**Что важно знать о мерах профилактики ВИЧ –инфекции!**

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) поражает клетки иммунной системы, которые помогают организму бороться с инфекциями. Однажды попав в организм человека, он остается там пожизненно, что может привести к СПИДу.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) — это термин, применяемый к самым последним стадиям ВИЧ-инфекции. Для СПИДа характерно появление каких-либо «оппортунистических инфекций», которые получили такое название из-за того, что пользуются ослабленным состоянием иммунной системы.

Источником ВИЧ-инфекции являются больные люди и вирусоносители.

ВИЧ содержится в биологических жидкостях (кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко) организма инфицированных людей и может передаваться следующими путями:

- половым (при незащищенном половом контакте с ВИЧ –инфицированным или больным СПИДом);

- парентеральным (в т.ч. при повторном использовании игл для пирсинга, при нанесении татуировки, татуажа и других процедур, связанных с иглами; при совместном использовании игл, шприцев, других приспособлений для инъекций);

- вертикальным (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку в течение беременности, при родах или во время кормления грудью).

Преимущественным путем передачи является половой путь. Так, на протяжении 5 лет в среднем 67,7% составлял половой, а 26,7% парентеральный пути.

**Чтобы не заразиться ВИЧ нужно вести здоровый образ жизни, это главное правило!**

**Основные меры профилактики заключаются в следующем**:

- избегать беспорядочных и случайных половых связей, воздержание от половых контактов до вступления в брак или выбора постоянного партнера;

- отказ от употребления инъекционных наркотиков;

- отказ от употребления любых наркотиков, так как они повышают риск заражения ВИЧ;

- использование только стерильных медицинских инструментов при нарушении целостности кожных и слизистых покровов (например, при прокалывании ушей, пирсинге, татуировках);

- отказ от пользования чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками и другими предметами, которые могут повредить кожу или слизистую.

**Важно помнить, что профилактика ВИЧ – это ответственность каждого человека. Требуется только контролировать свои поступки, и быть внимательным к своему здоровью. Жизнь прекрасна! Стоит ли рисковать собой? Стоит ли рисковать здоровьем родных и близких, подставляя под удар тех, кто рядом?...**



