

## **ОСТАНОВИМ СПИД ВМЕСТЕ!**

**НАЧНИ С СЕБЯ – ЖИВИ БЕЗОПАСНО!**

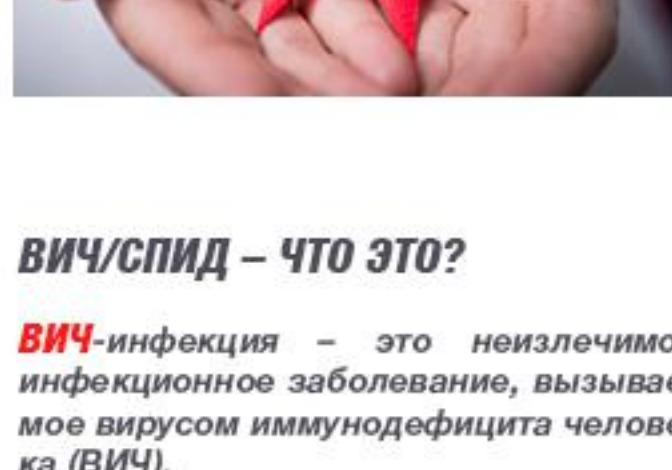
**ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ!**

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

Всероссийская акция  
«СТОП ВИЧ/СПИД»

#СТОПВИЧСПИД

WWW.СТОПВИЧСПИД.РФ



## **5 ШАГОВ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ВИЧ**

памятка для молодежи

### **ВИЧ/СПИД – ЧТО ЭТО?**

**ВИЧ**-инфекция – это неизлечимое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

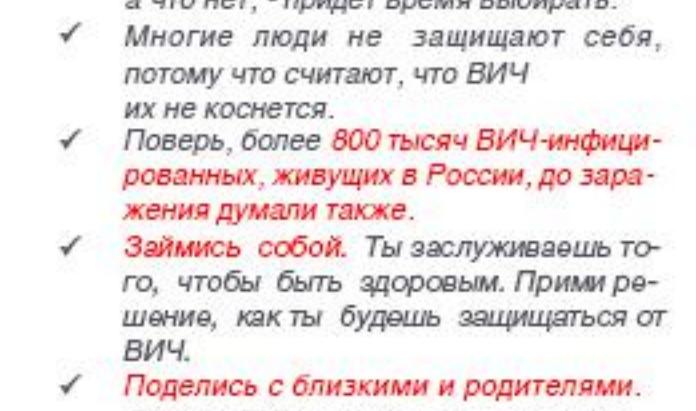
**СПИД** (синдром приобретенного иммунодефицита) – последняя стадия ВИЧ-инфекции, которая развивается в среднем через 10-12 лет после заражения и сопровождается разрушением иммунной системы.

Если инфицированный ВИЧ не прошел тестирование на ВИЧ, то он не начинает своевременно получать антиретровирусную терапию и неизбежно погибает от СПИДа.

В России более **800 тысяч человек** живут с ВИЧ, более **200 тысяч** больных умерли.

**Эти 5 ШАГОВ помогут ТЕБЕ защитить себя:**

- 1. УЗНАЙ**, как передается ВИЧ!
- 2. ВЫБЕРИ** безопасное поведение и **СЛЕДУЙ** выбранной позиции!
- 3. ПРОЙДИ** тестирование на ВИЧ
- 4. ПОГОВОРИ** со своим партнёром!
- 5. БЕРЕГИ СЕБЯ** соблюдай правила безопасного сексуального поведения



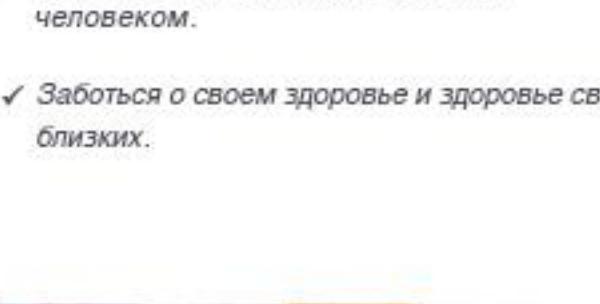
### **2. ВЫБЕРИ безопасное поведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!**

- ✓ 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.
- ✓ Поверь, более **800 тысяч ВИЧ-инфицированных**, живущих в России, до заражения думали также.
- ✓ **Займись собой.** Ты заслуживаешь того, чтобы быть здоровым. Прими решение, как ты будешь защищаться от ВИЧ.
- ✓ **Поделись с близкими и родителями.** Обсуди ВИЧ-инфекцию с друзьями, которым ты доверяешь.
- ✓ **Будь последователен.** Чтобы остановить ВИЧ-инфекцию, ты должен вести себя безопасно в любой ситуации. Пообещай это себе. Даже если все вокруг рискуют заразиться.

### **3. ПРОЙДИ тестирование на ВИЧ!**

- ✓ Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом – пройти тестирование на ВИЧ. Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно.
- ✓ **Пройди тест на ВИЧ** до сексуального контакта. Попроси своего партнёра сделать то же самое.

- ✓ **Тестирование на ВИЧ** можно пройти совершенно бесплатно и по желанию анонимно. Сдать кровь на ВИЧ можно в поликлинике по месту жительства, Центрах по профилактике и борьбе со СПИДом или других медицинских учреждениях.



### **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 чём ты будешь говорить.**
- ✓ **Поделись информацией о ВИЧ.** Убедись, что ты и твой партнёр 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.
- ✓ Зайди на сайт: <http://o-spide.ru/> и узнай о ВИЧ-инфекции.

