**ВИЧ/СПИД –что это?**

Ежегодно **1 декабря** в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и решением Генеральной Ассамблеи ООН, принятыми в 1988 году, отмечается Всемирный день борьбы с синдромом приобретенного иммунодефицита. Идея проведения Всемирного дня борьбы со СПИДом была предложена Всемирной организацией здравоохранения.

**ВИЧ-инфекция**- это неизлечимое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)

**СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита)** – последняя стадия ВИЧ – инфекции, которая развивается в среднем через 10-12 лет после заражения и сопровождается разрушением иммунной системы.

В России более **1 миллиона человек** заразились ВИЧ за весь период эпидемии, их них **200 тысяч больных умерли.**

**ВИЧ передается:**

1. Через кровь: чаще всего при употреблении наркотиков, но моет передаваться так же при использовании нестерильного медицинского инсрументария, периливания компонентов крови, нанесении татуировок зараженным инструментом, испоользовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей.
2. При сексе без презерватива. Даже один единственный контакт может привести к заражению.
3. От матери к ребенку во время беременности, при родах, кормлении грудным молоком.

**ВИЧ не передается:**

* при рукопожатии или объятиях;
* через пот или слезы;
* при кашле и чихании;
* при использовании общей посуды или постельного белья;
* при использовании общих ванны и унитаза;
* при совместных занятиях спортом;
* при пребывании в одном помещении;
* в общественном транспорте;
* через животных или при укусах насекомых;
* при поцелуе / через слюну, так как концентрации вируса в слюне недостаточно для инфицирования. За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом.

**Эти 5 ШАГОВ помогут ТЕБЕ защитить себя:**

1. УЗНАЙ, как передается ВИЧ!
2. ВЫБЕРИ безопасное поведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!
3. ПРОЙДИ тест на ВИЧ!
4. ПОГОВОРИ со своим партнером!
5. ПРАКТИКУЙ безопасное сексуальное поведение!