

Безопасный метод позволяет избежать непосредственный контакт с кровью посредством использования чистых или одноразовых иглолок при уколах, прокалывании ушей или других частей тела, татуировок. Необходимо использовать новые стерильные шприцы для принятия наркотиков либо при инъекциях. Нельзя использовать грязные шприцы повторно. Некоторые города предоставляют специальные услуги по обмену старых использованных шприцов на новые,

### **ЕСЛИ ВЫ ЗАРАЖЕНЫ ВИЧ ВЫ НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ ДРУГИМ:**

- Не кормите грудью.
- Обратитесь за пренатальным лечением.
- Поделитесь со своим партнёром, о том что Вы заражены ВИЧ перед вступлением в половой контакт.
- Практикуйте безопасный секс, используя презервативы.
- Используйте одноразовые шприцы и иглолки для инъекций или татуировок.

### **УЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МУЖСКОЙ ПРЕЗЕРВАТИВ ПРАВИЛЬНО!**

- Открывай упаковку руками-не зубами
- Убедись что презерватив не содержит воздуха путём сжимания конца презерватива.
- Начни одевать презерватив на возбуждённый член, начиная с самого конца. Если презерватив невозможно раскатать поменяй его на новый и начни сначала.
- После полового акта придерживай конец презерватива со спермой и медленно освобождай член.
- Выкидывай использованный презерватив и вымой половой орган.
- Никогда не используйте презерватив повторно.
- Научитесь правильно использовать презерватив до того как возникнет необходимость воспользоваться им при половом акте.

**Если вам необходимо больше информации как проверить кровь на ВИЧ, звони 1-800-342-2437 или обратись**

**к веб страничкам:**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.hivpositive.com](http://www.hivpositive.com)

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:*

*The National Minority AIDS Council*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Body Health Resources Corporation*

*Эта брошюра разработана при содействии  
Офиса по Переселению Беженцев Министерства  
Здравоохранения и Обслуживания.*

#### **CONTACT INFORMATION:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

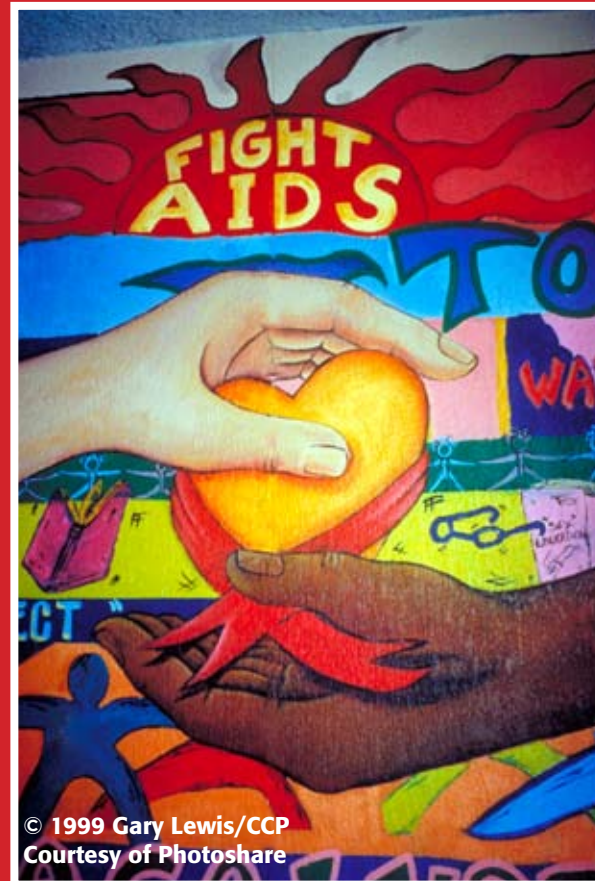
**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Phone: 202 • 347 • 3507**

**Fax: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



## Что такое ВИЧ?



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О ВИЧ/СПИД

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)-это вирус, который приводит к заболеванию СПИДом. ВИЧ ослабляет естественную защиту человеческого организма сопротивляться болезням, даже таким простым как насморок. Врач ставит диагноз СПИД, когда человеческое тело ослабевает и не способно бороться за выживание.

Заражение ВИЧ можно предотвратить!Люди ,заражённые ВИЧ могут прожить долгую и здоровую жизнь при хорошем медицинском уходе и раннем диагнозе.

## КАК ВИЧ ПЕРЕДАЁТСЯ?

ВИЧ передается через кровь, сперму, грудное молоко и половые выделения через людей, зараженных ВИЧ. ВИЧ можно передать от человека к человеку во время полового акта, использованием одних и тех же шприцов, при проколе частей тела (включая уши) или при татуировке, во время родов и кормления грудью.

В Америке кровь для переливания проверяется, поэтому невозможно заразиться при получении или пожертвовании донорской крови в медицинских учреждениях. Быть донором в Америке безопасно.

Правительство Соединённых Штатов рекомендует всем людям возрастной категории от 13 до 64 лет сдавать кровь на проверку ВИЧ во время медицинских осмотров. Особенно важна такая проверка для беременных женщин, чтобы предотвратить передачу вируса новорождённому. Шансы передать вирус во время родов уменьшаются, если мать пройдёт специальный курс лечения.

Возможность передачи ВИЧ от матери ребенку во время родов может быть сокращена за счет пренатального ухода и лечения ВИЧ. Для беременных женщин очень важно проходить тесты на наличие ВИЧ для предотвращения передачи ВИЧ новорожденным.

## СДАЧА ТЕСТА НА ВИЧ

Не возможно определить заражен ли человек ВИЧ по виду. Люди могут выглядеть здоровыми, быть худыми или полными, не иметь каких-либо других внешних признаков и ,тем не менее, быть заражены ВИЧ и способны заражать других. Единственным способом выявить болен ли человек ВИЧ является ВИЧ тест.

Тест на наличие ВИЧ довольно прост. Во многих городах существуют бесплатные либо недорогие пункты тестирования на ВИЧ. Тест на наличие ВИЧ представляет собой мазок из ротовой полости либо общий анализ крови (прокалывание пальца). Результаты теста могут быть получены в течение 20 минут.В большинстве городов тестирование проводится конфиденциально либо анонимно.

*Конфиденциальное тестирование:* при проведении данного типа тестирования записываются имена обследуемых лиц, а позже списки с именами направляются в общественные учреждения здравоохранения (такие как Государственные Департаменты Здравоохранения) в конфиденциальном порядке.

*Анонимное тестирование:* при проведении данного типа тестирования не требуется использование имени. Вместо этого используется уникальный кодированный номер, присваиваемый каждому обследуемому. Это означает, что человек проходящий тест на ВИЧ является единственным лицом, способным рассказать кому-либо о результатах теста.

Не возможно заразиться ВИЧ через:

- Обычный контакт
- Рукопожатие
- Обняtie, поцелуй
- Кашель, чихание
- Сдачу крови
- Купание в бассейне
- Туалетное сиденье
- Постельное бельё

- Вилки, ложки, ножи, тарелки, чашки или стаканы
- Укусы комаров или других насекомых

## КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

### Вы находитесь в безопасности если вы

- Воздерживаетесь от секса

Вы и ваш партнёр проверяли кровь на отсутствие вируса ВИЧ в течении последних 6 месяцев и:

- Оба результата подтвердили отсутствие вируса (отрицательный р-т)
- Только имеете половой контакт друг с другом
- Не делились иглками при проколе частей тела и татуировок.

### Вы находитесь под некотором риском если вы

- Практикуете безопасный секс
- Практикуете более безопасные методы использования шприцов и иглолок

## ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС?

Это предохранение от непосредственного контакта спермой, вагинальными выделениями и кровью, за счет правильного использования презервативов (как женских так и мужских) и специальных оральных барьеров.

Перед вступлением в половой контакт:

- Поговорите со своим партнёром о безопасном сексе
- Попрактикуйтесь правильно использовать презервативы
- Избегайте полового контакта после приема лекарств или алкоголя
- Используйте специальные смазки (не используйте вазелин)

Противозачаточные таблетки, уколы, наклейки и кольца не предохраняют от заражения ВИЧ/СПИДом. Пользуйся презервативом (мужским или женским).

## ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНЫЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГОЛОК?