



Внимание! 1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИД.

Думается, вы согласитесь с тем, что формирование здорового образа жизни является одним из наиважнейших направлений семейного воспитания. Ведь каждый из родителей хочет, чтоб его ребенок вырос физически, психически и

умственно здоровым, без вредных привычек. Во многом формирование здорового образа жизни зависит от традиций, что сложились в семье: стиля и способа организации жизни семьи, характера взаимоотношений между родственниками, участия обоих родителей и взрослых членов семьи в воспитании, правильной организации свободного времени семьи, позиции самих родителей по отношению к алкоголю, табакокурению, употреблению наркотических веществ.

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 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!