

# Что важно ЗНАТЬ о ВИЧ каждому родителю



Составитель:

Кулагина О.Ю., заместитель директора по  
воспитательной работе МОУ СОШ №3  
По материалам сайта <http://o-spide.ru>



# Разберемся с понятиями

## **ВИЧ – Вирус Иммунодефицита Человека**

ВИЧ-инфекция – длительно текущее неизлечимое заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. Вирус медленно разрушает иммунную систему, защищающую организм от разных инфекций. В результате развивается состояние иммунодефицита, сопровождающееся развитием инфекционных заболеваний и злокачественных новообразований. Таким образом, при ВИЧ-инфекции в какой-то момент организм исчерпывает свои ресурсы и перестает сопротивляться. Эта последняя стадия ВИЧ называется СПИД.

## **СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита**

СПИД характеризуется полным отсутствием ответа со стороны иммунной системы на внедрение и размножение болезнетворных микроорганизмов.

## **Лечение ВИЧ –инфекции**

Несколько лет назад появилась антиретровирусная терапия (АРВТ) для лечения ВИЧ-инфекции. Она не может уничтожить ВИЧ в организме полностью, но сохраняет людям с ВИЧ жизнь и здоровье, не давая вирусу вредить иммунной системе. Антиретровирусные препараты необходимо принимать на протяжении всей жизни, в одно и то же время. Кроме того, АРВТ позволяет в несколько раз снизить риск рождения детей с диагнозом ВИЧ от ВИЧ-положительной матери.



# Как говорить с ребенком о ВИЧ?

Если у вас намечается серьезный разговор, к нему нужно подготовиться.

1. Прежде чем начать разговор, вам нужно **обладать полной и достоверной информацией**: почитать литературу, возможно, пообщаться с педагогом или психологом. Нужно быть готовым ответить на вопросы вашего ребенка.
2. Выбирайте время для разговора, когда и вы, и ребенок **в хорошем расположении духа** иначе эффект от разговора может получиться обратный.
3. Вопросы могут быть настолько необычные, что ответить на них будет сложно. Не бойтесь признаться в своем незнании, не придумывайте ответ. Пообещайте вернуться к разговору, когда найдете **ответ в литературе или интернете** и выполните данное обещание.
4. Учитывайте **возрастные и индивидуальные особенности** ребенка. С дошкольниками можно вместе рисовать, читать специальные книжки, смотреть мультфильмы. Младшим школьникам уже можно рассказать ребенку о его теле, об иммунитете, объяснить что ВИЧ – это болезнь, при которой человек становится очень беззащитным. С подростками нужно говорить как со взрослыми, не стесняясь называть вещи своими именами. При этом не нужно запугивать ребенка ВИЧ/СПИДом. Если у вас в семье несколько детей, то разговаривать с ними стоит по-отдельности.
5. Невозможно в одном разговоре о ВИЧ навсегда сформировать отношение вашего ребенка к этому вопросу. **Постоянно приучайте** ребенка к правилам гигиены, воспитывайте любовь и уважение к самому себе и к своему телу, воспитывайте толерантность относительно ВИЧ-положительных людей.
6. Поддерживайте в семье **доброжелательную атмосферу**, чтобы ребенок всегда мог задать возникший у него вопрос. Тогда вы будете знать о том, что интересуется ребенок и дадите ему только достоверную информацию.



# Шпаргалка для родителей

## Как отвечать на вопросы, которые задает ребенок

**Вопрос:** «А правда, что если я буду себя плохо вести, то заболею СПИДом?»

**Ответ:** «Нет, если дети себя плохо ведут, они не болеют СПИДом, но мы с папой будем очень расстроены твоим плохим поведением»

**Вопрос:** «А могу я заразиться ВИЧ, когда мне делают прививку?»

**Ответ:** «Нет, от прививки заразиться ВИЧ нельзя; каждому пациенту врач делает прививку одноразовым шприцем, который после обеззараживания выбрасывают»

**Вопрос:** «Как люди заражаются ВИЧ?»

**Ответ:** «Люди могут заразиться ВИЧ, если используют те же иглы, что и инфицированный человек, при употреблении наркотиков; также можно заразиться при незащищенных сексуальных контактах»

**Вопрос:** «А дети могут заразиться ВИЧ?»

**Ответ:** «Некоторые дети больны ВИЧ, и большая часть из них получили этот вирус еще до своего рождения, потому что такой же вирус был у их мамы»

# Можно ли заразиться ВИЧ в общественных местах?

Все мы ходим в магазины, в театры, в парки и другие общественные места. Можно ли заразиться ВИЧ в таком месте? Давайте разберемся.

Вирус иммунодефицита вне организма очень неустойчив и живет не больше, чем пару минут. Наша кожа является отличным барьером для проникновения в организм множества вирусов, в том числе и ВИЧ. Поэтому смело жмите руки на улице (даже если у вас есть небольшие царапинки, вирус не сможет проникнуть в организм). Шанс заразиться ВИЧ-инфекцией в автобусе, трамвае или другом общественном транспорте равен нулю. Через поцелуй инфекция тоже не попадет в ваш организм, ведь минимальное для заражения количество вируса содержится в 3 литрах слюны. Заразиться через пот вам тоже не удастся, только если в вас вкачают аж 200 литров пота. Кстати, история с комарами, которые разносят ВИЧ – не более чем миф.

А вот в салонах красоты, стоматологических клиниках, других процедурных кабинетах есть целый свод правил по профилактике заражения ВИЧ. Вы можете просить рассказать вам о том, как они стерилизуют и обрабатывают инструменты. В Уголовном кодексе Российской Федерации в статье 122 прописано, что любой человек, оказывающий услугу ненадлежащим образом, вследствие чего другой человек подвергается риску заражения вирусом иммунодефицита, может лишиться свободы на срок до пяти лет с лишением права заниматься своей профессиональной деятельностью.

Помните! ВИЧ-положительные люди не опасны. Опасен сам вирус, а лидирующий путь заражения в наше время – незащищенный половой контакт.



# Алкоголь и наркотики могут привести к ВИЧ-инфекции

В подавляющем большинстве случаев подростки начинают употреблять алкоголь и наркотики потому, что это делают в их окружении родители или друзья. Иногда люди начинают употреблять алкоголь и наркотики из-за собственной слабости, пытаюсь убежать от себя и от реальности.

Разговаривая с подростками о вреде алкоголя и наркотиков, обязательно расскажите, что помимо прямого вреда здоровью, употребление ПАВ имеет и другие последствия.

**Во-первых**, ты уже не принадлежишь себе в полной мере. Сознание, поведение, поступки уже зависят от ПАВ. Ты уже не «ТЫ-настоящий», а «ТЫ+ПАВ».

**Во-вторых**, ко всем ПАВ вырабатывается зависимость. И уже не сам человек, а стакан, сигарета или шприц повелевают им, как послушной овечкой!

**В-третьих**, употребление ПАВ – это административное правонарушение, и контакт с правоохранительными органами по этому поводу может иметь неприятные последствия для учебы, а в будущем и работы.

**В-четвертых**, алкоголь и котики приводят к повышенным рискам заражения ВИЧ несколькими путями. С одной стороны, употребление инъекционных наркотиков повышает риск инфицирования ВИЧ напрямую. Вирус попадает в кровь вместе с кровью ВИЧ-позитивного из шприца. Этот путь признан самым опасным из всех путей заражения ВИЧ. С другой стороны, под влиянием ПАВ человек не контролирует себя и чаще вступает в случайные половые связи. При случайных половых контактах узнать ВИЧ-статус человека не представляется возможным. Как и наличие у него остальных заболеваний, передаваемых половым путем.





# 3 секрета хорошего иммунитета

Один из важнейших видов профилактики ВИЧ и других инфекционных заболеваний – поддержание иммунитета.

А чтобы был хороший иммунитет, культуру поддержки иммунитета родители должны прививать детям с ранних лет. Как без фанатизма помочь иммунной системе ребенка работать лучше и защищать организм от вирусов?

1. **Движение.** Ежедневно гулять на свежем воздухе (что, кстати, полезно и для родителей). Зарядка по утрам: доказано, что 15 минут физической активности после сна способствуют усилению сопротивления организма инфекциям. Чтобы зарядка не наскучила, можно постоянно менять музыку и упражнения, делать это весело и, главное, вместе! Конечно, до бодрящей зарядки нужно хорошенько выспаться. Помните, что норма ночного сна ребенка до 14 лет должна быть не меньше 10 часов, а уже после 14 лет – 8-9 часов.

2. **Правильное питание** – залог хорошей работы иммунной системы. По мнению ученых, больше всего высокому иммунитету способствуют зеленые овощи, например, брокколи, капуста или горошек. Вообще, свежие овощи и фрукты при ежедневном употреблении очень хорошо влияют на состояние организма, ведь они содержат в себе необходимые вещества, например, витамин С, который просто необходим для высокого иммунитета. Его можно получить также, употребляя чай с лимоном и медом или имбирем, ну и, конечно, аскорбиновую кислоту.

3. **Хорошее эмоциональное состояние** также необходимо для здоровья детей. Родители могут поддержать его совместными веселыми занятиями, например, походами в кино, разговорами по душам и, конечно, своей любовью

# ВИЧ не передается через парту!

Есть дети, которые родились с ВИЧ-инфекцией.

Со временем они начинают посещать  
детские сады и школы.

И это не повод для беспокойства, потому что:



ВИЧ не передается  
в быту.  
И это значит, что  
безопасно:  
сидеть за одной  
партой



Держаться за руки



Ходить в один  
туалет



Заниматься вместе  
спортом



Есть за одним  
столом в буфете



Делиться в обнимку  
секретами



Иногда дети дерутся, а малыши даже кусаются. Этого, конечно, делать не стоит. Но инфицироваться ВИЧ таким образом невозможно. Вирус очень быстро погибает на воздухе.



Но! Через кровь можно заразиться самыми разными инфекционными заболеваниями, например, гепатитами В и С. Поэтому поговорите с ребенком о том, что контакт с чужой кровью.



Как правило, дети с ВИЧ уже с маленького возраста начинают принимать специальную терапию: таблетки, которые не дают вирусу размножаться. Это делает риск инфицирования практически невозможным.

**ПОМНИТЕ: ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ЭПИДЕМИИ  
НЕ БЫЛО НИ ЕДИНОГО СЛУЧАЯ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ В ШКОЛЕ  
ИЛИ ДЕТСКОМ САДУ ОТ РЕБЕНКА К РЕБЕНКУ.**





# ЗНАТЬ ЧТОБЫ ЖИТЬ

## Электронные ресурсы по профилактике ВИЧ

- Официальный интернет-портал Минздрава России о профилактике ВИЧ/СПИДа <http://o-spide.ru/>
- Официальный сайт Всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД». <http://стопвичспид.рф/>
- Единый информационный портал профилактики и борьбы со СПИД <http://livehiv.ru/>
- Портал о ВИЧ-инфекции для подростков и родителей <http://www.teensplus.ru/>
- Официальная группа Всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД» в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/stopspid>
- Группа в социальной сети ВКонтакте, которая объединяет и вдохновляет людей на сохранение здоровья, на сотрудничество в области профилактики ВИЧ в Свердловской области и Екатеринбурге <https://vk.com/livehiv>

Данные ресурсы предоставляют полную и достоверную информацию о ВИЧ, его профилактике, а так же информацию для людей с положительным ВИЧ-статусом. Вы можете почитать статьи, посмотреть видеоролики, задать интересующие Вас вопросы.



# Куда обратиться за помощью?

**Бесплатно пройти тест на ВИЧ можно в ГБУЗ СО «Качканарская центральная городская больница».**

Адрес: г.Качканар, ул. Свердлова, 42/1.

Телефон: 8-34341-63771

**Бесплатное анонимное обследование с предварительной (до тестирования) и последующей (по получении результата) консультацией врача можно пройти в ГБУЗ «Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД»**

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Ясная, 46

Телефоны: 8 (343) 383-30-18, 8 (343) 310-00-31

Адрес: г. Нижний Тагил ул. Джамбула, 45.

Телефон: 8 (3435) 34 12 27

**В случае если диагностирован ВИЧ, следует обратиться в ГБУЗ «Свердловский областной центр профилактики и борьбы со СПИД», чтобы получить весь объем необходимой медицинской помощи.**

**Для всех россиян с позитивным ВИЧ-статусом наблюдение у врача, анализы и антиретровирусные препараты предоставляются бесплатно.**

**Горячая линия по вопросам ВИЧ/СПИД**

**8 (343) 31 000 31**

**(понедельник – пятница с 9.00 до 20.00)**