

## 4 Поговори со своим партнером!

Разговор о ВИЧ позволит тебе и твоему партнеру поделиться друг с другом важной информацией. В первую очередь, задай вопросы самому себе. Что ты сам знаешь о ВИЧ, и как ты относишься к проблеме ВИЧ-инфекции?

Выбери удобное время и место. Подумай, о чем ты будешь говорить.

Поделитесь информацией о ВИЧ. Убедись, что ты и твой партнер знаете, как ВИЧ передается. поддержите друг друга в решении выбрать безопасное поведение.



Будь откровенен. Если у тебя ВИЧ или ты подозреваешь его наличие, скажи об этом партнеру до сексуального контакта. Спроси своего партнера, прошел ли он тест на ВИЧ. Вы можете принять решение пройти его вместе.

**Позвони в Центр СПИД по телефону доверия: (347) 250-04-72**

Зайди на сайт Центра и узнай о ситуации по ВИЧ-инфекции на сегодняшний день: [www.ufaids.bashmed.ru](http://www.ufaids.bashmed.ru)



## 5 ПРАКТИКУЙ безопасное сексуальное поведение!

- Преобразуй сексуальные контакты в сексуальные отношения. Есть много безопасных способов, которые также относятся к сексуальному поведению: объятия, массаж, обмен эротическими фантазиями.
- Правила безопасного секса просты и доступны. Главное в них – то, что ты чувствуешь себя свободным от страха перед возможностью заражения ВИЧ.



Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями г. Уфа, ул. Цюрупы, д. 86

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: +7 (347) 250-04-72**  
[www.ufaids.bashmed.ru](http://www.ufaids.bashmed.ru)

### ФИЛИАЛЫ ЦЕНТРА:

- в г. Белорецк: ул. К. Маркса, д. 142а; тел.: +7 (34792) 276-72;
- в г. Сибай: ул. Кирова, д. 34; тел.: +7 (34775) 226-35;
- в г. Кумертау: ул. Брикетная, д. 8; тел.: +7 (34761) 315-06

Изготовлено за счет межбюджетных трансфертов в рамках реализации мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции и гепатитов В и С в 2015 году.

Типография ООО «Тандем». Тираж 000 экз.  
Тел.: 372-13-90

Министерство здравоохранения  
Республики Башкортостан  
ГБУЗ Республиканский центр по профилактике  
и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями

# 5 шагов, чтобы остановить ВИЧ



**начни с себя - ЖИВИ БЕЗОПАСНО!**

г. Уфа, 2015

# ВИЧ/СПИД – ЧТО ЭТО?

**ВИЧ** – вирус иммунодефицита человека. ВИЧ-инфекция – это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека, которое может длиться до 20 и более лет, не проявляя себя никакими признаками.

*Таким образом, можно получить ВИЧ, даже не подозревая об этом, и передавать его другим, не догадываясь, что ты распространяешь тяжелое инфекционное заболевание*

**СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита – это последняя стадия ВИЧ-инфекции.

В стадии СПИДа иммунная система человека ослабляется настолько, что не в состоянии противостоять ряду инфекционных заболеваний.

Начиная с 1987 г. в нашей республике зарегистрировано около 22000 ВИЧ-инфицированных. В первом полугодии 2014 года выявлено 1538 человек с ВИЧ-инфекцией.

## НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ!

### 5 ШАГОВ ПОМОГУТ ТЕБЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

1. **УЗНАЙ**, как передается ВИЧ!
2. **ВЫБЕРИ** безопасное поведение!
3. **СЛЕДУЙ** выбранной позиции!
4. **ПОГОВОРИ** со своим партнером!
5. **ПРАКТИКУЙ** безопасное сексуальное поведение!

## ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО ИЗ НАС – В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ!

### 1 УЗНАЙ как передается ВИЧ!

Через кровь: общие шприцы при употреблении наркотиков, нанесение татуировок зараженным инструментом, использование чужих бритвенных принадлежностей.

При сексе без презерватива (через сперму, выделения из влагалища). Прерванный половой акт не является защитой от заражения ВИЧ-инфекцией.

От матери к ребенку во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.



### 2 ВЫБЕРИ безопасное поведение!

Когда ты будешь знать, что безопасно, а что нет, – придет время выбирать.

Многие люди не защищают себя, потому что считают, что ВИЧ их не коснется.

В настоящее время ВИЧ-инфекция вышла за пределы групп, подверженных наибольшему риску инфицирования, и стала распространяться среди всего населения.

Займись собой. Ты заслуживаешь того, чтобы быть здоровым. Прими решение, как ты будешь защищаться от ВИЧ.

Поделись с близкими. Обсуди ВИЧ-инфекцию с друзьями, которым ты доверяешь.

Если у тебя отличные отношения с родителями, доверься им тоже.

Будь последователен. Чтобы остановить ВИЧ-инфекцию, ты должен вести себя безопасно в любой ситуации. Пообещай это себе. Даже если все вокруг рискуют заразиться.

### 3 СЛЕДУЙ выбранной позиции!

*Выбери, как ты будешь защищаться от ВИЧ-инфекции*

Ты выбираешь следующее:

- *быть верным одному сексуальному партнеру, который, в свою очередь, должен быть верным тебе;*
- *всегда использовать презерватив при сексуальном контакте. Это не символ «легкомысленности», а знак ответственного отношения к себе;*
- *никогда не употреблять наркотики!*



**Пройди тест на ВИЧ.** Пройди его до сексуального контакта. Попроси своего партнера сделать то же самое.