

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАПОУ СО «ЕМК»  
В.Н. Чистяков



**ПРОГРАММА**  
**профилактики СПИД/ВИЧ**  
**на 2023-2025 гг.**

Разработали:  
Вишневская О.Н.  
Друй С.Н.

г. Екатеринбург  
2023

## Оглавление

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <u>Паспорт Программы</u>                | <u>3</u>  |
| <u>Аннотация программы</u>              | <u>5</u>  |
| <u>Кадровое обеспечение Программы</u>   | <u>8</u>  |
| <u>Принципы реализации программы</u>    | <u>8</u>  |
| <u>Программа «Профилактика СПИД/ВИЧ</u> | <u>9</u>  |
| <u>Краткое описание программы</u>       | <u>14</u> |
| <u>Примечание 1.</u>                    | <u>16</u> |
| <u>Приложение 2.</u>                    | <u>19</u> |

## Паспорт Программы

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы                  | Профилактика СПИД/ВИЧ среди студентов ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основание для разработки программы      | Программа воспитательной работы в колледже.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Авторы программы                        | Друй С.Н. Вишневская О.Н                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Цель Программы                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• представить достоверную информацию по различным аспектам ВИЧ-инфекции/СПИД;</li> <li>• вооружить знаниями о СПИД/ВИЧ как болезни;</li> <li>• ознакомить с основными понятиями по проблеме;</li> <li>• формирование образцов безопасного поведения;</li> <li>• формирование высокой самооценки, осознанное принятия решений, умение сказать нет и противостоять негативному внешнему влиянию;</li> <li>• пропаганда ценностей семейной жизни, воздержание от раннего начала половой жизни и сохранение верности своему партнеру, отказ от употребления наркотиков.</li> </ul> |
| Сроки реализации Программы              | 2023-2025 г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Перечень основных мероприятий Программы | 1. Нормативно-правовое и информационное методическое обеспечение выполнения программы.<br>2. Сотрудничество с организациями и учреждениями системы профилактики<br>3. Постоянный мониторинг ситуации по СПИД/ВИЧ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Исполнители и участники Программы       | Педагогический коллектив колледжа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Контроль за исполнением Программы       | Контроль за реализацией Программы и плана мероприятий осуществляется администрацией колледжа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ожидаемые результаты Программы          | Все мероприятия программы направлены на то, чтобы информировать обучающихся о ВИЧ. Кроме того, привитие основ здорового образа жизни, что повысит «иммунитет» к негативным факторам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## **Аннотация программы**

Результативные программы по противодействию СПИД /ВИЧ должны быть направлены, прежде всего, на формирование у молодого человека правильного отношения к своему здоровью и поведению в социуме, что позволит в свою очередь предупредить распространение СПИД /ВИЧ.

В современном мире молодой человек должен обладать большим запасом знаний не только по учебным дисциплинам, но и о том, что способствует качественной долгой жизни. Профилактика смертельно опасного заболевания СПИД /ВИЧ – и есть те знания, которые помогут молодому человеку выбрать правильный путь.

Наряду с инъекцией наркотиков, остающемуся основной движущей силой эпидемии, ВИЧ все чаще стал передаваться половым путем. Следовательно, только комплексные мероприятия по профилактике не только СПИД/ВИЧ, но и наркомании, ранних половых связей и т.п. должны стать основой воспитания.

Одним из наиболее актуальных вопросов по противостоянию эпидемии является воспитание у молодого поколения негативного отношения к беспорядочным половым связям, гомосексуальным отношениям, употреблению наркотиков.

Мероприятия настоящей Программы ставят своей целью информировать студентов колледжа о заболевании, а так же путях и методах его лечения. Кроме того приводится ряд профилактических мероприятий.

Меры по противодействию эпидемии будут предприниматься в следующих направлениях:

- 1) совершенствование методов профилактики;
- 2) претворение в жизнь программ пропаганды здорового образа жизни;
- 3) подготовка студентами мероприятий, направленных на профилактику СПИД/ВИЧ -инфекции;
- 4) совершенствование планирования мероприятий по пропаганде ЗОЖ.

### **Цель программы:**

- представить достоверную информацию по различным аспектам СПИД/ВИЧ;
- вооружить знаниями о СПИД/ВИЧ как болезни;
- Ознакомить с основными понятиями по проблеме;
- Формирование образцов безопасного поведения;
- Формирование высокой самооценки, осознанное принятия решений, умение сказать нет и противостоять негативному внешнему влиянию;
- Пропаганда ценностей семейной жизни, воздержание от раннего начала половой жизни и сохранение верности своему партнеру, отказ от употребления наркотиков.

### **Задачи программы:**

- Привлечь внимание студентов к проблеме СПИД/ВИЧ.

- Ознакомить с историей возникновения болезни.
- Дать информацию о путях заражения вирусом иммунодефицита человека и возможности инфицирования.
- Вооружить студентов методами и способами профилактики СПИД/ВИЧ.

#### **Ожидаемые результаты:**

Программа дала возможность обратить внимание на актуальные проблемы СПИД/ВИЧ, консолидировать усилия по пропаганде здорового образа жизни и в борьбе с СПИД/ВИЧ среди студентов колледжа и преподавателей.

Все мероприятия программы направлены на то, что бы не допустить случаев заболевания СПИД/ВИЧ среди студентов колледжа. Кроме того, привитие основ здорового образа жизни повысит «иммунитет» к негативным факторам. Болезнь проще предупредить, чем лечить.

#### **Актуальность программы:**

Данная программа создана с применением новых технологий в целях положительных изменений в области формирования здорового образа жизни у студентов колледжа.

На современном этапе развития эпидемии СПИД/ВИЧ только комплексный подход к профилактической, в том числе просветительской деятельности и формирование здорового образа жизни дает право рассчитывать на изменение поведенческих установок на менее опасные в отношении заражения ВИЧ-инфекцией, воспитание личной ответственности за свое здоровье и здоровье близких.

При проведении широкомасштабной профилактической деятельности в колледже внедряются новые методы и инновационные технологии в подаче информационного материала по профилактике СПИД/ВИЧ.

#### **Критерий результативности:**

- повысить уровень информированности студентов по данной проблеме;
- осознать личную ответственность при решении проблемы;
- сформировать у студентов навыки и умения конструктивно решать обозначенную проблему;
- создать условия для личностного роста молодого человека;
- расширить возможности для доступа студентов к социальным, медицинским и правозащитным службам;
- оказывать помощь и поддержку в решении указанных проблем.

Данная программа создана в целях изменения сознания студентов в области формирования здорового образа жизни.

**В процессе реализации программы будут выполнены все пункты (всего их 40), охвачено более 500 студентов и около 300 человек родителей, 50 человек преподавателей и сотрудников колледжа. Подготовлено и распространено более 1000 памяток и листовок. Подготовлены стенгазеты всеми студенческими группами колледжа.**

**Общий охват целевой группы составил около 1000 человек.**

### **Кадровое обеспечение Программы**

В колледже созданы все условия для реализации программы профилактики наркомании и алкоголизма среди студентов. Готовность педагогического коллектива колледжа к реализации программы определяется накопленным опытом воспитательной работы и требованиями к подготовке конкурентоспособных и компетентных специалистов.

### **Принципы реализации программы**

Предполагается соблюдение следующих принципов:

1. Принцип индивидуализации
2. Принцип субъективности
3. Принцип выбора
4. Принцип доверия и поддержки

### **Программа «Профилактика СПИД/ВИЧ среди студентов»**

| №<br>п/п | Направление работы         | Содержание работы                                                                                                                                                          | Сроки     | Исполнители                                                |
|----------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|
| 1.       | Нормативно-правовое        | 1.Выработка общей стратегии работы по профилактике СПИД/ВИЧ.                                                                                                               | 2023      | Зам. директора по СПР                                      |
|          |                            | 2. Разработка плана сотрудничества с организациями системы профилактики района и области, заключение договоров о сотрудничестве                                            | 2023      | Зам. директора по СПР                                      |
|          |                            | 3. Разработка плана мероприятий по профилактике СПИД/ВИЧ среди студентов.                                                                                                  | 2023      | Зам. директора по СПР                                      |
| 2.       | Информационно-методическое | 1.Проведение педагогических советов, заседаний методического объединения классных руководителей с обсуждением вопросов формирования здорового образа жизни среди студентов | 2023-2025 | Зам.директора по учебной работе; председатель МО кураторов |
|          |                            | 2. Изучение и обобщение опыта работы классных руководителей по профилактике СПИД/ВИЧ                                                                                       | 2023      | Зам. директора По СПР                                      |

|    |                 |                                                                                                                               |           |                                          |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
|    |                 | 3. Выставки в читальном зале библиотеки колледжа по профилактике СПИД/ВИЧ, формированию ЗОЖ.                                  | 2023-2025 | зав. библиотекой                         |
|    |                 | 4. Разработка цикла тематических мероприятий по тематике ЗОЖ.                                                                 | 2023-2025 | Зам. директора по СПР                    |
|    |                 | 5. Анкетирование, социологические опросы студентов по вопросам здорового образа жизни и проблеме СПИД/ВИЧ-инфекции.           | 2023-2025 | Зам. директора по СПР, психолог.         |
|    |                 | 6. Формирование видеотеки по профилактике СПИД.                                                                               | 2023-2025 | Зам. директора по СПР                    |
| 3. | Организационное | 1. Организация работы добровольческих формирований учащихся по профилактике ВИЧ-инфекции по принципу «равный обучает равного» | 2023-2025 | Зам. директора по СПР                    |
|    |                 | 2. Организация тренингов для «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценностные ориентиры»                                                | 2023-2025 | Психолог кураторы, зам. директора по СПР |
|    |                 | 3. Организация тематических мероприятий по проблемам здоровья студентов.                                                      | 2023-2025 | кураторы, зам. директора по СПР          |
|    |                 | 4. Организация работы по формированию навыков здорового образа жизни у студентов.                                             | 2023-2025 | Кураторы, зам. директора по СПР          |
|    |                 | 5. Организация единых дней информирования, агитационных акций по профилактике ВИЧ/СПИД                                        | 2023-2025 | Кураторы, зам. директора СПР             |

|    |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                  | 6. Организация информационно-просветительской работы волонтерского отряда «От сердца к сердцу» по принципу «Равный обучает равного».                                                                                                                                        | 2023-2025 | Кураторы, зам. директора по СПР                                   |
| 4. | Формирование установок на здоровый образ жизни, спортивно-оздоровительная работа | 1. Работа спортивных секций, спортивные состязания, участия в районных и областных соревнованиях «День здоровья»;<br>2. Тематические классные часы с участием специалистов: медиков, психологов.<br>3. Конкурс плакатов, комиксов, и т.п.                                   | 2023-2025 | Администрация, руководители физ воспитания, классные руководители |
| 5. | Участие в акциях, конкурсах                                                      | 1. «Здоровый образ жизни»<br>2. «Наркотикам – НЕТ!»<br>3. «Стоп СПИД»<br>4. «Я выбираю жизнь»<br>5. Тематическая дискотека в рамках акции «Мы выбираем жизнь»                                                                                                               | 2023-2025 | Классные руководители, зам. директора по СПР                      |
| 6  | Индивидуальная и групповая профилактическая работа                               | 1. Проведение индивидуальных бесед со студентам.<br>2. Тематические классные часы. Участие в тематических мероприятиях, с использованием активных форм работы (ток-шоу, акции, дидактические, ролевые, интерактивные игры, конкурсы, дискуссии).<br>3. Беседы с родителями. | 2023-2025 | Классные руководители, зам. директора по СПР                      |

|   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                              |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| 7 | Просвещение<br>АНТИ СПИД. | 1. Разработка памяток.<br>2. Проведение дня информации.<br>3. Обзор новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и нравственному воспитанию молодежи.<br>4. Проведение совещаний с педагогическим коллективом по вопросам профилактики СПИД/ВИЧ. | 2023-2025 | Классные руководители, зам. директора по СПР |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|

### Краткое описание программы

В период реализации программы организована и проведена информационная кампания профилактики заражения СПИД/ВИЧ-инфекции среди студентов колледжа. Первая целевая группа – молодые люди обоих полов от 15 до 23 лет, вторая целевая группа – преподаватели колледжа, родители студентов. Программа будет реализована посредством предоставления целевой аудитории точной и полной информации о формировании нерискованного поведения, информации о ранней диагностике и эффективном лечении СПИД/ВИЧ, методах и средствах защиты.

Профилактическая работа будет осуществляться по информационному, пропагандистскому, обучающему и консультативному направлениям.

Информационный материал по формированию здорового образа жизни и профилактики СПИД/ВИЧ-инфекции, предоставлялся с применением it-технологий в актуальных для молодежи формах. Например, будет предложено создать ряд слайд-шоу, видеофильмов, презентаций, электронных плакатов, интерактивных плакатов и т.п.

В период реализации программы будут организованы массовые акции: встречи с врачами, выступление агитбригады, выездные мероприятия по привитию здорового образа жизни для посещения аквапарка и ледового дворца и т.п..

В пропагандистской и обучающей деятельности применялись инновационные технологии в виде обсуждения проблемных вопросов на «круглых столах», семинарах, конференциях. Кроме того, проводились лекции, тренинги и видеолектории.

Одним из креативных направлений в профилактической работе будет использование кейс-метода, что позволяет активизировать различные факторы: теоретические знания по проблеме СПИД/ВИЧ, практический опыт по проблеме профилактики и защиты, способность студентов высказывать свои мысли, идеи, предложения, умение выслушать альтернативную точку

зрения, и аргументировано высказать свою и т.д. Это позволит обозначить актуальность проблемы СПИД/ВИЧ-инфекции для молодежи.

К 1 декабря – День борьбы со СПИД/ВИЧ в холле колледжа планируется разместить красочные плакаты по профилактике передачи СПИД/ВИЧ-инфекции. Провести тематическое анкетирование студентов по проблеме заражения СПИД/ВИЧ-инфекцией. На классных часах показать презентации, фильмы и т.п. Провести открытые мероприятия в актовом зале колледжа.

С целью повышения информированности студентов в вопросах профилактики СПИД/ВИЧ-инфекции разработать и распространить памятки с информацией по профилактике передачи СПИД/ВИЧ-инфекции. Основные меры профилактики заражения СПИД/ВИЧ-инфекцией.

## Примечание Здравствуйте!

Колледж предлагает Вам принять участие в исследовании на тему «Мои знания о ВИЧ». Опрос является анонимным, результаты конфиденциальны и будут использоваться в обобщённом виде.

### **Обведите в каждом вопросе только один вариант ответа.**

- ***ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и то же?***

Да, это разное название одного и того же заболевания.

Нет, ВИЧ – это вирус, причина развития СПИДа – синдрома приобретённого иммунодефицита человека, при котором возникает комплекс заболеваний.

ВИЧ и СПИД – это разные, никак не связанный друг с другом заболевания.

- ***Как можно определить человека, инфицированного ВИЧ?***

По внешнему виду

Сделав запрос в правоохранительные органы.

Только по результатам теста на ВИЧ.

- ***Знаете ли Вы, как передаётся ВИЧ-инфекция?***

Если поцеловаться с ВИЧ-положительным человеком.

При укусе комара.

При посещении бассейна или сауны.

При половом контакте.

- ***Каким способом ВИЧ-инфекция не передаётся?***

Если пить из одной чашки с ВИЧ-положительным человеком

От матери к ребёнку.

Если делаешь пирсинг или татуировку общими инструментами.

При внутривенном введении наркотиков.

- ***Как долго человек может жить с ВИЧ-инфекцией и не знать об этом?***

Недолго, заболевание проявит себя при первой серьёзной простуде.

ВИЧ-инфекция долгое время может протекать без каких-либо признаков.

Вскоре после заражения ВИЧ у человека появляются внешние признаки заболевания, он покрывается сыпью.

- ***Может ли ВИЧ-положительная женщина родить здорового ребёнка?***

ВИЧ-положительная женщина не может забеременеть.

Нет, дети ВИЧ-положительных матерей с рождения инфицируются от матери.

При правильно проведённых профилактических мероприятиях риск передачи ВИЧ от матери ребёнку снижается на 98%.

- ***Отличается ли средняя продолжительность жизни ВИЧ-положительного человека, принимающего лекарств, от продолжительности жизни человека без ВИЧ?***

Да, это стремительно развивающееся заболевание, от которого нет эффективных средств.

При своевременном выявлении и лечении ВИЧ-инфекции продолжительность жизни ВИЧ-положительных людей равна средней.

Люди с ВИЧ могут прожить намного дольше, так как прожить лекарства для лечения ВИЧ значительно улучшают работу иммунной системы организма.

- ***Предоставляется ли бесплатное лечение ВИЧ-положительным людям в России?***

Нет, так как лекарство от ВИЧ ещё не изобретено.

Нет, так как такое лечение пожизненно и крайне дорого.

Да, лечение ВИЧ в России предоставлено бесплатно.

## Приложение 2.

### Памятка о СПИД/ВИЧ

Более 20-ти лет назад человечество столкнулось с одной из самых глобальных, не знающей себе равных по своей продолжительности и разрушительному действию трагедий за всю свою историю – эпидемией СПИД. Впервые о **синдроме приобретенного иммунного дефицита** (СПИД) стало известно в 1981 году. И за все эти годы зловещая аббревиатура "AIDS-СПИД-ИВИХ" не сходит со страниц газет и журналов народов всего мира, потому что все попытки предотвратить распространение этой эпидемии остаются безуспешными.

В настоящее время в мире официально зарегистрировано более 40 млн. ВИЧ-инфицированных и 22 млн. уже погибло от СПИД, в результате чего 13 млн. детей остались сиротами.

Считается, что в настоящее время распространение ВИЧ-инфекции приобрело пандемический характер. В 2008 году число людей, живущих с ВИЧ, составляло около 33,4 миллиона человек, число новых инфекций около 2,7 миллиона, и 2 миллиона человек умерли от заболеваний, связанных со СПИД. Однако в мире по-прежнему не воспринимается эпидемию СПИД как реальную опасность, угрожающую каждому из нас.

Если учитывать темпы распространения и масштабы эпидемии, то ситуация выглядит крайне ужасающе, потому что ежедневно в мире около 16.000 человек инфицируются ВИЧ. Подавляющее большинство из них не имеет элементарного представления о СПИД и способах защиты от него.

Любой человек, мужчина или женщина, независимо от возраста, места проживания, социального статуса, религиозных убеждений, национальности и расы может заразиться ВИЧ.

**Только знания о путях передачи и соблюдение методов защиты от ВИЧ способны в определенной мере подстраховать человека от заражения!**

#### 1. Что такое ВИЧ и СПИД?

ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) – поражает иммунную, т.е. защитную систему организма.

Иммунитет – это одна из важнейших систем организма, которая отвечает за сопротивляемость организма к различным инфекциям и заболеваниям. При попадании в организм микроорганизмов иммунная система вырабатывает специальные вещества (антитела) для их уничтожения. Однако, вирус иммунодефицита человека разрушает саму иммунную систему. Организм человека, пораженный ВИЧ, со временем теряет возможность сопротивляться любой инфекции. Через 10-15 лет после заражения больной умирает. Вместе с тем необходимо знать, что кровь,

органы и ткани инфицированного больного с момента инфицирования до самой смерти остаются источником заражения. Ужасно то, что ВИЧ-инфицированный человек долгое время внешне выглядит здоровым.

## **2. Что такое тест на ВИЧ?**

Когда вирус попадает в кровь, то иммунная система вырабатывает антитела (защитные вещества, вырабатываемые клетками иммунной системы) против ВИЧ. Единственный путь определить инфицирован человек или нет – это достоверный лабораторный анализ крови на ВИЧ-инфекцию.

Тест на ВИЧ определяет наличие или отсутствие антител против ВИЧ или вирусных частиц в крови человека.

## **3. Что дает человеку информация о наличии ВИЧ в организме?**

Предотвращает передачу ВИЧ другим людям и при вовремя начатом лечении задерживает развитие болезни.

## **4. Какими путями происходит заражение ВИЧ?**

**1. При случайных и незащищенных (без использования презерватива) половых контактах.** Вероятность заражения ВИЧ увеличивается при частой смене половых партнеров, а также при наличии у человека какого-либо венерического или гинекологического заболевания, сопровождающегося повреждением слизистых оболочек и кожи. Риск заражения ВИЧ увеличивается в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

### **2. Парентеральный путь:**

а) использование необеззараженных шприцов, игл и других медицинских инструментов инфицированных людей. Татуировка, прокалывание ушей и других частей тела, введение в организм наркотических веществ.

б) Пересадка инфицированных органов и тканей, переливание необследованной донорской крови и ее компонентов.

в) введение в организм наркотических веществ.

**Не пробуйте наркотические вещества!** Даже однократный прием наркотиков может привести к постоянной зависимости. Помните, что наркотические растворы сами могут быть заражены ВИЧ и поэтому даже использование одноразовых шприцов и игл не защитит Вас от инфицирования ВИЧ. Заражение может произойти также при пользовании общей посудой (аппаратом) для варки наркотика.

**Помните, что от токсикомании до наркомании один шаг!**

**3. От матери к ребенку.** Такая передача ВИЧ от матери к ребенку происходит во время беременности, родов, а также в период кормления материнским молоком. Важно отметить, что заражение может происходить как от матери к ребенку, так и от ребенка к матери через ранки на сосках. Но

это не значит, что от зараженной женщины обязательно родится инфицированный ребенок. Вероятность заражения колеблется от 28% до 40%.

#### **5. Можно ли вылечить от СПИД?**

В настоящее время продолжается процесс усовершенствования лекарственных препаратов, которые могли бы уничтожить ВИЧ в крови. Существующие лекарственные препараты могут только временно задержать развитие ВИЧ-инфекции. Создание эффективной вакцины является единственным способом предотвращения распространения этой болезни. В настоящее время в странах Африки проводятся испытания таких вакцин.

#### **6. В каких случаях передача ВИЧ не возможна?**

При любых бытовых контактах:

- при рукопожатии
- при кашле и чихании
- при объятиях
- при пользовании общей посудой и постельным бельем
- при пользовании общим бассейном, ванной и туалетом
- в общественном транспорте
- через укусы животных или насекомых
- через предметы, воду, деньги и пищу.
- при дружеских поцелуях.

Запомните, что ВИЧ-инфицированные совершенно не опасны в обществе в бытовых контактах.

ВИЧ-инфицированный человек создает опасность для других только при половом контакте и использовании его крови и шприцов. Поэтому речь может идти не об изоляции инфицированных людей, а о безопасном поведении каждого человека.

#### **7. Что нужно делать, чтобы не заразиться ВИЧ?**

**1. Сохранять супружескую верность.**

**2. При всех случайных половых контактах обязательно пользоваться презервативами.**

**3. Не допускать употребление наркотиков.** Даже если шприц с иглой будут стерильными, вирус может попасть в сам наркотик при его изготовлении. **Помните, одна введенная доза наркотика может быть инфицированной и смертельной!**

**4. Не допускать переливания необследованной на ВИЧ донорской крови и других биологических жидкостей, а также пересадки органов и тканей.**

**5. При проведении медицинских процедур, при посещении косметических кабинетов и парикмахерских требовать применения**

**стерильного инструментария.** Инструменты для бритья, маникюра, гигиенических процедур должны быть индивидуальными и стерильными.

ВИЧ-инфекцией может заразиться любой человек. Для этого достаточно одного случайного и незащищенного полового контакта, одного укола «грязным» шприцем или «грязным» наркотиком.