**Памятка для подростков. Профилактика ВИЧ/СПИДа. Это важно знать!**

Сейчас в мире проживает около 40 млн. человек, инфицированных ВИЧ, из них 1,4 млн. человек – это дети до 14 лет.

В 13, 15, 17 лет трудно поверить, что тебе может угрожать смертельная опасность. Часто кажется, что болеют и умирают только старые и пожилые люди, но со СПИДом обстоит по-другому. СПИД – это одна из самых серьёзных болезней, с которой приходится сталкиваться твоим ровесникам во всём мире, поэтому важно знать, как избежать заражения. Получив необходимые знания, ты сумеешь оградить себя от многих серьёзных проблем сейчас и в будущем.

**СПИД и ВИЧ**

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита.

Синдром – это набор определённых проявлений болезни – симптомов. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией и является конечной стадией этой болезни.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, он поражает разные клетки организма, в первую очередь – иммунную систему. Люди, заражённые ВИЧ, называются «ВИЧ-инфицированными». С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 5 до 15 лет. Пока ВИЧ-инфекция не перешла в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражён. Только врач при помощи специального анализа может определить, что человек заражён.

Независимо от давности заражения инфицированный человек может передавать ВИЧ другим людям.

**Как происходит заражение ВИЧ?**

ВИЧ передается только через определённые жидкости организма, это:

* Кровь;
* Сперма;
* Грудное молоко;
* Вагинальный секрет.

**Поэтому заразиться можно:**

* При сексуальных контактах без презерватива. Вирус может передаваться при разных формах сексуальных контактов, как разнополых, так и однополых партнёров;
* Через кровь. Сейчас этот путь чаще всего реализуется при внутривенном введении наркотиков, когда используются общие шприцы и иглы;
* От ВИЧ-инфицированной матери ребёнку (во время беременности, родов, при грудном вскармливании).

**Заражению может способствовать:**

* Приобретение готового раствора наркотика, который в процессе изготовления мог быть инфицирован. Если наркотик разбирают нестерильными шприцами из общей ёмкости;
* Промывание использованных шприцев в одной общей ёмкости;
* Пользование другими «общими» предметами для приготовления и введения наркотиков: ложки, кружки, ватные тампоны, жгуты и др.

Так как ВИЧ передаётся с инфицированной кровью, нельзя пользоваться иглами для пирсинга или для нанесения татуировки, если ими уже пользовались другие люди.

Нельзя пользоваться после других людей предметами, которые могут повредить кожный покров.

**ВИЧ не передаётся:**

* При общих бытовых контактах: рукопожатиях, объятиях, дружеских поцелуях, пользовании общей посудой, туалетом, бассейном, постельным бельём;
* При разговоре, кашле, чихании;
* Через пот и слёзы;
* От домашних животных;
* При укусах кровососущих насекомых.

**Есть ли надежный способ защиты от ВИЧ/СПИДа?**

Для подростков самый лучший и надёжный способ обезопасить себя от заражения ВИЧ-инфекцией – это отказаться от сексуальных контактов и употребления наркотиков.

Многие используют этот способ, и он всегда действует.

Когда трудно отказаться от какой-то коллективной глупости, вроде наркотиков, подумай: зачем бежать вместе со стадом? Оставайся собой и не нужно извиняться, говоря, нет.