**ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ**

***ВИЧ-инфекция – что это означает?***

… что в вашей крови присутствует ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Как правило, в течение нескольких лет после заражения человек чувствует себя здоровым. Однако, вирус способен постепенно разрушать иммунную систему организма, приводя к различным болезням. Последнюю стадию ВИЧ-инфекции называют СПИДом. На этой стадии возникают тяжелые и опасные заболевания.

Существуют лекарства, которые сдерживают развитие вируса и лечат болезни, появившиеся по вине ВИЧ. К сожалению, лекарства, которое полностью излечивало бы ВИЧ-инфекцию, пока нет.

***Что беспокоит людей с установленным диагнозом «ВИЧ-инфекция»?***

Большинство людей чувствуют сильную тревогу, страх за себя или за своих близких, гнев, подавленность, отчаяние. Другие, напротив, абсолютно спокойны. Многие вначале не верят своему диагнозу. Когда вас переполняют чувства, самое важное – не принимая поспешных решений, найти возможность с кем-нибудь поговорить. Однако не торопитесь сразу рассказывать о диагнозе своим близким и друзьям, если не знаете, как они будут реагировать.

Важно помнить, что вы не одиноки – многие люди, которые сами пережили то, что сейчас переживаете вы, готовы помочь вам.

Люди, с которыми вы имели половые контакты или пользовались общими иглами для инъекций, могут быть заражены ВИЧ и не знать об этом. По вашей просьбе, не сообщая вашего имени, им предложат пройти обследование – или вы можете оповестить их сами.

Необходимо заботиться о своём физическом и душевном здоровье. Постарайтесь отказаться от курения, сократить употребление спиртного. Организуйте полноценное питание, богатое калориями, белками и витаминами. Избегайте стрессов, не отказывайте себе во сне, отдыхе, движении на свежем воздухе, развлечениях и общении.

В ваших силах не допустить, чтобы ваш половой партнёр заразился ВИЧ. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом или заниматься безопасным сексом. Закон предусматривает уголовную ответственность за умышленное заражение ВИЧ (ст. 157 Уголовного кодекса РБ). Предохраняться при половой жизни необходимо не только ради безопасности партнера, но ради собственного здоровья! Венерические инфекции – сифилис, гонорея, хламидиоз и др. для вас намного опаснее, чем для вашего ВИЧ-отрицательного партнера, и могут привести к трагическим последствиям. Для ВИЧ-положительной женщины большой проблемой может стать нежелательная беременность.

Презервативы хорошего качества значительно снижают риск передачи ВИЧ, но только при постоянном и правильном использовании.

Во избежание заражения других людей следует пользоваться только индивидуальными иглами для инъекций. Избегайте любого попадания вашей крови, спермы или влагалищных выделений на слизистые оболочки или повреждённые участки кожи другого человека. Это единственный вероятный путь заражения.

Во всех случаях, вы сможете продолжать работать по специальности. Исключение составляют лишь некоторые профессии (Постановление СМ РБ от 13.04.2012 г. № 343 «Об утверждении перечня специальностей (профессий) по которым не допускается использование труда лиц, имеющих вирус иммунодефицита человека»).

***Заразиться ВИЧ нельзя:***

* через пот, слюну, слёзы, кашель (рукопожатия, объятия, дружеские поцелуи);
* укусы насекомых;
* нательное и постельное бельё;
* общую посуду;
* общие вещи (деньги, книги, клавиатуру компьютера, бытовые предметы);
* воду (при пользовании общим бассейном, ванной, душем).

***Лечение ВИЧ-инфекции***

Назначить лечение может только врач. Одним из самых важных факторов успеха новых методов лечения является соблюдение схемы приема. Схемы приема специально рассчитаны так, чтобы постоянно поддерживать достаточно высокий уровень концентрации лекарства в крови, препятствующий размножению вируса. Пропуск или прекращение приема ведет к снижению этой концентрации, что дает вирусу возможность размножаться.

**ПОМНИТЕ!**

Опасно сочетать противовирусную терапию с употреблением наркотиков.

***Если у вас психологические проблемы***

Отнеситесь к своему психологическому самочувствию так же серьезно, как и к физическому. Не нужно переживать свою боль молча и в одиночестве. Научитесь рассказывать о своих чувствах людям, которым вы доверяете.

Обратитесь к психологу, социальному работнику или в группу поддержки. Найдите собственные, эффективные и безопасные способы выхода из кризиса.

**Консультацию по вопросам ВИЧ-инфекции можно получить:**

* в отделе профилактики ВИЧ/СПИД ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»: г. Брест, пл. Свободы,8, каб.3, тел. (0162) 20 75 89, (0162) 20 75 86;
* в консультативно-диспансерном кабинете Брестской областной консультативной поликлиники УЗ «Брестская областная больница»: г. Брест, ул. Медицинская, 5, 4 этаж, каб. 419, тел. (0162) 27 21 99.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь

ГУ «Брестский зональный центр гигиены и эпидемиологии», 2015 г.