**Газета Литер № 59 от 17.04.18г**

**Статья: Золотые правила**

Многие люди полагают, что с проблемой ВИЧ могут столкнуться только лица из группы риска. Эпидемия давно уже вышла за пределы групп риска и охватила буквально все слои населения. Любой человек, вне зависимости от возраста, места проживания, образования или социального статуса может заразиться ВИЧ.

ВИЧ – вирус иммунного дефицита человека, постепенно разрушающий иммунную систему.

СПИД – синдром приобретенного иммунного дефицита – последняя стадия ВИЧ-инфекции. На стадии СПИДа защитные силы человека истощены настолько, что у него одновременно могут возникнуть несколько заболеваний – различные опухоли, туберкулез и т.д. Когда организм уже не способен бороться с болезнями, может наступить смерть от вторичных инфекций.

Благодаря новым разработкам в области лечения, в настоящее время доступны лекарственные средства, продлевающие жизнь человека на долгие годы. Антиретровирусная терапия подавляет размножение вируса в крови, и не дает перейти с одной стадии в другую. Современные лекарства позволяют человеку с ВИЧ продолжать работать, учиться, планировать и создавать семью, и повысить качество жизни.

**Как происходит заражение ВИЧ—инфекцией?**

***Через кровь:***

- совместное использование нестерильных игл и шприцев при внутривенном введении наркотиков;

- использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;

- использование чужих бритвенных принадлежностей с остатками крови.

***При половом контакте:***

- при незащищенных половых контактах – без использования презерватива.

Помните! Даже при одном незащищенном половом контакте может произойти инфицирование ВИЧ.

***От ВИЧ-инфицированной матери:***

- от ВИЧ-инфицированной матери ребенку – во время беременности, родов и кормления грудью.

**Как ВИЧ не передается?**

Несмотря на серьезные последствия заражения, сам ВИЧ – очень слабый вирус, он может жить только в жидкостях организма человека и размножаться только внутри клеток. Поэтому нет опасности заразиться при прикосновении, рукопожатиях, объятиях, поцелуях, использовании общего постельного белья и посуды, через слезы, пот, при кашле и чихании, при укусах насекомых и животных, при пользовании общей ванной, душем или туалетом, при плавании в бассейне.

Как можно защитить себя и своих близких от ВИЧ-инфекции?

Для этого надо избегать ситуаций, при которых есть риск заражения:

- избегать беспорядочных половых связей, иметь постоянного партнера, пользоваться презервативами;

- не употреблять наркотики;

- при нанесении татуировки или пирсинге обязательно следить за тем, чтобы использовался стерильный инструментарий.

Берегите здоровье и жизнь! Сделайте выбор в пользу здоровья!

**Арыстанбекова Келбет Болатовна – помощник эпидемиолога**

**Центра по профилактике и борьбе со СПИД г.Астаны**