

**Буклет для родителей «Поговорите со своими детьми о ВИЧ!»
по профилактике ВИЧ-инфекции**

Поговорите со своими детьми о ВИЧ!

Уважаемые Родители! Владея информацией о том, что такое ВИЧ/СПИД и как от этого заболевания защитить себя и своего ребёнка, Вы будете держать ситуацию под контролем. Эта памятка ответит на многие Ваши вопросы, связанные с этим заболеванием, поможет Вам и Вашим детям сохранить свое здоровье как самое важное связующее звено в ощущении полноты жизни.

Почему Вы должны говорить о ВИЧ/СПИДе со своим ребёнком?

ВИЧ остается одной из основных проблем глобального общественного здравоохранения: с момента начала эпидемии ВИЧ заразились примерно 78 миллионов человек и 39 миллионов умерли от болезней, связанных со СПИДом.

В 2013 году 1,5 миллиона людей в мире умерли от причин, связанных с ВИЧ, а 2,1 миллиона человек в мире заразились ВИЧ-инфекций.

В Российской Федерации каждые 7 минут регистрируется новый случай заражения.

Нашим детям предстоит жить в мире, где есть эпидемия СПИДа. Говорить на подобную тему с ребенком нелегко и многие родители сомневаются, можно ли обсуждать такие вопросы с детьми, как и когда это лучше делать. Важно понимать, что риск инфицироваться ВИЧ, для подростка, вполне реален.

Вы не можете постоянно следить за тем, что делает Ваш ребенок. И поэтому именно Вы должны убедить Вашего ребенка принимать верные решения.

Детям всех возрастов необходимо знать об этой болезни!

Что надо знать о ВИЧ/СПИДе?

ВИЧ-инфекция - это заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Попав в организм, этот вирус постепенно разрушает иммунную систему и делает её не способной бороться с различными инфекциями. Со временем иммунитет инфицированного настолько ослабевает, что организм не может справиться с теми инфекциями, которые обычным людям не приносят вреда. Эта последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система человека теряет способность противостоять возбудителям инфекционных заболеваний, называется СПИДом. Без специального лечения продолжительность жизни, после инфицирования ВИЧ, обычно составляет 10–11 лет, однако в некоторых случаях она не превышает 2-3 лет. Если ВИЧ-инфекцию не лечить, высока вероятность развития вторичных (оппортунистических) заболеваний таких как: кандидоз, пневмония, туберкулез, опоясывающий герпес, саркома Капоши, токсоплазмоз и др., что, в свою очередь, может привести к смерти.

С момента заражения человек способен передавать вирус другим людям.

Однажды проникнув в организм, ВИЧ остаётся там на всю жизнь. Несмотря на усилия учёных всего мира, вакцина от ВИЧ пока не изобретена, и пока нет лекарства, способного полностью уничтожить вирус в организме.

Как передается ВИЧ? ВИЧ передается только тремя путями:

- половым – заражение может произойти при незащищенном (без презерватива) половом контакте с человеком, инфицированным ВИЧ-инфекцией;

- через кровь - заражение может произойти при попадании крови ВИЧ-инфицированного человека в организм здорового, например:

- при использовании нестерильного медицинского инструментария, в том числе и для татуировок, пирсинга, маникюра, педикюра;

- при пользовании чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками;

- от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку: во время беременности, при родах и грудном вскармливании.

Как ВИЧ не передается?

Вирус не передается при рукопожатии; при плавании в бассейне и водоемах; при кашле или чихании; при медицинских осмотрах; при пользовании общей посудой; при укусах животных и насекомых.

Защита от этого заболевания зависит от образа жизни и поведения самого человека.

Защитить себя от ВИЧ возможно! Для этого необходимо исключить попадание в организм чужой крови, спермы, влагалищных выделений, а значит:

- избегать случайных половых связей; использовать презервативы при половых контактах, они снижают риск заражения не только ВИЧ-инфекцией, но и другими инфекциями, передающимися половым путем;

- не пользоваться чужой (общей) бритвой, зубной щеткой, маникюрными принадлежностями и др.;

- использовать стерильные медицинские инструменты;

- никогда не употреблять наркотические вещества.

С целью профилактики заражения ВИЧ-инфекцией родители могут ориентировать подростков на:

- отсроченное начало половой жизни;
- принятие ответственного решения о вступлении в сексуальные контакты;
- взаимоуважение и взаимную ответственность за свое здоровье и здоровье партнера;

- использование презерватива при каждом половом контакте;

- отказ от употребления наркотических веществ.

Начать такой разговор достаточно сложно, поэтому обдумайте, что и как Вы хотите сказать Вашему ребенку. Но помните, что главное условие любого разговора - это честность!

Несколько полезных советов:

1. Не избегайте сложных вопросов! Нужно помнить, что ребенок живет не в вакууме. Он смотрит телевизор, читает журналы, общается с друзьями и получает самую разную, зачастую неверную информацию.

2. Начинайте разговор сами! Повседневная жизнь постоянно дает нам прекрасные поводы. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять.

3. Научные исследования показывают, что дети полагаются на нравственное руководство своих мам и пап и нуждаются в нем, так что не забывайте четко пояснить, во что Вы верите, и что Вы считаете правильным.

4. Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он ваш разговор. Это поможет Вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.

5. Безопасность ребенка - прежде всего! Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких "групп риска" и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности Вашего ребенка!

Буклет для детей

«Что должен знать ребенок о ВИЧ–инфекции?» С чего все началось?

Много лет назад в нескольких городах Америки врачи заметили, что к ним стали обращаться больные, которым они не могли поставить точный диагноз. Врачи лечили их, но обычные лекарства не помогали, и люди начали погибать.

Врачи и ученые задумались, что за болезнь у этих людей? Началось изучение этого заболевания.

В 1983 году французский профессор Люк Монтанье доказал, что причиной болезни является ВИРУС. Он назвал этот вирус ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Профессор доказал, что именно этот вирус делает организм человека слабым и беззащитным перед любым заболеванием, которое для здорового человека проходит практически безболезненно.

Что же представляет собой этот вирус?

Звери, птицы, рыбы, растения, водоросли, грибы, бактерии – это все формы жизни на нашей планете. Все они совершенно разные и каждый из них отличается друг от друга по виду, размеру, свойствам, функциям.

Самой маленькой, отдельной формой жизни является ВИРУС. Он совершенно не похож на другие формы жизни. ВИРУСЫ настолько маленькие по размеру, что их можно увидеть только в электронный микроскоп, который может увеличить их в миллионы раз. ВИРУСЫ намного меньше клеток человеческого организма, но при этом коварные и опасные.

Все ВИРУСЫ – это вредоносные микроорганизмы, которые самостоятельно, отдельно от клетки – хозяина жить не могут. Поэтому, когда они поселяются в человеческом организме, они прикрепляются к здоровым клеткам. Из-за этого здоровая клетка начинает болеть и может быстро погибнуть.

Что такое иммунитет?

Организм человека очень сложный. В нем каждый орган, каждая клетка выполняют определенную функцию. Желудок и кишечник переваривают пищу и снабжают организм питательными веществами. Кости и мышцы позволяют нам двигаться. Печень помогает избавляться от вредных веществ. И очень важно, чтобы эти органы были под защитой.

Такого защитника мы называем ИММУНИТЕТ. Он состоит из особенных клеток - ЛИМФОЦИТОВ, МАКРОФАГОВ, ФАГОЦИТОВ и других клеток защитников которые находятся в крови человека. Именно они борются со всеми микробами и обезвреживают их.

Но, к сожалению, существует вирус, с которыми лимфоциты не могут справиться.

Это и есть ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА.

Этот вирус называют коварным, потому что, когда он попадает в организм человека, он нападает на «защитников» и разрушает их. Иммунитет ослабляется и не может защищать организм. Для человека становятся опасными любые заболевания.

Как же ВИЧ передается?

ВИЧ может попасть в организм здорового человека только от человека, у которого есть заболевание ВИЧ-инфекция. Это происходит, когда в кровь или на слизистые оболочки попадают инфицированная кровь или биологические жидкости, также инфицированные ВИЧ.

К сожалению, есть дети, которые заболели ВИЧ-инфекцией от своих мам.

Как ВИЧ не передается?

ВИЧ-инфекция не передаётся при рукопожатии; при плавании в бассейне и водоёмах; при кашле и чихании; при пользовании общей посудой; при укусах насекомых.

Очень важно помнить, что ВИЧ-инфекция через дружбу не передается!

Поэтому дружить, общаться, вместе учиться с ВИЧ-инфицированным человеком безопасно!

ВИЧ-инфекция – это заболевание, от которого можно постараться себя оградить, поэтому очень важно соблюдать некоторые правила:

- ✓ Нельзя трогать чужие колющие, режущие предметы (медицинские инструменты, шприцы, бритвенные принадлежности и т.д.).
- ✓ Используй только личные предметы гигиены: зубная щетка, маникюрные ножнички, щипчики, косметика, расческа и т.д.
- ✓ Нельзя прикасаться к предметам, на которых есть чужая кровь, особенно, если на твоей коже есть ранки или порезы. Если ты поранился, то необходимо:
 - дать свободно вытечь капельке крови (не выдавливать!);
 - промыть ранку проточной водой и обработать края ранки 5% раствором йода;
 - сообщить взрослым, при необходимости обратиться к врачу.

Эти правила обязательно должен соблюдать каждый человек!