

Что такое ВИЧ-инфекция?

ВИЧ – это инфекционное хроническое заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека, характеризующееся специфическим поражением иммунной системы, приводящим к ее медленному разрушению вплоть до формирования синдрома приобретенного иммунного дефицита (СПИД).

Как передается ВИЧ?

1. При сексуальных контактах без презерватива
2. Через кровь при медицинских и немедицинских процедурах (т.е. через любой предмет или приспособление, на который возможно попадание крови)
3. От ВИЧ-позитивной матери к ребенку (во время беременности, родов и при грудном вскармливании)

Как избежать заражения ВИЧ?

- Иметь только одного полового партнера с ВИЧ-отрицательным статусом или всегда пользоваться презервативами
- Не употреблять наркотики
- Избегать контакта с любыми инструментами и материалами, на которые могла попасть кровь другого человека
- ВИЧ-положительная беременная женщина может защитить своего ребенка от ВИЧ, принимая специальные лекарства во время беременности и отказавшись от грудного вскармливания.



Зачем обследоваться

НА ВИЧ?

Обследование на ВИЧ-инфекцию проводится с целью раннего установления диагноза, так как вовремя начатое лечение позволит не допустить стадию СПИД и предотвратить заражение близких людей.

Где можно обследоваться на ВИЧ?

Обследование на ВИЧ-инфекцию можно пройти в районной поликлинике или в Свердловском областном центре профилактики и борьбы со СПИД – бесплатно и анонимно.

Узнать больше вы можете здесь:

www.profilaktica.ru
www.livehiv.ru
(343) 31-00-31
телефон доверия по проблеме ВИЧ/СПИД

О ЛИЧНОМ И...
ПРИЛИЧНОМ

О ЧЕМ ВЫ СТЕСНЯЛИСЬ СПРОСИТЬ

5
ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО
СТУДЕНТА

ЕКАТЕРИНБУРГ

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Есть некоторые вопросы в нашей жизни, которые мы по каким-то причинам хотим, но стесняемся задать. А между тем, подобная робость может привести к нехорошим последствиям.

Зачастую, вопросы, касающиеся личной гигиены, не воспринимаются всерьез. Или мы попросту не знаем, кто сможет дать нам ответ. Сегодня у вас появится шанс узнать, как оставаться здоровым, соблюдая правила личной и интимной гигиены.



Чтобы оставаться здоровым, нужно соблюдать 5 простых правил:



ПРАВИЛО 1

Ежедневно соблюдайте интимную гигиену. Это помогает избавиться от неприятных запахов и некоторых инфекций

А знаете ли вы?

Самая первая ванна, которой 5000 лет, была керамической и найдена в Индии. А душ, в его современном понимании, изобрели древние греки.

ПРАВИЛО 2

Чистите зубы 2 раза в день. Также можно дополнительно пользоваться зубной нитью. Тогда ваша улыбка будет привлекательной, а дыхание свежим

А знаете ли вы?

Название «молочные зубы» придумал Гиппократ, который был убежден, что самые первые зубы ребенка формируются из молока



ПРАВИЛО 3

Ежедневно меняйте нижнее белье и носки. Это помогает поддерживать чистоту тела и предотвратить развитие некоторых инфекций и грибковых заболеваний

А знаете ли вы?

В 10 веке только самые богатые люди могли позволить себе купить носки. Такой шикарный подарок ценился даже королями!

ПРАВИЛО 4

Полотенце и гигиенические принадлежности (бритвенные станки, маникюрные ножницы и т.д.) должны быть строго индивидуальными. Тогда вы сможете избежать заражения различными заболеваниями от другого человека

А знаете ли вы?

Вафельное полотенце изначально было известно как «турецкое полотенце» по месту его изобретения в 18 веке. Раньше их ткали вручную.



ПРАВИЛО 5

Узнайте свой ВИЧ-статус. Это важно, чтобы вы не подвергали риску свое здоровье и здоровье близких

А знаете ли вы?

ВИЧ не передается при разговоре, рукопожатии, поцелуе, при использовании общей посуды, постельного белья, при совместном обучении и занятиях спортом