**Что делать, чтобы не заразиться ВИЧ?**

Для того чтобы не заразиться ВИЧ, нужно не торопиться в юности начинать половую жизнь – **ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ПОЛОВЫХ КОНТАКТОВ**, отложите эту важную составляющую жизни до встречи со своим любимым человеком.

При принятии решения вступить в половую связь со своим партнером, будет лучше, если вы вместе **заранее  ПРОЙДЕТЕ ТЕСТ НА ВИЧ** (анализ крови на ВИЧ), так вы будете больше друг в друге уверены.

**БУДЬТЕ ВЕРНЫМИ** своему любимому человеку, половому партнеру (не надо вступать в половую связь с кем попало, важно исключить случайные и беспорядочные связи)

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ** при половых контактах. Отправляясь на свидание, нужно заранее запастись презервативами. А лучше всегда иметь их при себе – это ответственность и забота о своем здоровье и здоровье партнера, забота о своем будущем.

Выберите **ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ**!

Внутривенное введение наркотика - один из способов заражения ВИЧ/СПИД, употребление наркотика иным путем (спайс, соль, таблетки и др.) способствует снижению самоконтроля, неадекватному восприятию действительности, растормаживает поведение, что часто приводит к случайным половым связям и заражению ВИЧ уже половым путем!

|  |
| --- |
| Следует учитывать, что наркоманы, гомосексуалисты, проститутки и лица, увлекающиеся беспорядочными половыми связями имеют очень высокий риск "подцепить" ВИЧ, вирусы гепатитов В или С, сифилис, гонорею, трихомониаз и другие венерические (передающиеся половым путем) заболевания.  |

Соблюдайте **ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**, используйте индивидуальные бритвы и маникюрные принадлежности, зубные щетки.

Ежегодно **ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**  на инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ-инфекцию, вирусные гепатиты В и С, особенно перед вступлением в брак и планируемым рождением ребенка.

При появлении первых признаков нездоровья (сыпь, повышение температуры, увеличение лимфоузлов) **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕ С ВРАЧОМ**.