

## ВИЧ/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.

Если инфицированный ВИЧ не прошел тестирование на ВИЧ, то он не начнет своевременно получать антиретровирусную терапию и неизбежно погибнет от СПИД.

Население России составляет более 140 миллионов человек. Из них с ВИЧ живут более 900 тысяч человек, более 240 тысяч больных умерли.



- ### 3. ПРОЙДИ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ!
- Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом – пройти тестирование на ВИЧ. Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно.
  - Пройди тест на ВИЧ до сексуального контакта. Попроси своего партнера сделать то же самое.
  - Тестирование на ВИЧ можно пройти совершенно бесплатно и по желанию анонимно. Сдать кровь на ВИЧ можно в поликлинике по месту жительства. Центрах по профилактике и борьбе со СПИД или других медицинских учреждениях.

## Эти 5 шагов помогут тебе защитить себя:

- 1. УЗНАЙ**, как передается ВИЧ!
- 2. ВЫБЕРИ** безопасное поведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!
- 3. ПРОЙДИ** тестирование на ВИЧ!
- 4. ПОГОВОРИ** со своим партнером!
- 5. БЕРЕГИ СЕБЯ** соблюдай правила безопасного сексуального поведения!



## 4. ПОГОВОРИ со своим партнером!

- Разговор о ВИЧ позволит тебе и твоему партнеру поддержать друг с другом важную информацию! В первую очередь, задай вопросы самому себе. Что ты сам знаешь о ВИЧ и как ты относишься к проблеме ВИЧ-инфекции?
- Выбери удобное время и место. Подумай, о чем ты будешь говорить!
- Поделись информацией о ВИЧ. Убедись, что ты и твой партнер знаете как ВИЧ передается. Поддержите друг друга в решении выбрать безопасное поведение!
- Будь открытым. Если у тебя ВИЧ или ты подозревала/ешь его наличие, скажи об этом партнеру до сексуального контакта!
- Спроси своего партнера, прошел ли он тест на ВИЧ. Вы можете принять решение пройти его вместе!
- Зайди на сайт: <http://to-avoid.ru> и узнай о ВИЧ-инфекции!

## 1. УЗНАЙ как передается ВИЧ!

- Через кровь, чаще всего при употреблении наркотиков, но может передаваться также при использовании нестерильного медицинского инструмента. Например, при переливании компонентов крови, нанесении татуировок, зажимании инструментов, использовании чужих бритьевых и маникюрных принадлежностей.
  - При сексе без презерватива. Даже один - единственный контакт может привести к заражению.
  - От матери к ребенку: во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.
  - От других путей передачи ВИЧ
- ЗНАЙ: ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ БЫТОВЫМ ПУТЕМ!**

## 2. ВЫБЕРИ безопасное поведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!

- Когда ты будешь знать, что безопасно, а что нет, - придет время выбирать!
- Многие люди не защищают себя, потому что считают, что ВИЧ их не коснется или его не существует!
- Поверь, более 900 тысяч ВИЧ-положительных россиян до заражения думали также!
- Займись собой. Ты заслуживаешь того, чтобы быть здоровым. Прини решение, как ты будешь защищаться от ВИЧ.
- Поговори с близкими и родственниками. Обсуди ВИЧ-инфекцию с друзьями, которыми ты доверяешь.
- Будь последователен. Чтобы остановить ВИЧ-инфекцию, ты должен вести себя безопасно в любой ситуации. Прощай это себе! Даже если все вокруг рикочут заразить!

## ОСТАНОВИМ СПИД ВМЕСТЕ!

- НАЧНИ С СЕБЯ – ЖИВИ БЕЗОПАСНО!
- ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО В СОВЕСТВЕННЫХ РУКАХ!
- НИКОГДА НЕ ПОЗАБЫВАЙ О ТЕМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ БЫЛ!
- Всероссийская акция «СТОП ВИЧ/СПИД»
- #СТОПВИЧСПИД
- [WWW.STOPVICHSPID.RF](http://WWW.STOPVICHSPID.RF)



## СЛЕДУЙ выбранной позиции

- Ты выбираешь следующее:
- Будь верным одному сексуальному партнеру, который, в свою очередь должен быть верным тебе!
- Всегда использовать презерватив при сексуальном контакте, если точно не знаешь ВИЧ-статус партнера. Это не символ «тепловосприимчивости», а знак ответственного отношения к себе.
- Никогда не употреблять наркотики!



**5 ШАГОВ,  
ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ  
ВИЧ**  
ПАМЯТКА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ