**ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ**

Заразиться ВИЧ-инфекцией может каждый, независимо от пола, возраста, национальности, сексуальной ориентации, занимаемой должности, материального достатка или принадлежности к какой-либо социальной группе.

Болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека – ВИЧ, ведёт к синдрому приобретённого иммунодефицита (СПИД).

Вирус может передаваться на всех стадиях заболевания.

И если не задумываться о последствиях, а продолжать безответственно относиться к своему здоровью, то это может привести к болезни. Какие бы отношения не связывали с партнером, всегда есть смысл сохранять верность, соблюдать правила безопасного сексуального поведения. Необходимо повышать знания о ВИЧ/СПИДе – это даст уверенность в сохранении своего здоровья и здоровья своих близких. Если есть хоть какие-то причины сомневаться в своем ВИЧ-статусе, следует пройти тестирование на ВИЧ.

Человек, заражённый вирусом, может выглядеть здоровым и чувствовать себя хорошо долгие годы, даже если он является носителем вируса.

Существуют 3 пути передачи ВИЧ-инфекции: половой; парентеральный (через кровь); вертикальный (от матери к ребенку). Особенно уязвимы к ВИЧ при сексуальном контакте молодые девушки.

Молодые люди, имеющие заболевания, передающиеся половым путём, употребляющие наркотики инъекционно, или имеющие контакт с инъекционными потребителями наркотиков, также составляют группу высокого риска заражения ВИЧ-инфекцией. Вирус может передаваться через нестерильные инструменты при пирсинге, татуировке и других манипуляциях, в которых есть контакт с кровью.

**Что нужно делать, чтобы не заразится:**

- избегать случайных и беспорядочных половых связей; всегда пользоваться презервативом; не пользоваться общими иглами, инструментами при татуировке, пирсинге, маникюре, педикюре, бритье; отказаться от употребления наркотиков.

ВИЧ-инфекция не передаётся через объятия, рукопожатия, пользование туалетом, бассейном, постельным бельём, через кухонную посуду, укусы насекомых.