**Все о ВИЧ! Памятка для молодежи**

 ВИЧ- инфекция продолжает оставаться социальной проблемой уже более 30 лет. ВИЧ-инфекция вызывается вирусом иммунодефицита человека, поражающим и постепенно разрушающим иммунную систему организма, и приводящим к заболеванию СПИДом – последней стадии ВИЧ- инфекции. Эта болезнь не смотрит на социальный статус и возраст человека и может коснуться любого из нас. К сожалению, все больше молодых людей в возрасте от 15 до 39 лет подвержены этому заболеванию. Основной причиной является незнание путей передачи ВИЧ- инфекции и не соблюдение правил безопасного поведения. В этой статье, я хотела бы напомнить о том, как уберечь себя от ВИЧ- инфекции и оставаться здоровым.

Для того, чтобы избежать ВИЧ инфекции не обязательно изучать длинные инструкции или иметь специальное образование: просто нужно вести здоровый и безопасный образ жизни .

 Есть три основных пути заражения ВИЧ-инфекции, о которых должен знать любой молодой человек и подросток:

• Незащищённый (без презерватива) половой акт;

• Совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;

• Передача вируса от ВИЧ положительной матери ребёнку – во время беременности, родов и кормления грудью.

НО при этом, необходимо знать, что ВИЧ не передаётся при работе в одном помещении, рукопожатии, пользовании общей посудой, туалетом, полотенцем, потреблении общих продуктов питания, укусах насекомых, поцелуях и объятиях.

На сегодняшний день проблема ВИЧ инфекции не является чисто медицинской, т.к. она напрямую зависит от нашего поведения. Наиболее эффективной профилактикой в отношении исключения заражения ВИЧ являются программы по последовательному изменению поведения с опасных форм на безопасные.

Не принимать наркотики, отсрочить раннее начало половой жизни, не вступать в половые отношения с незнакомыми людьми, использовать презерватив при каждом половом контакте, не посещать сомнительные тату и пирсинг салоны- это должно стать основным правилом в жизни молодых людей.

Дорогие читатели, не ставьте себя и близких под угрозу ВИЧ/СПИД, будьте активны, избегайте ситуаций и привычек, которые могут повлечь заражение ВИЧ/СПИД и не пренебрегайте правилами здоровой жизни.

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

 **акимата г.Астаны**

**Педагог Нурмагамбетова А.Т.**