**Информационно-методические материалы «Информирован-значит защищен» в рамках Всемирного дня памяти жертв СПИДа**

Всемирный день памяти жертв СПИДа отмечается ежегодно в третье воскресенье мая. В 2019 году его дата выпадает на 19 мая.

### История и традиции Дня памяти жертв СПИДа: СПИД, причиной которого признан вирус дефицита иммунитета у человека (ВИЧ), впервые выявили в 1981 году в США. Как выяснилось, очаг распространения заболевания находился в Западной Африке.

Способов заражения ВИЧ несколько: при вскармливании грудным молоком, при незащищенном половом контакте, переливании зараженной донорской крови, инъекциях инфицированными иглами. Вирус ВИЧ смертельно опасен для человека, т.к. он приводит к синдрому приобретенного иммунного дефицита (СПИД). Недуг вызывает тяжелые поражения ряда систем. От них страдают защитные механизмы, которые не могут противостоять микроорганизмам и росту опухолей. Зараженные люди не способны бороться с болезнями, которые легко преодолевают здоровые.

По данным Всемирной организации здравоохранения, СПИД унес жизни более 34 миллионов человек. Хотя в 2000-2015 годах число новых ВИЧ-инфекций уменьшилось и снизилось число людей, умерших от СПИДа, это заболевание продолжает оставаться одним из самых опасных. В настоящее время СПИДом болеют свыше 40 миллионов людей во всем мире. Ежедневно им заражаются 15 тысяч человек, причем большинство ВИЧ-инфицированных – молодые люди в возрасте до 30 лет.

В нашей стране с 1987 года было зарегистрировано свыше 900 тысяч случаев ВИЧ-инфекции. Каждый час в России заражается 10 человек.

Первые мероприятия в память о тех, кто умер от СПИДа, прошли в 1983 году в Сан-Франциско. Сейчас День памяти умерших от СПИДа отмечается во многих странах мира.

В этот день люди вспоминают о тех, кто умер в результате этой страшной болезни, которую называют чумой нашего века.

Атрибутом Всемирного дня памяти жертв СПИДа стала красная ленточка. Этот символ создал в 1991 году художник Франк Мур.

Чтобы обратить внимание социума на проблему, повысить осведомленность, почтить память жертв и поддержать страждущих, проводятся просветительские лекции, конференции, семинары с целью информирования населения о механизмах передачи ВИЧ, методах защиты от инфекции и своевременном диагностировании недуга. Волонтеры занимаются профилактической работой, направленной на борьбу со СПИДом, устраиваются благотворительные акции. Благотворительные организации собирают средства на помощь зараженным ВИЧ. На телевидении и радиостанциях транслируют программы о течении болезни, успехах в его лечении. Эксперты дают советы по защите здоровья, рекомендуют пройти тестирования на ВИЧ.

**Предлагаем проверить свои знания о ВИЧ и СПИД, ответив на вопросы:**

 **01. ВИЧ и СПИД – что это?**

 **02. Что происходит при заражении ВИЧ?**

 **03. Есть ли симптомы у ВИЧ-инфекции?**

 **04. Как ВИЧ переходит в СПИД?**

 **05. Как передается ВИЧ?**

 **06. А как не передается?**

 **07. Как защитить себя от ВИЧ-инфекции?**

 **08. Как узнать свой ВИЧ-статус?**

 **09. Может ли тест на ВИЧ дать неверный результат?**

 **10. Может ли женщина, инфицированная ВИЧ, родить здорового неинфицированного ребенка?**

 **11. Сколько может прожить инфицированный ВИЧ человек?**

 **12. Сколько людей заразилось ВИЧ-инфекцией в мире?**

 **13. А сколько больных в России?**

 **14. Кто больше всего рискует заразиться ВИЧ в России?**

 **15. Для чего проводится Всемирный день памяти жертв СПИДа?**

 **16. Можно ли справиться с эпидемией ВИЧ-инфекции?**

 **17. В каком году впервые был проведен Всемирный день борьбы со СПИДом?**

**Ответы:**

**01
ВИЧ и СПИД – что это?**

ВИЧ-инфекция – это неизлечимое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – последняя стадия ВИЧ-инфекции, которая развивается в среднем через 10-12 лет после заражения и сопровождается разрушением иммунной системы.

**02
Что происходит при заражении ВИЧ?**

Сразу после заражения ВИЧ большинство людей не чувствует ничего необычного. Однако затаившийся в организме вирус начинает размножаться и медленно, незаметно разрушать иммунную систему человека.

**03
Есть ли симптомы у ВИЧ-инфекции?**
Вирус может находиться в организме несколько лет, прежде чем появятся симптомы заболевания. У трети заразившихся через несколько недель может проявиться состояние, похожее на ОРЗ или грипп, врачи его называют «острой ВИЧ-инфекцией». Как правило, никто не связывает это с ВИЧ-инфекцией. В этом случае у человека повышается температура, он чувствует слабость, головную боль, боль в горле. Иногда наблюдается диарея (понос) или сыпь. Такое состояние обычно длится пару недель, после чего проходит. Самое неприятное, что в этот начальный период даже тестирование на ВИЧ может давать неверный результат, потому что организм еще не выработал антитела к вирусу.

Человек может долго выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым и при этом передавать вирус другим. В этом и заключается опасность ВИЧ-инфекции.

Симптомы ВИЧ-инфекции обязательно появляются у зараженного на стадии СПИДа. На фоне иммунодефицита у человека развиваются вторичные заболевания, такие как туберкулез, пневмония, опухоли и другие заболевания.

**04
Как ВИЧ переходит в СПИД?**ВИЧ поражает различные клетки организма, в первую очередь, клетки иммунной системы – лимфоциты CD4, вызывая их гибель. Со временем лимфоциты теряют способность вырабатывать антитела и бороться с инфекциями. Иммунитет человека падает. Постепенно ВИЧ-инфекция переходит в свою последнюю стадию, и человеку ставят диагноз «СПИД».

Ослабленный организм становится подвержен заболеваниям, с которыми иммунная система здорового человека обычно справляется. Когда сопротивляемость организма потеряна окончательно, болезни настолько обостряются, что человек умирает.

**05
Как передается ВИЧ?**
•Через кровь – чаще всего при употреблении наркотиков, но может передаваться так же при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливании компонентов крови, нанесении татуировок, пирсинге зараженным инструментом, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей.

•При сексе без презерватива. Даже единственный контакт может привести к заражению.

•От матери к ребенку – во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.

**06
А как не передается?**
•При общепринятых формах приветствий (рукопожатиях, дружеских поцелуях, объятиях)

•При пользовании общими личными вещами, предметами домашнего обихода, игрушками, постельным бельем, туалетом, ванной, душем, бассейном, столовыми приборами и посудой, питьевыми фонтанчиками, спортивным инвентарем (слюна, пот, слезы, моча не опасны для заражения, если в них нет видимой крови)

•При укусах насекомых

•Воздушно-капельным путем (при кашле и чихании)

•При поцелуях через слюну ВИЧ тоже не передается!

**07
Как защитить себя от ВИЧ-инфекции?**
•Быть верным одному сексуальному партнеру, который, в свою очередь должен быть верным тебе.

•Пройти тест на ВИЧ до сексуального контакта. Попросить своего партнёра сделать то же самое.
•Всегда использовать презерватив при сексуальном контакте, если точно не знаешь ВИЧ-статус партнера.

•Отказаться от случайных половых связей, особенно с людьми, которые употребляют наркотики

•Пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (бритвами, маникюрными принадлежностями, зубными щетками)

•Не наносить татуировки и пирсинг, не прокалывать уши вне специализированных учреждений

•Не употреблять наркотики!

**08
Как узнать свой ВИЧ-статус?**
Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом – пройти тестирование на ВИЧ. Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно.

Тестирование на ВИЧ можно пройти совершенно бесплатно и по желанию анонимно. Сдать кровь на ВИЧ можно в поликлинике по месту жительства, Центрах по профилактике и борьбе со СПИД или других медицинских учреждениях. Если остались вопросы – позвони в Центр СПИД твоего региона.

**09
Может ли тест на ВИЧ дать неверный результат?**
К сожалению да, в первые 3 месяца после заражения ВИЧ тестирование на ВИЧ может давать неверный результат. У некоторых людей с особенностями иммунной системы этот срок может увеличиться даже до 6 месяцев. Это происходит, потому что в организме еще не выработались антитела к вирусу, которые выявляет тест. Врачи называют этот период «серонегативное окно». Поэтому не стоит бежать на обследование на следующее утро после опасного контакта, оно все равно не покажет верный результат – придется подождать как минимум 1-3 месяца. Лучше сэкономить нервные клетки и не рисковать!

**10
Может ли женщина, инфицированная ВИЧ, родить здорового неинфицированного ребенка?**
Да, конечно! Сегодня благодаря профилактическим мерам заражаются ВИЧ лишь 2% детей или даже меньше. Но для этого беременная женщина должна как можно раньше пройти тестирование на ВИЧ, обратиться к врачам и начать принимать специальные лекарства для профилактики передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребенку.
Успехи в этой области даже позволили Организации Объединенных Наций поставить перед всеми странами цель: «ликвидировать передачу ВИЧ от матери к ребенку», эта цель должна быть достигнута к 2020 году.

**11
Сколько может прожить инфицированный ВИЧ человек?**Продолжительность жизни у инфицированных ВИЧ практически не будет отличаться от обычной – как у человека без ВИЧ, если он начнет лечение вовремя. Лечение при ВИЧ-инфекции – «антиретровирусная терапия», это постоянный и пожизненный прием 3 и более антиретровирусных препаратов. Его назначают врачи в Центре СПИД.

Если инфицированный ВИЧ не прошел тестирование на ВИЧ, то он не начинает своевременно получать антиретровирусную терапию и неизбежно погибает от СПИДа приблизительно через 10-12 лет после заражения. Поскольку в России заражаются ВИЧ молодые люди, без лечения они сейчас умирают в среднем в 37 лет.

**12
Сколько людей заразилось ВИЧ-инфекцией в мире?**
•По оценкам ООН число людей, живущих с ВИЧ-инфекцией, к концу 2014 г. составило 36,9 миллиона человек. За период существования ВИЧ-инфекции (с 1981 года) в мире от заболевания умерло около 34 миллиона человек – то есть почти половина из 70 миллионов заразившихся ВИЧ. Это характеризует заболевание как самую разрушительную эпидемию в истории человечества и объясняет масштаб предпринимаемых мер.

•Ежедневно в 2014 г. происходило 5 600 новых заражений ВИЧ-инфекцией, а за год заразились ВИЧ 2 миллиона человек и 1,2 миллиона человек умерли от болезней, связанных со СПИДом.

•В настоящее время в мире большинство больных все еще не получают лечение, а около половины даже не знают о своем диагнозе, потому что не прошли тестирование на ВИЧ.

**13
А сколько больных в России?**
•В России эпидемия ВИЧ-инфекции началась значительно позднее, чем в Америке и Европе, и продолжает нарастать. В 2015 году в России 824 706 человек жили с ВИЧ-инфекцией. За весь период эпидемии в стране (с 1987 по 2015 год) в стране умерли 237 790 инфицированных ВИЧ. Конечно, сумели выявить не всех больных, поскольку не все проходят тестирование на ВИЧ, и в действительности их еще больше.

•В последние годы в России количество новых случаев ВИЧ-инфекции увеличивается на 10-12% в год, растет и смертность вследствие заболевания. В 2015 году были впервые выявлены 100 220 россиян – каждые 5 минут в стране 1 человек заражался ВИЧ.

**14
Кто больше всего рискует заразиться ВИЧ в России?**
•Конечно, больше всего рискуют заразится ВИЧ люди, которые имеют опасное в плане заражения ВИЧ поведение: потребители наркотиков, женщины, оказывающие сексуальные услуги за вознаграждение и мужчины, имеющие секс с мужчинами. Во всех перечисленных группах в России уже больше 5% зараженных ВИЧ, а среди наркопотребителей – 20%. Лучше с ними не иметь вообще никаких опасных контактов.

•Если говорить о населении в целом, то в стране больше всего зараженных среди мужчин в возрасте 30-39 лет, среди них 2,3% жили с установленным диагнозом ВИЧ-инфекции. От этих мужчин сейчас сильно рискуют заразиться молодые женщины. Довольно часто в последние годы женщины заражаются от своих единственных половых партнеров – мужей.

•Самая неблагополучная ситуация по ВИЧ-инфекции в стране сложилась на Урале и в Сибири: в Иркутской, Свердловской, Кемеровской, Самарской, Оренбургской, Ленинградской, Тюменской областях и Ханты-Мансийском автономном округе.

**15
Для чего проводится Всемирный день памяти жертв СПИДа?**
Ежегодно в мире по инициативе Всемирной организации здравоохранения в третье воскресенье мая отмечается международный день памяти умерших от СПИДа. 1 декабря 2016 года этот день будет проводится в 34 раз, его девизом станет «Вовлекать, Обучать, Вдохновлять!»

Цель этого мероприятия: вспомнить о людях, умерших от СПИДа и задуматься о том, что эпидемия может коснуться каждого. Этот день также призван искоренить стереотипы, связанные с этой инфекцией, устранить стигму и дискриминацию в отношении людей, живущих с ВИЧ.

В этот день все прогрессивные люди прикалывают к одежде красную ленточку – символ борьбы со СПИД, ее придумал художник Фрэнк Мур в 1991 г.

**16
Можно ли справиться с эпидемией ВИЧ-инфекции?**
Сейчас в мире достигнуты значительные успехи в борьбе с эпидемией:

•к 2014 г. по сравнению с 2000 г. число новых случаев ВИЧ-инфекции сократилось на 35%;

•охват лечением больных ВИЧ-инфекцией в мире существенно вырос – в 2015 г. 15,8 миллионов человек имели доступ к антиретровирусной терапии;

•благодаря этому число смертей, связанных со СПИДом, уменьшилось на 42% по сравнению с пиковым показателем в 2004 году.

Эти позитивные новости позволили ООН поставить цель: «Положить конец эпидемии СПИДа к 2030 году».

**17
В каком году впервые был проведен Всемирный день борьбы со СПИДом?**
Всемирный день борьбы со СПИДом впервые был проведен 1 декабря 1988 года.

Всемирный день борьбы со СПИДом направлен на повышение осведомленности общественности о ВИЧ/СПИДе и демонстрацию международной солидарности перед угрозой глобальной эпидемии ВИЧ-инфекции (или вместо «глобальной эпидемии» можно написать «пандемии»), на уход за больными людьми, особенно в странах с высоким бременем ВИЧ-инфекции.

Организация проводимых мероприятий в этот день подразумевает в первую очередь широкий доступ к информации об этом вирусе и заболевании, поддержку профилактических мер , в том числе по привлечению к добровольному тестированию. Также мероприятия направлены на предупреждение дискриминации и стигмации в отношении лиц, живущих с ВИЧ-инфекцией.

Проверь свои знания о ВИЧ

 01. ВИЧ и СПИД – что это?

 02. Что происходит при заражении ВИЧ?

 03. Есть ли симптомы у ВИЧ-инфекции?

 04. Как ВИЧ переходит в СПИД?

 05. Как передается ВИЧ?

 06. А как не передается?

 07. Как защитить себя от ВИЧ-инфекции?

 08. Как узнать свой ВИЧ-статус?

 09. Может ли тест на ВИЧ дать неверный результат?

 10. Может ли женщина, инфицированная ВИЧ, родить здорового неинфицированного ребенка?

 11. Сколько может прожить инфицированный ВИЧ человек?

 12. Сколько людей заразилось ВИЧ-инфекцией в мире?

 13. А сколько больных в России?

 14. Кто больше всего рискует заразиться ВИЧ в России?

 15. Для чего проводится Всемирный день памяти жертв СПИДа?

 16. Можно ли справиться с эпидемией ВИЧ-инфекции?

 17. В каком году впервые был проведен Всемирный день борьбы со СПИДом?