**Памятка по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа**



ВИЧ-инфекция - болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека, инфекционное хроническое заболевание, характеризуется поражением иммунной системы, приводящим к медленному ее разрушению до формирования синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

ВИЧ - необычный вирус: человек может быть инфицирован много лет и казаться при этом абсолютно здоровым. Попав в организм, вирус постепенно разрушает иммунную систему, убивая клетки крови, которые являются частью иммунной (защитной) системы организма.

Если человек инфицирован, еще не значит, что у него сразу разовьется СПИД. Вирус может находиться в организме десять и более лет, прежде чем человек почувствует какие-либо симптомы заболевания. В течение всего периода он может выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым и при этом передать этот вирус другим. Можно получить ВИЧ, не подозревая этого, и можно передать ВИЧ другим, не зная об этом.

ВИЧ-инфекция, по оценке экспертов, занимает 5-е место среди причин смертности в мире.

Развитие эпидемии ВИЧ по большей части происходит из - за ошибочного мнения людей о том, что болезнь обойдет их стороной. Вирус не выбирает людей по социальному положению, образу жизни и привычкам и может попасть в организм любого человека. А статистические данные по ВИЧ-инфекции говорят о высокой распространенности данного заболевания. Темпы развития эпидемии высоки во всем мире. Несмотря на то, что терапия для ВИЧ-инфицированных позволяет поддерживать их жизнь на высоком уровне и продолжительность жизни заболевших достаточно высока, ежегодный прирост ВИЧ-инфицированных (более 10%) заставляет бить тревогу.

К сожалению, люди поздно обращаются за медицинской помощью, что приводит к печальным последствиям. Несвоевременное обращение приводит к затруднению в выборе тактики лечения и летальному исходу.

**Как ВИЧ проникает в организм?**

Источником заражения при ВИЧ-инфекции является инфицированный человек, больной или вирусоноситель. Заражение может произойти только при попадании инфицированной биологической жидкости в кровь неинфицированного человека непосредственно или через слизистые оболочки (в основном, слизистые половых органов). Биологических жидкостей, концентрация вируса в которых достаточна для заражения, всего четыре: кровь, сперма, вагинальный секрет и грудное молоко. Вирус может попасть в организм при сексуальном контакте без презерватива, при использовании нестерильных инструментов для инъекций и других манипуляций, предусматривающих нарушение целостности кожных покровов.

**Известны три пути передачи ВИЧ:**

- Половой - при незащищенном половом контакте с ВИЧ-инфицированным или больным СПИДом.

- Парентеральный - при попадании крови ВИЧ-инфицированного или больного СПИДом в организм здорового человека.

- Вертикальный - ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус ребенку во время беременности, в процессе родов, при грудном вскармливании ребенка.

**Нельзя заразиться ВИЧ через:**

- пот, слюну, слезы, кашель;

- рукопожатия, объятия, поцелуи;

- укусы насекомых;

- общую посуду и пищу,

- общие вещи: деньги, книги, клавиатуру компьютера, бытовые предметы;

- воду (при пользовании общим бассейном, ванной, душем, туалетом).

**Профилактика полового пути передачи ВИЧ**

*Для предупреждения заражения ВИЧ при половом контакте следует:*

- избегать беспорядочных и случайных половых связей;

- при любом половом контакте пользоваться презервативом высокого качества.

Следует помнить, что из противозачаточных средств только презерватив препятствует проникновению ВИЧ и при правильном использовании защищает от заражения ВИЧ-инфекцией на 98 %.

*Профилактика парентерального пути передачи ВИЧ*

- отказаться от употребления наркотических веществ;

- подвергать обработке, в т. ч. с использованием дезинфицирующих средств многоразовые инструменты для маникюра/педикюра/пирсинга/татуажа;

- при попадании чужой крови на раневую поверхность необходимо промыть рану проточной водой, обработать 3 % раствором перекиси водорода или спиртосодержащим раствором (70 %), после обработки закрыть рану пластырем;

- при попадании крови на слизистую глаза промыть глаза водой и закапать глазными каплями, обладающими слезоотделительным и дезинфицирующим эффектом (например, 20 % раствором альбуцида);

- при попадании крови на слизистую оболочку полости рта - прополоскать рот 70 % этиловым спиртом;

- для оказания первой медицинской помощи при кровотечениях необходимо использовать резиновые перчатки и защищать открытые участки кожи и слизистые глаз от попадания крови, любые загрязнения кровью должны рассматриваться как потенциально опасные.

*Профилактика вертикального пути передачи ВИЧ*

Согласно действующему законодательству каждая беременная женщина может пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. При обнаружении вируса в организме ей для профилактики внутриутробного инфицирования назначают специальные лекарственные препараты.

**Как можно обнаружить ВИЧ?**

Основным методом выявления ВИЧ-инфекции является проведение тестирования на антитела к ВИЧ. Присутствие антител к ВИЧ является доказательством наличия ВИЧ-инфекции. Отрицательный результат тестирования на антитела к ВИЧ не всегда означает, что человек не инфицирован, поскольку существует период «серонегативного окна» (время между заражением ВИЧ и появлением антител, который обычно составляет около 3-х месяцев). Россия занимает лидирующие позиции среди других стран по охвату населения тестированием. Но, в основном, тестирование проходят социально благополучные граждане, в то время как основная масса ВИЧ-инфицированных приходится на группы риска.

**Тестирование на ВИЧ**

Пройти обследование на ВИЧ-инфекцию можно анонимно и бесплатно в любом лечебно-профилактическом учреждении, ГБУЗ РК «Центр профилактики и борьбы со СПИДом».

В настоящее время нет лекарства, способного уничтожить ВИЧ в организме человека, нет вакцины, способной предотвратить заражение. Никто не застрахован от заражения ВИЧ. Любой человек в любом возрасте вне зависимости от места проживания и религиозных убеждений может заразиться. Только знания (о путях передачи и профилактике ВИЧ - инфекции) и поведение конкретного человека в «опасных» ситуациях способны защитить его от заражения.

Каждый сам принимает решения и несет ответственность за свои поступки, за свою жизнь.

Самым эффективным методом борьбы с ВИЧ-инфекцией является профилактика заболевания.