм в ответ на проникновение вируса (в течении 3-6 месяцев от момента попадания вируса в организм).

ВИЧ-инфицированный человек долго чувствует себя практически здоровым, но с момента инфицирования может передать ВИЧ другому человеку.

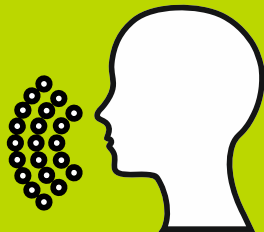
**В различных жизненных ситуациях возникают разной степени опасности заражения вирусом СПИДа. Эта маленькая брошюра должна Вам облегчить получение быстрой информации. Поэтому ситуации, опасности и советы выделены на следующих страницах цветом:**

**Никакого риска**

**Средний риск**

**Большой риск**

## Заражение через воздух



### **Риска нет.**

Заражение не может произойти  
и в том случае, если больной  
чихает и кашляет.

## Прикосновение Телесные контакты



### **Риска нет.**

Во время кожных прикосновений  
или контактов, таких, как подача  
руки, поглаживание, ласкание,  
нет никакого риска.

**Укусы  
насекомых**



**Риска нет.**

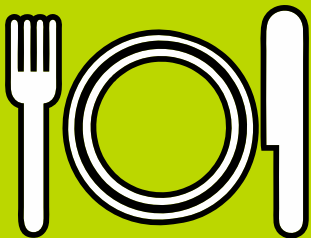
**Бассейн  
Баня  
Туалет  
Умывальная**



**Риска нет.**

Совместное пользование этими общественными местами не содержит риска заражения ВИЧ.

**За столом  
В ресторане**



**Риска нет.**

**Посуда  
Одежда  
Белье**



**Риска нет.**

Совместное пользование посудой не содержит никакого риска. Также нет никакой необходимости отдельно стирать одежду или белье ВИЧ-инфицированного.

**Проживание  
в одной комнате,  
квартире**



При бытовых контактах  
**риска нет.**

**Маникюр  
Татуировка  
Прокалывание ушей**



**Риска нет** при условии  
соблюдения существующих  
гигиенических правил.

**Наш совет:** татуировки  
или прокалывание ушей  
делайте только у специалистов.

## Больница Врач Зубной кабинет

Во время медицинских процедур **риска нет**, если соблюдается санитарный режим (т.е. использование однократных медицинских материалов и тщательно стерилизованных приборов).

*Наш совет: требуйте при выполнении медицинских манипуляций с Вами, чтобы медицинские работники на Ваших глазах вскрывали одноразовые принадлежности и лекарственные препараты, меняли многоразовые материалы.*

**При переливании крови и плазмы, пересадке органов**, несмотря на очень эффективные предохранительные меры, есть минимальный риск заражения. Поэтому перед запланированной операцией рекомендуется сдать собственную кровь. Правильное изготовление **продуктов крови** практически гарантирует их безопасность.



## Поцелуй Поцелуй языком



Во время поцелуев **риска нет**.

Теоретически нельзя совершенно исключить возможности заражения через глубокий поцелуй или при помощи языка, но во всем мире до сих пор не зарегистрировано ни одного случая заражения этим путем.

## Оральные сношения

(половое сношение через  
рот у женщины/мужчины)



### **Риск есть.**

Если в рот попадает сперма, содержащая ВИЧ, может произойти заражение. Выделения женщины также могут содержать ВИЧ.

**Наш совет:** избегайте попадания спермы или влагалищного секрета в рот.

Половое сношение через рот - только с презервативом.

## Беременность у женщины, зараженной ВИЧ



### **Риск для ребенка очень большой**

Будущая мать, инфицированная вирусом, может заразить плод во время вынашивания, во время родов и при кормлении грудью.

**Наш совет:** каждой женщине и ее партнеру желательно провести тест на антитела к ВИЧ не позднее чем - за 6 месяцев до наступления планируемой беременности.





Кроме того, при возникновении беременности необходимо своевременно встать на учет в женскую консультацию (до 12 недель), мужу/половому партнеру пройти тест на ВИЧ при постановке женщины на учет, а беременной – в указанные врачом сроки.

**При выявлении  
ВИЧ-инфекции -**

принимать назначенные врачом антиретровирусные препараты (химиопрофилактика ВИЧ) и проходить специальные обследования. Химиопрофилактика так же проводится в родах и новорожденному. После рождения необходимо отказаться от грудного вскармливания.

**Половое сношение  
без предохранительных мер**

(сношение через влагалище)



**Риск очень большой.**

При половом сношении с носителем вируса иммунодефицита человека без предохранительных мер возникает большая опасность заражения.

**Наш совет:** пользуйтесь презервативами.

## Анальное сношение

(половое сношение через  
задний проход)



**Риск очень большой,** особенно для принимающего партнера. Риск имеется и тогда, когда не происходит изливания спермы.

**Наш совет:**  
непрерменно пользуйтесь презервативами и достаточным количеством увлажняющего средства на водной основе.

## Совместное использование шприцев и медицинских игл

(при употреблении  
наркотических препаратов))



**Риск очень большой**

Совместное пользование шприцами и медицинскими иглами резко повышает опасность заражения.

**Наш совет:** пользуйтесь только одноразовыми индивидуальными шприцами и иглами, никогда не берите чужие и никому не давайте свои.

Шприцевые приборы многократного пользования перед употреблением стерилизуйте кипячением или замачивайте в дезинфицирующем растворе.

## Презервативы и смазывающие средства

Во время секса презервативы защищают от заражения.

**Важно:** применяйте только качественные презервативы.

Презервативы переносят только **обезжиренные** смазывающие средства. Их можно приобрести в аптеках, аптечных магазинах и секс-шопах. Нельзя использовать кремы, вазелины, лосьоны, масла и жиры. Они ведут к повреждению целостности презервативов. Презервативы чувствительны к жаре, поэтому храните их подальше от нагревательных приборов и от тела. Чтобы не оказаться в непредвиденной ситуации, берите с собой достаточное количество презервативов и используйте их при каждом сексуальном контакте.

**Всегда.**



**ВАЖНО !!**

## Необходимые требования к презервативу:

- должен быть из натурального латекса;
- использован до указанного на упаковке срока годности;
- нельзя использовать презерватив с поврежденной упаковкой;
- вскрывать упаковку в месте насечки, нельзя использовать для вскрытия острые предметы (ногти, зубы, ножницы), так как возможно повреждение презерватива.

**Если у Вас возникли дополнительные вопросы, например, относительно теста на ВИЧ или другие, Вы можете получить подробную или личную консультацию в лечебных учреждениях, у своего врача,**

в Алтайском краевом центре по профилактике и борьбе со СПИДом: г.Барнаул, ул.5-Западная, 62.

**Информационный телефон по вопросам ВИЧ/СПИДА: 8(385)2-33-45-99**

КГБУЗ «Алтайский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, филиал в г. Рубцовске», ул. Алтайская, 94.

**Информационный телефон по вопросам ВИЧ/СПИДА: 8(38557)586-92.**

КГБУЗ «Алтайский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, филиал в г. Бийске», ул. Горно-Алтайская, 66.

**Телефон: 8(3854)44-78-73**

КГБУЗ "Алтайский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, филиал в г.Славгороде", ул. Ленина, 288.

**Телефон: 8(38568) 5-39-95**

КГБУЗ "Алтайский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, филиал в г.Заринске», ул. 25 Партсъезда, 40.

**Телефон:8(38595) 4-07-11**