



Если Вы только что узнали о том, что  
инфицированы ВИЧ



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

**Оригинальное издание:**

Christel Estlander, Henna Korte, Helena Mäkinen

Vastauksia mieleesi tuleviin kysymyksiin sinulle, joka olet juuri saanut tiedon HIV-positiivisuudesta

Suomen HIV/aids-sairaanhoitajayhdistys ry, 2002

Редактор: Кристи Рюйтель

Издательство: AS Escoprint

Перевод с финского языка: Пеэтер Кивистик

Выражаем благодарность доктору Кай Зильмер, доктору Марике Раукас и Вячеславу Васильеву

Издание подготовлено по заказу Института Развития Здоровья в 2010 году

Копирование и распространение материала без согласия Института Развития Здоровья запрещено.

Издано на средства Государственной стратегии по профилактике ВИЧ/СПИДа на 2006-2015 гг

Для бесплатного распространения

В этом справочнике собраны некоторые основные тезисы, которые помогут Вам найти ответы, касающиеся ВИЧ-инфекции. В настоящее время, к сожалению, не существует лекарства, которое полностью вылечило бы от заболевания, но для лечения инфекции созданы различные лекарства, с помощью которых пытаются оказать влияние на качество жизни и увеличить ее продолжительность. Если возникнут вопросы, на которые Вы здесь не найдете ответа, обратитесь к своему лечащему врачу или в организацию, занимающуюся вопросами ВИЧ/СПИДа.

ДИАГНОЗ: ВИЧ+

ВИЧ – это сокращение от слов *вирус иммунодефицита человека*. Вирус ослабляет сопротивляемость организма человека. ВИЧ-инфекция – это долговременная инфекционная болезнь, протекающая по фазам. В зависимости от лечения и общего состояния развитие фаз заболевания – это индивидуальный процесс. Последнюю фазу называют СПИДом. СПИД – это сокращение от слов *синдром приобретенного иммунодефицита*. Название указывает на снижение сопротивляемости организма вследствие потери иммунитета. Время от получения инфекции до фазы СПИДа варьируется индивидуально. Чем сильнее организм и чем больше Вы заботитесь о своем здоровье, тем больше вероятность того, что Вы, несмотря на инфицирование, останетесь здоровыми в течение длительного времени.

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ И СПИД?

Вирус иммунодефицита человека передается только от человека к человеку. Вирус не выбирает человека по цвету кожи, религии, полу или сексуальной ориентации. У инфицированного человека вирус находится в циркулирующей крови и других жидкостях тела, среди которых, с точки зрения передачи инфекции, главными являются семенная жидкость и выделения влагалища.

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

Основные способы передачи ВИЧ:

- Через незащищенный половой акт с инфицированным человеком.
- Через контакт с зараженной кровью:
  - через нестерильные иглы и шприцы для инъекций, а также через уколы и порезы, сделанные нестерильными инструментами при эпиляции и татуировке – в общем, в результате всех действий, при которых зараженный инструмент или жидкость тела соприкасаются с кровообращением неинфицированного человека;
  - при переливании зараженной крови или пересадке зараженных органов.
- От ВИЧ-позитивной матери к плоду или новорожденному ребенку (во время беременности, родов и/или кормления грудью).

В Эстонии кровь всех доноров тестируется на ВИЧ, и пока в нашей стране не установлено фактов передачи инфекции через переливание крови. При этом важно, чтобы каждый, кто подозревает, что является ВИЧ-инфицированным, не пошел бы сдавать кровь в качестве донора.

## **ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПРИ БЫТОВЫХ КОНТАКТАХ**

Получить ВИЧ-инфекцию не так уж просто. ВИЧ не способен выжить вне человеческого организма. Чтобы размножиться, ВИЧ нуждается в человеке и клетках человеческого организма, в которых он размножается. ВИЧ не передается по воздуху или через прикосновение. Для распространения вирусу нужен контакт со слизистой оболочкой или кровью, вирус должен попасть в организм человека через половой контакт или укол зараженной иглой. Поэтому можно спокойно готовить пищу и ходить в баню с членами семьи или друзьями. Вирус не передается через полотенца или постельное белье, не передается также через прикосновение или поцелуи. Вы можете смело ходить на работу, в школу или университет и не бояться, что заразите других людей. Вы можете спокойно жить своей обычной жизнью. Если Вы занимаетесь каким-либо видом спорта и сильно потеете на тренировках, то не надо волноваться, если Ваш пот попадет на кожу товарищей по тренировке, т.к. ВИЧ не передается через пот.

Ситуации, в которых Вы должны быть осторожны и защищать своего партнера, – это сексуальные контакты или ситуации, при которых возникает контакт с Вашей кровью. Если Вы при сексуальном контакте будете пользоваться защитными средствами, то одновременно будете заботиться о своей безопасности и избегать других инфекций. Кроме того, все предметы, проникающие в кожу (например, шприцы для инъекций инсулина или других лекарств), на которые попадает кровь, должны быть предназначены только для одноразового пользования. Такие предметы надо уничтожать сразу же после их использования, чтобы другие люди с ними не соприкасались.

## **НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ**

- Заботьтесь о своем здоровье. Инфекции ослабляют Вашу способность противостоять ВИЧ.
- Расскажите о своей инфекции партнеру. Предложите, чтобы партнер сделал тест на ВИЧ.
- Расскажите своему врачу об инфекции. Врачи связаны обязательством о сохранении конфиденциальности.
- Соблюдайте правила безопасного секса, при половом акте всегда пользуйтесь презервативом.
- Если поцарапаетесь или повредите кожу, закройте царапину или рану пластырем или бинтом. Высушите кровь.
- Гигиенические повязки, прокладки, тампоны и другие подобные отходы, предварительно упаковав в пластиковый пакет, можно выбрасывать вместе с другими бытовыми отходами в соответствующий контейнер.
- Если Ваша кровь или другие жидкости тела попадут на рану другого человека, посоветуйте ему сразу же смыть это обильным количеством воды с мылом.
- Не давайте другому человеку пользоваться предметами личной гигиены, например, зубной щеткой или станком для бритья.
- Не давайте другим пользоваться Вашим шприцем или иглой для инъекции.
- Постельное белье и одежду можете стирать как обычное белье

- при соответствующей температуре.
- Не сдавайте в качестве донора кровь, сперму или грудное молоко, а также не отдавайте свои органы на пересадку и не составляйте завещания на передачу своих органов.

ВИЧ принадлежит к т.н. ретровирусам. После инфицирования организм начинает производить антитела против вируса. У Вас в крови были также обнаружены антитела к ВИЧ. Развитие болезни зависит от того, от кого Вы получили инфекцию и какой тип вируса, а также от состояния Вашего здоровья. Кроме того, инфекционные болезни, например, инфекции, передающиеся половым путем, которыми болеете в это же время, ослабляют сопротивляемость Вашего организма.

РАЗВИТИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ ПО ФАЗАМ

После инфицирования, примерно через 2 – 4 недели (время варьируется от 5 дней до 3 месяцев), наступает первая фаза заболевания. У некоторых она проходит без симптомов, у других возникают симптомы обычной вирусной инфекции – повышение температуры, боли в горле или суставах.

После первой фазы начинается бессимптомная (скрытая) фаза, которая может длиться годами (в среднем, от 2 до 10 лет). В данный период единственными проявлениями могут быть головные боли или постоянное безболезненное увеличение лимфатических узлов (размер более 1 см). Эту фазу называют также LAS-фазой (*lymphadenopathy syndrome* – увеличение лимфатических узлов). В этой фазе могут проявиться также симптомы кожных заболеваний – экзема и псориаз. Общее состояние все-таки продолжает оставаться хорошим, и Вы можете в обычном порядке продолжать свою ежедневную жизнь. В LAS-фазе болезнь обостряется, и сопротивляемость Вашего организма снижается: начинает появляться все больше симптомов заболевания.

Через 4-8 лет при отсутствии лечения возникает фаза первоначального СПИДа. Главными признаками данной фазы являются такие симптомы как усиливающаяся усталость, повышенная температура, потение по ночам, головные боли, потеря веса, хроническое расстройство желудка и различные грибковые инфекции (в основном, кандидоз), ранки и воспаления во рту, а также пародонтоз. Часто первые симптомы проявляются в виде воспалений на коже и слизистой оболочке, и вызваны они различными бактериями и вирусами. Эту фазу называют также комплексом, ассоциированным со СПИДом или APC-фазой (*AIDS related complex*).

При отсутствии лечения болезнь достигает конечной фазы, в среднем, за 2 года. Конечную стадию болезни называют СПИДом. О СПИДе говорят тогда, когда ВИЧ-инфицированный заболевает какой-либо оппортунистической, т.е. сопутствующей болезнью. Оппортунистические болезни – это такие болезни, которые здоровая иммунная система способна отражать, но ослабленная иммунная система ВИЧ-инфицированного противостоять таким болезням не может.

До применения современных лекарств ВИЧ-инфекция развивалась типично так, как описано выше. В настоящее время регулярным комбинированным лечением развитие болезни можно все-таки приостановить. Развитие болезни происходит не всегда в сторону ухудшения, а Ваше самочувствие может меняться от худшего к лучшему и наоборот, в зависимости от количества вируса в Вашей крови.

## ЛЕЧЕНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ

Лечение ВИЧ-инфекции и лекарства для пациентов являются бесплатными. Начало лечения зависит от Вашего самочувствия и результатов лабораторных анализов, проведенных в ходе наблюдения за состоянием Вашего здоровья. Часто спешить с началом лечения не нужно. Антиретровирусное лечение замедляет размножение вируса и препятствует таким образом заражению здоровых клеток. Регулярный прием лекарств помогает организму укрепить ослабевшую сопротивляемость организма. Таким образом, можно приостановить прогрессирование заболевания. Однако окончательно уничтожить вирус в организме используемыми сегодня лекарствами все-таки невозможно. Эффективность лекарств и длительность их воздействия варьируются у каждого инфицированного индивидуально. Поэтому не стоит сравнивать свой курс лечения с курсом лечения других инфицированных.

Наблюдение за ВИЧ-инфицированными происходит в лечебном учреждении. Если Вы посещаете его регулярно, то можно быстро вмешаться и решить проблемы, связанные с ВИЧ. Посещения планируются индивидуально в зависимости от состояния Вашего здоровья. У Вас будут брать анализы крови, сделают рентгенологическое и другие необходимые обследования. О протекании ВИЧ-инфекции лучше всего дает представление количество клеток CD4 и количество вируса в крови. Если Ваше самочувствие хорошее и количество вируса в крови низкое, то к врачу нужно ходить примерно каждые 4-6 месяцев, при необходимости чаще. Если Вам назначается антиретровирусное лечение, то сначала Вы должны ходить к врачу чаще. В лечебном учреждении Вы встретитесь с врачом, медсестрой, при желании – с психологом и социальным работником. В проблемных ситуациях Вы всегда можете связаться со своим лечащим врачом.

Вам может понадобиться стационарное лечение (в больнице), если состояние Вашего здоровья по какой-то причине этого требует или если надо провести более точные обследования. В случае если Вы заболели какой-то сопутствующей инфекцией, например, воспалением легких, при лечении которого необходимо системное введение антибиотиков, то такое лечение проводят в больнице.

Ваша сопротивляемость воздействию вируса может ослабнуть при уменьшении числа клеток CD4 и высокой численности вируса в крови. Из-за этого Вам могут назначить антиретровирусное лечение, целью которого является увеличение сопротивляемости Вашего организма путем снижения количества вируса в организме. Лечение планируется продолжать всю жизнь, так что Вы должны основательно подумать, готовы ли

к этому. Подумайте, подходит ли Вам данный период времени и сможете ли Вы дать обещание соблюдать требования лечения. В связи с началом применения лекарств могут появляться побочные явления, которые чаще всего со временем проходят, например, плохое самочувствие, тошнота, рвота, расстройство желудка, слабость, головные боли, проблемы со сном, боли в животе и различные сыпи. Приему некоторых лекарств могут сопутствовать определенные ограничения в питании, часть принимается натощак, часть – вместе с пищей. Главное, чтобы лекарства Вы принимали регулярно и таким образом препятствовали развитию вируса в резистентную форму, т.е. устойчивую к действию лекарств.

Лечение планируется для Вас индивидуально путем подбора нескольких различных лекарств. Иногда при проявлении побочных воздействий лечение могут прервать или заменить другими лекарствами. Если Вы решите прекратить прием лекарств, поговорите сначала со своим врачом. Помощь относительно начала лечения и его осуществления Вы получите у своего врача.

Восприятие информации о ВИЧ-положительном статусе резко меняет Ваше эмоциональное состояние. Осознание заболевания может стать большим кризисом. Часто кризис развивается поэтапно. Однако каждый человек неповторим, и сопутствующие заболеванию эмоции или кризисы не развиваются по одной и той же схеме. Здесь описано развитие кризиса в общих чертах.

*КРИЗИС*

Первым этапом кризиса является шок, который может длиться начиная с краткого мгновения до нескольких суток. Во время этого этапа эмоции могут меняться от реакции типа «столбняка» до смешанных чувств.

После шока наступает этап, когда проявляются сильные эмоции. Такими эмоциями могут быть гнев, чувство вины, отчаяния, страха и грусти. Инфицирование кажется несправедливым и необоснованным. Гнев может быть направлен на вирус или на сексуального партнера. Иногда гнев направляется на совершенно постороннего человека, например, на врача или профессионального консультанта.

Третий этап – это улучшение состояния. На этом этапе человек снова ориентирован на будущее. Осознание того, что с инфекцией можно прожить годы, а учеба и работа могут продолжаться, помогает продвигаться дальше. Хотя вирусом нельзя руководить, но можно управлять своей жизнью.

В ходе развития болезни могут возникнуть новые кризисы. Прибавляются симптомы заболевания, и продолжающаяся замена лекарств может привести к тому, что надо будет, например, отказаться от своих увлечений. Такая же кризисная ситуация может возникнуть при постановке диагноза СПИД. С прогрессированием болезни чувство необходимости отказа от привычных увлечений и грусть могут стать доминирующими.

*ХОРОШО, КОГДА  
ЕСТЬ С КЕМ  
ПОГОВОРИТЬ*

Мысли о смерти вызывают у большинства страх и отчаяние. Помогает, когда можно с кем-то поговорить.

В связи с осознанием болезни часть чувств может проявиться в форме различных соматических симптомов – головной боли или боли в животе. Паническое беспокойство или депрессия являются для некоторых инфицированных весьма реальными. Подавленность могут вызвать также лекарства, применяемые для лечения ВИЧ-инфекции и других заболеваний, а также употребление алкоголя. Воздействие ВИЧ на центральную нервную систему может также повлечь за собой состояние подавленности. Самым распространенным лечением является сочетание психотерапевтической и медикаментозной помощи.

Расскажите о своих чувствах врачу или медсестре и попросите оказать психотерапевтическую помощь сразу же, как почувствуете, что Вы в этом нуждаетесь.

Когда мы говорим о последствиях ВИЧ-инфекции и связанных с ней чувствах, мыслях, межличностных отношениях, то имеем в виду психосоциальное влияние ВИЧ-инфекции. Предшествующая жизнь, опыт и психическое состояние влияют на то, какие будут последствия и какие возможные методы выхода из ситуации человек сможет найти. Важной частью выхода из создавшегося положения является поддержка, оказанная другими людьми, и возможность поделиться с кем-то своими чувствами.

ВИЧ и СПИД пробуждают чувства и раскрывают отношение нашего общества к сексуальности, болезни и смерти. Часть людей может до сих пор думать, что инфекция является болезнью только каких-то определенных групп людей. Вам следует помнить, что ВИЧ не выбирает объект. Вирус не делает разницы между людьми, он может коснуться каждого из нас.

### *С КЕМ СТОИТ ПОВОРОИТЬ?*

У каждого должен быть кто-то, кому можно рассказать о трудных моментах своей жизни. Подумайте все-таки, кому именно Вы расскажете о своей инфекции. Вам следует помнить, что известие о Вашей инфекции может стать шоком для Ваших друзей и близких. Им также надо будет по-своему справиться с этим. Если у Вас отсутствуют симптомы или их мало, то совсем не обязательно рассказывать о своей инфекции, например, работодателю. Инфекция не препятствует работе, учебе или увлечениям.

### *ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ*

Физическая, психическая и социальная способность действовать является частью нашего здоровья. Здоровье – это сила, с помощью которой мы справляемся с различными жизненными ситуациями. На здоровье оказывают влияние многие факторы, например, образ жизни, среда обитания, стресс, межличностные отношения или наличие физической болезни.



Забота о здоровье означает, что нужно делать выбор. У каждого из нас есть возможность заботиться о своем здоровье, делая правильный выбор. Каждый делает свой выбор сам.

Как ВИЧ-позитивному человеку Вам важно сознательно заботиться о своем здоровье. Даже если Вы раньше этого не делали, то теперь это необходимо. Позитивность не означает, что Вы больны. Делая правильный выбор, Вы еще долгое время сможете оставаться здоровыми.

Сопrotивляемость организма ослабляют:

- однообразное питание
- недостаток сна
- подавленность, стресс
- чрезмерная рабочая нагрузка
- отсутствие свободного времени и отдыха
- недостаток движения
- курение, употребление лекарств, наркотиков и алкоголя

*ОСЛАБЛЕНИЕ  
СОПРОТИВЛЯЕ-  
МОСТИ ОРГАНИЗМА*

Постоянная нагрузка, которая превышает ресурсы организма, опасна для здоровья. Самим может быть трудно заметить свое стрессовое состояние, симптомами которого являются плохое настроение, раздражительность, нарушения сна, головная боль или повышенное кровяное давление. Отдыхайте и двигайтесь, найдите время для себя и занимайтесь делами, которые Вам нравятся. Если покажется, что в одиночку справиться трудно, ищите помощи в группе поддержки или у доверенного лица.

Мы ежедневно нуждаемся в различных питательных веществах: углеводах, белках, жирах, минералах, витаминах, клетчатке и воде. С их помощью наш организм производит тепло и энергию и противостоит заболеваниям. Разнообразное питание жизненно важно для нашего здоровья. Углеводы, с помощью которых наш организм производит энергию, Вы получите из цельнозерновых продуктов, овощей, фруктов и ягод. Подходящие цельнозерновые продукты – это цельнозерновой хлеб, мюсли, орехи и отруби. Необходимые для роста клеток белки содержатся в мясе, сырой рыбе, сыре и бобах.

*ПИТАНИЕ*

Здоровое питание – это натуральные продукты, сырые и без добавок. Старайтесь пить как можно больше воды. Дополнительные рекомендации и советы Вы можете получить у диетолога или медсестры. Экспериментируя, Вы найдете для себя самый подходящий ассортимент пищи.

Столь же важным, как и продукты питания, является поддержание чистоты. Очищайте свежие пищевые продукты, чтобы не получить через них инфекционные болезни. Перед приготовлением пищи всегда мойте руки. Гигиена рук особенно важна при обработке сырого мяса и курицы.

Если Вы принимаете антиретровирусные препараты, посоветуйтесь со

своим врачом насчет совместимости лекарств и питания. Некоторые лекарства нужно принимать натощак, а некоторые предполагают выбор определенной пищи.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Физическая активность улучшит Ваше кровообращение и через него – снабжение организма кислородом. Физкультура помогает избежать лишнего веса и предупреждает потерю кальция из костей. Кроме того, движение повышает настроение и уменьшает стресс. Выберите для себя подходящий вид спорта. Спорт не обязательно должен быть самым модным и требовать самого дорогого и современного снаряжения. Ходьба с палками или без них, плавание или езда на велосипеде – все это хорошие способы для поддержания общей формы.

### **КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ**

Употребление табака (как курение, так и употребление бездымных табачных изделий) – это риск для здоровья. Употребление табака ослабляет способность организма защитить себя от разных болезней. Кроме того, оно увеличивает напряженность, ухудшает кровообращение в капиллярах, ухудшает снабжение организма кислородом и этим вызывает усталость.

Постоянное употребление алкоголя также опасно для здоровья. Под воздействием спиртного мы часто готовы идти на больший риск. Именно алкоголь очень часто является главной причиной травм. В состоянии опьянения человек часто забывает защитить себя от инфекций, передающихся половым путем.

Наркотики повреждают защитные механизмы нашего организма, а также ослабляют его общее состояние. Если Вы употребляете наркотики, обратитесь в ближайший центр поддержки для наркозависимых. Там Вы получите советы и консультации как в отношении ВИЧ, так и по более безопасному употреблению наркотиков.

### **ГИГИЕНА ЗУБОВ И РТА**

Не забудьте позаботиться также о гигиене своих зубов и рта. Тщательная гигиена рта предупреждает воспаления, которые могут легко возникнуть именно из-за ВИЧ-инфекции. Раз в год посещайте зубного врача, который проверит состояние и зубов, и слизистой оболочки рта. Когда записываетесь на прием, расскажите о своей инфекции, поскольку таким образом Вы получите надлежащий уход. На стоматологический персонал, как и на другой медперсонал, возложена обязанность соблюдения конфиденциальности.

### **ЖЕНЩИНАМ**

У инфицированных женщин нарушения менструального цикла (например, нерегулярная менструация) – это обычное явление. В связи с развитием болезни менструации может вообще не быть. Некоторые гинекологические болезни возникают чаще у ВИЧ-позитивных, чем у других. Грибковые инфекции половых путей – также обычное явление у женщин с ВИЧ-инфекцией. Грибковая инфекция может проявиться также во рту и пищеводе. Если у Вас часто возникают грибковые инфекции, то обратите больше внимания на поддержание чистоты. Одежда из хлопка

и других натуральных материалов, а также употребление пищевых продуктов, содержащих молочнокислые бактерии, помогает избежать грибковых инфекций.

У ВИЧ-положительных женщин чаще обычного происходят изменения в клетках и возникает начальная стадия рака в области шейки матки, самой матки и заднего прохода. Обычно рак шейки матки развивается в течение длительного времени. С помощью регулярных обследований удается снизить частоту заболевания раком. Риск возрастает при последствиях инфекций, передающихся половым путем, и снижении сопротивляемости организма. В связи с этим рекомендуется посещать гинеколога достаточно часто (через каждые 6-12 месяцев).

Знание о своей ВИЧ-инфекции может повлиять также и на сексуальность. Интерес к сексу может вначале почти полностью исчезнуть. Обычно по истечении времени интерес к сексу и близости восстанавливается.

БЕЗОПАСНЫЙ  
СЕКС

Решитесь поговорить со своим партнером о сексе. Если оба знают, что партнер хочет или не хочет, секс доставляет большее наслаждение и будет более безопасным. Более безопасные виды секса – это такие, когда выделения тела (семенная жидкость, выделения влагалища, кровь или моча) не попадают в организм, на слизистую оболочку, поверхность кожи или раны партнера.

Любям не нравится, когда им говорят, что можно и что нельзя делать, особенно если советы касаются секса. Секс может быть игровым и доставлять удовлетворение, но он означает также и риск, особенно если Вы хорошо не знаете своего партнера. Если Вы знаете о сопутствующих сексу рисках и умеете их учитывать, то сможете более свободно наслаждаться своей сексуальной жизнью. Рисковать – значит, делать выбор. Не забудьте защитить себя от новых подтипов ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем. Повторное заражение ухудшит состояние Вашего здоровья, и лечиться будет труднее. Защищая себя, Вы также защищаете и своего партнера.

Ответственность за предупреждение распространения ВИЧ лежит на каждом из нас, а не только на инфицированных. Во время полового акта всегда пользуйтесь презервативом. Позаботьтесь, чтобы презерватив был качественный и правильной величины и чтобы срок его использования не истек. Во время полового акта презерватив не должен порваться. Если это все-таки случится, посоветуйтесь со своим врачом.

Безопасными видами интимной близости в том числе являются:

- объятия, прикосновения, петтинг, массаж
- взаимная мастурбация
- поцелуи
- фантазии
- использование индивидуальных секс-игрушек

Секс, которому сопутствует риск заражения:

- половой акт без презерватива
- оральный секс без презерватива, как для мужчин, так и женщин
- римминг (орально-анальный секс)
- секс, приводящий к контакту с кровью
- совместное использование сексуальных игрушек без защитных средств

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВА

Использование презерватива – самый легкий способ защитить себя от инфекций, передающихся половым путем. Большинство случаев разрыва презерватива вызваны его неправильным использованием.

Поэтому:

- храните презервативы в сухом и прохладном месте
- пользуйтесь презервативом при каждом половом акте и оральном сексе
- открывайте упаковку осторожно – длинные ногти или украшения могут порвать презерватив
- раскрутите презерватив настолько, чтобы было видно, как его надеть
- осторожно разглаживая, устраните воздух из презерватива
- перед тем, как надеть презерватив на твердый половой член, оттяните назад крайнюю плоть
- раскрутите презерватив до нижней части полового члена и проверьте, чтобы в верхней части не осталось воздуха (воздух в верхней части презерватива – это самая распространенная причина разрыва)
- при необходимости используйте лубрикант, изготовленный на водной основе (по крайней мере, при анальном половом акте)
- после семяизвержения, придерживая за нижнюю часть презерватива, выньте половой член из партнера
- завяжите на презервативе узел и выбросите вместе с остальным мусором
- при каждом половом акте пользуйтесь новым презервативом

## ПУТЕШЕСТВИЯ

При тщательном планировании путешествий отпадают многие заботы. Некоторые государства ввели ограничения на въезд ВИЧ-инфицированных людей и требуют у приезжающих (например, у учащихся или ходатайствующих о разрешении на работу) справки о ВИЧ-статусе. Такими государствами среди прочих являются Арабские страны и также некоторые государства бывшего Советского Союза.

ВИЧ-позитивным рекомендуется пройти необходимую вакцинацию так же, как и другим. Перед поездкой позаботьтесь о вакцинации. Против тифа нужно сделать соответствующий укол, а не принимать таблетки. Если образование антител уменьшилось (сопротивляемость очень низкая), защита, полученная от вакцинации, может быть слабее обычного. ВИЧ-инфицированным не рекомендуются вакцины, содержащие живых возбудителей болезни. Если Вы едете в государство, где требуют вакци-

нации против желтой лихорадки, поговорите со своим лечащим врачом. Государства, требующие вакцинации против желтой лихорадки, могут отправить человека обратно прямо с границы, если у него отсутствует справка о вакцинации. В некоторых странах плохие гигиенические условия могут создать опасность заражения различными инфекционными заболеваниями.

Некоторые советы для подготовки к путешествию:

- Тщательно упакуйте свои лекарства. Не забудьте записать наименования действующих веществ в лекарствах, чтобы Вам не назначили несовместимые с ними лекарства, если у Вас возникнет необходимость обратиться в местную больницу. Безопаснее всего везти лекарства в ручном багаже. Перед полетом выясните условия транспортировки лекарств.
- Если Вы должны принимать лекарство путем инъекции, попросите у лечащего врача сопроводительное письмо, в котором указана причина инъекций (но совсем не обязательно указывать ВИЧ-инфекцию). Запаситесь достаточным количеством инъекционных игл и других принадлежностей – так Вы сможете быть уверены в их чистоте.
- Возьмите с собой номер телефона Эстонского посольства в стране назначения.
- На всякий случай через общество ВИЧ-позитивных найдите контактные данные соответствующих организаций в стране назначения.
- Не забудьте сделать страховку и расскажите о своих планах путешествия какому-нибудь близкому человеку.

Некоторые советы путешественникам:

- Пейте только разлитую в бутылки или кипяченую воду.
- Следите за гигиеной продуктов питания. Не ешьте сырую рыбу или мясо. Также воздерживайтесь от сырых овощей, салатов и холодных блюд, заправленных майонезом или неупакованного мороженого. Всегда очищайте фрукты от кожуры. Избегайте напитков, в которые добавлен лед или вода.
- Позаботьтесь о том, чтобы у Вас было достаточно питья, особенно в жарких странах.
- Защищайте себя от излишнего солнечного излучения.
- В тропических странах пользуйтесь средствами против насекомых. После заката солнца надевайте одежду, закрывающую полностью руки и ноги.







[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)  
[www.tai.ee](http://www.tai.ee)