**Как защитить себя от ВИЧ-инфекции?**

ВИЧ передается только от человека к человеку. В зараженном организме вирус присутствует во всех органах и тканях, но в концентрации, достаточной для заражения, **только в крови, сперме у мужчин, вагинальных выделениях у женщин и в грудном молоке.**

Существуют 3 основных пути передачи ВИЧ-инфекции.

1) **Половой путь** - при незащищенном, т.е. без презерватива, половом контакте (вагинальном, оральном, анальном).

2) **Через кровь** - при использовании нестерильных игл, шприцев и любых приспособлений (ложек, ваты, емкостей) для введения наркотика, применении нестерильных инструментов для пирсинга, татуировок, а также чужих бритвенных, маникюрных принадлежностей, зубных щеток, на которых есть остатки крови.

3) **От матери к ребенку (вертикальный)** - во время беременности, в процессе родов, при кормлении грудью.

В быту ВИЧ-инфицированный человек не опасен, т.е. ВИЧ не передается при поцелуях, объятиях, через посуду, полотенца, мочалки, туалет, ванну и т.д.

**Как защитить себя от заражения?**

- Сохраняйте верность своему половому партнеру.

- Каждый раз используйте презерватив при любых половых контактах.

- Полностью откажитесь от употребления наркотиков, особенно внутривенно. Если все-таки отказаться от наркотиков не удается, то всегда применяйте одноразовые, индивидуальные, стерильные шприцы и все приспособления, которые соприкасаются с наркотиком.

- Если Вы решили нанести татуировку или сделать пирсинг, то используйте только стерильные инструменты.

- Пользуйтесь только своими бритвенными принадлежностями, зубными щетками и предметами личной гигиены.

- При планировании или наступлении беременности как можно раньше обращайтесь в женскую консультацию для обязательного обследования на ВИЧ-инфекцию. Потому что в случае выявления ВИЧ прием современных препаратов значительно снижает риск заражения ребенка.

Никто не застрахован от заражения. Но в наших силах задуматься о своем поведении, об отношении не только к собственной жизни и здоровью, но и к здоровью окружающих и свести риск к минимуму.

**Кто рискует инфицироваться ВИЧ?**

Любой человек, который хотя бы раз оказывался в ситуации, когда заражение ВИЧ могло произойти: практиковал секс без презерватива с партнером, ВИЧ-статус которого неизвестен, употреблял наркотики инъекционным путем.

**Когда нужно сдавать анализ на ВИЧ?**

По внешнему виду человека невозможно определить, есть у него ВИЧ или нет. Вирус определяют по наличию в крови антител. Антитела – это особые белки, которые вырабатывает иммунная система в ответ на внедрение возбудителя. Первый раз необходимо обследоваться на ВИЧ через 3 месяца после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ. Если результат отрицательный, то тестирование повторяют еще через 3 месяца, затем через 6 месяцев. Кроме того, рекомендуется обследоваться на ВИЧ людям, у которых обнаружен гепатит В или С, или любое заболевание, передающееся половым путем.

**Куда обратиться для обследования на ВИЧ-инфекцию?**

Получить квалифицированную врачебную консультацию, т. е. осмотр специалиста Центра СПИД, и пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию можно бесплатно и анонимно в кабинете ПСК № 201 (3 мкр., 170 здание, 2-й этаж).

Врач эпидемиолог кабинета анонимного тестирования и психосоциального консультирования по ВИЧ/СПИДу на базе Мунайлинской районной полклиники Аманжолова Г.К.