

№ 35 в серии Бюллетеней по вопросам здравоохранения, представляющим существенный интерес для всех жителей Нью-Йорка

Сделайте анализ на ВИЧ

Ограничьте опасные виды поведения и пользуйтесь презервативами, чтобы защитить себя и окружающих.

ВЫ НЕ ЗАРАЖЕНЫ ВИЧ?



ОГРАДИТЕ СЕБЯ
ОТ ОПАСНОСТИ



ПОЛУЧАЙТЕ
ПОМОЩЬ



СДЕЛАЙТЕ
АНАЛИЗ

- Более чем 100 000 жителей Нью-Йорка заражены ВИЧ.
- При этом каждый четвертый из них не знает о своем заражении.
- Для этого вируса по-прежнему не изобретено ни вакцины, ни способа излечения.
- Благодаря новым препаратам и своевременному лечению на ранних стадиях люди с ВИЧ чувствуют себя лучше и живут дольше – ходят на работу, растят детей, их жизнь идет хорошо.



Узнайте, не заражены ли вы ВИЧ – сделайте анализ

Если вы когда-либо занимались сексом или делали инъекции наркотиков (даже один-единственный раз), вы должны сделать анализ на ВИЧ.

- Теперь существуют методы экспресс-анализа, при помощи которых результаты теста можно получить менее чем за час.
- Если вы инфицированы, вы можете получить медицинскую помощь, чтобы чувствовать себя лучше и жить дольше. Вы также сможете предотвратить заражение других лиц.
- Если вы беременны или планируете беременность, знание того, что вы заражены ВИЧ, может спасти жизнь вашему ребенку.



Защитите себя и других лиц

Единственным способом защитить себя от заражения ВИЧ является воздержание от секса и инъекций наркотиков.

- Если вы сексуально активны, вы можете снизить риск заражения или распространения ВИЧ, занимаясь сексом только с одним и достоверно не инфицированным партнером, соблюдая взаимную верность друг другу.
 - Если вы занимаетесь сексом вне таких отношений, принимайте следующие меры для снижения риска заражения или распространения ВИЧ:
 - *Всегда пользуйтесь латексным презервативом*, каким бы сексом вы ни занимались – вагинальным, анальным или оральным.
 - *Ограничьте число своих сексуальных партнеров.* Чем больше партнеров у вас, тем выше риск. Секс с незнакомыми вам людьми также увеличивает этот риск.
 - *Избегайте употребления алкоголя и наркотиков*, когда вы занимаетесь сексом. Находясь под их воздействием, намного легче забыть воспользоваться презервативами.



- Если вы делаете инъекции наркотиков, никогда не пользуйтесь одними иглами с кем-либо. Каждый раз используйте новую стерильную иглу и приспособления для подготовки наркотиков к введению. Более подробную информацию можно получить по телефону 311.

V.Y.O.C. (Bring Your Own Condom - Приносите свой презерватив)

Латексные презервативы защищают от ВИЧ и многих других болезней, передаваемых половым путем.



- Используйте *латексные* презервативы.
- Презервативы из «натуральных» материалов (из натуральной кожи типа lambskin) предотвращают беременность, но *не* защищают от ВИЧ и других болезней, передаваемых половым путем.
- Если у вас аллергия на латекс, используйте презервативы из полиуретана или других синтетических материалов.
- Женские презервативы, размещаемые во влагалище, изготавливаются из полиуретана и также защищают от ВИЧ.

Если вы заражены ВИЧ, важно знать следующее

Если вы заражены ВИЧ и вы знаете это, вы можете более эффективно заботиться о своем здоровье:

- Вы можете получать медицинскую помощь для зараженных ВИЧ, чтобы чувствовать себя лучше и прожить дольше.
- И вы можете делать другие вещи для сохранения своего здоровья, например:
 - Делать прививки от гриппа и пневмонии.
 - Бросить курить. Для получения помощи позвоните по тел. 311 и попросите соединить вас с телефонной линией для тех, кто хочет бросить курить (Smokers' Quitline).
 - Обратитесь за помощью, чтобы избавиться от алкогольной и наркотической зависимости. Поговорите со своим врачом, позвоните по телефону 1-800-LifeNet (1-800-543-3638), или позвоните по телефону 311 и попросите соединить вас с LifeNet.

И спрашивайте, и сами сообщайте! Если у вас обнаружен ВИЧ:

- Поговорите со всеми, с кем вы занимались сексом, чтобы они также сделали анализ и обратились за консультацией. Если вам нужно помочь в деле уведомления ваших партнеров, поговорите со своим врачом или позвоните по телефону 311 и спросите о CNAP (см. раздел «Дополнительная информация»).

- Сообщайте всем, с кем вы собираетесь заниматься сексом, о том, что вы заражены ВИЧ, *до* занятия сексом (даже если они не спрашивают вас!).
- Никогда не занимайтесь сексом без латексного презерватива. Если вы принимаете медикаменты против ВИЧ, и даже если присутствие у вас вирусов не обнаруживается, вы все равно можете передавать ВИЧ. Применение презерватива может:
 - Предотвратить ваше заражение другими болезнями, передаваемыми половым путем, и другими штаммами ВИЧ, которые могут быть более опасны или обладать повышенной устойчивостью к лечению.
 - Предотвратить заражение человека, с которым вы занимаетесь сексом.
- Никогда не пользуйтесь одними иглами или приспособлениями для подготовки наркотиков к введению вместе с кем-либо.

Некоторые виды поведения опаснее других

На основании имеющихся сведений:

- Совместное использование игл с высокой вероятностью приводит к переносу ВИЧ.
- *Пассивный анальный секс* является самым рискованным половым актом – в пять раз более рискованным, чем пассивный вагинальный секс, и в 50 раз более рискованным, чем пассивный оральный секс.
- *Активное анальное или вагинальное сношение* являются в 10 раз более рискованными, чем активный оральный секс.
- *Оральный секс* сопряжен с некоторым риском для обоих партнеров, однако он менее рискованный, чем другие активные сексуальные действия.
- Презервативы в значительной степени сокращают риск распространения ВИЧ для обоих партнеров при анальном, вагинальном и оральном сексе.

Повседневная деятельность не приводит к распространению ВИЧ

- ВИЧ распространяется при инъекциях наркотиков, в ходе половых отношений или от матери к ребенку во время беременности или кормления грудью.
- Вы не можете заразиться ВИЧ в результате других действий, например, донорства, рукопожатия, пользования общей посудой, общественными туалетами, занятий спортом или поцелуев.

Где сделать анализ

- Вы можете сделать анализ на ВИЧ у своего врача или в медицинской группе.
- Многие благотворительные организации предлагают анализы на ВИЧ.
- Анализ можно сделать бесплатно в государственных клиниках всех 5 районов Нью-Йорка (см. раздел «Дополнительная информация»).
- Лица моложе 18 лет *не нуждаются* в согласии родителей для получения консультаций, проведения анализов или лечения.

Узнайте, не заражены ли вы ВИЧ

ПОЛУЧАЙТЕ
ПОМОЩЬ



ОГРАДИТЕ СЕБЯ
ОТ
ОПАСНОСТИ



СДЕЛАЙТЕ
АНАЛИЗ

Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорк
New York City Department of Health and Mental Hygiene125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, мэр

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Уполномоченный по вопросам здравоохранения

Отдел по связям с общественностью Bureau of Communication

Sandra Mullin, помощник уполномоченного

Cortnie Lowe, M.F.A., главный редактор

Drew Blakeman

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Подготовлено совместно с:

Управлением по борьбе с заболеваниями, Бюро профилактики и лечения ВИЧ
(Division of Disease Control, Bureau of HIV Prevention and Control)

Сделайте анализ на ВИЧ

Звоните
по тел.
311ЗВОНИТЕ по телефону 311 для связи со службами города
Нью-Йорк (кроме аварийных).
Предоставляется перевод по телефону на 170 языков

Дополнительная информация

- Для получения более подробной информации о ВИЧ и других болезнях, передаваемых половым путем, включая информацию о том, где можно получить бесплатные, конфиденциальные или анонимные консультации и сделать анализы, позвоните **311** или посетите nyc.gov/health/std
- Помощь в уведомлении партнеров: Позвоните **311** и спросите о CNAP - Contact Notification Assistance Program (Программа помощи уведомления партнеров)
- Центры по лечению и профилактике заболеваний:
www.cdc.gov/hiv
- Коалиция по уменьшению вредного воздействия:
www.harmreduction.org

Звоните
по тел.**311**Как получить экземпляры любого из бюллетеней
по вопросам здравоохраненияВсе бюллетени по вопросам здравоохранения опубликованы на
вебсайте nyc.gov/healthДля подписки на бесплатное получение бюллетеней по
электронной почте посетите вебсайт nyc.gov/health/e-mailДля подписки для получения бюллетеней по почте направьте ваши
имя, фамилию и почтовый адрес по адресу healthcmi@health.nyc.gov