**Здоровому все здорово! Я знаю, как защитить себя от ВИЧ**

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. О ВИЧ-инфекции люди узнали в конце XX века, но до сих пор большинство людей не знает самых простых вещей. Чем опасен ВИЧ? ВИЧ поражает иммунную систему человека, из-за чего он постоянно болеет. На данный момент невозможно полностью вылечиться от ВИЧ.

Как же защитить себя от этой страшной болезни? Для того, чтобы не заразиться этим вирусным недугом, нужно знать несколько простых вещей.

Правило первое – защищенный половой контакт. ВИЧ передается половым путем, поэтому нужно думать о защите. К тому же, защищенный половой акт предохраняет от нежелательной беременности и защищает от венерических заболеваний.

Правило второе – ЗОЖ. Здоровый образ жизни – это не только занятия спортом, но и правильное питание, отказ от табака и спиртного и, конечно, полный отказ от наркотиков. Ведь ВИЧ-инфекцией можно заразиться через кровь. Наркоманы часто пользуются одними и теми же шприцами. Если кровь ВИЧ-инфицированного попадет в кровь здорового человека, то велика вероятность заразиться этим заболеванием.

И третий путь – стерильные инструменты. Иногда ВИЧ-инфекцией можно заразиться от различных инструментов, таких, как шприцы, маникюрные ножницы, тату-машинка.

Если беременная женщина ВИЧ-инфицирована, она может передать заболевание своему ребенку. Передать ВИЧ можно даже через грудное молоко! Чтобы ребенок родился здоровым, мать на протяжении беременности должна принимать специальные препараты. Ребенок должен родиться при помощи хирургического вмешательства (кесарево сечение), а мать не должна кормить его своим молоком.

Человек с ВИЧ может жить полноценно, создавать семью, работать, учиться, но если он получает необходимое лечение. С ВИЧ люди могут прожить около 70 лет. Благодаря современному лечению, ВИЧ из разряда смертельных заболеваний перешла в разряд хронических.

Дьячкова Татьяна