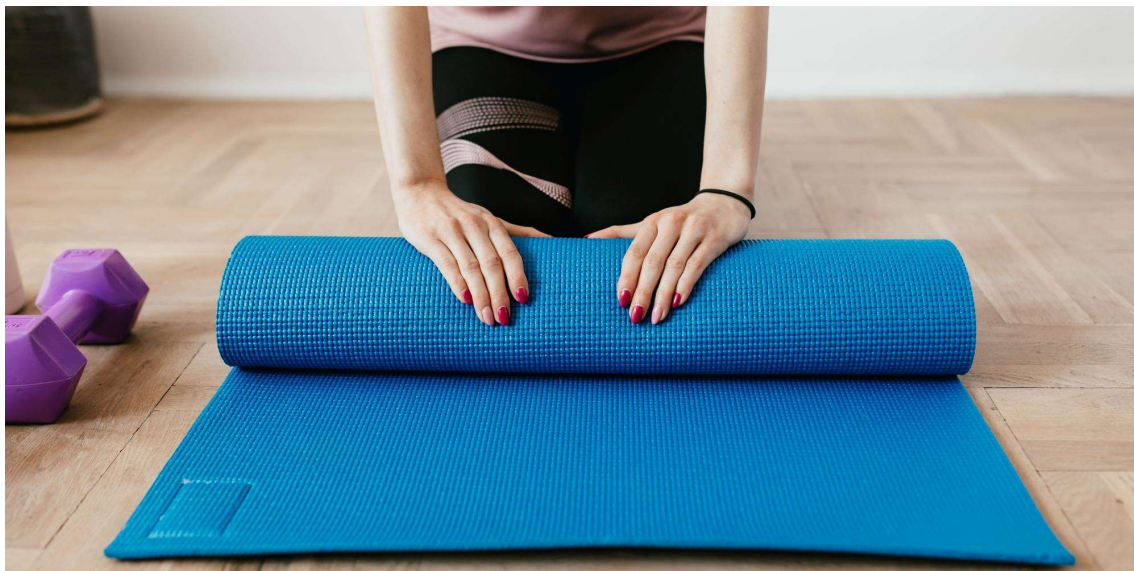


# ВИЧ в быту. Правила гигиены

ВИЧ не меняет быт. А вот правилами гигиены лучше не пренебрегать, вне зависимости от вашего статуса.



Когда родные и близкие человека узнают о его положительном ВИЧ-статусе, это может вызвать совершенно разную реакцию: шок, злость, сочувствие, недоумение — какую угодно. Такое бывает сложно принять. Сразу вспоминается все, что говорят о ВИЧ-инфекции, о том, что это вроде как заразное заболевание. Даже самые близкие люди могут поначалу не ориентироваться в том, с чем предстоит иметь дело, и даже всерьёз заблуждаться по этому поводу.

*ВИЧ во взрослом возрасте передается только через незащищенный половой контакт, через кровь, которая должна попасть в кровоток другого человека. Для родных, друзей и окружающих ВИЧ-положительный человек в быту не представляет никакой опасности, если только не произошла серьезная бытовая травма и контакт с кровью ВИЧ-инфицированного человека.*

## **Текстиль**

Если вы живете с ВИЧ-положительным человеком или оказались в гостях у человека с ВИЧ+ статусом, не нужно переживать об отдельном комплекте постельного белья и полотенец. Ни частички кожи, ни слюна,

ни пот не могут стать причиной инфицирования. Одежду вешать в отдельный шкаф тоже нет необходимости. Поскольку вирус не живет на ткани, то и передаться через нее не может.

#### **за столом**

ВИЧ не передается через пищу. Готовить вместе еду можно. Отдельную посуду человеку с положительным ВИЧ-статусом тоже предлагать не нужно. В отличие от тех же гриппа, простуды и кишечной инфекции, вирус иммунодефицита человека не передается воздушно-капельным путем и через общую посуду. Даже если вы захотите романтично пить из одного бокала, как «в том фильме», или кормить друг друга десертом, передача вируса в такой ситуации вам не грозит.

#### **посидим**

Как уже упоминалось, через частички кожи или одежду ВИЧ не передается. Поэтому дополнительно обрабатывать, дезинфицировать как предметы мебели, так и сантехнику в туалете после использования их ВИЧ-положительным человеком нет необходимости.

***Хотя в слюне ВИЧ содержится, его концентрации недостаточно для инфицирования. Для инфицирования необходима трехлитровая банка слюны!***

#### **телесный контакт**

Обниматься с людьми, живущими с ВИЧ, можно и даже нужно! Если ваш друг, родственник или близкий человек узнал о том, что он ВИЧ-инфицирован, часто для него это большой стресс. Поэтому поддержка дорогих сердцу людей как никогда важна.

*Рукопожатия, поцелуи, самые крепкие объятия абсолютно безопасны (если нет микротравм и микротрещин). Дело в том, что наша кожа для вируса — непреодолимый барьер. Он не может через нее проникнуть и не живет на ее поверхности.*

Кстати, поход в баню или поездка летом в набитом битком автобусе тоже не представляют угрозы. Человеческий пот содержит еще меньшее количество ВИЧ, чем слюна. Для инфицирования потребовалась бы целая ванна пота.

### **Домашние питомцы**

Человек, живущий с ВИЧ, не может инфицировать своего или чужого домашнего питомца. Вирус иммунодефицита человека живет только в людском теле, даже название об этом говорит – вирус иммунодефицита ЧЕЛОВЕКА. У зверей есть собственные варианты вируса иммунодефицита (ВИК у кошек, ВАО у обезьян и т. д.), которые в свою очередь безопасны для человека.

### **активность**

ВИЧ-инфекция не препятствует общественной жизни. Люди, живущие с ВИЧ, могут ходить в театр, в кино, в музей, заниматься спортом как на улице, так и в спортзале, посещать бары и рестораны, работать в офисе. Ни в одной из этих обыденных ситуаций передача ВИЧ невозможна! Не нужно менять привычный быт из-за заболевания.

### **про чихание**

Даже при самом громогласном чихании вирус иммунодефицита человека не имеет шанса перелететь к другому человеку. Он не передается воздушно-капельным путем. А вот гриппом или простудой заразиться вполне можно, так что нужно всегда помнить о том, что рот при чихании и кашле лучше прикрывать рукой или платком.

### **бытовые травмы**

В быту всегда есть риск порезаться. Если такое произошло с ВИЧ-инфицированным человеком, то ему нужно оказать помощь, как и любому другому, нужно надеть при этом одноразовые перчатки, а кровь, попавшую на кожу или куда-то еще, смыть проточной водой с мылом, вода не должна быть горячей. При попадании крови ВИЧ-

положительного человека на слизистую, на открытую рану или в глаз, после промывания водой нужно обратиться к врачу.

#### **личная гигиена всегда важна**

Поскольку ВИЧ не передается через кожу и слюну, то ни через расческу, ни через зубную щетку инфицирование произойти не может (если не было микротравм и микротрещин). Вирус может оказаться на лезвии бритвы, если человек порезался, однако даже попавший во внешнюю среду вирус иммунодефицита очень быстро погибает.

***Предметы личной гигиены должны быть индивидуальными у каждого человека вне зависимости от его ВИЧ-статуса.***

Это придумано не просто так. С точки зрения передачи вируса иммунодефицита человека предметы гигиены безопасны, но при использовании чужих можно подхватить кое-что, помимо ВИЧ. Так, если почистить зубы чужой щеткой, можно получить в подарок кариес и герпес, если причесаться чужой расческой — лишай, инфекции кожи головы и вшей. Использование чужой бритвы может привести к заражению гепатитом, который как раз может существовать во внешней среде довольно долго, в отличие от ВИЧ.

ВИЧ не меняет быт. А вот правилами гигиены лучше не пренебрегать, вне зависимости от вашего статуса.