

Краткие сведения о профилактике ВИЧ

Где находится ВИЧ?

ВИЧ находится во многих жидкостях организма, включая кровь, сперму, влагалищные выделения и грудное молоко.

Как передается ВИЧ?

ВИЧ передается через:

- незащищенный проникающий (вагинальный или анальный) и оральным секс с инфицированным человеком;
- переливание крови с использованием зараженной крови;
- использование зараженных шприцев, игл и других острых инструментов;
- от инфицированной матери ее ребенку во время беременности, деторождения и грудного вскармливания.

Могу ли я заразиться ВИЧ через повседневные контакты?

ВИЧ не передается через повседневные контакты в обществе, в школах или по месту работы. Вы не можете заразиться, пожимая руку другому человеку, обнимая кого-либо, пользуясь общим туалетом или одним и тем же стаканом с ВИЧ-позитивным человеком, занимаясь спортом или находясь рядом с кашляющим или чихающим человеком, живущим с ВИЧ. То есть вам не следует бояться контактов с людьми, живущими с этим заболеванием.

Как вы можете ограничить риск заражения ВИЧ через половые контакты?

- Воздерживайтесь от половых контактов;
- храните верность своему неинфицированному и тоже верному партнеру, не допуская иного рискованного поведения;
- практикуйте только непроникающий секс;
- правильно пользуйтесь мужскими или женскими презервативами при каждом половом контакте.

Как еще можно уменьшить риск заражения ВИЧ через половые контакты?

- Начиная половую жизнь в более позднем возрасте;
- уменьшите число половых партнеров;
- проходите тестирование на инфекции, передающиеся половым путем, и необходимое лечение.

Как можно предупредить другие пути передачи ВИЧ?

- Избегайте инъекционных наркотиков или же, если вы все же их употребляете, всегда пользуйтесь новыми или разовыми иглами и шприцами;

- следите за тем, чтобы кровь или кровепродукты, которые вам могут понадобиться, были проверены на ВИЧ и чтобы применялись стандарты по безопасности крови.

Что такое «более безопасный» секс?

Никакой половой акт не может быть безопасным на 100%. Более безопасный секс предполагает принятие мер предосторожности, которые снижают вероятность передачи ИППП, в том числе ВИЧ, во время половых контактов. Правильное и постоянное пользование презервативами считается более безопасным сексом.

Насколько эффективны презервативы для профилактики ВИЧ?

В настоящее время качественные презервативы представляют собой единственное средство для защиты от заражения половым путем ИППП, включая ВИЧ. Известно, что при правильном пользовании презервативы обеспечивают эффективную защиту от заражения ВИЧ женщин и мужчин.

В то же время нет способов защиты, которые были бы эффективными на 100%, кроме воздержания, то есть использование презерватива не может гарантировать абсолютную защиту от какой-либо ИППП. Для обеспечения защитного эффекта при пользовании презервативами их необходимо применять правильно и постоянно. Неправильное пользование может привести к соскальзыванию или разрыву презерватива, что снижает их защитный эффект.

Что такое женский презерватив?

Женский презерватив – это единственное имеющееся в продаже средство контрацепции, которое может контролировать женщина. Женский презерватив представляет собой прочную, мягкую, прозрачную оболочку из полиуретана, которая вставляется во влагалище перед половым актом. Он полностью покрывает влагалище, следовательно, при правильном и постоянном пользовании он обеспечивает защиту от беременности и ИППП.

Каков риск заражения ВИЧ через поцелуи?

Риск передачи ВИЧ при поцелуях в рот очень низкий; нет никаких данных о том, что вирус передается при поцелуях через слюну

Каков риск заражения ВИЧ при пирсинге и татуировке?

Риск передачи ВИЧ существует, если используются нестерильные инструменты. Инструменты, проникающие в кожу, следует стерилизовать и использовать один раз, после чего их следует утилизировать или стерилизовать повторно.

Каков риск заражения ВИЧ при общем пользовании бритвами с ВИЧ-инфицированным человеком?

ВИЧ может передаваться при любых порезах нестерильным предметом, таким как бритва или нож. Пользоваться общими бритвами не рекомендуется, если они не подвергаются полной стерилизации после каждого применения.

Можно ли обеспечить полную безопасность при половых контактах с ВИЧ-инфицированным человеком?

Нет, при половых контактах с ВИЧ-положительным человеком всегда присутствует риск передачи ВИЧ. Этот риск можно значительно снизить, если правильно и постоянно пользоваться презервативами.

Безопасно ли двум ВИЧ-инфицированным иметь незащищенные половые контакты исключительно между собой?

Нет, если два человека инфицированы ВИЧ, им небезопасно иметь незащищенные половые контакты между собой, поскольку это может привести к заражению другими типами ВИЧ и к передаче других ИППП. Даже если оба партнера инфицированы ВИЧ, им рекомендуется пользоваться презервативами.

Как можно предупредить передачу ВИЧ от матери ребенку?

Передача ВИЧ от инфицированной матери ребенку может иметь место во время беременности, родов или после родоразрешения через грудное вскармливание. Для снижения вероятности передачи ВИЧ от матери ребенку можно использовать следующие способы:

- лечение антиретровирусными препаратами;
- кесарево сечение;
- избегание грудного вскармливания, только если другой способ кормления приемлем, реален, доступен, устойчив и безопасен. В противном случае в течение первых 6 месяцев рекомендуется исключительно грудное вскармливание.

Каким образом могут уменьшить риск заражения ВИЧ потребители инъекционных наркотиков?

Лицам, употребляющим инъекционные наркотики, грозит высокий риск заражения, поскольку они могут ввести ВИЧ непосредственно в кровоток. Тем не менее они могут использовать определенные действия, которые снижают этот риск:

- употреблять оральные наркотики (т.е. перейти от инъекционных наркотиков на неинъекционные наркотики);
- никогда не использовать иглы, шприцы, воду и инструментарий для приготовления наркотиков повторно или вместе с другими людьми.
- каждый раз при приготовлении и введении инъекционных наркотиков использовать новый шприц (полученный из надежного источника, напр., в аптеке или через программу обмена шприцев).
- при приготовлении наркотика использовать стерильную воду или чистую воду из надежного источника.
- перед введением наркотика протереть место укола чистым тампоном, смоченным в спирте.

Что следует делать работникам здравоохранения, чтобы предупредить передачу ВИЧ в условиях медицинских учреждений?

Медицинским работникам необходимо выполнять универсальные меры предосторожности. Эти меры предосторожности представляют собой руководящие принципы контроля за инфекцией, разработанные для защиты медработников и пациентов от заболеваний, передающихся через кровь и некоторые жидкости организма.

Универсальные меры предосторожности включают:

- аккуратное обращение и утилизацию «острых предметов» (предметов, которые могут нанести порез или колотую рану, включая иглы, скальпели и другие лезвия, ножи, устройства для переливания, пилы, битое стекло и гвозди);
- мытье рук с мылом и водой до и после всех процедур;
- использование защитных средств, таких как перчатки, халаты, передники, маски и очки при прямом контакте с кровью и другими жидкостями организма;
- безопасную утилизацию отходов, загрязненных кровью или жидкостями организма;
- правильную дезинфекцию инструментов и другого загрязненного оборудования; и
- правильное обращение с загрязненным бельем или одеждой (пятна крови, понос или иные жидкости организма).

Что вам следует сделать, если вы считаете, что у вас был контакт с ВИЧ?

Если вы считаете, что у вас мог быть контакт с ВИЧ, вам следует немедленно обратиться в местные органы здравоохранения, чтобы пройти консультирование и тестирование на ВИЧ. Если у вас имеется ВИЧ, вам необходимо принять меры предосторожности, чтобы предупредить передачу ВИЧ другим людям.

Что такое ППК?

Антиретровирусные препараты можно назначить в течение 72 часов после возможного контакта с кровью или жидкостями организма, зараженными ВИЧ, чтобы предупредить сероконверсию ВИЧ. Это так называемая «профилактика ВИЧ-инфекции после контакта» (ВИЧ-ППК). Тем не менее ВИЧ-ППК не является эффективной на 100%, даже если она была начата через очень короткое время после контакта; то есть в первую очередь жизненно важно применять все меры для профилактики передачи ВИЧ.

Поражает ли ВИЧ только мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами, и потребителей инъекционных наркотиков?

Нет. Любой человек, который имеет незащищенные половые контакты, пользуется нестерильным инъекционным инструментарием или которому переливают зараженную кровь, может заразиться ВИЧ. Младенцы могут заразиться ВИЧ от своих матерей во время беременности, родов или после рождения через грудное вскармливание. Во всем мире 90% случаев ВИЧ являются результатом передачи инфекции половым путем, причем 60–70% случаев ВИЧ регистрируются среди гетеросексуалов.

Можно ли сказать, что у человека ВИЧ, только по его внешнему виду?

Нет, вы не можете определить, есть ли у человека ВИЧ только по его внешнему виду. Человек, инфицированный ВИЧ, может выглядеть здоровым и чувствовать себя хорошо, однако он все же может передать вам вирус. Анализ крови – это единственный способ определить, есть ли у человека ВИЧ или нет.

Может ли у меня быть сразу несколько ИППП?

Да, у вас может быть сразу несколько ИППП. Каждая инфекция требует специального лечения. У вас не может быть иммунитета к ИППП. Вы можете заразиться одной и той же инфекцией несколько раз. Многие мужчины и женщины не наблюдают или не чувствуют ранних симптомов при первом заражении ИППП, тем не менее они могут заражать своих половых партнеров. Наличие ИППП также может усиливать вашу уязвимость к ВИЧ-инфекции.

Когда вы принимаете антиретровирусное лечение, можете ли вы передать вирус другим людям?

Антиретровирусное лечение при ВИЧ не исключает возможности передачи вируса инфицированным человеком другим людям. Лечение может снижать вирусную нагрузку до необнаруживаемого уровня, однако ВИЧ по-прежнему присутствует в организме человека и может передаваться другим людям при половых контактах, пользовании общим инъекционным инструментарием или от матери ребенку при кормлении грудью.

Можно ли заразиться ВИЧ в результате укуса комара?

ВИЧ не передается комарами и другими жалящими насекомыми. Даже если вирус попадет в организм комара или другого сосущего или жалящего насекомого, он не репродуцируется. Поскольку насекомое не может заразиться ВИЧ, оно не может передавать ВИЧ другому человеку, которого оно укусит.

Предупреждает ли передачу ВИЧ обрезание мужчин?

Последние исследования указывают на то, что обрезание мужчин может снизить риск заражения ВИЧ при половых контактах. Однако оно не является эффективным на 100%, и обрезанные мужчины могут заразиться. Кроме того, обрезанные ВИЧ-положительные мужчины могут заражать своих половых партнеров. Обрезание мужчин не должно заменять собой другие известные способы профилактики, и его всегда следует рассматривать как часть комплексной стратегии профилактики.