

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!

### ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ

- Использование презервативов при вагинальном сексе защитит Вас от ВИЧ, гепатита Б и Ц, других передающихся половым путем болезней и от беременности.
- Использование презервативов при анальном сексе защитит Вас от СПИД-а, гепатита Б и Ц, и других болезней, передающихся половым путем.
- Использование презервативов при оральном сексе защитит Вас от ВИЧ и болезней передающихся половым путем через оральный контакт.



### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

#### ЕСЛИ ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВАЛСЯ

- Если Вы не пользовались дополнительными противозачаточными средствами, примите посткоитальную таблетку в течение 72 часов - такую таблетку Вы получите в службе планирования семьи.
- Если Вы знаете, что Ваш партнер(ы) болен или у него появились симптомы, немедленно посетите врача. Доктор может прописать Вам превентивное лечение.
- Посетите врача в период от 2 до 7 дней после того как презерватив порвался.

#### ПОСЕЩАЯ ВРАЧА

- Всегда следуйте советам врача касающихся риска инфицирования.
- Если у вас порвался презерватив, обязательно скажите доктору об этом или о тех симптомах, которые есть у Вашего партнера. Доктор может прописать Вам превентивное лечение.

#### СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ

- Если у Вас есть выделения, боли в животе или симптомы болезни, пройдите медицинское обследование.
- Не занимайтесь самолечением; обратитесь к врачу для выбора правильного лечения.
- Курс лечения, назначенный врачом, всегда проходите полностью, иначе инфекция может вернуться.
- Сходите на регулярный медицинский осмотр; также в том случае, если у Вас порвался презерватив или Вы занимались незащищенным сексом.

#### Для получения дополнительной информации

**TAMPEP International Foundation**  
Eerste Helmerstrat 17 B3  
1054 CX Amsterdam, Netherlands  
Tel: +31 20 692 69 12  
[tampep@xs4all.nl](mailto:tampep@xs4all.nl)  
[www.tampep.eu](http://www.tampep.eu)

**СПБФМСП «Гуманитарное Действие»**  
Офицерский пер 6, кв. 2  
197110 Санкт-Петербург, Россия  
Tel: +7 812 237 14 95  
[office@haf-spb.org](mailto:office@haf-spb.org)  
[www.haf-spb.org](http://www.haf-spb.org)

**Благотворительный фонд «САЛЮС»**  
PO Box 320,79000 Львов, Украина  
Tel: +380 32 240 33 62  
[salus@mail.lviv.ua](mailto:salus@mail.lviv.ua)  
[www.salus.org.ua](http://www.salus.org.ua)



Этот проект финансируется  
Европейским Союзом

**Для получения подробной информации обращайтесь:**

**RUSSIAN  
HIV & AIDS**

**ВИЧ  
И  
СПИД**



**conecta** 

## Что такое ВИЧ и СПИД

- СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) вызывается вирусом, который называется ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).
- На ранней стадии человек может быть инфицирован ВИЧ и не иметь никаких симптомов, однако при этом может передавать вирус другим.
- ВИЧ опасен тем, что с течением времени разрушает иммунную систему и наш организм не может побороть многие болезни и инфекции и выздороветь.
- СПИД развивается, когда иммунная система ослаблена и организм легко восприимчив ко всяким болезням и инфекциям, что может привести к фатальному исходу.
- Вакцины против ВИЧ пока нет.

## Пути заражения ВИЧ

- ВИЧ передается через КРОВЬ, СПЕРМУ, ВЛАГАЛИЩНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ и МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО
- Заражение происходит, когда вирус попадает в кровь человека.

### КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ВИЧ:

- При вагинальном или анальном сексе без презерватива.
- При пользовании одним шприцем и принадлежностями при приеме наркотиков.
- При попадании спермы в рот.
- При несоблюдении правил гигиены при татуировке или пирсинге.
- При лизании влагалища во время менструации.
- При переливании заражённой крови или препаратов крови.
- Инфицированная мать может заразить ребёнка во время беременности и/или родов или при кормлении грудью.
- Для уменьшения риска заражения ребенка необходимо кесарево сечение

## Если у вас был риск заражения инфекцией, Вы должны подумать о тестировании на ВИЧ

### Тестирование на ВИЧ

- Определить, заражен ли человек ВИЧ, можно только путём анализа крови.
- В ответ на проникновение инфекции в тело человека организмом в крови вырабатываются антитела к ВИЧ. **Тест определяет наличие этих антител в крови.** Эти антитела появляются обычно в период от 3 до 12 недель после заражения. Поэтому делать тест на ВИЧ следует через 3 недели после возможного момента заражения и повторить его через 12 недель (около 3 месяцев).
- **Если у человека в крови обнаруживают антитела ВИЧ, то это означает что он/она инфицированы ВИЧ.**
- Период между заражением и появлением антител называют периодом окна. В «периоде окна» люди заражены ВИЧ, но антител ВИЧ в крови тесты не обнаруживают. Несмотря на это уровень содержания вируса в его/ее крови, выделениях или грудном молоке может уже быть высоким.
- **ПОМНИТЕ! – человек может заразить ВИЧ других людей и до того, как в его крови появились антитела к ВИЧ (в период окна).**



### Что такое отрицательный тест на ВИЧ

- Ваш анализ крови показывает отсутствие антител к ВИЧ.
- **Но помните:** Отсутствие антител к ВИЧ показывает лишь состояние Вашего здоровья 3 месяца назад, так как антитела вырабатываются за период до 3 месяцев.

### Что такое положительный тест на ВИЧ

- Ваш анализ крови показывает наличие антител к ВИЧ.
- У некоторых людей сразу после инфицирования появляются симптомы гриппа. Появление других симптомов может произойти через годы.

- У ВИЧ позитивных людей болезнь обычно переходит в стадию СПИДа если они не получают антиретровирусное лечение.
- Человек остается ВИЧ положительным навсегда.
- Люди инфицированные ВИЧ, но у которых еще не развился СПИД, все равно могут заразить вирусом других людей.
- **ВИЧ можно лечить** с помощью антиретровирусной терапии, но **вылечить полностью нельзя.**
- Зараженный ВИЧ человек может еще раз заразиться другим видом вируса, что усложняет процесс лечения. Поэтому, независимо от того инфицированы ли вы, ваш партнер или вы оба, следует практиковать безопасный секс.

## Симптомы и лечение

Симптомы могут появиться лишь через несколько лет, однако все это время инфицированный человек может заражать других. Каждый человек реагирует на инфекцию ВИЧ по-разному, однако часто появляются следующие симптомы: постоянный герпес и грибковые инфекции, чувство сильной усталости, потоотделение по ночам, высокая температура, сильная потеря в весе, красные или лилово-коричневые пятна на коже или во рту. В настоящее время ВИЧ инфекцию лечат противовирусными препаратами. Противовирусные препараты доказали свою эффективность в улучшении здоровья людей, зараженных ВИЧ, и могут значительно продлить жизнь больных. Эти лекарства предотвращают увеличение числа вирусов в крови и поражение иммунной системы. Человек должен принимать эти препараты каждый день всю жизнь. Многие из них имеют серьезные побочные эффекты. Не все люди восприимчивы к антиретровирусной терапии и не все люди хотят принимать антиретровирусные препараты. Люди, зараженные ВИЧ, должны находиться под регулярным наблюдением специалиста, чтобы оценить степень поражения иммунной системы и определить наилучший метод лечения.

## С инфицированным ВИЧ безопасно:

- Пользоваться общей посудой, кроватью и туалетом.
- Соприкоснуться с его потом или слезами.
- Пожимать ему руку.
- Трогать и целовать его.
- Заниматься непроникающим сексом
- Заниматься оральным, вагинальным и анальным сексом с презервативом и смазкой.