

## 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом

### Что нужно знать о ВИЧ/СПИДе?

**ВИЧ** - инфекция – заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. ВИЧ-инфекция начинается с момента заражения ВИЧ и продолжается много лет до самой смерти человека.

**СПИД** – это поздняя стадия ВИЧ – инфекции, когда у зараженных ВИЧ возникают серьезные заболевания, угрожающие жизни.

Диагноз устанавливают по результатам лабораторного исследования крови. Длительное время после заражения ВИЧ (3-6 и более лет) инфицированные люди заражают здоровых людей, хотя выглядят здоровыми.

### Как передается ВИЧ – инфекция здоровым людям?

- через кровь при совместном употреблении инъекционных наркотиков;
- при незащищенных половых контактах;
- от больной матери ребенку в период беременности, родов, кормления грудью.

### ВИЧ – инфекция не передается в быту:

- при пользовании постельным бельем, общей посудой, туалетом;
- в бассейне; в общественном транспорте; при укусах насекомых.
- при разговоре, чихании, поцелуях, объятиях;

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – поведение, направленное на сохранение, укрепление и улучшение здоровья.

### Основные аспекты ЗОЖ:

- укрепляющий здоровье жизненный режим;
- физкультура и занятия спортом; закаливание;
- рациональное питание;
- гармоничные отношения между людьми;
- ответственное сексуальное поведение;
- личная гигиена.