

САМОСОХРАНЕНИЕ



**врага
надо
знать
в лицо!**

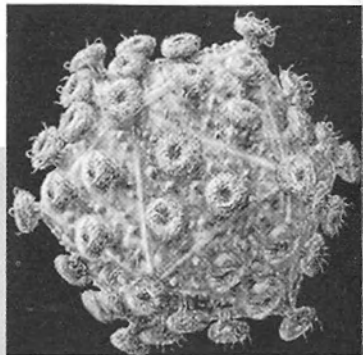
САМОСОХРАНЕНИЕ

ВИЧ-инфекция поражает иммунную (защитную) систему организма и приводит к СПИДу (синдром приобретённого иммунодефицита). Человек, больной СПИДом становится восприимчив к болезнетворным микроорганизмам, которые вызывают воспаление лёгких, туберкулез, грибковые поражения и другие заболевания.

Пути передачи ВИЧ:

- переносится в основном через сперму и кровь
- при половых контактах, незащищённых презервативом
- при использовании нестерильного инструментария: иглы и шприцев для инъекций, лезвия - для бритвы, инструмента для татуировок
- при переливании инфицированной крови
- от матери к ребёнку во время беременности и кормлении грудью

ВИЧ



ВИЧ не передаётся через: укусы комаров и прочих насекомых, воздух, рукопожатие, поцелуй (кроме тех случаев, когда имеются кровотокающие ранки на слизистой оболочке полости рта или кровотокающие десна), посуду, одежду, пользование ванной, туалетом, плавательным бассейном и т.п.

Первый и главный симптом ВИЧ-инфекции – это положительный тест на ВИЧ. Необходимо пройти тест на ВИЧ, чтобы знать наверняка о своём статусе. Тест на ВИЧ рекомендуется проходить трехкратно – через 3 месяца, 6 месяцев и 1 год после опасного полового или инъекционного контакта, так как антитела к ВИЧ появляются в крови не сразу.

Основные признаки: увеличение лимфатических узлов, похудение, температура тела 37-37,5°, которая держится по нескольку месяцев, повышенная потливость (особенно ночная), диарея (понос), слабость и снижение работоспособности, частые простудные заболевания, воспаление лёгких, туберкулез.

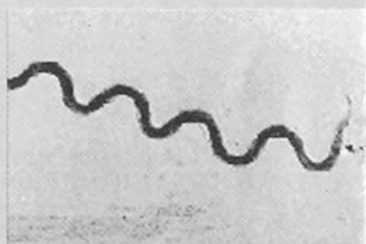
Профилактика:

- избегать половых актов с незнакомыми людьми
- каждый половой акт должен быть защищён презервативом
- при инъекциях пользоваться ТОЛЬКО СВОИМ чистым одноразовым шприцом и чистой одноразовой иглой
- (одноразовый инструментарий для уколов используется только **ОДИН РАЗ!**)
- при нанесении татуировок пользоваться ТОЛЬКО СВОИМ чистым инструментом
- при бритье пользоваться ТОЛЬКО СВОИМИ чистыми бритвенными принадлежностями

Сифилис – болезнь, передаваемая от одного человека к другому при половом контакте

Проявления: Через 3-5 недель после опасного полового акта в месте полового контакта (в области половых органов, около рта, если был оральным половой акт) возникает твёрдый шанкр – язвочка, похожая на «кратер вулкана» или «воронку взрыва»; увеличение температуры, увеличение лимфоузлов, сыпь на коже и слизистых оболочках.

Профилактика: иметь одного постоянного полового партнера и сохранять взаимную верность; использовать презерватив при половых контактах; соблюдать правила личной гигиены и гигиены быта (в редких случаях сифилис может передаваться бытовым путём: через чужие влажные полотенца, через грязную посуду и т.п.)



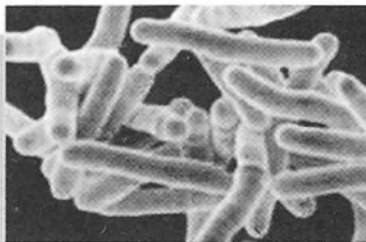
бледная трепонема

Туберкулез (раньше называли чахоткой) — заразное заболевание, которое проявляется образованием одного или множества очагов воспаления («бугорков») в лёгких. Реже встречается туберкулез костей (раньше называли сухоткой) и других органов и тканей.

палочка Коха

Пути передачи

Заразиться туберкулезом проще всего от больного человека, который, разговаривая, чихая или кашляя, распространяет вокруг себя большое количество палочек Коха. Чтобы человек заболел, в его организм должна попасть микобактерия туберкулеза (палочка Коха), но одного этого недостаточно. К примеру, у некоторых людей иммунная система настолько мощная, что может запросто уничтожить возбудителя. У других, что бывает чаще, иммунитет лишь подавляет активность палочки Коха и в течение долгого времени держит её под контролем. Однако стоит только иммунной системе ослабеть (например, при ВИЧ-инфекции), как «дремлющая» палочка Коха начинает активно размножаться и вызывает болезнь.



Факторы, способствующие заболеванию туберкулезом: неблагоприятные социальные и экологические условия жизни (например, пребывание в тюрьме), неполноценное питание, алкоголизм, курение, наркомания, снижение иммунитета, стрессы, наличие сопутствующих заболеваний (диабет, язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, заболевания лёгких, ВИЧ-инфекция).

Основные признаки: быстрая утомляемость и появление слабости, снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе до 5-10 кг, вялые щёки, повышенная потливость, особенно по ночам, появление одышки при небольших физических нагрузках, незначительное повышение температуры до 37-37,5 градусов кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью, специфический (лихорадочный) блеск в глазах.

Профилактика: высококалорийное и витаминизированное питание, избегание сырости и переохлаждений, избегание контакта с больным человеком.

Гепатит — воспаление печени. Может быть токсической (при алкоголизме, наркомании) и вирусной природы. Вирусный гепатит различается по виду возбудителя и пути передачи. Наиболее распространёнными гепатитами являются: гепатит А, гепатит В, гепатит С.

Пути передачи:

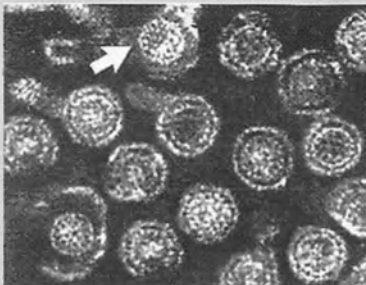
Гепатит А — пищевой и контактно-бытовой путь (при использовании общей посуды, общих средств гигиены — полотенца, бритвенные принадлежности и т.п.);

Гепатит В, С — через кровь и половым путём.

Основные факторы риска инфицирования гепатитами В, С: внутривенное введение лекарств и наркотиков, переливание крови и ее препаратов, татуировка, половые контакты без презерватива, несоблюдение санитарно-гигиенических норм в медицинских учреждениях и тюрьмах.

Основные признаки: тошнота, расстройство кишечника, горечь во рту, отрыжка, снижение аппетита, желтуха (бывает не во всех случаях), чувство тяжести или тупые боли в области правого подреберья, слабость, похудание, лихорадка, кожный зуд, на ощупь печень увеличенная и болезненная

Профилактика: для гепатита А — чистые руки, чистая посуда и чистая еда; для гепатита В, С — смотри раздел «ВИЧ-инфекция».



вирус гепатита



Міжнародний Альянс з ВІЛСНІД в Україні

А знаете ли вы, что...

ВИЧ сохраняется в оставшейся в шприце крови в течение 28-30 дней.

Вирусы гепатита В и С в шприце с высохшей кровью сохраняются до 1-1,5 лет.

Бледная трепонема (возбудитель сифилиса) живет в загрязненной кровью шприце несколько месяцев.

Микобактерии туберкулёза сохраняются:

- в проточной воде – 12 месяцев,
- в сливочном масле – 8 месяцев,
- в шприце с высохшей кровью – 2 месяца,
- в высохшей мокроте – 2 месяца,
- на страницах книг – 3 месяца.

Данное издание подготовлено к печати Полтавским областным благотворительным фондом «Общественное здоровье» в рамках проекта «Безопасность. Знание. Поддержка» в городе Полтава.

Продукция издана при финансовой поддержке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Поддержка с целью профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода наиболее уязвимых групп населения в Украине».

Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».

