

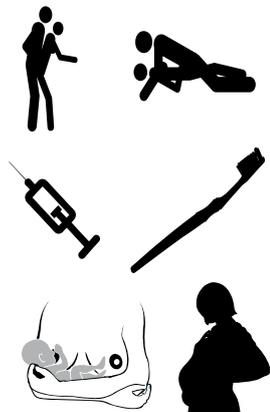
В этом информационном листе вы сможете найти основную информацию о том, как передается ВИЧ, как предотвратить заражение и как сократить риск передачи вируса во время сексуальных отношений, в независимости от того, живете ли вы с вирусом или нет.

## Как передается ВИЧ?

**Половым путем:** вагинальное проникновение, анальный и оральный секс без защиты.

**Через кровь:** пользоваться использованными шприцами, личные материалы режущего свойства, которые содержат кровь; использовать нестерилизованные приборы для татуировок и пирсинга.

**От матери к ребенку:** во время беременности, родов или кормления.



## Как происходит заражение ВИЧ?

Передача ВИЧ половым путем происходит, когда есть достаточный уровень вируса в крови, семени и вагинальных жидкостях. При этом вирус может войти в кровяные потоки человека, обычно через слизистые оболочки или маленькие ранки во влагалище, анусе, прямой кишке, рте или на коже.

ВИЧ не может передаваться через кожу. Без сомнения, из-за своего маленького размера, некоторые части тела покрыты слизистыми оболочками (как, например, анус, прямая кишка, влагалище, пенис, рот и глаза), через которые вирус может проникнуть в кровяные потоки и поразить их.

Как только ВИЧ выставить на воздух и воду, он не выживет на поверхности организма. Поэтому, вирус НЕ может передаваться через туалет, ни через совместное использование ложек и вилок, стаканов, полотенец и простыней, которые до этого использовались ВИЧ-инфицированными.

## Как НЕ передается ВИЧ?

НЕ передается ВИЧ, если вы спите в одной и той же кровати, едите вместе и используете один и тот же туалет с ВИЧ-инфицированными.

НЕ передается ВИЧ при жестикировании или поцелуе зараженного человека.

НЕ передается ВИЧ на работе, в школе или при занятии спортом с зараженными лицами.

НЕ передается ВИЧ при укусах комаров.

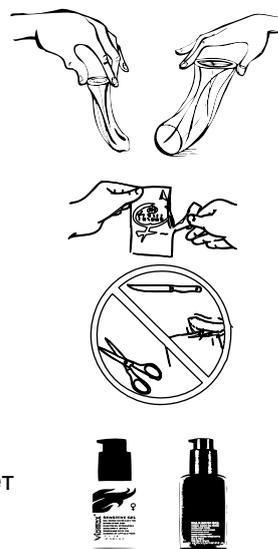


## Как предотвратить заражение?

Использовать женский и мужской презерватив

При правильном использовании и если они не рвутся, женские и мужские презервативы - это проверенные способы предотвращения заражения ВИЧ и большинства инфекций, передающихся половым путем.

Использование лубрикантов на водной основе уменьшает риск разрыва презервативов и облегчает вхождение, что делает для многих людей секс более комфортным и приятным.



## Какие жидкости демонстрируют больший потенциал для заражения ВИЧ?

- Кровь (в том числе кровь во время месячных)
- семенная жидкость
- вагинальные жидкости
- материнское молоко

## Какие жидкости НЕ могут передать ВИЧ?

- Слюна, моча, пот и слезы не представляют угрозы для заражения ВИЧ.
- Жидкость, выделяющаяся до эякуляции, может содержать вирус, но не в достаточном количестве для передачи вируса.

## Риск заражения

Некоторые практики имеют больший риск заражения, такие как, например, секс без презерватива или пользование теми же шприцами по сравнению с практиками, такими как секс с презервативом и использование одноразовых шприцов. Лучший способ понять риск заражения - это знать следующую формулу (она помогает проиллюстрировать три условия, которые способствуют возможному заражению ВИЧ).

## Жидкости тела с высоким уровнем ВИЧ

- Кровь (включая кровь во время менструации)
- Семенная жидкость
- Вагинальные выделения жидкость
- Материнское молоко



## Практика /Ситуация

- Анальное или вагинальное проникновение без защиты
- Совместное использование шприцов
- Беременность
- Роды
- Кормление



## Прямой доступ проникновения вируса в кровяные потоки

- Слизистая оболочка влагалища
- Слизистая оболочка ануса
- Слизистая оболочка уретры (в пенисе)
- Порезы и открытые раны
- Другие слизистые оболочки тела
- Ранки, вызванные заболеваниями, передающимися половым путем
- Ранки, вызванные инъекциями шприцами



## Риск передачи ВИЧ

Три необходимые условия, которые увеличивают риск передачи ВИЧ следующие:

- Телесные жидкости с высоким количеством ВИЧ.
- Действие или ситуация, при которых жидкость, которая содержит вирус, входит в контакт с телом другого человека.
- Прямой доступ проникновения телесных жидкостей в тело другого человека.

## Какие сексуальные практики способствуют заражению ВИЧ?

### Высокий риск

- Анальное сексуальное проникновение без презерватива
- Влагалищное сексуальное проникновение без презерватива
- Влагалищное или анальное сексуальное проникновение необычным способом
- Влагалищное или анальное сексуальное проникновение с неправильным использованием презерватива
- Совместное использование сексуальных игрушек без презерватива для каждого нового использования без соответствующей чистки для каждого нового использования

### Низкий риск

- Оральный секс без презерватива, практикуемый мужчине, без или с эякуляцией. Риск передачи увеличивается, если есть ранки на слизистых человека, который совершает оральный секс
- Оральный секс без презерватива, осуществляемый женщине
- Орально-анальный секс без защиты

## Какая вероятность передачи ВИЧ?

Трудно подсчитать точный риск передачи ВИЧ для каждого человека в каждой данной ситуации. Детальная формула передачи, приведенная раньше, может быть хорошим способом, чтобы узнать личный риск инфекции. Также важно знать, что некоторые другие факторы могут увеличить риск инфекции ВИЧ:

- Тиметь инфекции, передающиеся половым путем (включая те, которые протекают без симптомов), увеличивает риск передачи или заражения ВИЧ в сексуальных отношениях.
- Люди с недавней инфекцией ВИЧ имеют более высокий уровень вируса в крови и, поэтому, есть более высокая возможность заражения ВИЧ во время острой фазы инфекции (если не принимать необходимые меры предосторожности).

- Люди, которые поддерживают сексуальные отношения без защиты с более чем одним партнером в короткий срок, имеют большую вероятность передать или получить ВИЧ.
- Биологически женщины, которые поддерживают сексуальные отношения, более беззащитны перед ВИЧ, чем сексуально активные мужчины.

## Уменьшить риск передачи ВИЧ

Хотя использовать презерватив - это самый надежный способ для предотвращения передачи ВИЧ, это не всегда реалистичный или желаемый способ для некоторых людей. Даже в этих случаях существует вероятность уменьшения риска передачи и повторной инфекции ВИЧ. Уменьшить риск - это хорошая альтернатива пренебрежению средствами предохранения для людей, которые не используют презервативы или не всегда используют.

В ситуациях, когда нет презерватива, предпочтительно:

- Использовать другие сексуальные практики, которые не включают проникновение, такие как, взаимную мастурбацию.
- Практиковать оральный секс вместо анального или вагинального взаимного проникновения.
- Использовать лубрикант во время проникновения.
- Практиковать активное проникновение вместо рецептивного.
- Практиковать секс без эякуляции, а не с эякуляцией.
- Уменьшить количество эякуляции во время проникновения.
- Уменьшить количество практик секса без защиты с одним и тем же партнером.
- Уменьшить количество половых партнеров, с которыми вы занимаетесь сексом без защиты.

## Дополнительная информация:

Если вам нужна дополнительная информации о предотвращении ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем, вы можете позвонить по следующим бесплатным телефонам:

- Испанский Красный Крест: 900 111 000
- 900 Роза (900 Rosa): 900 601 601

Источники: gTt / Aids Vancouver / Canadian AIDS Society.