**ПАМЯТКА для населения по профилактике ВИЧ/СПИДа**

ВИЧ-инфекция*–* болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека – антропонозное инфекционное хроническое заболевание, характеризующееся специфическим поражением иммунной системы.

ВИЧ - одно из самых страшных заболеваний  XXI века. Страшное оно потому, что до сих пор не найдено средство лечения, и заразиться им может абсолютно каждый: ребенок, подросток, пожилой человек - вне зависимости от социального статуса, материального достатка.

ВИЧ-инфекция является заболеванием, которое можно держать под контролем и не давать перейти в стадию СПИДа. Это серьезный диагноз, но не приговор. При получении необходимого лечения, продолжительность жизни пациентов с ВИЧ-инфекцией не отличается от среднестатистической. В наше время наука добилась определенных успехов, - благодаря антиретровирусной терапии, применяемой к ВИЧ-положительным, они могут прожить долгие годы и чувствовать себя абсолютно нормальными людьми. Конечно же, пугаться или переставать общаться с такими людьми ни в коем случае не надо.

Чтобы предотвратить заражение необходимо соблюдать простейшие профилактические меры.

### Как передается ВИЧ?

ВИЧ может передаваться при незащищенном сексуальном контакте (вагинальном или анальном) и оральном сексе с инфицированным человеком; при переливании зараженной крови; и при совместном использовании зараженных игл, шприцев или других острых инструментов. Он может также передаваться от матери ребенку во время беременности, родов и грудного вскармливания.

**В 2017 году в Томской области инфицирование ВИЧ-инфекцией происходило:**

- 55,0% – при гетеросексуальных контактах;

- 1,3% – при гомосексуальных контактах;

- 42,5% – при употреблении наркотиков инъекционным путём.

### Как можно уменьшить риск передачи ВИЧ при сексуальных контактах?

* при каждом сексуальном контакте правильно использовать мужские или женские презервативы;
* заниматься только непроникающим сексом;
* сохранять верность в отношениях с неинфицированным и равным образом верным партнером и избегать каких-либо других форм рискованного поведения.

### Каковы преимущества теста на ВИЧ?

Знание своего ВИЧ-статуса дает два важных преимущества:

* узнав о том, что вы ВИЧ-позитивны, вы можете принять необходимые меры для того, чтобы получить доступ к лечению, уходу и поддержке до того, как появятся симптомы, и, тем самым, потенциально продлить свою жизнь и предотвратить развитие осложнений на протяжении многих лет;
* узнав о том, что вы инфицированы, вы можете принять меры предосторожности, чтобы не допустить передачи ВИЧ другим людям.

Тестирование на ВИЧ можно пройти совершенно бесплатно и по желанию анонимно. Сдать кровь на ВИЧ можно в поликлинике по месту жительства, Центре по профилактике и борьбе со СПИД.