ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ ВИЧ/СПИДа

Апрель 1998 года

СОВМЕСТНАЯ
ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ
ПО ВИЧ/СПИДУ

ДЕПАРТАМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ
ПО ОПЕРАЦИЯМ
ПО ПОДДЕРЖАНИЮ МИРА

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ ВИЧ/СПИДа

Данная публикация распространяется Департаментом Организации Объединенных Наций по операциям по поддержанию мира (ДОПМ) и Совместной программой Организации Объединенных Наций по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС).

© Организация Объединенных Наций, 1998 год

Первое издание данной публикации (озаглавленной "Защитите себя от СПИДа", 1995 год) было подготовлено Всемирной программой по СПИДу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ/ВПС) и Совместной программой Организации Объединенных Наций по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС) в сотрудничестве с Группой по подготовке кадров Департамента по операциям по поддержанию мира (ДОПМ). Она была написана для ВОЗ/ВПС д-ром Стюартом Кингма и д-ром Лидией Темошок при участии и с одобрения Директора-исполнителя ЮНЭЙДС д-ра Питера Пиота, исполняющего обязанности Директора ВПС д-ра Стефано Бертоцци и Главного координатора планирования и политики ВПС д-ра Дорис Шоппер. Настоящее второе издание было существенно переработано и отредактировано г-жой Салли Эйджер-Харрис и д-ром Стюартом Кингма (ЮНЭЙДС).

Данная публикация защищена авторским правом согласно Протоколу 2 Всемирной конвенции об авторском праве. Тем не менее документ может свободно воспроизводиться официальными органами государств-членов для использования исключительно по их усмотрению.

Никакая часть настоящего документа не может воспроизводиться в целях перепродажи или массового распространения без прямого согласия, полученного в письменной форме от ДОПМ или ЮНЭЙДС.

United Nations Plaza – New York, NY 10017 – USA
Тел.: (+1-212) 963 8651. Факс: (+1-212) 963 9061

Апрель 1998 года

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ ВИЧ/СПИДа

"В настоящее время, вероятно, можно говорить о появлении ВИЧ/СПИДа в вооруженных силах всех стран, причем в некоторых странах инфицированы более 30, а то и все 40% личного состава вооруженных сил. Среди военнослужащих сил по поддержанию мира вероятность заражения ВИЧ превышает вероятность гибели в ходе военных операций".

Генерал-майор Марк-Жан де Коненк, д-р медицины, начальник Медицинской службы Вооруженных сил Бельгии, сопредседатель Гражданско-военного альянса по борьбе с ВИЧ/СПИДом

ВВЕДЕНИЕ

Для кого предназначена эта брошюра?

Данная брошюра полезна всем, хотя была написана специально для мужчин и женщин, принимающих участие в операциях ООН по поддержанию мира (служащих полиции, вооруженных сил, военных наблюдателей и гражданского персонала). Ее цель – информировать их в доступной и вместе с тем познавательной форме о методах профилактики и предохранения в условиях эпидемии ВИЧ. Ежегодно тысячи участников операций ООН по поддержанию мира действуют, нередко в опасных ситуациях, в различных районах мира. Они достойно выполняют свою работу, находясь на службе Организации Объединенных Наций, однако на этой службе они часто оказываются в трудных и непривычных условиях. Мы надеемся, что в этой брошюре они найдут полезные практические советы о том, как противо-стоять угрозе заражения ВИЧ, особенно в обстоятельствах, когда возможны случайные сексуальные контакты, употребление инъекционных наркотиков и другие опасные для здоровья формы поведения.

Не заблуждайтесь отн осительно того, что это несущественный вопрос, который вас не касается, или что вы вне опасности. Возможно, нелишне напомнить, что в период работы переходного органа ООН в Камбодже (ЮНТАК) вирусом иммунодефицита человека заразилось свыше 100 военнослужащих из числа миротворцев, от которых, возможно, заразились другие люди.

Эта брошюра содержит конкретные советы, как **ВЫ** можете предохранить себя и тех, кого вы любите, а также других людей от заражения ВИЧ и от СПИДа и тем самым не стать источником их дальнейшего распространения. Еще до того, как вы ознакомитесь с этой брошюрой, о ВИЧ и СПИДе вам должен был рассказать военный врач или ваш командир. Чтобы закрепить и пополнить полученные знания, следует найти возможность в спокойной обстановке прочитать эту брошюру от начала до конца. Если будут непонятны какие-то слова или разделы, пояснения можно найти в словаре терминов в конце брошюры. Если у вас, тем не менее, останутся вопросы, обсудите их с врачом, командиром или военным капелланом (священником). Пусть эта брошюра будет у вас под рукой в течение всей командировки, чтобы всегда можно было найти нужные сведения.

ПОМНИТЕ!
ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ
ВОЗМОЖНА!

КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ МИРОТВОРЦЕВ

В течение всей командировки помните о необходимости соблюдать КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИЗ СОСТАВА "ГОЛУБЫХ КАСОК" ООН как в СЛУЖЕБНОЕ, так и в СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. Что касается ваших личных отношений с другими людьми, необходимо обратить особое внимание на следующие разделы Кодекса поведения для миротворцев ООН:

1. Одевайтесь, думайте, говорите, действуйте и ведите себя так, чтобы не уронить чести дисциплинированного, старательного, выдержанного, зрелого, пользующегося уважением и доверием военнослужащего, демонстрирующего высокую степень добросовестности и беспристрастности. Гордитесь званием миротворца, не превышайте своих полномочий и не злоупотребляйте ими.

   Примечание. Вам как миротворцу оказано доверие, даны полномочия и власть, которыми вы не должны злоупотреблять.

2. Уважайте законы, действующие на территории принимающей страны, а также культуру, традиции, обычаи и порядки местного населения.

   Примечание. Возможно, вы не знакомы с нравами и обычаями других культур, которые могут оказаться менее открытыми и свободными или, наоборот, более свободными, чем привычные вам. Постарайтесь правильно расценивать дружелюбное отношение к вам и не злоупотреблять им. Как бы вы реагировали, если бы в вашем родном городе появились иностранцы, заявляющие, что они пришли помочь вам, а затем позволяющие себе сексуально домогаться женщин, детей или мужчин в вашем городе?

3. Проявляйте уважение, вежливость и внимательность по отношению к жителям принимающей страны. Вы прибыли сюда как гость для оказания им помощи, и ответом на это будет радушный прием.

Примечание. Миротворцы ООН обычно воспринимаются местным населением как люди образцового поведения или "защитники", к ним относятся как к лицам, обладающим властью и авторитетом. Вы представляете Организацию Объединенных Наций. Ведите себя достойно, поскольку по большому счету вы все время находитесь "при исполнении".

4. Не совершайте аморальных поступков, связанных с сексуальным, физическим или психологическим принуждением или эксплуатацией местных жителей или сотрудников Организации Объединенных Наций, особенно женщин и детей.

Примечание. Во многих культурах отсутствует равенство мужчин и женщин. Неравенство усиливается, когда мужчина носит военную форму, этот символ власти и силы, и когда к тому же он – иностранец. Женщины в таких обстоятельствах часто не имеют возможности самостоятельно решать, когда, с кем и каким образом вступать в сексуальный контакт. Женщины, дети и мужчины иногда вынуждены вступать в сексуальные контакты за плату, для того чтобы иметь средства к существованию. В этом отношении, вероятно, наиболее уязвимыми являются женщины и дети, с которыми вам приходится встречаться. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ их зависимым положением, даже если они сами поощряют вас к этому.

5. Уважайте и соблюдайте права человека применительно ко всем людям.

   Примечание. Если вы оказались свидетелем физических или иных издевательств над кем-либо, вы обязаны как миротворец прекратить это. Вы также обязаны доложить о происшедшем своему командиру.

6. Демонстрируйте воинскую вежливость и с должным уважением относитесь ко всем сотрудникам миссии, включая персонал других контингентов Организации Объединенных Наций, независимо от их убеждений, пола, звания или происхождения.

7. Не злоупотребляйте алкоголем и не занимайтесь торговлей наркотиками.

   Примечание. ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ. Если избежать употребления алкоголя нельзя, выпейте только один раз или, если приходится выпить больше, чем один раз, в промежутках между тостами пейте воду. Опьяневший человек утрачивает способность к здравому мышлению и представляет опасность для себя и других. Он легче вступает в весьма рискованные сексуальные контакты. Сведя употребление алкоголя к минимуму, вы сохраните как способность к правильной оценке ситуации, так и свое здоровье. Употребление незаконных наркотических веществ или участие в их распространении являются тяжким преступлением.

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДе

- **СПИД** – **с**индром **п**риобретенного **и**ммуно**д**ефицита, последняя стадия инфекционного заболевания, вызванного **в**ирусом **и**ммунодефицита **ч**еловека (**ВИЧ**).
- Опасность угрожает всем – каждый может заразиться ВИЧ после хотя бы одного сексуального контакта, если при этом не были приняты меры предохранения, или после хотя бы однократного употребления наркотиков путем инъекции.
- В подавляющем большинстве случаев заражение ВИЧ происходит в результате сексуального контакта с женщиной или мужчиной, уже зараженными ВИЧ, без применения средств предохранения (70–80% случаев инфицирования). Инфицирование ВИЧ может также происходить при переливании инфицированной крови или при совместном использовании игл, загрязненных кровью инфицированного человека, или путем передачи инфекции от женщины ее ребенку – до рождения, во время родов или при грудном вскармливании.
- ВИЧ-инфекция **не передается** при обычном (неполовом) бытовом контакте.
- Человек, заразившийся ВИЧ, выглядит и чувствует себя здоровым в течение иногда десяти и более лет до появления признаков СПИДа. Однако в этот период, когда он кажется здоровым, анализ крови может выявить наличие ВИЧ. Такая реакция называется "ВИЧ-положительной". Носитель ВИЧ-инфекции, даже если он выглядит здоровым, может передать инфекцию другим.
- У каждого зараженного ВИЧ в конце концов развивается СПИД, так как иммунная система организма (борющаяся с повседневными инфекциями и болезнями) под воздействием ВИЧ неуклонно ослабевает. Спустя некоторое время организм уже не справляется с такими инфекциями и заболеваниями, как воспаление легких, диарея, различные опухоли и другие болезни, которыми может сопровождаться СПИД.

- Вакцины для защиты людей от заражения ВИЧ не существует. **Лекарства** от СПИДа пока нет. Это означает, что единственным надежным способом избежать СПИДа является предохранение от инфекции.
- Передачу ВИЧ-инфекции половым путем можно предотвратить, практикуя лишь безопасный секс. В понятие безопасного секса входят воздержание от сексуальных контактов, верность незараженных партнеров друг другу, непенетративный секс (без введения пениса) и сексуальные контакты, при которых правильно используются презервативы, причем **ПРИ КАЖДОМ КОНТАКТЕ**.
- Как мужчинам, так и женщинам угрожает опасность заражения ВИЧ и другими заболеваниями, предаваемыми половым путем, многие из которых имеют тяжелые долговременные последствия, особенно для женщин (например, воспалительные процессы в гениталиях или внематочная беременность). У женщин вероятность заражения болезнью, передаваемой половым путем, даже после одного сексуального контакта выше, чем у мужчин.
- Такие непролеченные болезни, как сифилис или гонорея, усугубляют возможность передачи ВИЧ-инфекции от человека к человеку. Наличие заболевания, передаваемого половым путем, уже служит признаком рискованного поведения. Профилактика и лечение таких заболеваний являются также способом защиты от ВИЧ-инфекции.
- Чрезмерное употребление алкоголя или применение запрещенных наркотических веществ уменьшает вашу способность трезво мыслить и не выходить за рамки безопасного поведения. Соответственно, у вас повышается вероятность вступления в опасные для здоровья случайные сексуальные контакты.

ВЫ УЧАСТВУЕТЕ В МИССИИ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ МИРА? ГДЕ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ, ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ВИЧ/СПИДа!

- ☑ **Вы прошли хорошую подготовку.**
- ☑ **Вы умеете пользоваться доверенной вам техникой, сохранять и поддерживать ее в должном состоянии.**
- ☑ **Вас хорошо проинструктировали перед отправкой в командировку.**
- ☑ **…НО ЕСТЬ ОДНА ВЕЩЬ, УБЕРЕЧЬСЯ ОТ К КОТОРОЙ ВЫ, МОЖЕТ БЫТЬ, НЕ ГОТОВЫ, – ЭТО ВИЧ/СПИД.**

Вы, вероятно, знаете, что при заражении ВИЧ вирус может жить в вашем организме много месяцев или даже несколько лет, никак не проявляя себя. Однако при этом инфекция начинает ослаблять сопротивляемость вашего организма другим болезням. Она подрывает естественную защиту организма (иммунную систему). Если эта система серьезно подорвана, ваш организм подвержен другим инфекционным заболеваниям, таким как воспаление легких или диарея, или рецидивам различных болезней и потере веса. Это и есть начальная стадия СПИДа. Все, кто инфицирован ВИЧ, в конце концов заболевают СПИДом и умирают.

Может быть, вы знаете и о том, что в подавляющем большинстве случаев заражение ВИЧ происходит во время полового акта с ВИЧ-инфицированным человеком (точно так же, как и при заражении другими болезнями, передаваемыми половым путем). ВИЧ-инфекция передается и через нестерильные иглы, используемые для инъекции наркотиков или нанесения татуировки, либо от зараженного человека при переливании крови. Может быть, вы знаете и о том, что ВИЧ-инфекция может передаваться от матери плоду или ребенку при грудном вскармливании.

ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВОВ ПРИ КАЖДОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПЕРЕДАЧУ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ ПУТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

- **Мужчины и женщины, имеющие одного партнера, хранящие верность друг другу и избегающие сексуальных контактов на стороне, держат две первые линии обороны против ВИЧ-инфекции.**
- Ваши шансы заразиться ВИЧ возрастают каждый раз, когда вы вступаете в сексуальный контакт с новым партнером. Опасность еще более возрастает, если вы не соблюдаете меры предосторожности, то есть не используете презерватив.
- Согласно статистике, для некоторых людей вероятность заразиться ВИЧ особенно велика. Например, мужчины, женщины и даже дети, занимающиеся проституцией, имеют больше шансов заразиться ВИЧ из-за того, что у них множество партнеров. Любой из их клиентов может быть носителем ВИЧ-инфекции, которую он передает им при сексуальном контакте, если при этом не используется презерватив. Исследования показывают, что проститутки (как мужчины, так и женщины) заражаются ВИЧ от своих клиентов и, соответственно, передают инфекцию другим клиентам.
- Употребление инъекционных наркотиков тоже повышает риск заражения ВИЧ, так как вирус легко распространяется через "грязные" иглы и шприцы, которые соприкасались с кровью, зараженной ВИЧ.
- Мужчины и женщины, практикующие анальный секс, подвержены большему риску заражения ВИЧ, так как при анальном сексе велика вероятность повреждения или разрыва выстилки ануса и прямой кишки, что вызывает кровотечение, облегчающее попадание вируса в организм.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И СПИД В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

- Военнослужащие.

  Находясь на военной службе, вы вынуждены проводить много времени вдали от семьи и близких. Это касается и миротворческих операций. Длительная разлука повышает риск заражения ВИЧ.

Почему? Результаты исследований показывают, что военнослужащие чаще имеют случайных сексуальных партнеров, особенно когда находятся вдали от дома. Вы страдаете от одиночества, вам кажется, что можно немного рискнуть, поскольку в этой стране вас никто не знает; кроме того, вам не хочется быть объектом насмешек сослуживцев. Но вы должны помнить о том, что порой миротворческие операции проводятся в странах, где ВИЧ/СПИД могут быть более распространены, чем в вашей стране. Следует помнить и о том, что пережившие войну мирные жители зачастую морально травмированы, а к вам относятся как к спасителю, прибывшему в страну, для того чтобы защитить их.

Многие из этих людей могут быть носителями ВИЧ, но даже не подозревать об этом. Иногда до появления симптомов СПИДа проходит десять и более лет, и в это время люди могут чувствовать себя нормально. Следовательно, они будут выглядеть здоровыми, вести обычную жизнь, в том числе половую, являясь при этом носителями невидимой опасной инфекции, о чем и сами не знают.

◆ **В стране, где проводится миротворческая операция, вы чужой.**

Вам могут быть незнакомы обычаи той страны, в которую вас направили, а нравы и нормы социального и сексуального поведения ее жителей могут во многом отличаться от привычных для вас. Вы должны знать о таких различиях и избегать любых ситуаций или поведения, могущих оскорбить местное население. Это особенно важно в странах, где война или вынужденное перемещение населения нарушили нормальный жизненный уклад. В этих случаях гражданское население обычно становится весьма уязвимым и эмоционально ранимым. Миротворцы обязаны относиться к таким людям очень внимательно, деликатно и уважительно. На вас лежит особая обязанность достойно вести себя по отношению к населению страны, в которой вы находитесь.

В районе, куда вы направлены, могут оказаться мужчины, женщины и даже дети, которые, лишившись средств к существованию, вынуждены заниматься проституцией. Подумайте, стоит ли вам поддерживать и усугублять такое положение, пользуясь их услугами.

Вы также знаете, что в районах, куда направляются миротворческие силы, обычно складывается острая стрессовая ситуация как для местного населения, так и для вооруженных сил и миротворцев. Это может привести к насилию в самых разнообразных формах и создавать атмосферу, в которой особенно вероятны сексуальное принуждение и изнасилования. Заранее зная об этом, вы можете избежать такого рода нетерпимых ситуаций и предотвращать их. Принуждение (в том числе силой) к сексуальным контактам имеет место прежде всего в отношении женщин, но следует помнить о том, что изнасилованию могут подвергаться как женщины, так и мужчины. Любой сексуальный контакт, происходящий не с согласия обеих сторон, может привести к изнасилованию. Такие контакты не только запрещены Кодексом поведения миротворцев, но и являются уголовным преступлением и серьезным нарушением прав человека в отношении лица, не давшего согласия на такой контакт.

Нет ничего предосудительного в том, чтобы завести новых друзей и хороших знакомых среди коллег-миротворцев и местного населения. Когда вы проводите время с кем-либо из таких новых друзей либо знакомитесь с мужчиной или женщиной в баре, гостинице или на улице, то ваше общение вовсе не обязательно должно завершиться сексуальным контактом. Помните, что человек, с которым вы беседуете, может быть носителем ВИЧ-инфекции и у вас нет никакой возможности определить, так это или нет.

Следовательно, для того чтобы вы могли правильно оценивать свои поступки, особенно в том, что касается случайных сексуальных связей, лучше всего ограничить употребление алкоголя и избегать запоев (употребления алкоголя в больших дозах или в течение нескольких дней, например на протяжении всех выходных).

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ ВИЧ?

Находясь на военной службе, вы готовы к опасностям, которые возникают в ходе вооруженного конфликта. Но зачем подвергать себя опасности заражения ВИЧ/СПИДом, если ее легко можно избежать? Может быть, получив всю информацию, вы сможете определить, насколько сами подвергаете себя опасности заражения.

Как определить, насколько вам лично угрожает опасность заразиться ВИЧ, и что вы сами можете сделать, для того чтобы обезопасить себя? Прочитайте то, что написано ниже, и подумайте, насколько каждый их этих вопросов касается лично вас.

- **Чем вы занимаетесь во внеслужебное время?**

  Будучи военнослужащим, вы, естественно, рискуете жизнью. Однако, вступая в случайные сексуальные контакты, чтобы во внеслужебное время развлечься и снять напряжение, вы подвергаете себя совершенно неоправданному риску заражения ВИЧ и заболевания СПИДом. СПИД – смертельная болезнь, от которой нет лекарства, и вы легко можете заразиться ВИЧ, вступая в случайную связь с первым встречным.

  Скука, чувства тревоги, одиночества, неприкаянности, разочарования порождают стресс, с которым необходимо справляться как на службе, так и во внеслужебное время. Опасайтесь импульсивного поведения, которое может вылиться в сексуальную агрессию. Подобного рода импульсивное поведение опасно для вас самих, для других лиц и для вашей семьи.

  Занятия спортом и физические упражнения очень хорошо помогают снять накопившийся в служебное время стресс, развлечься и сохранить здоровье. Можно смотреть кино, писать письма домой своим любимым, слушать музыку, читать или гулять с друзьями. Все это – позитивное времяпрепровождение. Разумеется, в свободное время вы один или с друзьями можете отправиться в город. Это – нормальный способ снять напряжение и развлечься.

- **Оказавшись в баре или на вечеринке во внеслужебное время, помните о подстерегающих вас опасностях.**

Серьезно задумайтесь над следующим. Многие люди приходят в бар, для того чтобы найти себе партнера или клиента. Среди таких людей могут быть проститутки (мужчины и женщины). В любом случае велика вероятность того, что они приходят в бар каждый вечер и до встречи с вами вступали в сексуальные контакты со многими людьми. В отличие от вас, они могут и не знать о безопасном сексе с использованием презервативов.

Подумайте о том, что вы делаете. Не злоупотребляйте алкоголем, даже если все ваши друзья напиваются. Алкоголь помешает вам принимать правильные решения, в том числе о сексе. Выпив, вы не сядете за руль автомобиля и не отправитесь выполнять опасное задание. Конечно, вы этого не сделаете, поскольку понимаете, что не можете ясно оценивать ситуацию и вас могут убить. Если вы слишком много выпили и вступили в сексуальный контакт, не предохраняясь, вы можете заразиться ВИЧ. Вероятность вступить в такой контакт повышается также при употреблении наркотиков, таких как марихуана, кокаин или "экстази". Вечеринки представляют еще одну опасность. Любой человек, с которым вы вступили в случайный сексуальный контакт после встречи на вечеринке, может оказаться зараженным ВИЧ или другим заболеванием, передаваемым половым путем. Когда вы оба возбуждены алкоголем или наркотиками, в помещении полумрак и играет громкая музыка, вы можете забыть о необходимости пользоваться презервативом. Даже если вы о нем вспомните, то велика вероятность использовать его неправильно. Помня об опасности заражения ВИЧ, многие мужчины и женщины ведут себя осмотрительно. Они практикуют безопасный секс и при этом получают удовольствие. Проявленные вами твердость и осмотрительность помогут вам и другим сохранить здоровье.

Если вы идете на риск и вступаете в случайный сексуальный контакт, то наиболее надежной защитой будет использование презерватива. Как и любым другим средством защиты, им нужно:

a) пользоваться **каждый раз** и

b) **пользоваться правильно**.

О том, как пользоваться мужскими и женскими презервативами, говорится на стр. 32–39.

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ НАРКОТИКОВ, ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРЕЗЕРВАТИВОМ

- **Вступаете ли вы иногда в сексуальный контакт, не пользуясь презервативом?**

  Если вы ответили на этот вопрос утвердительно, то, даже если вы не воспользовались презервативом всего один раз, вы уже подвергли себя опасности заражения ВИЧ.

  Может быть, вам повезло и вы еще не заразились ВИЧ. Но в следующий раз вам может не повезти. Самое разумное – всегда избегать опасных ситуаций. Любые случайные связи опасны, но случайные сексуальные контакты без использования презерватива – это просто глупый риск заразиться ВИЧ.

  Если вы уже заразились ВИЧ, необходимо осознать опасность передачи вируса тем, с кем вы вступаете в сексуальный контакт, не применяя мер предохранения.

- **Считаете ли вы, что использование презерватива уменьшает удовольствие от секса?**

  Если вы ответили "да", то вы, вероятно, нечасто пользуетесь презервативом. Может быть, вы так считаете потому, что в прошлом у вас был неприятный опыт или вы попадали в неловкое положение, но это отнюдь не причина для того, чтобы рисковать своей жизнью, отказываясь от использования презерватива! Может быть, вам кажется, что презерватив мешает получать удовольствие от секса. Некоторые мужчины действительно сетуют на то, что презерватив ослабляет возбуждение и остроту ощущений во время секса, и предпочитают пользоваться им только время от времени.

  На самом же деле исследования, проведенные среди военнослужащих США, показали, что мужчины, приучившие себя правильно и регулярно пользоваться презервативом, не жалуются на ослабление возбуждения или удовольствия. У некоторых из них благодаря некоторому снижению чувствительности эрекция поддерживается более длительное время.

Если вы редко пользуетесь презервативом и при этом чувствуете определенное неудобство, попробуйте попрактиковаться. Купите несколько презервативов, прочитайте, как нужно ими пользоваться, поупражняйтесь в их надевании и пользуйтесь ими **КАЖДЫЙ РАЗ** при сексуальном контакте.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

- **Сократите число сексуальных партнеров, пусть останется один, который вам верен.**

  Помните, что первая линия обороны от ВИЧ – это наличие одного преданного вам партнера, которому вы также храните верность. Вторая линия обороны – воздержание от случайных сексуальных контактов (абстиненция).

- **Уважайте друг друга. Убедитесь в том, что человек – будь то мужчина или женщина, – с которым вы хотите вступить в сексуальный контакт, согласен на это.**

  Если ваш партнер не хочет этого, нужно уважать его право сказать вам "**НЕТ**". Если вы не соблюдаете этот принцип, вас могут обвинить в изнасиловании.

- **Партнеры должны научиться обсуждать между собой вопросы секса и то, как доставить друг другу удовольствие.**

  Это позволит вам договориться о безопасном сексе и сделает секс приятнее для обоих. Если вы стремитесь доставить удовольствие друг другу, меньше вероятность причинения неудобства или травмы во время секса.

- **Трудно ли вам сказать партнеру, что вы не хотите заниматься сексом, что вы предпочитаете просто обниматься или хотите заняться любовью, но с использованием презерватива?**

  Обсуждать такие интимные вещи не всегда удобно, поэтому лучше завести такой разговор, когда вы целуетесь и обнимаетесь. Например, вы можете сказать: "Я думаю, мы оба хотим заняться любовью. Я знаю, вокруг полно всяких дурных болезней, и мы должны постараться их избежать. Почему бы нам…"

Каждому из вас необходимо проявлять осторожность, и вы оба должны нести ответственность друг за друга. Помимо опасности заражения ВИЧ и другими заболеваниями, передаваемыми половым путем, возможна также беременность, если мужчина или женщина не предохраняется. Некоторые мужчины думают, что при сексуальном контакте с очень молодой девушкой опасность снижается. Ничего подобного! На самом деле беременность либо заражение молодой девушки ВИЧ или другими ЗППП влечет за собой наиболее трагичные последствия.

- **Женаты ли вы или замужем, есть ли у вас постоянный друг или подруга или это входит в ваши планы на будущее?**

  Если вы ответили "да", вам следует думать не только о себе. Вы должны сохранить свое здоровье не только для себя, но и для тех, кто вам дорог. Если вы заразитесь ВИЧ, вы непременно поставите свою семью перед угрозой инфицирования. Если ваш муж или жена заразились, то ваши будущие дети могут оказаться инфицированными или рано осиротеть. Стоит ли мимолетное удовольствие таких последствий?

- **Можно ли прекратить пользоваться презервативами, если вы влюбились?**

  Многие думают, что если двое полюбили друг друга, то они могут прекратить пользоваться презервативами. К сожалению, тысячи людей во всем мире заразились ВИЧ от своих постоянных партнеров. Сколь ни грустно это признать, но стопроцентной гарантии соблюдения верности обоими партнерами не существует, поэтому важно пользоваться презервативом при КАЖДОМ сексуальном контакте. Как бы хорошо, по вашему мнению, вы ни знали вашего партнера, вы не можете определить, заражены ли он или она ВИЧ. Даже если у женщины и мужчины установились прочные отношения, они рискуют заразиться друг от друга и поэтому должны обезопасить себя.

- **Считаете ли вы, что пенетрация обязательна для того, чтобы получить удовольствие от секса?**

  Стоит подумать о такой возможности, как непенетративный секс, когда пенис не вводится в вагину или анус. Такой секс гораздо безопаснее и намного снижает вероятность заражения ВИЧ.

Непенетративный секс – взаимная мастурбация, массаж, поглаживания, объятия, целование различных частей тела или массаж пениса между бедрами – может возбуждать и доставлять удовольствие обоим партнерам. Непенетративный секс может потребовать терпения, практики и воображения, но умелый непенетративный секс может стать приятной и возбуждающей альтернативой.

ПОЦЕЛУИ

◆ **Рискованно ли целоваться, опасны ли так называемые глубокие поцелуи?**

В обычных условиях ВИЧ в слюне НЕ обнаруживается. Поэтому, если целуются два здоровых человека, даже если они соприкасаются языками или вводят язык глубоко в рот партнера, значительного риска быть не должно. Однако у всех время от времени случается кровотечение из десен или во рту образуется язвочка. У некоторых людей десны кровоточат практически постоянно. Если это случается у обоих партнеров и при этом происходит также обмен кровью, то существует потенциальная опасность передачи ВИЧ от партнера партнеру. "Сухие" поцелуи, при которых языки не соприкасаются, совершенно безопасны.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Оральный секс означает возбуждение пениса (феллацио) или женских гениталий (куннилингус) ртом или языком. Вы уже знаете, что вирус присутствует в сексуальных выделениях (секрециях) носителей ВИЧ-инфекции. Это относится как к влагалищным выделениям женщины, так и к сперме мужчины – вирус присутствует в слизи, выделяемой до эякуляции, и в самой сперме. Когда сексуальные секреции попадают в рот, возникает риск заражения. Если у зараженного партнера кровоточат десны или во рту имеются язвочки, возможна передача инфекции. Поэтому настоятельно рекомендуется заниматься оральным сексом только с применением средств предохранения. Мужчине следует надеть презерватив на эрегированный пенис, а женщине пользоваться женским презервативом, прикрывающим гениталии. Если вы не пользуетесь презервативом и происходит обмен выделениями (например, мужчина эякулирует в рот партнерши), велик риск заразиться ВИЧ.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС БЕЗОПАСЕН ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ НЕ ПРОИСХОДИТ НИКАКОГО ОБМЕНА ВЫДЕЛЕНИЯМИ. СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МУЖСКИМ ИЛИ ЖЕНСКИМ ПРЕЗЕРВАТИВОМ

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Термином "заболевания, передаваемые половым путем" обозначаются все инфекции, передаваемые при сексуальном контакте – будь то вагинальный или анальный секс. В качестве примера таких заболеваний можно назвать ВИЧ/СПИД, гонорею, герпес гениталий, сифилис, гепатит В и мягкий шанкр.

Если у вас есть непролеченное заболевание, передаваемое половым путем, то вероятность заразиться от ВИЧ-инфицированного партнера возрастает многократно. Помните, что ВИЧ-инфекция – тоже заболевание, передаваемое половым путем, и оно передается так же, как и другие подобные заболевания.

◆ **Вас тревожит, нет ли у вас в данный момент какого-либо передаваемого половым путем заболевания?**

Признаками наличия у мужчин заболевания, передаваемого половым путем, могут быть жжение при мочеиспускании или появление на кончике пениса капель непрозрачной жидкости. Это симптомы того, что иногда называется триппером. Передаваемое половым путем заболевание может проявляться в виде болячек, язвочек, светлых пятен или небольшого нароста на коже половых органов. У женщин такие болячки или наросты могут быть во влагалище или на внешних гениталиях, могут иметь место необычные выделения или неожиданное кровотечение из влагалища, особенно во время и после секса. Если вы заметили у себя такие симптомы или если вас что-то беспокоит, следует немедленно обратиться к врачу. Также необходимо знать, что не все заболевания, передаваемые половым путем, имеют какие-то внешние признаки или симптомы. Некоторые могут никак не проявляться, особенно у женщин.

Если вам кажется, что вы подверглись риску заражения или уже заразились заболеванием, передаваемым половым путем, следует сразу же проконсультироваться с врачом. Пройдите полный курс лечения и узнайте, как обезопасить себя в будущем. Важно начать лечение как можно раньше, чтобы в дальнейшем не было осложнений. Считайте, что вам повезло, если вы заразились болезнью, которая поддается лечению. Помните, что, если у вас обнаружено передаваемое половым путем заболевание, это –

серьезное предостережение: вы занимались сексом без предохранения и могли заразиться ВИЧ.

◆ **Как быть, если вы подозреваете, что у вашего партнера возможно заболевание, передаваемое половым путем?**

Даже если вы не заметили у себя никаких признаков заболевания, передаваемого половым путем, оно может быть у вашего партнера, если у него есть язвочки, или выделения, или необычное кровотечение. Возможно, вас беспокоит то, что у вашего партнера есть и другие сексуальные партнеры, от которых он уже мог заразиться. Помните: наличие любого заболевания, передаваемого половым путем, может повысить риск заражения или передачи ВИЧ. Кроме того, если человек уже болен каким-то заболеванием, передаваемым половым путем, то он может быть и ВИЧ-инфицированным. Для того чтобы обезопасить себя и своего партнера, НЕ ВСТУПАЙТЕ в сексуальный контакт, если есть вероятность того, что у вас или вашего партнера имеется заболевание, передаваемое половым путем.

АНАЛЬНЫЙ СЕКС

◆ **Практикуете ли вы – время от времени или регулярно – анальный секс?**

Многие люди верят в миф, будто при анальном сексе нельзя заразиться ВИЧ. Это вовсе не так. На самом деле при анальном сексе ВИЧ-инфекция передается от инфицированного человека гораздо легче, чем при вагинальном. Поэтому для обеспечения своей безопасности необходимо пользоваться презервативом.

В отличие от вагины, в анусе при сексе смазка не выделяется. Без такой смазки обычные презервативы могут порваться. При анальном сексе важно использовать не только презерватив, но и смазку. Если презерватива в данный момент у вас нет, найдите другой способ получения сексуального удовлетворения. Безопаснее прибегнуть к так называемому "бедренному сексу", когда пенис двигается между бедер партнера, или к взаимной мастурбации.

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

◆ **Каков риск заразиться ВИЧ при употреблении инъекционных наркотиков (когда человек "колется")? Можно ли уменьшить этот риск?**

Для того чтобы избежать очень большой в этом случае вероятности заражения ВИЧ, лучше всего пользоваться стерильными, не бывшими в употреблении иглами и шприцами, и воспользоваться ими только один раз. Если у вас есть только бывшие в употреблении иглы и шприцы, то единственный абсолютно надежный способ защиты от ВИЧ-инфекции – это вообще не делать инъекции наркотиков. Может быть, вы слышали о том, что иглы можно очистить отбеливателем. Конечно, это помогает, но не гарантирует уничтожения ВИЧ. Эффективным методом очистки игл и уменьшения опасности заражения является применение **неразбавленного жидкого отбеливателя**. Для того чтобы удалить все остатки крови, следует промыть шприц и иглу чистой водой; очевидно, что данный метод более эффективен, если сделать это, пока кровь не засохла. Затем следует по меньшей мере трижды промыть шприц и иглу отбеливателем, набирая и выпуская раствор; при этом нужно каждый раз держать отбеливатель в шприце не менее 20 секунд. Следует каждый раз использовать свежий отбеливатель. Наконец, нужно промыть шприц и иглу несколько раз чистой водой.

При употреблении таких наркотиков, как марихуана, кокаин или "экстази", возникает иная опасность, связанная скорее с утратой способности принимать разумные решения, когда человек склонен вступать в сексуальные контакты без предохранения.

ВЫ ИНФИЦИРОВАНЫ ВИЧ?

◆ **Как быть, если вам кажется, что вы заразились ВИЧ?**

Нужно немалое мужество, чтобы пройти проверку и выяснить, так ли это. Но сделать это необходимо, для того чтобы своевременно получить надлежащую медицинскую помощь. Носители ВИЧ-инфекции могут прожить еще много лет, принимая

дополнительные меры предосторожности и поддерживая свое здоровье. Например, очень важно не заразиться еще какой-нибудь болезнью, передаваемой половым путем, или другими заболеваниями.

Знать, не заразились ли вы, важно еще по двум причинам:

1. Если вы уже заразились ВИЧ, то при сексуальном контакте вы рискуете заразить своих партнеров. Вы не должны допустить передачи инфекции другим лицам.

2. Во-вторых, если вы заразились ВИЧ, вашу кровь нельзя использовать для переливания. Поэтому важно знать, не инфицированы ли вы ВИЧ, иначе, получив вашу кровь, товарищ оправится от ранения и потери крови, но станет еще одной жертвой СПИДа.

Если вы имели сексуальный контакт без предохранения, то вас, наверное, начнет беспокоить мысль о возможных последствиях. Если вы думаете, что заразились ВИЧ, и хотите выяснить, так ли это, обратитесь с просьбой к врачу о соответствующем анализе крови. Результаты анализа, оставаясь конфиденциальными, будут занесены в вашу медицинскую карту. Вы можете удостовериться у врача, что эти сведения останутся конфиденциальными. Вы также должны обратиться, если это возможно, к консультантам, капеллану или соответствующим образом подготовленным сотрудникам для более подробной консультации.

Если вы решили самостоятельно пройти анализ на ВИЧ, это можно сделать в центрах лабораторных анализов и консультирования, которые имеются во многих городах. Там же вы можете получить квалифицированную консультацию. И то и другое можно сделать анонимно. При этом вы будете уверены в том, что результаты останутся конфиденциальными, даже если анализ даст положительную реакцию.

◆ **А как быть, если вы думаете, что заразились, но не хотите делать анализ на ВИЧ? И в этом случае необходимо соблюдать осторожность так же, как если бы вы точно знали о наличии у вас ВИЧ-инфекции.**

В таком случае:

- Воздерживайтесь от сексуальных контактов.
- Практикуйте непенетративный секс.
- Непременно пользуйтесь мужским или женским презервативом, делайте это правильно, чтобы не повредить его и не заразиться еще чем-нибудь самому или не передать инфекцию партнеру.

Носители ВИЧ-инфекции длительное время выглядят нормально, чувствуют себя совершенно здоровыми и могут выполнять свою работу так же, как и до заражения. Поэтому понятно, что заразившийся ВИЧ человек хочет, чтобы к нему относились так же, как к любому другому. Уважайте неприкосновенность частной жизни и НЕ говорите никому о наличии у него или нее ВИЧ-инфекции.

ПОМНИТЕ О ТОМ, КАК НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ/СПИД

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПРИ ПОВСЕДНЕВНЫХ КОНТАКТАХ ДОМА, НА РАБОТЕ ИЛИ ПРИ ОБЫЧНОМ ОБЩЕНИИ:

поглаживание, и при совместных занятиях спортом (футбол, плавание, баскетбол);

- если держать на руках или обнимать зараженного ВИЧ ребенка или играть с ребенком, больным СПИДом;
- при дыхании, кашле, чихании или плевании либо через слезы и пот;
- через обычные контакты дома, такие как совместное использование посуды, кухонных и постельных принадлежностей, туалета, при принятии ванны, приеме пищи, приготовленной зараженным ВИЧ человеком;
- при укусах комаров или иных насекомых.

СОВЕТЫ ОКАЗЫВАЮЩИМ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ И ВСЕМ, КОМУ ПРИХОДИТСЯ ИМЕТЬ ДЕЛО С РАНЕНЫМИ

Так называемые универсальные меры предосторожности – это простые стандартные правила, которые должны выполнять все, кто ухаживает за любыми больными. Эти правила необходимо соблюдать всегда, для того чтобы свести к минимуму опасность заражения содержащимися в крови вирусами, в том числе ВИЧ.

Эти правила состоят в следующем:

- **осторожность при обращении с острыми инструментами** – самая главная мера предосторожности для предотвращения передачи ВИЧ при оказании неотложной помощи и помощи в полевых условиях;
- **мытье рук водой с мылом**, особенно после контакта с выделениями человеческого организма или ранами;
- **использование перчаток**, по возможности при всех процедурах, связанных с контактом с кровью или иными потенциально заразными выделениями человеческого организма;
- **использование защитной одежды (**водонепроницаемых халатов или фартуков, масок и защитных очков) необходимо только в том случае, если есть вероятность соприкосновения с большим количеством крови;
- **безопасная ликвидация медицинских отходов, в том числе любых острых предметов**; и
- **обеззараживание инструментов и оборудования**.

Основной принцип защиты от ВИЧ-инфекции при оказании неотложной помощи и помощи в полевых условиях заключается в том, что **любая кровь должна считаться потенциально инфицированной**. В настоящее время установлено, что кровь является единственной жидкостью, через которую может произойти передача ВИЧ-инфекции при оказании медицинской помощи.

При оказании первой помощи в случае потери сознания и отсутствия признаков дыхания может понадобиться **искусственное дыхание "рот в рот"**. Эта процедура может спасти человеку жизнь, и от нее нельзя отказываться из опасении заразиться ВИЧ или иной инфекцией. До сих пор не было сведений о случаях заражения ВИЧ при искусственном дыхании "рот в рот". Если у человека идет изо рта кровь, следует куском чистой ткани тщательно вытереть ее и затем приступить к искусственному дыханию. Если вы опасаетесь заражения, следует несколько раз прополоскать рот чистой водой.

ПОМНИТЕ О СЛЕДУЮЩЕМ

НОСИТЕ всегда с собой мужские или женские презервативы. В таком случае в любое время и в любом месте вы будете готовы к безопасному сексу. Помните о том, что каждый раз следует использовать новый презерватив.

ИЗУЧИТЕ все, что необходимо знать о презервативах, чтобы правильно ими пользоваться, так же как вы учитесь правильно пользоваться военным защитным снаряжением.

УКРЕПЛЯЙТЕ свою "первую линию обороны" против СПИДа, занимаясь сексом лишь с одним верным вам партнером, который также не заражен ВИЧ, или воздерживаясь от сексуальных контактов, когда находитесь в командировке вдали от дома. Каждый раз, когда вы или ваш партнер вступаете в сексуальный контакт **с кем-либо еще**, риск заражения СПИДом возрастает. Чем больше партнеров, тем больше вероятность, что кто-то из них заражен ВИЧ. С точки зрения риска число сексуальных партнеров гораздо важнее, чем количество сексуальных контактов с одним партнером.

БЕРЕГИТЕ свое здоровье, избегая секса без мер предосторожности.

ОГРАНИЧЬТЕ прием алкоголя и **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ НАРКОТИКОВ**. Наркотическое или алкогольное опьянение может лишить вас способности критически оценивать и контролировать ситуацию.

НИКОГДА не забывайте о высочайшей степени риска, связанной с употреблением инъекционных наркотиков, если пользоваться иглой, которая уже была в употреблении. Знайте, что прокалывание кожи для ношения серег и колец или нанесение татуировки также опасны с точки зрения передачи ВИЧ-инфекции, если иглы не прошли очистку (стерилизацию) и на них могли остаться следы чьей-то крови, содержащей ВИЧ.

ЕСЛИ вы осознали, сколь пагубным для вашего здоровья может быть заражение ВИЧ и сколь легко этой опасности избежать, поступайте разумно, и вы сможете иметь безопасные интимные отношения.

ЕСЛИ вы не воздерживались от сексуальных контактов во время пребывания в другой стране, то по завершении командировки вам следует сделать анализ на ВИЧ.

ДАЖЕ вернувшись домой, вы должны продолжать практиковать безопасный секс, всегда пользуясь презервативом.

ВАРИАНТЫ БЕЗОПАСНОГО СЕКСА

- Вы и ваш партнер должны быть здоровы и хранить верность друг другу.
- Непенетративный секс, в том числе мастурбация, массаж, поглаживания, поцелуи, "межбедренный секс", объятия.
- Избегайте некоторых способов занятия сексом, повышающих возможность передачи ВИЧ-инфекции, например "сухого секса", который может привести к травмам и повреждению кожи половых органов.
- Воздерживайтесь от секса, если у кого-либо из партнеров имеются видимые болячки или любое заболевание, передаваемое половым путем.
- Защита с применением барьерных методов. Единственный рекомендуемый барьерный метод заключается в постоянном применении мужского или женского презерватива. Женщинам не рекомендуется использовать какие-либо иные барьерные методы, такие как диафрагма, колпачок, вагинальные кремы и гели или пена (независимо от содержания в них ноноксинола-9). Доказательства того, что эти методы обеспечивают эффективную защиту от ВИЧ, даже при одновременном использовании нескольких из них, отсутствуют.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ

Презервативы помогают мужчинам и женщинам практиковать безопасный секс, предотвращая контакт с вагинальными выделениями, спермой или кровью партнеров. Пользоваться презервативами особенно важно, если у вас сексуальные контакты не с одним партнером или с партнером, у которого есть другие партнеры. Вы должны знать, как правильно пользоваться презервативами.

- При правильном использовании мужские и женские презервативы обеспечивают во время секса защиту от ВИЧ и иных заболеваний, передаваемых половым путем. При правильном использовании они также предохраняют от беременности.

- Пользоваться презервативами необходимо при **ЛЮБОМ** виде секса (вагинальном, оральном или анальном).
- На большинстве упаковок с презервативами проставлена либо дата изготовления, либо дата истечения срока годности. Старые презервативы обычно утрачивают прочность, и их следует просто выбрасывать в мусорный ящик. Пользуйтесь только презервативами, у которых не прошло более трех лет с даты изготовления, и то при условии их правильного хранения.
- На все презервативы предварительно нанесена смазка; в упаковке содержится скользкая на ощупь жидкость или гель. В смазку некоторых презервативов добавляется специальное химическое вещество (например, ноноксинол-9), которое убивает сперму. Спермициды могут уничтожать вирусы и, следовательно, обеспечивать некоторую дополнительную защиту от ВИЧ.
- Не пользуйтесь жирами, растительными маслами, лосьонами или вазелином, для того чтобы улучшить скольжение презерватива. Эти вещества могут привести к его разрыву. Используйте гель на водной основе или крем, не содержащий жира.
- Храните презервативы в сухом прохладном месте, не допуская попадания на них прямых солнечных лучей. Тепло разрушает латекс, поэтому не держите презервативы в местах с повышенной температурой, например в отделении для перчаток в автомобиле.
- **НЕ** рекомендуется использовать одновременно два презерватива, так как это может привести к проблемам, например соскальзыванию презервативов с пениса.

МУЖСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ

- Большинство мужских презервативов изготавливаются из латекса, меньшинство – из полиуретана или кожи. Некоторые презервативы, изготовленные из кожи животных, легче рвутся.
- Не следует использовать мужской презерватив, если он на ощупь ломкий, высохший или слишком липкий, если изменилась окраска, если надорвана упаковка или истек срок годности. Поэтому, прежде чем пользоваться, осмотрите его.

- У некоторых людей бывает аллергия на латекс, из которого изготовлены презервативы. Если наблюдается аллергическая реакция в виде покраснения или зуда, следует немедленно обратиться к врачу. Таким людям следует пользоваться презервативами из полиуретана. Можно воспользоваться женскими презервативами.

ЖЕНСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ

- Изготавливаются из полиуретана, который хотя и тонок, но крепок и не снижает чувствительности.
- Ими можно пользоваться во время менструации.
- Их вводят в вагину перед сексуальным контактом.
- У них очень скользкая внутренняя поверхность, но при необходимости дополнительной смазки можно воспользоваться гелем KY.

НИКОГДА нельзя повторно использовать презерватив. Каждый раз пользуйтесь новым презервативом, имейте определенный их запас. Имейте при себе несколько штук, когда отправляетесь куда-нибудь. Даже если они вам не понадобятся, вы можете поделиться с друзьями, которые забыли прихватить их с собой.

ВЫБИРАЙТЕ НАДЕЖНЫЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИМИ ВСЕГДА И ПРАВИЛЬНО

КАК ПОГОВОРИТЬ С ПАРТНЕРОМ О ПРИМЕНЕНИИ ПРЕЗЕРВАТИВА

Если вы намерены защитить себя и своего партнера от заболеваний, передаваемых половым путем, в особенности от инфицирования ВИЧ, значит, вы заботитесь о своем здоровье и здоровье вашего партнера. Это также означает, что вы знаете об опасностях, связанных с незащищенным сексом в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Проявите деликатность, выберите подходящий момент, для того чтобы обсудить вопрос об использовании презервативов. Лучше всего поговорить об этом сразу же, когда вы захотели вступить в сексуальный контакт с данным человеком. Может быть, стоит сделать это после того, как вы уже некоторое время целовались и обнимались и стало ясно, что вы оба хотите заняться сексом. Уделите несколько минут, чтобы обсудить с вашим партнером вопрос о том, почему так важно пользоваться презервативом.

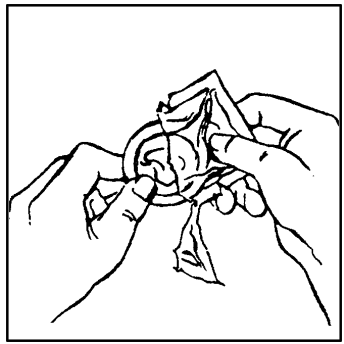
Не дожидайтесь последнего момента перед сексом. Это, возможно, САМОЕ НЕПОДХОДЯЩЕЕ время для обсуждения данной темы. Ваш партнер может разозлиться из-за того, что вы столь не вовремя затеяли этот разговор, или сочтет себя обманутым, или решит, что ему не доверяют.

Человек, с которым вы собираетесь вступить в интимную близость, может поначалу не согласиться, если вы скажете, что хотите воспользоваться презервативом. Вам, может быть, придется объяснить, почему вы так решили, рассказав о необходимости защитить вас обоих от заболеваний, передаваемых половым путем. Если партнер по-прежнему возражает, то разумнее всего воздержаться от секса. Если этому человеку настолько безразлично свое здоровье, то безопаснее всего не вступать с ним в интимную близость.

На следующих страницах рассказывается о том, как правильно пользоваться мужским и женским презервативами

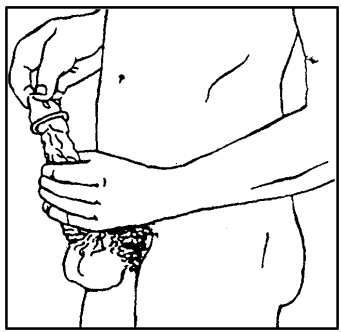
ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЖСКОГО ПРЕЗЕРВАТИВА

Если вы и ваш партнер договорились об использовании презерватива, перед началом полового акта правильно воспользуйтесь презервативом. Вот несколько советов:



- Открывать упаковку с презервативом следует непосредственно перед использованием, иначе он засохнет. Не порвите презерватив при открывании упаковки. Если презерватив порвался, выбросьте его и вскройте другую упаковку.

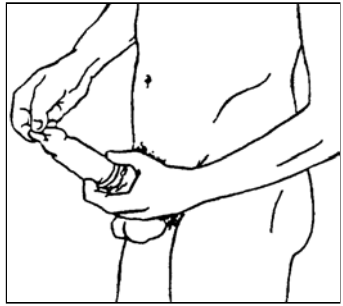
- Презерватив свернут в плоский кружок. Его постепенно разворачивают, надевая на эрегированный ("твердый") пенис.



- Большим и указательным пальцами держите конец презерватива, чтобы из него вышел воздух.
  Благодаря этому на конце презерватива остается пространство для спермы после эякуляции.

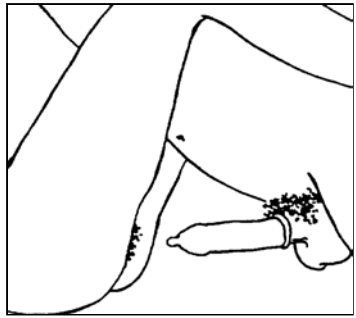
- До того как вы коснетесь пенисом тела партнера, наденьте презерватив на кончик пениса и, удерживая конец презерватива, разворачивайте его.

- Продолжая удерживать конец презерватива одной рукой, другой рукой (это может делать и ваш партнер) разворачивайте презерватив по всей длине эрегированного пениса до лобковых волос. Если крайняя плоть не обрезана, то сначала необходимо сдвинуть ее и только потом разворачивать презерватив.

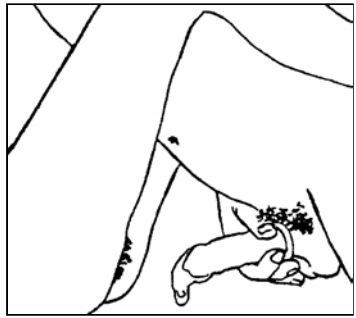


СНАЧАЛА НАДЕНЬТЕ ПРЕЗЕРВАТИВ И ТОЛЬКО ПОТОМ ВВОДИТЕ ЧЛЕН

- Если вам кажется, что презерватив недостаточно смазан, можно добавить смазку на водной основе, например силикон, глицерин или гель KY. Подойдет и слюна. НИКОГДА не пользуйтесь смазкой на масляной основе (пищевые масла, жиры, минеральное или детское масло, вазелин, большинство лосьонов), так как она может повредить презерватив.



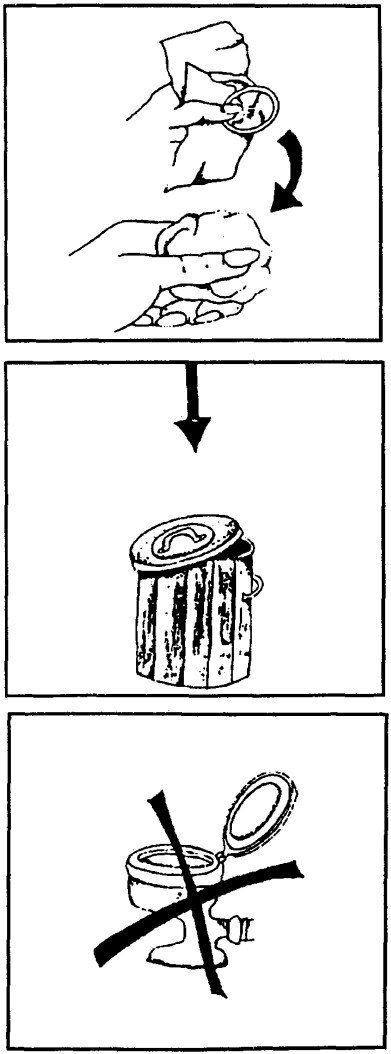
- Если вы чувствуете, что во время полового акта презерватив соскакивает, удерживайте его у основания НА ВСЕМ ПРОТЯЖЕНИИ ПОЛОВОГО АКТА. Самое безопасное – вынуть пенис и надеть новый презерватив, действуя в изложенной выше последовательности.



После завершения полового акта следует правильно снять презерватив.

- Сразу же после эякуляции, пока пенис еще находится во влагалище, удерживайте презерватив у основания, у лобковых волос, чтобы он не соскочил.
- Затем мужчина должен вынуть ВСЕ ЕЩЕ ЭРЕГИРОВАННЫЙ ПЕНИС. Если сделать это слишком поздно, пенис уменьшится в размерах и эякулят (сперма) выльется из презерватива.

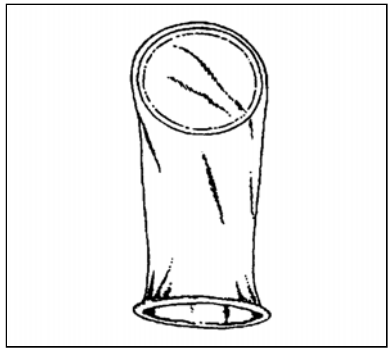
- Заверните использованный презерватив и выбросьте в мусорный ящик, так чтобы его не могли достать дети или животные. Не выбрасывайте его в унитаз, так как это может привести к засорам.

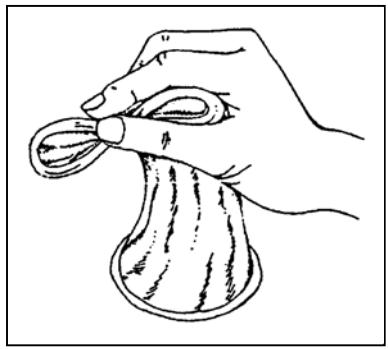


ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖЕНСКОГО ПРЕЗЕРВАТИВА

Если вы и ваш партнер договорились об использовании презерватива и вы готовы к половому акту, правильно, как изложено ниже, воспользуйтесь презервативом:

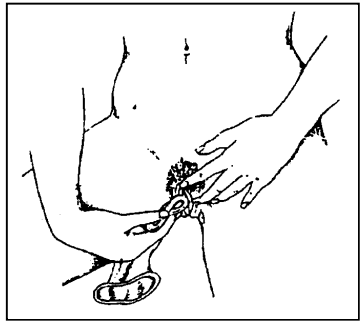
- Откройте упаковку и достаньте презерватив, потрите его стороны друг о друга, с тем чтобы имеющаяся внутри смазка распределилась по внутренним стенкам презерватива.
- Внутреннее кольцо удерживает презерватив на месте. Оно всег-да должно оставаться внутри презерватива.
- Женский презерватив следует вводить до контакта пениса с влагалищем.
- Существует три основных способа введения женского презерватива. Можно делать это стоя, присев на корточки или лежа. Презерватив вводится легче, если расслабиться.
- Открытый конец должен свисать вниз, зажмите внутреннее кольцо между пальцев.

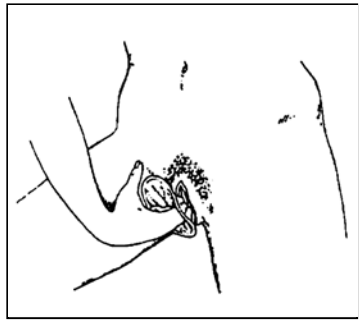




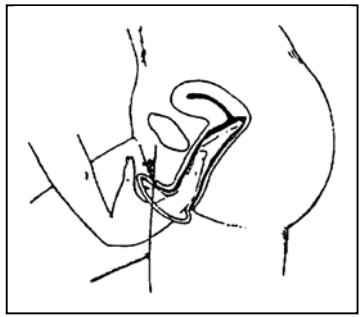
ВСЕГДА ВВОДИТЕ ПРЕЗЕРВАТИВ ДО ПОЛОВОГО АКТА

- Введите женский презерватив во влагалище.

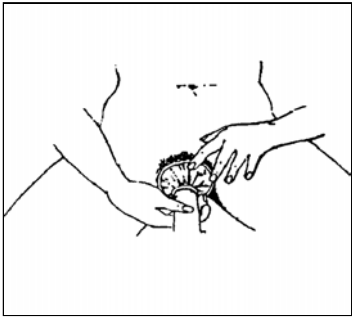


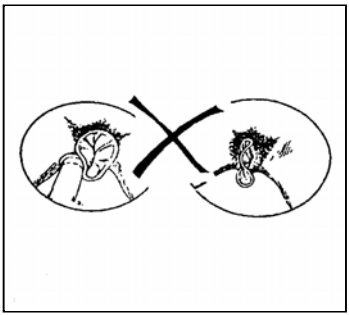


- Теперь поместите палец внутрь презерватива и толкайте внутреннее кольцо вверх так, чтобы оно оказалось за лобковой костью. Внутреннее кольцо удерживает презерватив на месте во время полового акта.
- Не допускайте скручивания презерватива внутри влагалища.

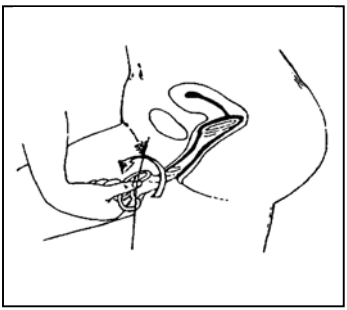


- В начале полового акта направьте эрегированный пенис партнера в презерватив. Пенис должен оказаться внутри презерватива.

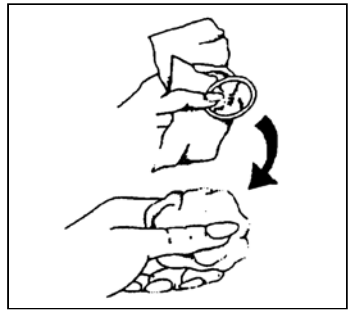


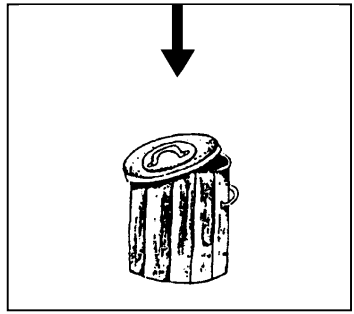


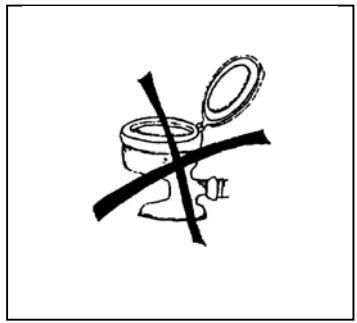
- После окончания полового акта выньте презерватив, предварительно скрутив его, с тем, чтобы находящаяся в нем сперма не пролилась.



- Заверните использованный презерватив и выбросьте в мусорный ящик, так чтобы его не могли достать дети или животные. Не выбрасывайте его в унитаз, так как это может привести к засорам.







Рисунки, на которых показано, как пользоваться женским презервативом, приводятся с разрешения авторов рисунков:

The Society for Family Health, PO Box 408, Auckland Park,
Johannesburg 2006, South Africa.
Тел.: +(27-83) 378-4083
Факс: +(27-11) 646-1276
Эл. почта: mediaids@con.co.za.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

анализ на наличие ВИЧ-инфекции (с использованием лабораторных аналитических методов):

1) Проверка на ВИЧ может проводиться в целях скрининга крови, предназначенной для переливания, или органов и тканей, предназначенных для трансплантации (см. **скрининг**), или для проверки состояния здоровья того или иного лица.

2) Анализы для отдельных лиц проводятся обычно с целью определения наличия (или отсутствия) у них ВИЧ-инфекции. В этом смысле все анализы можно разбить на три группы:

   a) проводимые по инициативе самого человека, проводимые по инициативе медицинского работника или по требованию третьей стороны с немедицинскими целями;

   b) проводимые с информированного согласия проверяемого или без такого согласия;

   c) анонимные, конфиденциальные и неконфиденциальные. Определения этих терминов приводятся ниже.

   - **анализ, проводимый по инициативе самого человека,** – проверка на ВИЧ, проводимая по просьбе и по инициативе самого человека.

   - **анализ, проводимый по инициативе медицинского работника,** – проверка на ВИЧ, предлагаемая медицинским работником.

   - **анализ, проводимый по инициативе или по требованию третьей стороны в немедицинских целях,** – проверка на ВИЧ при иммиграции, приеме на работу или при страховании.

   - **анализ с информированного согласия** – анализ на ВИЧ, проводимый только с информированного согласия проверяемого. "Информированный" означает, что проверяемый был
     ознакомлен как с возможными отрицательными, так и с положительными последствиями анализа на ВИЧ и понимает их, а также альтернативы такого анализа.

"Согласие" означает согласие, которое дано без принуждения, и проверяемый может отказаться от анализа.

- **анализ без информированного согласия** – анализ на ВИЧ, при котором не запрашивается и не дается информированное согласие, определение которого приводится выше.

- **рутинный анализ** – обычно имеется в виду автоматическое проведение анализа на ВИЧ для лиц без информирования их или без их согласия, если только они не отказываются явно от такого анализа. В качестве примера можно привести рутинную проверку пациентов, поступающих в больницы, и иногда лиц, обращающихся в женские консультации или клиники по лечению заболеваний, передаваемых половым путем.

- **обязательный анализ** – анализ на ВИЧ, который обязателен для тех или иных лиц. Термин обозначает ситуации, в которых у человека явно нет выбора (принудительная проверка заключенных в тюрьмах), и ситуации, в которых отказаться от проверки невозможно или такой отказ создаст трудности для проверяемого (анализ на ВИЧ при поступлении на работу или при заключении брака).

- **анонимный анализ** – анализ на ВИЧ, при котором образец крови и результаты анализа идентифицируются только кодом, а не по имени проверяемого. При этом какие-либо сведения, могущие ассоциировать проверяемого с данным образцом крови, отсутствуют.

- **конфиденциальный анализ** – анализ на ВИЧ, при котором только проверяемый и медицинские работники, непосредственно оказывающие ему помощь, знают о проведении анализа и имеют доступ к его результатам. Подобные сведения ни при каких обстоятельствах не передаются в другие медицинские учреждения или органы, работодателям, страховщикам, в школы или еще кому бы то ни было без прямого согласия проверяемого.

- **неконфиденциальный анализ** – анализ на ВИЧ, проводимый не анонимно и не конфиденциально.

- **добровольный анализ** – анонимный или конфиденциальный анализ по инициативе самого проверяемого и/или оказывающего ему помощь медицинского работника, проводимый с информированного согласия проверяемого.

- **дополнительный анализ на ВИЧ** – повторный анализ образца с целью обоснования или подтверждения первого диагноза. Дополнительный анализ может проводиться путем повторения первоначального анализа или с использованием иных методов, обладающих такой же или большей специфичностью. Обычно проводится для подтверждения первоначальной положительной реакции, но может осуществляться и для подтверждения отрицательного результата.

безопасный секс

Применение методов с целью уменьшения опасности передачи ВИЧ от одного лица другому. В качестве примера можно привести непенетративный секс или вагинальный половой акт с применением презерватива. При опасном сексе жидкости, могущие передавать ВИЧ (сперма, вагинальная смазка или кровь), попадают в тело партнера по сексу. Безопасный секс включает пять элементов: непременное использование презерватива; сокращение числа партнеров по сексу; взаимная верность; безопасные половые акты, в том числе более позднее начало сексуальных контактов; воздержание от сексуальных отношений.

беременность

Состояние женщины, в утробе которой развивается один или несколько плодов.

бессимптомная ВИЧ-инфекция

Стадия ВИЧ-инфекции до развития заболевания или появления клинических признаков и симптомов.

болезненное мочеиспускание

Жжение или неприятные ощущения, возникающие при мочеиспускании, симптом раздражения уретры, который часто ассоциируется с наличием заболевания, передаваемого половым путем.

вазелин

Желеобразная смазка, не рекомендуемая для использования с презервативами.

верность

Преданность, в данном контексте означает взаимоотношения двух людей, которые в сексуальном отношении сохраняют преданность друг другу.

вирус

Один из мельчайших патогенов, невидимых под обычным световым микроскопом.

ВИЧ

Вирус иммунодефицита человека. ВИЧ является вирусом, вызывающим СПИД.

ВИЧ-инфекция

Инфицирование вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). ВИЧ-инфекция передается главным образом половым путем при незащищенном пенетративном контакте. Вирус также может передаваться при переливании крови, пользовании нестерильными иглами и шприцами или режущими инструментами, а также от зараженной женщины ее плоду или вскармливаемому грудью ребенку. Хотя некоторые ощущают слабо выраженное болезненное состояние вскоре после заражения ВИЧ, почти у всех заболевание не проявляется в течение нескольких лет (см. бессимптомная ВИЧ-инфекция). По мере того как вирус постепенно разрушает иммунную систему, развиваются различные заболевания, принимающие все более тяжелую форму: диарея, жар, потеря веса, грибковые заболевания, туберкулез, пневмония, лимфома, задержка в развитии и саркома Капоши.

ВИЧ-инфицированный (ВИЧ-положительный)

Человек, анализ крови которого дает положительную реакцию на ВИЧ, что является свидетельством наличия ВИЧ-инфекции. Такая реакция называется положительной или сероположительной.

внематочная беременность

Развитие беременности и плода в фаллопиевой трубе, то есть вне матки. Это часто приводит к серьезным осложнениям, так как растущий плод может порвать фаллопиеву трубу, что вызовет внутреннее кровотечение.

внутривенный

Внутривенная инъекция – введение того или иного раствора в вену, обычно через иглу.

воздержание

Полный отказ от сексуальных контактов.

воспаление органов малого таза

Воспаление и/или инфекция в нижней части брюшной полости женщины (в матке, фаллопиевых трубах и яичнике), обычно вызванное гонореей и/или иными заболеваниями, передаваемыми половым путем.

выделения

Слизь или иная жидкость, исходящая из уретры мужчины или женщины либо вагины (влагалища). У всех женщин бывает небольшое количество выделений, обычно прозрачных либо молочно-белого или желтоватого цвета. Количество и цвет таких выделений изменяются в течение менструального цикла. **Это – нормальные вагинальные выделения.** Любые изменения в вагинальных выделениях, особенно с неприятным запахом, сопровождающихся зудом, болезненными ощущениями или повышением температуры, вероятнее всего, вызваны заболеваниями, передаваемыми половым путем. Как у мужчин, так и у женщин выделение из отверстия уретры гноя или мутной слизи, сопровождаемое жжением при мочеиспускании, обычно является признаком наличия заболевания, передаваемого половым путем.

гель KY

Желеобразная смазка, которую можно безопасно использовать с презервативом.

глицерин

Бесцветное смазочное вещество, которое можно безопасно использовать с презервативом.

дискриминация

Неравное или несправедливое отношение по признаку пола, сексуальной ориентации, этнического происхождения, гражданства, религиозных и иных убеждений, будь то действительных или мнимых. В данном контексте речь идет о дискриминации, основанной на предположении или знании о том, что данный человек является ВИЧ-инфицированным.

добровольные доноры, не получающие вознаграждения

Добровольные доноры могут получать немного еды и безалкогольные напитки, а также возмещение прямых расходов на проезд. Все это не считается платой.

донор крови с малым риском

Лица с малым риском содержания инфекции в крови – обычно люди, добровольно сдающие кровь и не получающие за это вознаграждения.

женский презерватив

Облегающая оболочка, обычно изготавливаемая из полиуретана и предназначенная для защиты внутренней поверхности влагалища во время полового акта.

заболевания, передаваемые половым путем

Заболевание или инфекция, которая обычно передается при сексуальном контакте (например, *гонорея*), или заболевание, в передаче которого значительную роль играют сексуальные контакты (например, *гепатит B*).

заразность (контагиозность)

Относительная легкость заражения тем или иным заболеванием. Степень заразности ВИЧ по мере развития инфекции меняется. Обычно она велика сразу же после того, как человек оказался инфицированным (до развития в его организме антител), затем снижается во время инкубационного периода и вновь повышается с появлением симптомов.

изнасилование

Принуждение другого лица к совершению полового акта против воли.

иммунодефицит

Неспособность иммунной системы в достаточной мере защищать организм, что усиливает подверженность инфекциям и различным формам рака.

инвазивный

Предмет, инструмент или вещество, вводимые в организм (под кожу или в полость тела). В данном контексте речь может идти о татуировке, когда для нанесения красителя требуется прокалывать кожу.

инкубационный период

В данном контексте инкубационный период означает время между инфицированием ВИЧ и появлением клинических признаков или симптомов СПИДа. Инкубационный период ВИЧ может длиться десять и более лет.

клиент лица, оказывающего платные сексуальные услуги

Лицо, приобретающее половой акт или сексуальные услуги за деньги или в обмен на товары.

консультирование

Конфиденциальная беседа между пациентом и медицинским работником с целью помочь пациенту справиться со стрессом и принять соответствующие решения, в данном случае в отношении

ВИЧ/СПИДа. Процесс консультирования включает индивидуальную оценку риска передачи ВИЧ и разъяснение способов профилактики.

контрацепция (противозачаточные средства)

Предотвращение беременности путем использования мужского или женского презерватива либо других противозачаточных средств, например гормональных таблеток.

конфиденциальность

Защита личных сведений и результатов анализов с целью обеспечения прав и благополучия лица, о котором собраны эти сведения. Только само данное лицо и непосредственно лечащий его медицинский персонал знают о том, что были выполнены те или иные анализы, и могут иметь доступ к их результатам. Ни при каких обстоятельствах данная информация не передается другому лицу без прямого согласия лица, которого она касается.

куннилингус

Оральная стимуляция женских гениталий партнером по сексу путем облизывания и/или сосания.

латентный период

Время между заражением ВИЧ и появлением в крови обнаруживаемых антител к ВИЧ, обычно длится от 3 до 6 недель. В этот период проверка на ВИЧ дает отрицательный результат.

лицо, оказывающее платные сексуальные услуги

Лицо, совершающие половые акты или оказывающее сексуальные услуги в обмен на денежное вознаграждение или товары.

мастурбация

Возбуждение вплоть до оргазма мужских и женских гениталий без полового акта, например рукой.

медицинское обслуживание при заболевании, передаваемом половым путем

Совокупность медицинских мероприятий для лица, которому требуется лечение от заболевания, передаваемого половым путем, в том числе постановка диагноза и проведение лечения,

разъяснительная работа в целях предупреждения заражения в будущем, предоставление презервативов и выдача рекомендации о необходимости уведомления партнера или партнеров о наличии у данного лица такого заболевания.

мужской презерватив

Облегающая оболочка, обычно изготавливаемая из латекса или иного тонкого материала, которая надевается на эрегированный пенис во время сексуального контакта в целях предохранения.

незащищенный секс

Половой акт без использования презерватива в качестве меры защиты; в данном контексте рассматривается как небезопасный.

ноноксинол-9

Спермицид, обычно входящий в состав смазки на презервативе или добавляемый в вагинальную противозачаточную пену для усиления защиты от беременности.

оказание платных сексуальных услуг

Более широкий термин, чем "проституция". Означает совершение половых актов или оказание сексуальных услуг за деньги либо в обмен на товары на регулярной и профессиональной основе или на неформальной и нерегулярной основе. Оказание платных сексуальных услуг зачастую является частью "развлечений", "приема гостей", "массажа", "эскорт-услуг". В оказании платных сексуальных услуг задействованы владельцы, управляющие и организаторы секс-заведений.

переливание крови

Введение цельной крови или ее компонентов непосредственно в кровоток, обычно в вену.

перинатальный

Период до, во время и сразу после родов. Передача ВИЧ от зараженной женщины плоду или новорожденному называется ***перинатальной*** передачей.

постоянный партнер

Муж, жена или иной постоянный партнер по сексу, с которым сексуальные отношения поддерживаются более года. Непостоянными партнерами являются лица, не подпадающие под это определение.

презерватив

Облегающая оболочка или барьер, изготовленный из латекса, полиуретана или иного тонкого материала и предназначенный для предотвращения передачи половых выделений от одного человека другому; используется в качестве противозачаточного средства и как метод, применяемый в безопасном сексе для предотвращения передачи инфекции от партнера партнеру.

проститутка

Проститутка – человек, вступающий в сексуальные контакты в обмен на деньги, товары и/или наркотики; люди, постоянно зарабатывающие на жизнь проституцией, и люди, занимающиеся этим время от времени. Проститутками могут быть мужчины, женщины, лица, сменившие пол (транссексуалы) или мужчины, предпочитающие одеваться и вести себя как женщины (трансвеститы); проститутками могут быть взрослые, подростки или дети.

См. **оказание платных сексуальных услуг; лицо, оказывающее платные сексуальные услуги.**

профилактические меры

Меры, направленные на недопущение передачи ВИЧ половым путем, через кровь или во время и после беременности. Например, профилактические меры по сокращению передачи инфекций половым путем включают разъяснительную работу для избежания рискованного секса, профилактику и лечение других заболеваний, передаваемых половым путем, меры по созданию социальной среды, поощряющей безопасный секс, например решение о бесплатном распространении презервативов в гостиницах и казармах.

регулярный донор крови

Лицо, сдающее кровь по крайней мере раз в год. Если донор не сдает кровь в течение года и более, то при следующей сдаче крови он считается донором-новичком. Согласно международным рекомендациям, кратчайшим периодом между сдачей крови лицами в возрасте от 18 до 60 лет считаются три месяца для мужчин и четыре месяца для женщин.

скрининг

Проведение систематических лабораторных анализов донорской крови, продуктов крови и тканей (в том числе спермы и органов, предназначенных для трансплантации) с целью предотвращения передачи ВИЧ.

смазка на масляной основе

Смазка, не рекомендуемая для использования с презервативами.

спермицид

Химическое вещество, убивающее сперматозоидов и часто добавляемое в состав вагинальной пены или в смазку на презервативе.

СПИД

Синдром приобретенного иммунодефицита человека – СПИД – является тяжелым, смертельным заболеванием, вызываемым вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

стигматизировать

Относиться к другим людям как презренным, опозоренным или дискредитированным на основании их несоответствия (реального или мнимого) социальным "нормам". Людей с ВИЧ-инфекцией или СПИДом, а также их близких часто стигматизируют на основании предрассудков или по "моральным" соображениям, не имеющим отношения к самой инфекции.

факторы риска

Условия или поведение, повышающие вероятность заражения ВИЧ. Такие факторы включают: а) наличие нескольких партнеров –

сексуальные отношения с более чем одним человеком; b) наличие заболеваний, передаваемых половым путем; c) употребление инъекционных наркотиков; d) переливание крови, прокалывание кожи (пирсинг) или хирургические/стоматологические операции, совершенные, возможно, в нестерильных условиях или с использованием зараженной крови и ее продуктов; e) сексуальные отношения с партнером, у которого имеет место любой из перечисленных выше рисков, особенно если не практикуется безопасный секс.

феллацио

Оральная стимуляция пениса путем лизания и/или сосания партнером по сексу.

шанкр

Заболевание, передаваемое половым путем и проявляющееся в виде язвочек на гениталиях; часто ассоциируется с увеличением и изъязвлением лимфатических узлов в паховой области.