**Профилактика — залог здоровья**

**Каждый из нас неоднократно слышал, что болезнь легче предупредить, чем лечить!**



Обладание наиболее полной информацией позволяет человеку принимать взвешенное решение в каждой конкретной ситуации, не действовать «наобум». «Знание — сила» — высказывание, которое не теряет своей актуальности и по сей день.

Каждый из нас неоднократно слышал, что болезнь легче предупредить, чем лечить! Конечно, это относится и к ВИЧ-инфекции. Как же можно «предупредить» ВИЧ? Давайте выделим основные моменты.

 **ПЕРВЫЙ ШАГ – ЭТО ЗНАНИЯ!**

Чем больше мы знаем о путях передачи вируса, — тем проще соблюдать простые правила безопасности и жить без страха.

Личные заблуждения и недостоверная информация могут привести к непоправимым последствиям — поэтому такую важную тему для себя табуировать точно не стоит! Не нужно бояться — нужно знать.  И хоть информации в современном мире сейчас предостаточно доверять следует только проверенным источникам и специалистам, а не мнениям «специалистов» из соцсетей или диванных критиков.

**ВТОРОЙ ШАГ НА ПУТИ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ – ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР**

Знания — это хорошо, но только их — недостаточно. На их основании крайне важно еще и делать **правильный и осознанный выбор** в решениях и поступках, в медицине это называется «поведенческими рисками». К ним относится всё, что провоцирует неосторожное, безответственное, бесконтрольное поведение, случайные интимные контакты. Например, алкоголь, употребление психотропных веществ зачастую являются причинами необдуманных половых связей, а употребление инъекционных наркотиков приводит не только к потере самоконтроля, но и при использовании нестерильных шприцев и игл может привести к заражению ВИЧ-инфекцией. Врачи подтверждают: и «одного раза» может быть достаточно для инфицирования.

 **ТРЕТИЙ ШАГ – ЕЖЕГОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

Третий важный фактор профилактики — это непосредственно **тестирование**. Кстати, граждане России могут его пройти анонимно и совершенно бесплатно.

Если результат отрицательный — можно спокойно, но с разумным чувством настороженности продолжать жить дальше, конечно, минимизируя рискованные ситуации.  Если положительный — специалисты СПИД-центра вашего города сделают всё, чтобы сохранить качество дальнейшей жизни и возможность счастливого, полноценного будущего, включая радость родительства. Психотерапевты окажут необходимую консультационную поддержку по принятию диагноза, врачи-инфекционисты подберут терапию, которая, между прочим, тоже бесплатна.



**Не отмахивайтесь от такой полезной информации — даже если кажется, что ВИЧ — это не про вас. Разумнее всего всегда иметь под рукой и в голове сведения о способах профилактики, оценивать собственные риски — и не забывать регулярно делать тест на ВИЧ.**

 Подробная информация размещена на сайте <https://o-spide.ru/>

O-spide.ru – первый в России государственный Интернет-портал о профилактике и лечении ВИЧ/СПИДа. Портал создан Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.