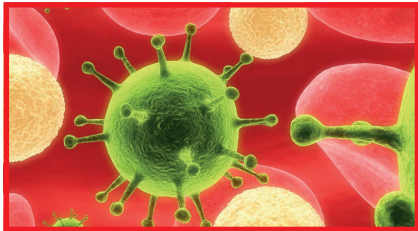


3. ПРОЙДИ тестирование на ВИЧ!

- Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом - пройти тестирование на ВИЧ. Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно.
- Пройди тест на ВИЧ до сексуального контакта. Попроси своего партнёра сделать то же самое.
- Тестирование на ВИЧ можно пройти совершенно бесплатно и по желанию анонимно. Сдать кровь на ВИЧ можно в поликлинике по месту жительства, Центрах по профилактике и борьбе со СПИД или других медицинских учреждениях.



4. ПОГОВОРИ со своим партнёром!

- Разговор о ВИЧ позволит тебе и твоему партнёру поделиться друг с другом важной информацией. В первую очередь задай вопросы самому себе. Что ты сам знаешь о ВИЧ и как ты относишься к проблеме ВИЧ-инфекции?
- Выбери удобное время и место. Подумай, о чём ты будешь говорить.
- Подались информацией о ВИЧ. Убедись, что ты и твой партнёр знаете, как ВИЧ передается. Поддержите друг друга в решении выбрать безопасное поведение.
- Будь откровенен. Если у тебя ВИЧ или ты подозреваешь его наличие, скажи об этом партнёру до сексуального контакта.
- Спроси своего партнера, прошел ли он тест на ВИЧ. Вы можете принять решение пройти его вместе.
- Зайди на сайт: <http://o-epide.ru/> и узнай о ВИЧ-инфекции.

5. ПРАКТИКУЙ безопасное сексуальное поведение!

- Преобразуй сексуальные контакты в сексуальные отношения.
- Правила безопасного секса просты и доступны. Главное в них то, что ты чувствуешь себя свободным от страха перед возможностью заражения ВИЧ.



НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ!

узнай больше на сайте
ГБУЗ РЦПБ со СПИДом и из
www.ufaids.bashmed.ru

ФИЛИАЛЫ ЦЕНТРА:

- в г. Белорецк: ул. К. Маркса, д. 142а;
тел.: +7 (34792) 276-72;
- в г. Сибай: ул. Кирова, д. 34;
тел.: +7 (34775) 226-35;
- в г. Кумертау: ул. Брикетная, д. 8;
тел.: +7 (34761) 315-06

Изготовлено за счет межбюджетных трансфертов в рамках реализации мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции и гепатитов В и С в 2016 году.

Типография ООО «Тандем». Тираж 400 000 экз.
Тел.: +7 (846) 372-13-90

Министерство здравоохранения
Республики Башкортостан
ГБУЗ Республиканский центр по профилактике
и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями



г. Уфа, 2016

ВИЧ/СПИД – ЧТО ЭТО?

ВИЧ-инфекция - это неизлечимое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) - последняя стадия ВИЧ-инфекции, которая развивается в среднем через 10-12 лет после заражения и сопровождается разрушением иммунной системы.

В России более 1 миллиона человек заразились ВИЧ за весь период эпидемии, из них 200 тысяч больных умерли.

Эти **5 ШАГОВ** помогут ТЕБЕ защитить себя:

1. **УЗНАЙ**, как передается ВИЧ!
2. **ВЫБЕРИ** безопасное поведение и **СЛЕДУЙ** выбранной позиции!
3. **ПРОЙДИ** тест на ВИЧ!
4. **ПОГОВОРИ** со своим партнером!
5. **ПРАКТИКУЙ** безопасное сексуальное поведение!



1. Узнай как передаётся ВИЧ!

- Через кровь: чаще всего при употреблении наркотиков, но может передаваться так же при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливании компонентов крови, нанесении татуировок зараженным инструментом, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей.
- При сексе без презерватива. Даже один - единственный контакт может привести к заражению.
- От матери к ребенку во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.

Других путей передачи ВИЧ не существует

Знай: ВИЧ не передаётся бытовым путём!

2. ВЫБЕРИ безопасное поведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!

- Когда ты будешь знать, что безопасно, а что нет, - придет время выбирать
- Многие люди не защищают себя, потому что считают, что ВИЧ их не коснется.
- Поверь, более **800 тысяч ВИЧ-инфицированных, живущих в России, до заражения думали также.**
- **Займись собой.** Ты заслуживаешь того, чтобы быть здоровым. Прими решение, как ты будешь защищаться от ВИЧ
- **Поделись с близкими и родителями.** Обсуди ВИЧ - инфекцию с друзьями, которым ты доверяешь.
- **Будь последователен.** Чтобы остановить ВИЧ-инфекцию, ты должен вести себя безопасно в любой ситуации. Пообещай это себе. Даже если все вокруг рискуют заразиться.

СЛЕДУЙ выбранной позиции

Ты выбираешь следующее:

- Быть верным одному сексуальному партнеру, который, в свою очередь должен быть верным тебе.
- Всегда использовать презерватив при сексуальном контакте, если точно не знаешь ВИЧ-статус партнера. Это не символ «легкомысленности», а знак ответственного отношения к себе.
- Никогда не употреблять наркотики!

