**Өзіңді АИТВ-инфекциясынан қалай қорғану керек?**

АИТВ тек адамнан адамға ғана беріледі. Жұқтырылған организмде вирус барлық органдар мен ұлпаларда болады, алайда **ол қанында, еркектің ұрығында, әйелдің қынаптық бөлінуінде және емшек сүтінде** шоғырланса, жұқтыру үшін жеткілікті болады**.**

АИТВ-инфекциясы берілуінің басты 3 жолы бар.

1) **Жыныстық жол** - қорғалмаған, яғни презервативсіз жыныстық қатынас кезінде (қынаптық, оральды, анальды).

2) **Қаны арқылы** - есірткі енгізу үшін залалсыздандырылмаған инелерді, шприцтар мен кез-келген ыңғайлы құралдарды (қасықтар, мақталар, ыдыстар) пайдалануы, пирсинг, татуировка үшін залалсыздандырылмаған саймандарды, сондай-ақ осыларда қанның қалдықтары бар, басқа адамның ұстарасын, маникюрлік құралдарын, тіс щеткесін қолдануы кезінде.

3) **Анадан балаға (тігінен)** – тжүктілігі мезгілінде, босану үрдісінде, емшекпен емізу кезінде.

АИТВ-жұқтырылған адам тұрмыста қауіпті емес, яғни АИТВ сүйіскен, құшақтасқан кезде, ыдыс, сүлгі, ысқыш, туалет, ванна және т.б. арқылы берілмейді.

**Өзіңді жұқтырудан қалай қорғау керек?**

- Өзіңнің жыныстық серіктесіңе адалдығыңды сақтаңыз.

- Кез-келген жыныстық қатынас кезінде, әр рет сайын презервативті пайдаланыңыз.

- Әсіресе ішкі көктамырға енгізуге есірткі тұтынудан толық бас тартыңыз. Егер есірткіден қайткенмен де бас тарта алмасаңыз, онда есірткімен жанасатын бір жолғы, жеке дара, залалсыздандырылған шприцтер мен барлық ыңғайластырылымды қолданыңыз.

-Егер Сіз татуировка салғыңыз не пирсинг жасатқыңыз келсе, онда тек залалсыздандырылған саймандарды пайдаланыңыз.

- Тек қана өзіңіздің ұстара құралдарыңызды, тіс щеткесін, және жеке бас гигиенасының заттарын пайдаланыңыз.

- Жүктілікті жоспарлау не оның күні келген кезде, АИТВ-инфекциясына міндетті тексерілу үшін, мүмкіндігінше ертерек әйелдер консультациясына қаралыңыз. Себебі, АИТВ анықталған жағдайда, қазіргі заманғы препараттарды қабылдау, баланың жұқтыру қаупін едәуір төмендетеді. Жұқтырудан ешкімде сақтандырылмаған. Дегенмен, өз мінез-құлқымыз туралы, өз өміріміз бен денсаулығымызға ғана емес, сонымен бірге қоршаған ортаға деген көзқарасымыз туралы ойлану және оны ең төмен қаупіне келтіру өз қолымызда.

**АИТВ-ны жұқтыру кімге қауіпті?**

Бір рет болса да АИТВ-ны жұқтыру жағдайында болған кез-келген адамда мыналар болуы мүмкін: есірткіні инъекциялық енгізу жолымен тұтынғаны, оның АИТВ-статусы белгісіз, серіктесімен презервативсіз сексті істеген.

**АИТВ-ға талдаманы қашан тапсыру крек?**

Адамның сыртқы келбетінен оның бойында АИТВ-ның бар екенін не жоқ екенін анықтау мүмкін емес. Вирус, дене қарсылығындағы қанда бар болуы бойынша анықталады. Дене қарсылығы – бұл ерекше белоктар, олар қоздырушының енуіне жауап ретінде иммундық жүйені жасап шығарады. Алғаш рет АИТВ жұқтыру тұрғысындағы қауіпті жағдайдан 3 айдан кейін АИТВ-ға тексерілуі керек. Егер нәтижесі теріс болса, онда тестілеу тағы да 3 айдан кейін, содан кейін 6 айдан соң қайталанады. Бұдан басқа, бойында В немесе С гепатиті немесе жыныстық жолмен берілетін кез-келген ауру анықталған адамдарға АИТВ-ға тексерілу ұсынылады.

**АИТВ-инфекциясына тексерілу үшін қайда хабарласуға болады?**

ЖИТС Орталығының маманынан білікті дәрігерлік консультация алуға, яғни қаралуға, және ПӘК кабинетінде № 201 (3 ш/а, 170 ғимарат, 2-қабат) тегін және анонимді түрде АИТВ-ға тестілеуден өтуге болады.

Маңғыстау аудандық емханасы базасындағы АИТВ/ЖИТС бойынша анонимдік тестілеу және психоәлеуметтік консультация кабинетінің эпидемиолог дәрігері Г.К. Аманжолова.