**Цени жизнь!**

Ни одна страна в мире не свободна от ВИЧ инфекции (вирус иммунодефицита человека). Этот вирус поражает иммунную систему человека, лишая её возможности сопротивляться не только размножению ВИЧ, но и сопутствующим заболеваниям как туберкулёз, грибки, ОРВИ, пневмония, вирусные гепатиты.

СПИД это когда у человека, инфицированного  ВИЧ, появляются инфекционные заболевания, обусловленные неэффективной работой иммунной системы, разрушенной вирусом.

ВИЧ распространяется через жидкую среду организма. Вирус содержится в крови, сперме, влагалищной жидкости, грудном молоке инфицированного человека.

Вирус иммунодефицита может попасть в организм человека только тремя путями:

- при незащищённом половом контакте с ВИЧ-инфицированным;

- при попадании крови ВИЧ-инфицированного в организм здорового человека (при переливании крови или её продуктов от ВИЧ инфицированных доноров; использование одних шприцов с ВИЧ-инфицированным наркопотребителем);

- от инфицированной матери к ребёнку (во время беременности, родов или после родов, через грудное молоко).

Невозможно заразиться ВИЧ, пользуясь общей посудой, туалетом, плавая в одном бассейне, здороваясь и обнимаясь. ВИЧ не переносится через насекомых.

Как и другие заболевания, вирус иммунодефицита человека лучше предупредить, чем потом лечить. Ведь на данный момент, к сожалению, не изобретено лекарство от этой болезни, позволяющее излечиться полностью.

Однако разработаны специальные антиретровирусные препараты. В настоящее время благодаря доступности антиретровирусной терапии улучшились качество и продолжительность жизни ВИЧ-положительных людей. Принимая терапию, человек достигает нулевой вирусной нагрузки.

Профилактика ВИЧ инфекции заключается в проведении информационной работы с молодёжью, разъяснения о важности использования презерватива для защиты от возможного инфицирования. Воздержаться от преждевременных внебрачных половых контактов, иметь постоянного полового партнёра, не вступать в случайные сексуальные связи.

Если говорить о профилактике инфицирования через кровь, то необходимо помнить о правилах личной гигиены при использовании туалетными принадлежностями. В первую очередь это касается предметов, которыми можно порезаться и на которых могут сохраняться следы крови (ножницы, щипцы, бритвенные станки…).

Придерживаясь правил профилактики в повседневной жизни, можно оградить себя и своих близких от ВИЧ-инфекции.

Самый хрупкий материал на свете — это жизнь… Каждый её час уникален, каждый миг не похож на предыдущий.

Берегите жизнь и своё здоровье!

Автор статьи: ГККП «Центр по профилактике и борьбе со СПИД» акимата города Нур-Султан, врач эпидемиолог отдела профилактики Шергалиева А.Ж.