**Памятка для подростков, родителей и педагогов по профилактике ВИЧ – инфекции и СПИДа.**

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) – это инфекция, заражение которой может привести к синдрому приобретенного иммунодефицита (СПИДу). И хотя излечиться от ВИЧ – инфекции нельзя, ранняя диагностика и лечение очень эффективны и позволяют человеку не терять качество жизни, поддерживая свое здоровье на нормальном уровне. Однако болезнь всегда лучше предупредить , чем всю жизнь лечить дорогостоящими препаратами .

Узнайте больше о ВИЧ и СПИДе, чтобы сохранить как собственное, так и здоровье своих близких.

Что такое ВИЧ и СПИД? ВИЧ – это вирус, который приводит к повреждению иммунной системы организма. А иммунная система, как известно, защищает организм от различных инфекций. Когда иммунная система работает плохо, человек не может бороться со многими серьёзными заболеваниями. Негативные последствия заражения могут обнаружиться в течение нескольких месяцев, а иногда это происходит сразу – когда новорожденные появляются на свет, уже зараженные ВИЧ. У взрослых, живущих с ВИЧ, поражение иммунной системы может происходить более медленно, о людях с ВИЧ говорят, что у них СПИД, когда их иммунная система значительно повреждена или, когда у них появляются ВИЧ – ассоциированные инфекции либо рак. Как проявляется ВИЧ? Пока развиваются симптомы, могут пройти годы, поэтому многие люди просто не знают, что у них ВИЧ. И все это время они способны, не осознавая этого, передать вирус другим людям. Большинство зараженных ВИЧ выглядят вполне здоровыми , поэтому вы не можете сказать, просто глядя на человека , есть у него эта инфекция или нет. Анализ крови – это единственный достоверный способ диагностирования ВИЧ .

Как ВИЧ не передается? Вирусом нельзя заразиться:

- поздоровавшись или обнявшись с человеком с ВИЧ;

- сидя рядом или играя с человеком с ВИЧ:

- употребляя пищу приготовленную человеком с ВИЧ;

- используя посуду совместно с человеком с ВИЧ;

-совместно с человеком с ВИЧ используя ванную или плавая в бассейне.

Кроме того, вы не можете получить ВИЧ через:

- воздух;

- укусы насекомых, в том числе укусы комаров;

- системы при сдаче вами крови.

Что ваши дети должны знать о ВИЧ и о СПИДе?

Изучите с вашими детьми информацию о ВИЧ и СПИДе, в том числе то, как ВИЧ не передается. Маленькие дети, конечно не в состоянии понять все, но они должны знать что:

- никогда нельзя трогать чью – либо кровь;

- никогда нельзя прикасаться к иглам или шприцам, а если дети найдут их в мусорке или на земле, им следует обязательно рассказать об этом взрослым.

Старшие дети и подростки должны знать:

Профилактика СПИДа начинается с осознания личной ответственности, ВИЧ – необычный вирус: человек может быть инфицирован много лет и казаться при этом абсолютно здоровым, попав в организм, вирус постепенно разрушает иммунную систему, убивая клетки крови, которые являются частью иммунной (защитной) системы организма. Если человек инфицирован, еще не значит, что у него сразу разовьется СПИД. Вирус может находиться в организме десять и более лет, прежде чем человек почувствует какие – либо симптомы заболевания. В течение всего периода он может выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым и при этом передать этот вирус другим. Можно получить ВИЧ, не подозревая этого, и можно передать ВИЧ другим, не зная об этом. Профилактика парентерального пути передачи ВИЧ:

- отказаться от употребления наркотических средств;

- подвергать обработке, в т.ч. с использованием дезинфицирующих средств многоразовые инструменты для маникюра, педикюра, пирсинга, татуажа;

- при попадании чужой крови на раневую поверхность необходимо промыть рану проточной водой, обработать 3 % раствором перекиси водорода или спиртосодержащим раствором (70%), после обработки закрыть рану пластырем;

- при попадании крови на слизистую глаза промыть водой и закапать глазными каплями, обладающими слёзоотделительным и дезинфицирующим эффектом например 20 % раствором альбуцида;

- при попадании крови на слизистую оболочку полости рта прополоскать 70% этиловым спиртом;

- для оказания первой медицинской помощи при кровотечениях необходимо использовать резиновые перчатки и защищать открытые участки кожи и слизистые глаз от попадания крови, любые загрязнения кровью должны рассматриваться как потенциально опасные.

Пройти обследование на ВИЧ – инфекцию можно анонимно и бесплатно в любом лечебно – профилактическом учреждении.

В настоящее время нет лекарства способного уничтожить ВИЧ в организме человека, нет вакцины, способной предотвратить заражение. Никто не застрахован от заражения ВИЧ. Любой человек в любом возрасте вне зависимости от места проживания и религиозных убеждений может заразиться. Только знания о путях передачи и профилактике ВИЧ – инфекции и поведение конкретного человека в «опасных» ситуациях способны защитить его от заражения.