3. 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.

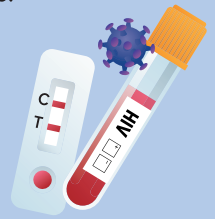
ПОДЕЛИСЬ информацией о ВИЧ. Убедись, что ты и твой партнер знаете, как ВИЧ передается. Поддержите друг друга в решении выбрать безопасное поведение.

БУДЬ ОТКРОВЕНЕН
Если у тебя ВИЧ, **скажи об этом партнеру до сексуального контакта.**

СПРОСИ своего партнера, прошел ли он тест на ВИЧ. Вы сможете принять решение пройти его вместе.

4. СДАЙТЕ ТЕСТ на ВИЧ вместе!

ЕСТЬ ВИЧ или нет, **точно скажет только тест.** Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно.



СДАЙТЕ КРОВЬ НА ВИЧ ВМЕСТЕ!

В ВИЧ-мобилях или Кузбасском Центре-СПИД. **Бесплатно, анонимно, быстро и безопасно.**

Или в поликлиниках по месту жительства.

5. ИЗБЕГАЙТЕ рискованных ситуаций!

ВИЧ неважно, сколько вам лет, какое у вас образование и статус. **Соблюдаете правила безопасности — сохраняете свое здоровье и близких.**

КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И БОРЬБЕ СО СПИД

AIDS

Больше информации о ВИЧ и его профилактике – в нашем сообществе ВК!

www.kemspid.ru

Телефон доверия по ВИЧ
(83842) 78-03-30

5 ШАГОВ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ВИЧ

СДАЙ ТЕСТ НА ВИЧ И ДЕЙСТВУЙ БЕЗОПАСНО!

ВИЧ/СПИД – что это?

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ –
это хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) и контролируемое лечением.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — последняя стадия ВИЧ-инфекции, которая развивается при отсутствии лечения в среднем через несколько лет после заражения и сопровождается разрушением иммунной системы.

Если ВИЧ-инфицированный не знает своего ВИЧ-статуса (не прошел тестирование на ВИЧ), то он не начинает своевременно получать антиретровирусную терапию и неизбежно погибает от СПИДа.

Эти 5 ШАГОВ помогут тебе ЗАЩИТИТЬ себя

1 2 3 4 5

УЗНАЙ, как передается ВИЧ!

ВЫБЕРИ безопасное поведение и следуй ему!

ПОГОВОРИ со своим партнером!

СДАЙТЕ ТЕСТ на ВИЧ вместе!

ИЗБЕГАЙТЕ рискованных ситуаций!

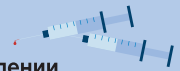
1. УЗНАЙ, как передается ВИЧ!

Знай, ВИЧ — это болезнь поведения!

ОСНОВНЫЕ ПУТИ И СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

✓ **ПОЛОВОЙ** — при сексе **без презерватива**

Даже **один незащищенный контакт** может привести к заражению.



✓ **ЧЕРЕЗ КРОВЬ**

Чаще — **при употреблении наркотиков.**

✓ **ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ**

Если у женщины ВИЧ, вирусом можно заразить ребенка:

- во время беременности
- родов
- при грудном вскармливании

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ

- X при объятиях
- X поцелуях
- X рукопожатиях
- X воздушно-капельным путем и в быту: при использовании одних книг, посуды, одежды, в бассейне, транспорте и т. п.

2. ВЫБЕРИ безопасное поведение!

Когда ты будешь знать, что безопасно, а что нет, - наступит время **сделать выбор.**
Многие не защищают себя, считая, что ВИЧ их не коснется.
Поверь, **более миллиона ВИЧ-инфицированных**, живущих в России, до заражения думали так же.
Чтобы остановить ВИЧ, **ты должен вести себя безопасно в любой ситуации.** Даже если все вокруг рискуют заразиться.

Относись к себе ответственно:

- будь верным одному сексуальному партнеру, который будет верным тебе
- всегда используй презерватив при сексуальном контакте с партнером, чей ВИЧ-статус точно неизвестен
- **никогда не употребляй наркотики**