



ОГБУЗ «Смоленский центр  
профилактики и борьбы со СПИД»

# УЧИМСЯ ЗДОРОВЬЮ НА РАБОТЕ



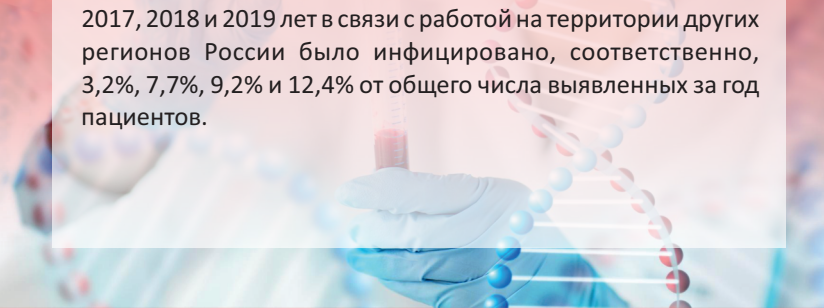
# ПОЧЕМУ ПРОБЛЕМА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ ОСОБЕННО АКТУАЛЬНА ДЛЯ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ?

Во-первых, ВИЧ-инфекция сегодня распространяется преимущественно при незащищённых сексуальных контактах, удельный вес которых как причины инфицирования составляет в Смоленской области около 60%, а среди женщин – более 70%. Современная ВИЧ-инфекция – это не болезнь маргинальных личностей, и в числе рискующих заразиться вирусом иммунодефицита – все практикующие незащищённый секс.

Во-вторых, большинство лиц, живущих с ВИЧ, относятся к числу работающих. За период с 2005 по 2020 год доля работающих ВИЧ-инфицированных смолян возросла с 22% до 62%.

В-третьих, одной из сегодняшних характеристик эпидемии ВИЧ-инфекции является её распространение прежде всего среди населения в зрелом возрасте, в том числе от 40 до 50-ти и от 50-ти до 60-ти лет.

Эпидемиологическую ситуацию в нашей области осложняет внутренняя трудовая миграция: в течение 2016, 2017, 2018 и 2019 лет в связи с работой на территории других регионов России было инфицировано, соответственно, 3,2%, 7,7%, 9,2% и 12,4% от общего числа выявленных за год пациентов.



# ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ НЕ ЗАСТАЛА ВАС ВРАСПЛОХ, НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОБЛЕМЕ

- ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, он поражает разные клетки организма человека, в первую очередь – лимфоциты, клетки иммунной системы.

- ВИЧ-инфекция – хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека.

- СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, конечная стадия ВИЧ-инфекции. Синдром – это набор определенных проявлений болезни – симптомов.

С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа проходит в среднем около 11-ти лет. Пока ВИЧ-инфекция не перешла в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен. Единственным способом выяснить, присутствует ли ВИЧ в организме, является специальный анализ крови на наличие антител к ВИЧ.

Независимо от давности заражения инфицированный человек может передавать ВИЧ другим людям.

Поскольку анализ выявляет в основном антитела к ВИЧ то обследование нужно проводить тогда, когда организм выработает их в достаточном количестве. Для выработки антител нужно от 3-х недель до 6-ти месяцев; очень редко этот период длится до 1 года. Отрезок времени, когда вирус в организме уже есть, а антител выработалось еще недостаточно, называется периодом серонегативного окна. В это время тест на антитела к ВИЧ может быть отрицательным.



# КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ВИЧ?

ВИЧ передается через определенные жидкости организма:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- грудное молоко.

## ПОЭТОМУ ЗАРАЗИТЬСЯ МОЖНО:

1. При сексуальных контактах без презерватива. Вирус может передаваться при разных формах сексуальных контактов как разнополых, так и однополых партнеров.

Незащищённые половые контакты, особенно беспорядочные, – один из самых распространенных способов передачи ВИЧ! Особенно высок риск заражения у тех, чьи половые партнёры употребляют психоактивные вещества, занимаются коммерческим сексом, практикуют гомосексуальные отношения, имеют большое число партнёров.

2. Через кровь. Чаще всего сейчас этот путь реализуется при внутривенном введении наркотиков, когда используются общие шприцы, иглы, растворы психоактивных препаратов, жидкость для промывания шприцев.

3. ВИЧ может передаваться от инфицированной матери ребенку во время беременности, в родах и при кормлении грудью.





# ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- при обычных бытовых контактах:
  - рукопожатиях;
  - объятиях;
  - дружеских поцелуях;
  - пользовании общей посудой, туалетом, бассейном, постельным бельем;
- при разговоре, кашле, чихании;
- через пот и слезы;
- от домашних животных;
- при укусах кровососущих насекомых.

## ЕСТЬ ЛИ НАДЕЖНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ?

Избежать заражения можно, если:

1. Уменьшить число половых партнеров, в идеальном случае – до одного. Вы должны быть уверены в том, что и Ваш партнер придерживается того же мнения.

2. Воздержаться от употребления наркотиков. Даже однократное употребление наркотических веществ может привести к заражению ВИЧ-инфекцией.

3. Для любых инъекций пользоваться одноразовым шприцем, извлечённым из упаковки непосредственно перед его использованием.

4. Не пользоваться после других людей предметами, которые могут повредить кожные покровы и слизистые (лезвия, щипчики, зубные щётки).

5. Мыть руки с мылом после любого контакта с чужой кровью.

# ПОЧЕМУ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ?

Презерватив препятствует проникновению в организм половых секретов партнеров (спермы, вагинальных выделений), а также крови, в которых может содержаться ВИЧ. Поэтому, хотя презерватив предназначен для мужчин, он защищает от заражения и женщин. Презерватив является наилучшей защитой от заражения половым путем не только ВИЧ, но и другими венерическими заболеваниями, а также предохраняет от нежелательной беременности.

**ПОМНИТЕ:** ОПАСНЫМИ В ПЛАНЕ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЖИДКОСТИ:

- кровь;
- выделения половых органов (сперма, вагинальный секрет);
- грудное молоко.



## **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ ПРИ ПОПАДАНИИ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЖИДКОСТЕЙ:**

- в глаза или нос – необходимо промыть слизистую оболочку большим количеством проточной воды. Нельзя тереть место попадания биологической жидкости на слизистую оболочку;
- в рот – следует промыть его большим количеством воды и прополоскать 70% раствором этилового спирта;
- на кожу – нужно промыть поверхность кожи большим количеством воды с мылом и обработать 70% раствором этилового спирта или другим антисептиком.

Если Вы укололись нестерильной иглой шприца, немедленно вымойте руки с мылом под проточной водой. Если появилось кровотечение из места повреждения, не останавливайте его в течение нескольких секунд и, не выдавливая кровь из ранки, продолжайте держать место повреждения под струёй воды. Затем обработайте руки 70% раствором этилового спирта или другого антисептика. В случаях, когда о происхождении травмирующей иглы вы не знаете, особенно если есть подозрения, что ею пользовались потребители наркотиков, незамедлительно обращайтесь в **ОГБУЗ «Смоленский центр профилактики и борьбы со СПИД»**.

Адрес:

214006, г. Смоленск, ул. Фрунзе, д. 40.

Тел. 8 (4812) 27-10-35.

[www.spidsm.net](http://www.spidsm.net)

**ЗА БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ:  
ОГБУЗ «Смоленский центр профилактики и борьбы со СПИД»**

**Адрес:**

**214006, г. Смоленск, ул. Фрунзе, д. 40**

**тел.: 8 (4812) 27-10-35**

**[www.spidsm.net](http://www.spidsm.net)**

- «Горячая линия» по вопросам психолого-психиатрической помощи гражданам: 8(4812) 42-76-58
- Центр охраны репродуктивного здоровья подростков ОГАУЗ «Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер»: 8(4812)64-40-00
- **ОГБУЗ Смоленский кожно-венерологический диспансер»**  
- регистратура: 8(4812) 61-39-19
- **ОГБУЗ Смоленский противотуберкулёзный клинический диспансер»:**  
- диспансерное городское и областное отделения для взрослых (г. Смоленск, ул. Коммунальная, д. 10): 8(4812) 38-46-86;  
- детское отделение (г. Смоленск, пер. Перекопный, д. 6): 8(4812) 21-46-75 (регистратура, поликлиника) и 8(4812) 21-45-64 (стационар);  
- стационар для взрослых (г. Смоленск, ул. Московское шоссе, д. 33): 8(4812) 27-36-66 (санпропускник)
- **ОГБУЗ «Смоленский областной наркологический диспансер»:**  
- регистратура: 8(4812) 27-08-28

**Здесь также можно БЕСПЛАТНО пройти добровольное, в том числе анонимное обследование на ВИЧ-инфекцию, проконсультироваться у врачей.**

**Авторский коллектив: О.А. Цыбакова, Г.Н. Крутилина, Г.Э. Миненкова, В.В. Евстафьев, Т.В. Осипенко, Л.И. Беспалова, Т.Л. Петраченкова, П.Н. Даровских**