

## **НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ:**

**1.** Не избегайте сложных вопросов! Нужно помнить, что ребенок живет не в вакууме. Он смотрит телевизор, читает журналы, общается с друзьями и получает самую разную, зачастую неверную информацию.

**2.** Начинайте разговор сами! Повседневная жизнь постоянно дает нам прекрасные поводы. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять.

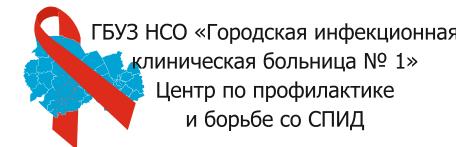
**3.** Научные исследования показывают, что дети полагаются на нравственное руководство своих мам и пап и нуждаются в нем, так что не забывайте четко пояснить, во что вы верите, и что вы считаете правильным.

**4.** Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он ваш разговор. Это поможет вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.

**5.** Безопасность ребенка – прежде всего! Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких «групп риска» и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности вашего ребенка!

**Получи информацию на сайте:  
[spidnsru.ru](http://spidnsru.ru)**

**и по телефону «горячей линии»:  
209-02-19**



**Поговорите  
со своими  
детьми о ВИЧ**

## Уважаемые Родители!

Владея информацией о том, что такое ВИЧ/СПИД и как от этого заболевания защитить себя и своего ребёнка, вы будете держать ситуацию под контролем. Памятка ответит на многие ваши вопросы, связанные с этим заболеванием, поможет вам и вашим детям сохранить самое важное в жизни – свое здоровье.

### Почему вы должны говорить о ВИЧ/СПИД со своим ребенком?

ВИЧ остается одной из основных проблем общественного здравоохранения: с момента начала эпидемии ВИЧ заразились примерно 80 млн. человек и 39 млн. умерли от болезней, связанных со СПИДом.

В Российской Федерации каждые 7 минут регистрируется новый случай заражения. К 2018 году зарегистрировано более 1,2 млн. человек с ВИЧ. В Новосибирской области каждый день выявляется более 10 новых случаев.

Нашим детям предстоит жить в мире, где есть эпидемия ВИЧ.

Говорить на подобную тему с ребенком нелегко и многие родители сомневаются, можно ли обсуждать такие вопросы с детьми, как и когда это лучше делать. Важно понимать, что риск инфицироваться ВИЧ, для подростка, вполне реален.

Вы не можете постоянно следить за тем, что делает ваш ребенок. И поэтому надо научить вашего ребенка принимать верные решения.

Детям всех возрастов необходимо знать об этом заболевании!



### Что надо знать о ВИЧ/СПИДЕ?

ВИЧ-инфекция — это заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Попав в организм, этот вирус постепенно разрушает иммунную систему и делает её не способной бороться с различными инфекциями. Со временем иммунитет инфицированного настолько ослабевает, что организм не может справиться с теми инфекциями, которые обычным людям не приносят вреда. Эта последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система человека теряет способность противостоять возбудителям инфекционных заболеваний, называется СПИДом. Без специального лечения продолжительность жизни после инфицирования ВИЧ, обычно составляет 10-11 лет, однако, в некоторых случаях она не превышает 2-3 лет. Если ВИЧ-инфекцию не лечить, высока вероятность развития вторичных (оппортунистических) заболеваний таких как: кандидоз, пневмония, туберкулез, опоясывающий герпес, саркома Капоши, токсоплазмоз и других, что, в свою очередь, может привести к смерти.

С момента заражения человек способен передавать вирус другим людям.

Однажды проникнув в организм, ВИЧ остаётся там на всю жизнь. Несмотря на усилия учёных всего мира, вакцина от ВИЧ пока не изобретена, и пока нет лекарства, способного полностью уничтожить вирус в организме.

### Как передается ВИЧ?

ВИЧ передается только тремя путями:

- **половым** — заражение может произойти при незащищенном (без презерватива) половом контакте с человеком, инфицированным ВИЧ-инфекцией;
- **через кровь** — заражение может произойти при попадании крови ВИЧ-инфицированного человека в организм здорового, например, при использовании нестерильного инструментария;
- **от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку** — во время беременности, при родах и грудном вскармливании.

### Как ВИЧ не передается?

Вирус не передается:

- при рукопожатии;
- при плавании в бассейне и водоемах;
- при кашле или чихании;
- при медицинских осмотрах;
- при пользовании общей посудой;
- при укусах животных и насекомых.

### Защитить себя от ВИЧ возможно!

Для этого необходимо исключить попадание в организм чужой крови, спермы, влагалищных выделений, а значит:

- использовать презервативы при половых контактах, они снижают риск заражения не только ВИЧ-инфекцией, но и другими инфекциями, передающимися половым путем;
- использовать стерильные медицинские инструменты;
- никогда не употреблять наркотические вещества.

### С целью профилактики заражения ВИЧ-инфекцией родителям важно ориентировать подростков на:

- отсроченное начало половой жизни;
- принятие ответственного решения о вступлении в сексуальные контакты;
- взаимоуважение и взаимную ответственность за свое здоровье и здоровье партнера;
- использование презерватива при каждом половом контакте;
- отказ от употребления наркотических веществ.

Начать такой разговор достаточно сложно, поэтому обдумайте, что и как вы хотите сказать вашему ребенку. Но помните, что главное условие любого разговора — это честность!