



**Памятка для студентов и обучающихся КГПОБУ  
«Камчатский сельскохозяйственный техникум»  
Профилактика ВИЧ/СПИДа.**

***Это важно знать!***

Сейчас в мире заражено ВИЧ более 43 млн человек, при этом 80% всех ВИЧ инфицированных молодые люди в возрасте до 30 лет и 3 млн – это дети до 15 лет.

В 13, 15, 17 лет трудно поверить, что тебе может угрожать смертельная опасность. Часто, кажется, что болеют и умирают только старые и пожилые люди, но со СПИДом обстоит по-другому.

СПИД – это одна из самых серьезных болезней, с которыми приходится сталкиваться твоим ровесникам во всем мире, поэтому важно знать, как избежать заражения.

**Получив необходимые знания, вы сумеете оградить себя от многих серьезных проблем сейчас и в будущем.**

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, он поражает разные клетки организма, в первую очередь – иммунную систему.

Люди, зараженные ВИЧ, называются «ВИЧ инфицированными». С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 5 до 15 лет. Пока ВИЧ-инфекция не перешла в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен. Только врач при помощи специального анализа может определить, что человек заражен. Независимо от давности заражения инфицированный человек может передавать ВИЧ другим людям. Как происходит заражение ВИЧ?



**ВИЧ передается только через определенные жидкости организма, это:**

- Кровь
- Сперма
- Грудное молоко

**Поэтому заразиться можно:**

- При сексуальных контактах без презерватива. Вирус может передаваться при разных формах сексуальных контактах как разнополых, так и однополых партнеров;
- Через кровь. Чаще всего сейчас этот путь реализуется при внутривенном введении наркотиков, когда используются общие шприцы и иглы.

**Заражению может способствовать:**

- Приобретение готового раствора наркотика, который в процессе изготовления мог быть инфицирован.
- Промывание использованных шприцев в одной общей емкости.
- Пользование другими «общими» предметами для приготовления и введения наркотиков: ложки, кружки, ватные тампоны, жгуты и др. Так как ВИЧ передается с инфицированной кровью, нельзя пользоваться иглами для пирсинга или для нанесения татуировки, если ими уже пользовались другие люди. Нельзя пользоваться после других людей предметами, которые могут повредить кожный покров.

**ВИЧ не передается:**

- При общих бытовых контактах: рукопожатиях, объятиях, дружеских поцелуях, пользовании общей посудой, туалетом, бассейном, постельным бельем;
- при разговоре, кашле, чихании;
- через пот и слезы;
- от домашних животных;
- при укусах кровососущих насекомых.



## Есть ли надежный способ защиты от ВИЧ/СПИДа?

Для подростков самый лучший и надежный способ обезопасить себя от заражения ВИЧ инфекцией – **это отказаться от сексуальных контактов и употребления наркотиков.**

Многие используют этот способ, и он всегда действует.

Когда трудно отказаться от какой-то коллективной глупости, вроде наркотиков, ***подумайте:*** зачем бежать вместе со стадом? Оставайтесь собой и не нужно извиняться, говоря, нет.

## Несколько способов сказать «нет»

- Эта дрянь не для меня!
- Есть увлечения лучше!
- Не сегодня и не сейчас!
- Нет уж, у меня и так вагон неприятностей!
- Мои мозги пока не лишние!
- Ты что? У меня аллергия!
- Я не хочу умственно отсталых детей!
- Я уже пробовал – ерунда!
- Я не тороплюсь на тот свет!
- Я в завязке!

Даже один единственный половой контакт, даже однократное введение наркотиков могут стать причиной заражения ВИЧ. Если же молодые люди все-таки решили начать половую жизнь, следует научиться правильно пользоваться презервативами и предохраняться во время всех сексуальных контактов.