**Памятка для населения по профилактике ВИЧ-инфекции**

 *« Профилактика – единственный механизм,*

*способный остановить эпидемию»*

*Академик РАМН Вадим Покровский.*

Свыше 40% населения России считают, что проблема СПИДа не может их затронуть, около 70% россиян не обладают достаточной информацией о ВИЧ, путях его передачи и лечении.

Развитие эпидемии ВИЧ по большей части происходит из-за ошибочного мнения людей о том, что болезнь обойдет их стороной. На самом деле ситуация с ВИЧ на сегодняшний день такова, что касается каждого, в том числе Вас и Ваших близких. Вирус не выбирает людей по социальному положению, образу жизни и привычкам и может попасть в организм любого человека. А статистические данные по ВИЧ-инфекции говорят о высокой распространенности данного заболевания.

По данным Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом ФБУН ЦНИИЭ Роспотребнадзора на 31.12.2012 нарастающим итогом зарегистрировано **720 014** ВИЧ-инфицированных граждан страны, из них **6 411** детей в возрасте до 15 лет. **За 2012 год** зарегистрировано **69 849 новых случаев** ВИЧ-инфекции среди жителей субъектов Российской Федерации.

Эпидемия не стоит на месте, но и наука тоже движется вперед. И только знания могут остановить распространение ВИЧ.

**Как передается ВИЧ?**

Есть три пути заражения ВИЧ-инфекцией:

1. Половой путь, незащищенный (без презерватива) сексуальный контакт может привести к заражению ВИЧ.

2. Парентеральный путь, контакт кровь-кровь (совместное использование нестерильных шприцов для инъекций наркотика, пользование чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками, при нанесении татуировок, пирсинга нестерильными инструментами)

3. Вертикальный путь, от ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов и при кормлении грудью)

Сегодня у ВИЧ-положительных женщин высока вероятность рождения здорового ребенка, а риск передачи ВИЧ от матери малышу можно значительно снизить и даже свести к нулю, если получать необходимое профилактическое лечение во время беременности и в послеродовой период, а также использовать искусственное вскармливание. Вирус иммунодефицита человека может находиться во всех биологических жидкостях человека (пот, слезы, слюна и пр.) в разной концентрации.

Только четыре биологические жидкости человека содержат вирус в концентрации, достаточной для заражения:

 кровь

 влагалищный секрет

 сперма

 грудное молоко.

**ВИЧ не передается в быту.**

Вирус иммунодефицита – очень неустойчив, он живет только в организме человека и быстро погибает во внешней среде. Поэтому невозможно заразиться ВИЧ в бассейне, при занятиях спортом, а также через укус насекомого или общение с животными.

Важно знать и помнить о том, что слюна, пот, слезы и прочие биологические жидкости ВИЧ-положительного (кроме крови, спермы, влагалищного секрета, грудного молока) не представляют опасности. Вирус может там находиться, но в очень незначительном количестве.

**Методы предупреждения ВИЧ.**

 Сохранение верности одному половому партнёру и отказ от случайных половых связей.

 Отказ от многочисленных половых связей и от связей со случайными партнёрами.

 Использование презервативов при каждом половом акте. Презерватив позволяет снизить риск заражения ВИЧ, инфекциями, передаваемыми половом путём, и незапланированной беременности.

 Отказ от употребления наркотиков.

 Использование одноразового инъекционного оборудования.

 Обследование на ВИЧ.

**Как можно обнаружить ВИЧ?**

На сегодняшний день самым распространенным способом узнать, инфицирован ли человек ВИЧ, является тест на наличие антител к вирусу иммунодефицита.

Антитела - это специальные белки, которые вырабатываются в организме в ответ на проникновение вируса.

Положительный результат теста означает, что у человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основание полагать, что человек ВИЧ- инфицирован.

Отрицательный результат теста означает, что антитела к ВИЧ не обнаружены.

**Тест может дать отрицательный результат, если:**

 Человек не инфицирован ВИЧ

 Человек инфицирован ВИЧ, но организм еще не выработал достаточное количество антител к вирусу (так называемый «период окна»)

**Что такое «период окна»?**

Организму требуется от 2 недель до 3 месяцев, чтобы выработать антитела в количестве, достаточном для их обнаружения тест-системой. Этот отрезок времени получил название «период окна».

Тестирование в этот период может дать отрицательный результат, поэтому через 3-6 месяцев следует повторить анализ.

В «период окна» кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко инфицированного человека уже содержат достаточное количество вируса для заражения других людей.

**Где можно пройти тестирование?**

Каждый житель Российской Федерации имеет право на бесплатное тестирование на ВИЧ. Его можно пройти: в поликлинике по месту жительства, анонимно в кабинетах анонимного обследования на ВИЧ, в Центре по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями.

**В случае выявления ВИЧ – инфекции, вся медицинская помощь оказывается БЕСПЛАТНО.**