

— А поцелуи?

Ты можешь быть уверен (а), что не заразишь никого:

- когда общаешься, дружишь с человеком;
- через поцелуи, объятия, прикосновения;
- через использование предметов быта, посуды, туалета и ванны, полотенца, одежду и постельное белье;
- при совместном занятии спортом, посещении бассейнов и саун.



— Откуда ВИЧ у меня?

Ты мог(ла) получить вирус только теми способами, которыми он передается. Если ты не жил (-а) половой жизнью то, вероятнее всего, заражение произошло от твоих родителей, когда ты был(а) в утробе мамы или когда она кормила тебя грудью. Не стоит винить их за это. Скорее всего, в момент, когда планировалось твое появление на свет, они сами не знали о своем ВИЧ-статусе и не успели принять меры для профилактики твоего заражения.

— Что можно, а что нельзя с ВИЧ-инфекцией?

Как ты уже мог (ла) понять, тебе можно все то же самое, что и другим подросткам. Ты можешь работать практически везде, даже в медицине. В данный момент в нашей стране людям с ВИЧ нельзя служить в армии и работать в силовых ведомствах.

Можно работать с людьми, с детьми, в сфере обслуживания и с пищевыми продуктами — такими способами нельзя передать вирус. И анализы на ВИЧ при поступлении на такую работу сдавать не нужно.



- Куда обратиться, если есть вопросы или нужна поддержка?

Не стесняйся задавать вопросы своему врачу, психологу или равным консультантам**** Центра СПИД. Чем больше ты узнаешь о лечении и жизни с ВИЧ, тем легче тебе будет адаптироваться к диагнозу.

******Равные консультанты** – это люди, которые сами много лет живут с ВИЧ, пьют лекарства и могут поделиться своим опытом.

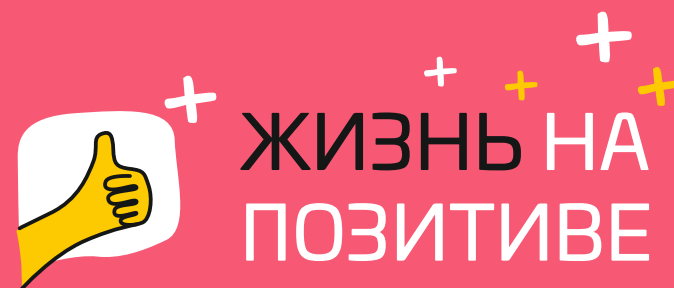
Психолог Центра СПИД:

Левшина Арина Андреевна, можно связаться по телефону - **8-913-380-6130** или зайти лично в 217 кабинет в детском отделении с 8 до 15.30, предварительно записываться не нужно.

Равный консультант для молодежи – **Павел** (связь по телефону - **8 913-716-55-53**). С ним можно обсудить опыт жизни с ВИЧ, получить поддержку по принципу «равный-равному».

Группа поддержки для подростков с ВИЧ, где можно открыто обсуждать все вопросы, проходит в Ресурсном Центре «Остров» в г. Новосибирске на Советской, 44.

Равная и ведущая групп поддержки - **Кристина**, ей можно написать - **8 962-837-45-56**.



Дорогой друг!

Мы хотим поговорить с тобой о ВИЧ-инфекции. Если ты держишь в руках этот буклет, то, вероятно, знаешь о своем позитивном ВИЧ-статусе и хотел(а) бы узнать больше про жизнь с ВИЧ.

— Что такое ВИЧ?

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) — это вирус, который живет в организме и размножается. Размножение — это единственная цель любого вируса. Но только ВИЧ размножается в иммунных клетках человека, а потому медленно разрушает иммунитет.

ВИЧ-инфекция — правильное название заболевания. СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — конечная стадия ВИЧ-инфекции, которая наступает в случае, если человек не принимает антиретровирусную терапию (АРВТ). Заболевание прогрессирует, и отказ от лечения неизбежно приводит к гибели.

Прием АРВТ превращает ВИЧ-инфекцию из смертельного в хроническое заболевание, которое никак не влияет на качество жизни. И это очень здорово, так как людей с ВИЧ в нашей стране немало, в том числе детей и подростков. И все они могут жить полноценной жизнью, «усыпляя» вирус в своем организме. Благодаря лекарствам ВИЧ-инфекция приносит меньше хлопот, чем другие хронические заболевания.



— Мне теперь всю жизнь пить таблетки?

Да, сейчас вирус нельзя полностью удалить из организма, но медицина развивается. Исследования и работа над новыми лекарствами продолжается.

— Я могу кого-то заразить?

Передается ВИЧ всего тремя путями:

- 1) половой;
- 2) через кровь;
- 3) от мамы к ребенку (во время беременности, родов и кормления грудью).



Но даже в этих случаях передачи вируса можно избежать. Всё зависит от того, принимает ли человек с ВИЧ терапию, и какая у него вирусная нагрузка (проще говоря — количество вируса в крови)*. У приверженных** пациентов она ничтожно мала, и заражения половым путём уже не происходит***. Это означает, что ты можешь строить отношения с человеком и не бояться передать ему вирус, если у вас случится половой контакт. ВИЧ-положительная женщина, приверженная к терапии, родит здорового ребенка.

***Вирусная нагрузка и иммунограмма** — основные анализы, по которым контролируется лечение ВИЧ-инфекции. Узнай у своего врача в Центре СПИД, какие анализы у тебя сейчас и что это означает. Важно, чтобы ты знал(а), что твоя терапия работает эффективно!

****Приверженность** — заинтересованность пациента в результатах лечения хронического заболевания. Приверженный пациент занимает активную позицию в отношении лечения, соблюдает рекомендации, узнает информацию и задаёт вопросы. Другими словами — он общается с врачом и вносит вклад в лечение заболевания.

***** «Неопределяемый=Непередающий»** — принцип, который появился после масштабных исследований. По такому запросу ты можешь найти подробную информацию об этом.



Не стоит бояться кого-то заразить, если ты порезался (-лась) или кто-то помогает тебе остановить кровь.



Для заражения кровь должна попасть в кровоток, открытую рану другого человека. Неповрежденная кожа полностью защищает другого от попадания вируса. На воздухе вне организма ВИЧ живёт несколько минут, после чего все поверхности, куда попала кровь, становятся безопасными.

— Могу ли я никому не говорить о своем ВИЧ статусе?



Закон нашей страны обязывает человека поставить в известность о наличии ВИЧ своего полового партнера. Но этот вопрос неоднозначный, так как закон был принят давно, до исследований о неопределяемой нагрузке. Это означает, что, если у тебя всегда неопределяемая вирусная нагрузка и нет пропусков таблеток, в опасность заражения полового партнера ты не поставишь. Кроме того, ВИЧ не передается при правильном использовании презерватива. Но в случае серьезных отношений и совместной жизни сокрытие ВИЧ-статуса может быть воспринято партнером негативно, говорить о недоверии или оттолкнуть человека. Многие люди в нашей стране до сих пор боятся ВИЧ-инфекции, не зная про достижения медицины. Некоторые взрослые и подростки открыто говорят о статусе, некоторые предпочитают говорить только самым близким. Решение, кому говорить о статусе и когда это сделать, принимаешь ты, так как именно тебе лучше всего будет известно, какой перед тобой человек и можешь ли ты ему доверить личную информацию.