

Чтобы обезопасить себя, необходимо придерживаться простых правил:

- никогда и ни при каких обстоятельствах не пробовать наркотики;
- отказаться от рискованного сексуального поведения до брака и вне брака;
- избегать случайных половых контактов и использовать презервативы;
- сохранять взаимную верность в супружестве;
- использовать только стерильные или одноразовые инструменты (инъекции, татуировки, маникюр и пр.)

Помните, что в быту ВИЧ-инфицированный человек не опасен.

ВИЧ-инфицированные ничем не отличаются от других людей, кроме наличия в организме вируса! Как все граждане России, люди с ВИЧ-инфекцией имеют право на работу и учебу, жильё, материальное обеспечение, медицинское обслуживание, отдых, помощь и поддержку близких и друзей.

Не стоит отказываться от общения с человеком только потому, что в его организме находится вирус!

**Телефон «Горячей линии»
по вопросам ВИЧ-инфекции:
8-800-350-22-99.
(звонки по Иркутской области бесплатные)**

Анонимное и конфиденциальное обследование на ВИЧ вы всегда можете пройти в кабинете тестирования Иркутского областного центра по профилактике и борьбе со СПИД ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 8.00 до 15.00 часов по адресу:
г. Иркутск, ул. Маршала Конева, 90.

Перечень Клиник, дружественных к молодежи, в Иркутской области

МО	Наименование муниципального учреждения здравоохранения	Наименование структурного подразделения	Руководитель	Адрес, контакты
Иркутск	МУЗ г.Иркутска «Городская детская поликлиника №2»	Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам «КИНО»	Маерова Наталья Валерьевна	г.Иркутск, м-н Солнечный, д.62, 5 этаж тел. (3952) 35-00-86
Иркутск	МУЗ г.Иркутска «Городская клиническая больница №8»	Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам «Линия жизни»	Неверова Людмила Геннадьевна	г.Иркутск, ул. Баумана, 191, тел. (3952) 51-80-70
Братск	МУЗ «Детская городская больница» г.Братск	Центр охраны репродуктивного здоровья «Ариадна»	Мельник Ирина Сергеевна	г. Братск, ул. М. Жукова, 8 тел. (3953) 44-88-71
Саянск	МУЗ «Саянская городская больница»	Молодежная консультация «Бригантина»	Михалева Ирина Алексеевна	г.Саянск, м-н Юбилейный, 26 (395-53) 5-32-32
Зима	МУЗ «Зиминская городская больница»	Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам	Ленская Зинаида Юрьевна	г.Зима, ул. Куйбышева, 98, Тел. (395-54) 366-40
Ангарск	МУЗ «Городская детская больница №1» г.Ангарск	Отделение медико-социальной помощи детям подросткового возраста «Здоровое поколение»	Бейгель Елена Владиславовна	г.Ангарск, 85 квартал, д.35 тел. (3955) 53-02-21

Изготовлено в 2011г. на средства ведомственной целевой программы «Медицинская профилактика и формирование здорового образа жизни на период 2011-2013гг.».

Министерство здравоохранения Иркутской области
МУЗ «Иркутский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

**Быть здоровым -
это здорово!**



«Здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

ВОЗ

В возрасте от 10 до 19 лет закладываются причины многих серьезных болезней, развивающихся в зрелом возрасте. Так, например, потребление табака, инфекции, передаваемые половым путем, включая ВИЧ, плохое питание и недостаточная физическая активность приводят к болезням и преждевременной смерти.

Остаться здоровым Вам помогут знания о передаче заболеваний, передающихся половым путём, наиболее серьёзным из которых является ВИЧ-инфекция.

В последние несколько лет в России и, в частности, в Иркутской области ВИЧ-инфекция стала «болезнью молодёжи», так как она часто поражает молодых людей, вступающих в половые контакты без презерватива.



Что надо знать о передаче ВИЧ?

Как передается ВИЧ:

ВИЧ может находиться во всех биологических жидкостях организма, но наиболее опасны для заражения кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко.

Есть только три способа передачи ВИЧ-инфекции:

- через кровь при внутривенном употреблении наркотиков, через нестерильные инструменты, используемые при пирсинге или татуировке, при использовании чужих бритв и маникюрных инструментов, при переливании зараженной крови, при трансплантации органов и тканей от зараженного человека;
- через сперму и вагинальный секрет при любых половых контактах без презерватива;
- от матери к ребенку во время беременности, родов, при вскармливании грудным молоком.

Что же такое ВИЧ?

ВИЧ - Вирус Иммунодефицита Человека, вызывающий ВИЧ-инфекцию.

ВИЧ-инфекция - инфекционное заболевание, которое воздействует на иммунную систему человека, подавляя её активность, в результате чего любая другая инфекция может привести к тяжелому заболеванию или смерти.

СПИД - последняя стадия ВИЧ-инфекции. Единственный источник ВИЧ-инфекции человек, зараженный ВИЧ, риск заражения от него существует на всех этапах развития заболевания. Среди нас живет много людей, зараженных ВИЧ. Некоторые знают о своей болезни, но многие даже не подозревают о ней. Вирус может находиться в организме человека 10 лет и больше, прежде чем появятся первые симптомы болезни. В это время он активно размножается за счет основных клеток иммунной системы лимфоцитов. Передавать инфекцию другому человеку ВИЧ-инфицированный может уже через несколько дней после заражения.

Как не передается ВИЧ:

- Вирус не передается:
- при объятиях и дружеских поцелуях,
 - при кашле и чихании,
 - при пользовании общей посудой,
 - при укусах насекомых и животных,
 - во время принятия пищи,
 - при коллективных занятиях спортом,
 - через постельное белье или другие личные вещи,
 - при совместной работе, учебе,
 - при пользовании общим туалетом, душем, бассейном.

Только по внешнему виду человека нельзя определить, заражен он ВИЧ или нет.