Простые правила безопасного поведения

В заботе о себе, о своем здоровье нет места случайностям. Одна маленькая ошибка может стоить очень дорого…

Несмотря на то, что обезопасить себя от ВИЧ несложно, с каждым годом количество заболевших увеличивается.

НЕ СТАНЬ ОДНИМ ИЗ НИХ – СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

*Начни заботу о своей жизни с простого – узнай свой ВИЧ-статус.*

Прохождение теста поможет разрешить сомнения и страхи, которые, возможно, копились годами. Знание – сила! Ведь при наличии положительного статуса важно начать терапию как можно раньше. Инфицированная мать обязательно передаст свой статус и ребёнку, если не была проведена терапия. На последней стадии ВИЧ, к сожалению, вылечить человека пока невозможно, но при помощи антивирусной терапии пациент может жить до глубокой старости.

Знание собственного ВИЧ-статуса поможет уберечь от беды твоих близких и дорогих тебе людей. Тест необходимо сдавать ежегодно. Ответственность – первый шаг к счастливой и долгой жизни.

Следующим шагом является *верность одному партнеру*, а также полный отказ от случайных связей и обязательное использование презерватива, если ты не знаешь статус своего нового партнера.

Статистика показывает, что количество случайных сексуальных связей прямо пропорционально риску заражения: инфицирование происходит моментально, достаточно одного контакта. Важно помнить, что опасность сохраняется при любом виде сексуального общения, так как физиологические жидкости больного человека несут в себе болезнь. *Использование презерватива при любых сексуальных контактах обязательно.*

Важно помнить, что ВИЧ передается через кровь.

Львиная доля ВИЧ-положительных людей – это те, кто дружит с наркотиками. *Скажи наркотикам «Нет!» раз и навсегда*. Инфицирование через заражённую иглу – одна из распространённых ситуаций, приводящих к необратимым последствиям. Одного укола может быть достаточно, чтобы отрицательный статус сменился на положительный!

Вирус живёт на открытом воздухе около 3-5 минут, а на игле и в засохшей крови – до 10 дней. Всегда помни об этом. При посещении тату-салона, мастеров бьюти-сфер, а также частных медицинских лабораторий и клиник не стесняйся требовать у сотрудников стерильные инструменты. Если по какой-то причине их не могут предоставить, откажитесь от процедуры, расскажи знакомым об опасности. Боязнь маленькой социальной неловкости может стоить тебе и твоим родным жизни.

Важно знать, что риск заболеть ВИЧ существует в любом возрасте. *Человека защищает образ жизни, а не возраст.* Главная причина заражения – не социальная активность, а рискованное поведение.

Будь активным. Будь ответственным за себя и своих близких. Избегай наркотиков и случайного секса. Смело смотри в будущее и обязательно сдавай тест на ВИЧ каждый год.

Знание и соблюдение этих простых правил поможет спасти жизнь не одного человека.