

## ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ - ИНФЕКЦИИ



ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) - один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой - защищать наш организм от инфекций. ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Этот вирус является возбудителем ВИЧ - инфекции и причиной СПИДа. Он воздействует на клетки иммунной системы и относится к семейству «медленных» вирусов. Ослабление иммунной системы может длиться годами.

Разрушительное влияние, которое ВИЧ оказывает на иммунную систему человека в течение нескольких лет, приводит к развитию иммунодефицита. А это означает, что любые инфекции, вирусы и болезни больше не встречают "отпора" на своем пути, и организм уже не в силах бороться с ними. У больного СПИДом развивается множество тяжелых болезней, от которых он в конечном итоге погибает.

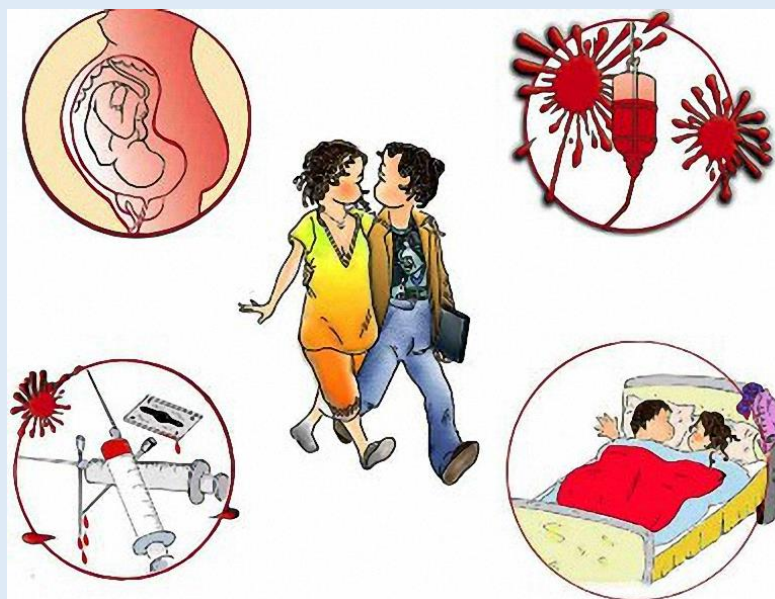
### Кто подвержен риску ВИЧ-инфицирования?



В обществе распространено мнение, что основные "поставщики" ВИЧ - это люди, практикующие рискованный образ жизни: мужчины с

нетрадиционной сексуальной ориентацией, потребители инъекционных наркотиков, лица, ведущие беспорядочную половую жизнь. Однако за последние годы "лицо" ВИЧ-эпидемии сильно изменилось. Во всем мире, в том числе и в России, преобладающим стал гетеросексуальный путь передачи ВИЧ. Потребителей инъекционных наркотиков и людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией среди инфицированных становится все меньше, а вот зараженных при гетеросексуальных контактах - все больше. Угрожающе быстро растет количество ВИЧ-инфицированных женщин. Как следствие - резкое увеличение числа детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

### Как передается ВИЧ-инфекция?



У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, лимфе, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. Поэтому **ВИЧ-инфекцией можно заразиться:**

- при половых контактах без использования презерватива;
- при использовании шприца (иглы, раствора), которым пользовался ВИЧ-инфицированный;
- при переливании заражённой крови;
- при родах - ребёнок может заразиться от матери;
- при кормлении ребенка грудью, если мать – носитель вируса.

В слезах, слюне, поте, моче, рвотных массах, выделениях из носа ВИЧ содержится в очень низкой, недостаточной для заражения концентрации.

## Как НЕ передается ВИЧ-инфекция?



- при рукопожатии и прикосновении;
- при поцелуе;
- при пользовании одной посудой;
- при кашле или чихании;
- через постельное бельё или другие личные вещи;
- при пользовании общественным туалетом;
- через укусы насекомых.

## Как избежать заражения ВИЧ?

Несмотря на все большее расширение эпидемии ВИЧ, заражения можно избежать. Правила профилактики просты, но надежны. Чтобы полностью предохранить себя от заболевания, достаточно:

- пользоваться презервативами при половых контактах;
- пользоваться стерильными медицинскими инструментами.

Вероятность рождения здоровых детей у ВИЧ-инфицированных матерей значительно возрастает, если во время беременности женщины проходят лечение.

## Зачем мне нужно знать, есть ли у меня ВИЧ?

- Чтобы снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;
- Чтобы не заразить близких и любимых Вам людей;
- Чтобы быть более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует

специального лечения. Особенно это относится к инфекциям, передающимся половым путем, вирусным гепатитам, туберкулезу и другим заболеваниям;

- Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развитие СПИДа;
- Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ВИЧ-инфицированного человека.

### **ВИЧ очень опасен, НО его можно избежать!!!**

- Путь передачи ВИЧ через кровь в настоящее время реализуется в среде наркопотребителей, которые при групповом использовании внутривенных наркотиков применяют один общий шприц, иглу, емкость для забора наркотиков и фильтр. Поэтому, если человек воздерживается от потребления наркотиков, значит от этого пути передачи ВИЧ он защищён.
- При половом контакте с ВИЧ-инфицированным единственной возможной профилактикой заражения является использование презерватива. При этом, не рекомендуется использовать лубриканты на основе вазелина, так как они значительно снижают прочность презервативов. Риск заражения ВИЧ присутствует в случаях: при любом виде полового контакта, при попадании спермы или влагалищных выделений на ротовую полость или же слизистые оболочки, а также на травмированную, поврежденную кожу (раны, порезы).
- Не следует забывать и о том, что заражение ВИЧ возможно при следующих манипуляциях: при прокале ушей, нанесении татуировок, при пользовании чужими опасными бритвами. Важным моментом предупреждения инфицирования в данном случае, является использование одноразового инструментария или качественная его обработка, которая предотвращает возможность заражения вирусом. Безопасными эти манипуляции будут считаться, если они проводятся в лицензированных салонах.
- Профилактика ещё одного пути передачи ВИЧ – от матери к ребёнку сводится к мероприятиям, направленным на уменьшение факторов, которые повышают риск передачи вируса от инфицированной матери к ребёнку во время беременности, родов и вскармливания грудью. Прежде всего, это противовирусное лечение беременной женщины, максимальное сокращение продолжительности родов,

назначение противовирусного лечения новорожденному, искусственное вскармливание младенца.

## **ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ИНФИЦИРОВАН ВИЧ**



Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ - инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично. Вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались, научиться оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью. Не забывайте, что вам тоже нужна поддержка. Всегда помните: вы не одиноки, есть люди, которые готовы вам помочь.

## **ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННОМУ?**



- Поддерживайте контакты, может быть непродолжительные, но частые, общайтесь и умейте слушать, постарайтесь понять;

- Не давайте советов, если у вас не просят, не впадайте в назидательный тон, не осуждайте и не ищите виноватых; Не пытайтесь выяснить, каким образом произошло заражение и не позволяйте больному заниматься самообвинением;
- Помните, вы не должны лишать его возможности сделать самому то, что в его силах;
- Будьте готовы стать объектом гнева и раздражения со стороны больного в ответ на ваши усилия;
- Не переусердствуйте, поскольку излишняя опека не приведет ни к чему хорошему, а будет вызывать лишь раздражения и отчуждение.

**ДРУЖЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ С ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НЕ ОПАСНО!**

### **СОВЕТЫ ТОМУ, КТО ЖИВЕТ С ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫМ**

Диагноз ВИЧ - инфекция у вашего близкого меняет и вашу жизнь. Чтобы приспособиться к новым условиям, вам потребуется много сил. Для начала постарайтесь успокоиться - вы не должны чувствовать себя бесполезным, ваша помощь может понадобиться вашему близкому. Не замыкайтесь сами и не давайте делать больному. Вы должны, как и прежде, общаться с друзьями, другими членами семьи и просто знакомыми;

Постарайтесь больше узнать об этой инфекции из достоверных источников.

Соблюдайте меры личной гигиены, не допускайте использования другими людьми бритв, зубных щеток и маникюрных принадлежностей, которыми пользовался больной.

Прежде чем оказывать помощь ВИЧ - инфицированному, защитите себя:

- заживляйте и заклеивайте лейкопластырем ранки и порезы;
- используйте резиновые перчатки.

Оказание кому - то поддержки порой означает, что вы должны просто посидеть с ним и послушать его.

Старайтесь держаться вместе и заботиться друг о друге. А если порой Вы чувствуете беспомощность, не можете найти ответов на возникшие вопросы и не знаете, как что - то сделать - обращайтесь непосредственно или звоните в центры по профилактике и борьбе со СПИД.