**ВИЧ - «очень личное»**

****

 Люди, инфицированные ВИЧ, ничем не отличаются от здоровых — они также заводят друзей, женятся, рожают детей. Несомненно, в такой ситуации создание семьи требует намного больше усилий, особенно если инфицирован только один партнер. Как же жить с человеком, у которого ВИЧ?

 Узнав о том, что близкий человек заражен вирусом иммунодефицита человека, невольно возникает чувство страха и дискомфорта. Однако, не следует пугаться! На сегодняшний день специфическая терапия позволяет сдерживать инфекционный процесс, даря больным с ВИЧ-инфекцией долгую и полноценную жизнь. И не последнее значение в данном случае имеет поддержка близких и родных.
 Надо всегда помнить, вирус может передаваться контактным путем от ВИЧ-инфицированного:
• во время полового акта без средств защиты;
• от матери к ребенку во время родов, а также кормлении грудью;
• при попадании крови инфицированного в организм здорового человека.
 Отсюда становится ясно, что ВИЧ-инфекция не передается при бытовом общении: при рукопожатии; при поцелуе; через посуду; через белье; при пользовании общим туалетом; через слезы, слюну, при чихании и кашле; через укусы насекомых, животных; при совместном купании; в общественном транспорте.
 Следует только внимательно относиться к вышеперечисленным событиям и предпринимать особые меры профилактики: всегда пользоваться средствами барьерной защиты (презервативами), быть аккуратным в обращении с предметами, загрязненными кровью (бритвами, зубными щетками). ВИЧ-положительной матери показан отказ от грудного вскармливания. Кроме того, следует регулярно проходить медицинский осмотр и сдавать все необходимые анализы, следить за тем, чтобы близкий человек, больной ВИЧ-инфекцией, регулярно проходил курсы специфической терапии.
При этом не стоит постоянно акцентировать внимание больного на своем диагнозе – это может сказаться на психологическом состоянии человека. Не стоит также делать акцент на альтернативных вариантах лечения – в настоящее время развитие ВИЧ-инфекции успешно контролируется антиретровирусной терапией, что является самой эффективной помощью из возможной.
Если все же произошло загрязнение кровью или биологическими жидкостями больного предметов быта, помните:
 1. Хотя вирус слабоустойчив во внешней среде, он может оставаться жизнеспособным до 2 недель в крови, сперме и вагинальных выделениях. Поэтому не выбрасывайте загрязненный необеззараженный предмет в мусор или куда-либо еще.
 2. Наденьте резиновые перчатки (лучше всего одноразовые). Соберите биологическую жидкость салфеткой. После этого ее следует замочить в 70% этиловом спирте или 6% перекиси водорода в течении, по крайней мере, 5 минут. Нагревание до 70-80°С инактивирует вирус в течении 10 минут.
 3. Место загрязнения протереть влажной одноразовой салфеткой, смоченной в том же растворе.
 4. Резиновые перчатки и салфетки следует также обеззаразить, после чего их можно утилизировать.
 5. После этого руки следует тщательно вымыть с мылом.

Берегите себя. Будьте здоровы!