**Газета «Человек и Закон» №05 от 20.03.2020г**

**Основные правила безопасного поведения**

По данным Всемирной организации борьбы со СПИД UNAIDS количество живущих с ВИЧ людей в мире составляет свыше 36 миллионов человек. Каждый день в мире выявляется более 7 тысяч новых случаев ВИЧ-инфекции, а 5500 человек умирают от заболеваний, вызванных СПИДом.

В настоящее время в интернете довольно много различных статей о ВИЧ-инфекции, о путях передачи и рисках. Но, к сожалению, знания о ВИЧ-инфекции, не предохраняют человека от возможности инфицирования. Важно не только знать, но и использовать свои знания -даже тогда, когда голова занята совсем другим.

Для того, чтобы практиковать безопасное поведение, надо знать основные пути передачи : ВИЧ может попасть в организм человека через кровь, со спермой и влагалищными выделениями, от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, во время родов, при грудном вскармливании.

Необходимо помнить, что ВИЧ-инфекция не передается через объятия, поцелуи, рукопожатия, при кашле, чихании, через пот, слюну и слезы, при пользовании общей посудой, одеждой, а также в бассейне, банях и т.д.

К сожалению, до сих пор не существует лекарств, которые помогают полностью победить ВИЧ-инфекцию в организме, поэтому единственный способ борьбы с ВИЧ—это соблюдение простых правил безопасного поведения, которые должны знать все. Прежде всего, нужно быть разборчивым в половых связях и не пренебрегать средствами защиты. Лучшая защита от ВИЧ- инфекции –это правильное половое поведение, верность своему любимому человеку, отсутствие случайных половых связей, а также использование презервативов при каждом половом контакте, если вы не уверены или не знаете ВИЧ статус своего партнера.

Алкоголь и наркотики приводят к повышенным рискам заражения ВИЧ. Под влиянием психоактивных веществ человек не контролирует себя и чаще вступает в случайные половые связи. Также использование одного шприца среди людей, употребляющих инъекционные наркотики приводит к передаче вируса.

Женщинам и девушкам, учитывая уязвимость, нужно очень взвешенно и продуманно принимать решения. Вы рискуете не только своим здоровьем, но и здоровьем своих будущих детей. Поэтому, собираясь вступить в интимные отношения, молодые девушки, женщины должны подумать о защите своего здоровья. Не стесняться обсуждать эту тему со своим молодым человеком заранее и вместе обследоваться на инфекции, передаваемые половым путем, в том числе и на ВИЧ- инфекцию.

Практикуя безопасное поведение, надо помнить о том, что необходимо избегать нанесения татуировок и пирсингов в неизвестных салонах, следить за тем, чтобы при манипуляциях весь инструментарий был либо одноразовым, либо полностью стерильным.

Если все- таки было допущено рискованное поведение, нужно пройти тестирование на ВИЧ – инфекцию: г. Нур-Султан, ул. Есенберлина 5/1.

**ГККП «Центр по профилактике и борьбе со СПИД»**

**акимата г.Нур-султан  
Турымова А- педогог**