**Жаңадан АИТВ-инфекциясын жұқтыруды қалай болдырмауға болады**

АИТВ-инфекциясы түбегейлі емделмейтін болғандықтан, инфекцияның таралуына қарсы күрестегі басты құрал– жаңадан жұқтыруды болдырмайтын – алдын алу шарасы болып табылады. АИТВ-инфекциясының алдын алудың бірнеше бағыттары бар.

1. **Вакциналар**

Вакциналар адамзатты көптеген қауіпті инфекциялық аурулардан құтқарып қалуда. Дүниежүзінде белсенді түрде "АИТВ-инфекциясына екпелерді" іздестіру жүргізілуде. Бірқатар үміт артатын нәтижелерге қарамастан, осындай вакцинаның ойлап табылғаны жайлы айту әлі ерте.  **2. Қауіпсіз сексуалды мінез-құлықты насихаттау**

Алдын алудың басты қағидаты сол бұрынғысынша – адамдарға қауіпсіз мінез-құлықтың барынша мол таңдауын ұсыну болып қалуда. АИТВ -ның және басқа да ЖЖБЖ-ның жұқтырылуын болдырмауға болады. Өз денсаулығың мен серіктесіңнің денсаулығын қорғаудың қарапайым, қолжетімді және қауіпсіз тәсілі бар – ол қауіпсіз секс. Қауіпсіз секс – бұл интимді қатынас жасау, оның кезінде өз организміңе шәуеттің, бөгде адам қанының немесе қынаптық бөліністің түсуі мүлдем болмайды. Мүшеқап – бұл жыныс органына кигізілетін, жұқа латекстен жасалған өте берік қаптама. Мүшеқап жыныстық қатынас жасау кезінде берілетін АИТВ-инфекциясынан/ЖИТС-тан және басқа да инфекциялардан, сондай-ақ қаламаған жүктіліктен қорғайды. Мүшеқап дұрыс пайдаланған кезде , АИТВ-инфекциясынан және басқа да ЖЖБЖ-дан өте жақсы қорғауды қамтамасыз етеді. Бұл - қорғалуының жоғары дәрежесін қамтамасыз ететін және жағымсыз әсері болмайтын бірден-бір құрал.  **3. Есірткі тұтыну кезінде АИТВ жұқтыру тәуекелдігін азайту**

Алдын алудың осы бағыты ерекше маңызды, себебі жаңадан АИТВ-ны жұқтыру жағдайларының көпшілігі тек қана есірткіні инъекциялық тұтыну кезінде болады. Жұқтырудың есірткі тұтынушылардың жыныстық серіктестеріне, сондай-ақ есірткі тұтынатын АИТВ-оңды немесе есірткіге тәуелді серіктестен жұқтырған аналардан туған балаларға едәуір үлесі тиеді. Бірінші кезекте, нашақормен ауыратындардың бәрінен есірткіден дереу бас тартуды талап ету бүгінгі нақты жайға сай келмейтіндігін есте ұстаған жөн. АИТВ-инфекциясының таралуын азайту үшін, есірткіні инъекциялық тұтынушыларға: не тұтынуды тоқтату, не қауіпсіз түріне ( шегу, иіскеу, жұту) ауысу, не инъекцияны залалсыздандырылған құралдармен жасау секілді таңдауын беру керек. Бұл – "есірткі тұтыну кезінде тәуекелді азайту" не "есірткі әсерінен зиянды азайту" стратегиясы деп аталады.   
**4. Тәуекелді мінез-құлықты өзгерту**

Алдын алудың міндеті – адамдарға, өз мінез-құлқын ерікті түрде өзгертуге сенім ұялату және ұзақ мерзімде мейлінше қауіпсіз ету. Бұған қалай қол жеткізуге болады? Мінез-құлықты өзгертудің бірқатар психологиялық заңдылықтары бар. Орнығып қалған әдеттерінен ерікті түрде бас тарту, әдеттегідей, бірден бола қоймайды, қайта ол адамның мынадай бірнеше кезеңдер бойы жүретін ұзақ не одан қысқа уақытқа созылатын үдеріс болып табылады:

* Әдеттегі мінез-құлқының қауіпті екендігін ойламауы да мүмкін. (Мыналар қажет: назарын аударту, үрейлендіру, өзінің тәуекелдігін сезінуіне әкелу).
* Ойлана бастайды. (Мыналар қажет: тәуекелдік дәрежесі туралы нақты ақпаратты хабарлау, әдеттегі мінез-құлқының өзгертуге "жақтап" және "қарсы" ойларын талдауға көмектесу) .
* Әрекетке дайын. (Мыналар қажет: өзін-өзі бақылаудың жаңа машықтары мен техникасына үйрету, табысқа жетуін көтермелеу, әдеттегі ахуалын өзгертуге, тәуекелді жағдайдан арылуына көмектесу).
* Әрекет ету. (Мыналар қажет: өзін-өзі қолдау, өзара қолдау, кәсіби қолдау жүйесін құру).
* Орнықты нәтиже. (Мыналар қажет: қол жеткізгенге мақтаныш сезімін ұялату, жақын адамыңның ұдайы қолдауын сезіну).

Әлеуметтік жарнама, плакаттар, бейнеклиптер негізінен адамға осы проблема жайында ойлануға көмектесіп, негізінен бірінші сатысында ықпал етеді. Содан кейін мінез-құлқын өзгерту үшін мейлінше нақты ақпарат қажет етіледі, міне сондықтан да ЖИТС облыстық орталығымызда тек қана екінші кезеңінен бастап баспа материалдарымен таныстыру, мамандардың кеңес беруі, сенім телефонының жұмыс істеуі, оның айналасындағы адамдармен жұмыс түріндегі көмек көрсетіледі.

Егер Сізге кеңес беруден көмек пен қолдау қажет болса немесе Сіз өзіңнің АИТВ күйіңізді білгіңіз келсе, Маңғыстау облысы, Ақтау қ., 3 ш/а, 170 ғимарат мекен- жайындағы ЖИТС орталығына немесе: **50-05-12**, **50–40– 49, 34-12-58** телефондары бойынша хабарласуыңызға болады.

**Біз әрқашан Сізге көмек беруге ықыластымыз.**

Мақаланы дайындаған:

**ЖИТС МОО ұйымдастыру-әдістемелік**

**бөлімі эпидемиологының көмекшісі З.Г. Ишмаева**