



**ЕСЛИ ТЫ ТОЛЬКО ЧТО УЗНАЛ,
ЧТО ВИЧ-ПОЗИТИВЕН**

(ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ)

Издано на средства государственной программы
по предупреждению ВИЧ/СПИД 2002-2006.

© Общество финских медицинских работников по уходу за
ВИЧ-инфицированными и больными СПИДом, 2002

Авторы текста: Christel Estlander, Henna Korte, Helena Mäkinen

© Перевод с финского языка – Пеэтер Кивистик.
Редактор русского адаптированного текста – Людмила Приймаги.

В этом справочнике собраны некоторые основные тезисы, которые помогут тебе найти ответы на вопросы, касающиеся ВИЧ-инфекции. Хотя для лечения инфекции разработаны разные лекарства, с помощью которых пытаются оказать влияние на качество жизни и продлить ее продолжительность, в настоящее время не существует лекарства, которое полностью вылечило бы от заболевания. Если возникнут вопросы, на которые ты здесь не найдешь ответа, обратись в свое лечебное учреждение или организацию, занимающуюся вопросами ВИЧ/СПИДа.

ВИЧ – это сокращенное название Вируса Иммунодефицита Человека. Вирус ВИЧ относится к т.н. ретровирусам. Вирус ослабляет сопротивляемость организма человека. ВИЧ-инфекция – долговременная, прогрессирующая по этапам инфекционная болезнь. В зависимости от лечения и общего состояния развитие фазы заболевания – это индивидуальный процесс, иногда даже отмечается возврат фаз. Последнюю фазу называют СПИДом. СПИД – это сокращенное название Синдрома Приобретенного Иммунодефицита. Название указывает на снижение приобретенного иммунитета в противовес ослаблению врожденного иммунитета. Время от получения инфекции до фазы СПИД варьирует индивидуально. Чем сильнее организм и чем больше ты заботаешься о своем здоровье, тем больше вероятность, что, несмотря на инфицирование, ты останешься здоровым в течение длительного времени.

Вирус иммунодефицита человека передается только от человека к человеку. Вирус не выбирает объект, цвет кожи, религию, пол или сексуальную ориентацию. У инфицированного человека вирус находится в циркулирующей крови и других телесных жидкостях, среди которых с точки зрения передачи инфекции первоочередными являются семенная жидкость и влагалищные выделения. Для распространения ВИЧ нуждается в помощнике, в качестве которого выступает сам человек. Вирусом можно заразиться следующим образом:

- через незащищенный половой контакт, в ходе которого выделения партнера попадают на твою слизистую оболочку;
- при контакте с зараженной кровью, например:
 - а) через нестерильные иглы и шприцы для наркотиков;
 - б) при эпиляции и татуировке, сделанных с помощью нестерилизованных инструментов;
- от ВИЧ-позитивной матери – ребенку в течение беременности, родов и кормления.

В Эстонии кровь доноров исследуется, и пока не установлено фактов получения инфекции через переливание крови. При этом важно, чтобы любой, кто подозревает, что является ВИЧ-носителем, не пошел сдавать кровь как донор.

ВИЧ легко не передается. Вне человеческого организма жизнеспособность ВИЧ невелика. Чтобы жить, ВИЧ нуждается в человеке и человеческих клетках, в которых он размножается. ВИЧ не передается по воздуху или через прикосновение. Вирус должен попасть в организм через половой контакт или через укол зараженной иглой. Так что можно спокойно готовить пищу, ходить в баню с членами семьи или друзьями. Вирус не передается через полотенца или постельное белье, не передается также через прикосновение или поцелуи. Ты можешь смело ходить на работу или в школу и не бояться, что заразишь других людей. Ты можешь спокойно жить своей обычной жизнью. Если ты занимаешься видом спорта, в ходе которого сильно потеешь, не следует волноваться, если твой пот попадет на кожу других людей, ВИЧ не передается через пот. Ситуациями, в которых ты должен быть осторожен и защитить своего партнера, являются секс или ситуации, при которых возникает контакт с твоей кровью. Если при сексуальном контакте ты будешь пользоваться защитными средствами, ты одновременно будешь заботить-

*ЧТО ТАКОЕ
ВИЧ/СПИД?*

*ПУТИ
ЗАРАЖЕНИЯ*

*ВИЧ НЕ
ПЕРЕДАЕТСЯ
В БЫТУ*

ся и о своей безопасности и избежать других инфекций. Кроме того, все предметы, проникающие в кожу (например, шприцы для инъекции инсулина или других лекарств), на которые попадает кровь, должны быть только одноразовыми. Такие предметы надо уничтожать сразу же после их использования.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ

- Заботься о своем здоровье. Инфекции ослабляют способность противостоять ВИЧ.
- Расскажи о своей инфекции партнеру. Предложи партнеру сделать тест на ВИЧ.
- Расскажи своему врачу о своей инфекции. Врачи связаны обязательством о конфиденциальности.
- Соблюдай правила безопасного секса, при сексуальном акте всегда пользуйся презервативом.

- Если поцарапаешься или повредишь кожу, закрой царапину или рану пластырем или бинтом. Вытри выделившуюся кровь.
- Гигиенические повязки, тампоны и другие отходы ты можешь уничтожить вместе с другими бытовыми отходами, упаковав их предварительно в пластиковый пакет.
- Если твоя кровь или другие телесные жидкости попадут на рану другого человека, посоветуй ему сразу же промыть рану водой с мылом.
- Не давай другому человеку пользоваться своими предметами гигиены, например, зубной щеткой или станком для бритья.
- Не давай другим пользоваться твоим шприцем или иглой для инъекции.

- Постельное белье и предметы одежды ты можешь стирать, как обычное белье, при соответствующей температуре.
- Не сдавай в качестве донора кровь, сперму или грудное молоко. Также не составляй завещания на использование твоих органов.

РАЗВИТИЕ ИНФЕКЦИИ ПО ФАЗАМ

После заражения организм начинает производить антитела против возбудителя болезни. У тебя в крови они также имеются. Тест на ВИЧ – это тест на антитела к нему. Развитие болезни зависит от того, от кого ты получил инфекцию, какой это тип вируса и, с другой стороны, каково состояние твоего здоровья. Кроме того, инфекционные болезни, например, венерические заболевания, которыми ты в это же время болеешь, ослабляют сопротивляемость организма. После заражения у тебя начнется первый этап (фаза) заболевания. У некоторых он проходит без симптомов, у других возникают симптомы вирусной инфекции (повышение температуры, боли в горле или в суставах). После первого этапа начинается фаза без симптомов, которая может длиться годами.

При развитии заболевания первыми симптомами являются увеличение лимфатических узлов, по крайней мере, в паху. В таком случае говорят о фазе LAS (Lymphadenopathy syndrome – увеличение лимфатических узлов). В этой фазе могут появиться симптомы кожных заболеваний – экземы и псориаза. Общее состояние продолжает оставаться все-таки хорошим, и ты можешь в обычном порядке продолжать свою повседневную жизнь.

После фазы LAS, когда болезнь обостряется и сопротивляемость организма ослабевает, начинает появляться все больше симптомов заболевания. Часто первые симптомы возникают на коже и слизистой оболочке в виде воспалений, вызванных разными бактериями и вирусами. При дальнейшем снижении сопротивляемости организма общее состояние твоего здоровья ослабевает, и могут возникнуть общие симптомы, такие как повышенная температура, потеря веса, постоянное расстройство желудка и чувство общего недомогания. В таком случае говорят о фазе первоначального СПИДа или комплекса, ассоциированного со

СПИДом. О фазе СПИДа говорят тогда, когда ВИЧ-инфицированный заболевает какой-либо оппортунистической, т.е. сопутствующей, болезнью. Это болезни, которые здоровая иммунная система способна отражать, но ослабленная ВИЧ-инфекцией сопротивляемость организма на это не способна. До применения современных лекарств ВИЧ-инфекция развивалась обычно так, как описано выше. Регулярным комбинированным лечением развитие болезни можно все-таки приостановить. Ее развитие происходит не всегда в сторону ухудшения, а твое самочувствие может меняться от худшего к лучшему и наоборот, в зависимости от количества вируса в твоей крови.

Лечение ВИЧ-инфекции и лекарства для пациента бесплатны. Начало лечения зависит от твоего самочувствия и результатов лабораторных исследований, проведенных в ходе наблюдения за состоянием твоего здоровья. Антиретровирусное лечение замедляет размножение вируса и препятствует таким образом заражению здоровых клеток. Регулярный прием лекарств помогает организму укрепить ослабленную сопротивляемость организма. Таким образом можно приостановить прогрессирование заболевания. Лекарствами, используемыми сегодня, вирус в организме окончательно уничтожить невозможно. Эффективность лекарств и длительность их воздействия варьируют у каждого инфицированного индивидуально. Поэтому не стоишь сравнивать свой курс лечения с курсом лечения других инфицированных. Слежение за инфекцией происходит в лечебном учреждении. Если ты посещаешь его регулярно, то решению проблем, связанных с ВИЧ-инфекцией, может помочь лечащий врач. Посещения планируются индивидуально, в зависимости от состояния здоровья. У тебя будут брать анализы крови, сделают рентгенологическое исследование и другие необходимые обследования. Главными клетками-хозяевами ВИЧ являются клетки иммунной системы человека, которые называются CD4-лимфоцитами, или CD4-клетками. О развитии ВИЧ-инфекции лучше всего свидетельствуют число CD4-клеток и количество вируса в твоей крови. Если твое самочувствие и количество CD-4 клеток хорошие, то к врачу ты должен ходить примерно через каждые 4-6 месяцев, при необходимости – чаще. В лечебном учреждении ты встретишься с врачом, медсестрой и при желании – с психологом и работником социальной сферы. В проблемных ситуациях ты всегда можешь связаться с врачом лечебного учреждения. Тебе может понадобиться стационарное лечение, если состояние твоего здоровья по какой-то причине этого требует или если надо провести более точные обследования. В случае если ты заболеешь какой-либо сопутствующей инфекцией, например, воспалением легких, при лечении которого необходимо введение антибиотиков, такое лечение проводят в стационаре.

Твоя сопротивляемость воздействию вируса может ослабнуть при уменьшении числа CD4-клеток и высокой численности вируса в крови. Из-за этого тебе могут назначить антиретровирусное лечение. Целью его является увеличение сопротивляемости организма путем увеличения числа CD4-клеток и снижения количества вируса. Лечение планируется продолжать до конца твоей жизни, так что у тебя есть основание подумать, готов ли ты к этому. Подумай, подходит ли тебе данный период времени и сможешь ли ты дать обещание соблюдать требования лечения. В связи с началом применения лекарств могут появляться чаще всего проходящие побочные явления, например, плохое самочувствие. Часть лекарств оказывает серьезное побочное воздействие, о котором еще не все известно. Приему некоторых лекарств могут сопутствовать определенные ограничения в питании, часть принимается натощак, часть – вместе с пищей. Главное, чтобы ты принимал лекарства регулярно и таким образом препятствовал развитию вируса в резистентную форму, устойчивую к действию лекарств. Лечение планируется индивидуально для тебя, путем подбора нескольких различных лекарств. Иногда при проявлении побочных воздействий лечение могут прервать или заменить другими лекарствами.

ЛЕЧЕНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ

КРИЗИС

Восприятие своей ВИЧ-инфицированности резко меняет твоё эмоциональное состояние. Осознание заболевания всегда является кризисом. Чаще кризис развивается поэтапно. Каждый человек является личностью, и сопутствующие болезни эмоции или кризисы не развиваются по одной и той же схеме. В общих чертах развитие кризиса происходит следующим образом: первым этапом кризиса является шок, который может длиться от краткого мгновения до нескольких суток. Во время этого этапа эмоции могут меняться от реакции типа «столбняка» до смешанных чувств. После шока наступает этап реакции, когда проявляются сильные эмоции. Такими эмоциями могут быть гнев, чувство вины, ущемленности, страха и грусти. Инфицирование кажется несправедливым и необоснованным. Гнев может быть направлен на вирус или на сексуального партнера. Иногда гнев может быть направлен на постороннего человека, например, на твоего врача или профессионального консультанта. На этапе улучшения состояния человек снова ориентирован в будущее. Осознание того, что с инфекцией можно прожить годы, могут продолжаться учеба и работа, помогает продвигаться дальше. Хотя вирусом нельзя управлять, можно управлять своей жизнью.

*ХОРОШО,
КОГДА МОЖНО
С КЕМ-НИБУДЬ
ПОГОВОРИТЬ*

В ходе развития болезни могут возникнуть новые кризисы. Прибавляются симптомы заболевания, и продолжающаяся замена лекарств может довести до того, что придется, например, отказаться от своих увлечений. Такая же кризисная ситуация может возникнуть при постановке диагноза СПИД. С прогрессированием болезни чувства необходимости отказа от привычных увлечений и грусти могут стать доминирующими. Мысли о смерти вызывают у большинства страх и ущемленность. Помогает, если есть с кем поговорить. В связи с осознанием болезни часть чувств может проявиться в форме разных симптомов – головной боли или боли в животе. Паническое беспокойство или подавленность являются для некоторых инфицированных реальностью. Подавленность могут вызвать также лекарства, применяемые для лечения ВИЧ-инфекции и других заболеваний, а также употребление алкоголя. Воздействие ВИЧ на центральную нервную систему может также повлечь за собой состояние подавленности. Самым распространенным лечением является сочетание слов поддержки и лекарств. Расскажи о своих чувствах врачу или медсестре и попроси оказать помощь словом сразу же, когда почувствуешь, что ты в этом нуждаешься. В конце справочника ты найдешь контактные данные организаций, которые предлагают услуги поддержки и возможности беседы.

Когда мы говорим о последствиях ВИЧ-инфекции, чувствах, мыслях, межличностных отношениях, мы говорим о психосоциальном влиянии ВИЧ-инфекции. Предшествующая жизнь, опыт и психическое состояние влияют на то, какие будут последствия и какие возможные методы выхода из ситуации человек может найти. Важным моментом выхода из создавшегося положения может быть оказанная поддержка и возможность поделиться с кем-то своими чувствами.

ВИЧ и СПИД пробуждают чувства и раскрывают отношение нашего общества к сексуальности, болезни и смерти. Часть людей может до сих пор думать, что инфекция является болезнью только каких-то определенных групп людей. Тебе следует помнить, что ВИЧ не выбирает объект. Вирус не проходит стороной, он может задеть каждого из нас.

*С КЕМ
ПОГОВОРИТЬ?*

У каждого должен быть кто-то, кому можно рассказать о трудных моментах своей жизни. Подумай, кому ты расскажешь о своей инфекции. Тебе следует помнить, что известие о твоей инфекции может быть шоком для твоих друзей и близких. Им тоже надо будет по-своему справиться с этим. Если у тебя отсутствуют симптомы или их мало, тебе не надо будет рассказывать о своей инфекции, например, своему работодателю. На работе или в учебном заведении можно рассказать

об инфекции только тогда, когда ты будешь уверен, что справишься сам с собой. Инфекция не препятствует работе, учебе или увлечениям.

Здоровье – это сила, при помощи которой мы справляемся с разными ситуациями в жизни. Физическая, психическая и социальная способность действовать является частью нашего здоровья. На здоровье влияют многие факторы, например, образ жизни, среда обитания, стресс, межличностные отношения или наличие физической болезни... Забота о здоровье означает, что надо делать выбор. У каждого из нас имеется возможность заботиться о своем здоровье путем правильного выбора. О своем выборе каждый принимает решение самостоятельно. Как ВИЧ-позитивному, тебе важно заботиться о своем здоровье сознательно. Даже если ты когда-то рисковал по отношению к своему здоровью, теперь тебе стоит поступать иначе. Позитивность не означает, что ты болен, с помощью правильного выбора ты еще долгое время можешь оставаться здоровым.

Сопrotивляемость организма ослабляют:

- однообразное питание;
- недостаток сна;
- стресс;
- чрезмерная рабочая нагрузка;
- отсутствие свободного времени и отдыха;
- недостаток движения;
- плохое настроение и подавленность;
- курение, лекарства, наркотики и алкоголь.

Продолжающаяся нагрузка, которая превышает ресурсы организма, опасна для здоровья. Самому может быть трудно заметить свое стрессовое состояние. Его симптомами являются подавленность, раздражительность, нарушения сна, головная боль и повышенное кровяное давление. Необходимо много отдыхать и двигаться. Найди для себя время и занимайся вещами, которые тебе нравятся. Если покажется, что одному справиться трудно, ищи помощи среди таких, как ты.

Мы ежедневно нуждаемся в различных питательных веществах: углеводах, белках, жирах, минералах, витаминах, клетчатке и воде. С их помощью наш организм производит тепло и энергию, и, с другой стороны, сопротивляется заболеванию. Многостороннее питание жизненно важно для нашего здоровья. Углеводы, с помощью которых наш организм производит энергию, ты получишь из мучных продуктов крупного помола, овощей, фруктов и ягод. Необходимые для роста клеток белки среди прочего содержатся в мясе, сырой рыбе, сыре и бобах. Хорошими источниками клетчатки, способствующей лучшей деятельности кишечника, являются цельнозерновой хлеб, мюсли, орехи и отруби.

Здоровое питание – это природные продукты, сырые и без добавок. Пытайся пить как можно больше воды. В связи с болезнью твой врач может посоветовать тебе напитки, содержащие много энергии, например, в связи с твоим курсом лечения. Дополнительные инструкции и советы ты можешь получить у специалиста по питанию или медсестры. Экспериментируя, ты найдешь самый подходящий для себя ассортимент пищи.

Столь же важным, как и продукты питания, является поддержание чистоты. Очисти свежие пищевые продукты, чтобы через них не передались болезнетворные микробы. Перед приготовлением пищи всегда мой руки. Гигиена рук особенно важна при обработке сырого мяса и птицы.

ЗАБОТЬСЯ О
СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

ОСЛАБЛЕНИЕ
СОПРОТИВЛЯЕМО-
СТИ ОРГАНИЗМА

ПИТАНИЕ

Если ты принимаешь лекарства против ВИЧ, посоветуйся со своим врачом в отношении правильного приема лекарств во время еды. Некоторые лекарства надо принимать натощак, а некоторые предполагают выбор определенной пищи.

ФИЗКУЛЬТУРА

Занятия физкультурой улучшат твоё кровообращение и через него – снабжение организма кислородом. Физкультура помогает избежать лишнего веса и предупреждает потерю кальция из костей. Кроме того, движение повышает настроение и уменьшает стресс. Выбери себе подходящий вид физкультуры, исходя из своих интересов. Занятия не должны обязательно быть самыми модными и требовать самого современного снаряжения. Ходьба с палкой или без нее, плавание или езда на велосипеде – прекрасные средства для поддержания общего состояния.

Курение – это риск для здоровья. Курение ослабляет способность организма защитить себя против разных болезней. Кроме того, оно вызывает напряженность, ухудшает кровообращение в капиллярах, уменьшает снабжение организма кислородом, вызывая тем самым усталость.

Постоянное употребление алкоголя также опасно для здоровья. Под воздействием спиртного мы готовы идти на больший риск. Именно алкоголь является главной причиной травматизма. В состоянии опьянения человек часто забывает защитить себя от венерических болезней. Наркотики повреждают защитные механизмы организма, а также ослабляют его общее состояние. Если ты употребляешь наркотики, обратись в центр поддержки наркозависимых у себя по месту жительства. Там ты получишь советы и консультации как в отношении ВИЧ, так и по более безопасному употреблению наркотиков.

ГИГИЕНА РТА

Не забудь позаботиться также о гигиене своего рта. Тщательная гигиена рта предупреждает воспаления, которые могут легче возникнуть именно из-за ВИЧ-инфекции. Ежегодно проверяй состояние зубов. Зубной врач одновременно проверит также состояние слизистой оболочки твоего рта. Когда записываешься на прием, сообщи о своей инфекции, поскольку таким образом ты получишь надлежащий уход. На стоматологический персонал, как и на другой медперсонал, возложена обязанность соблюдения конфиденциальности.

ЖЕНЩИНАМ

У инфицированных женщин нарушения менструации, например, нерегулярная менструация, – это обычное явление. В связи с развитием болезни менструация может вообще не быть. ВИЧ-инфекции сопутствуют некоторые гинекологические болезни. Грибковые инфекции матки – также обычное явление у женщин с ВИЧ-инфекцией. Грибковое поражение может быть во рту и пищеводе. Больше, чем обычно, надо обращать внимание на чистоту, если ты заметишь, что у тебя встречаются повторные грибковые инфекции. Одежда из хлопка и других натуральных материалов поможет избежать грибковых инфекций, как и употребление пищевых продуктов, содержащих молочнокислые бактерии. Рак шейки матки развивается обычно в течение более длительного времени. С помощью регулярных обследований удастся снизить частоту онкологических заболеваний. У женщин с ВИЧ-инфекцией чаще обычного встречаются измененные клетки и начальные стадии рака в области шейки матки, матки и ануса. Риск возрастает при венерических болезнях и при снижении сопротивляемости организма. Поэтому желательно достаточно часто, не реже чем 1 раз в период от 6 месяцев до 1 года, проходить PAPA-test.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Знание о своей ВИЧ-инфекции может повлиять также на сексуальность. Интерес к сексу может вначале почти полностью исчезнуть. Обычно по истечении времени интерес к сексу и близости восстанавливается.

Решишься поговорить со своим партнером о сексе. Если оба знают, что хочет дру-

гой, секс доставляет большее наслаждение и будет более безопасным. Безопасные виды секса – такие, когда телесные выделения (семенная жидкость, выделения матки, кровь, моча) не попадают в организм, на слизистую оболочку, поверхность кожи или раны партнера. Не всем нравится, когда им говорят, что можно и что нельзя делать, особенно когда советы касаются секса. Секс может быть игровым и удовлетворяющим, но он означает также и риск, особенно тогда, когда ты не знаешь своего партнера. Если ты знаешь о сопутствующих сексу рисках и умеешь их учитывать, ты сможешь более свободно наслаждаться своей сексуальностью. Рисковать – значит, делать выбор. Помни, что для тебя важно защитить себя от новых инфекций ВИЧ, а также от других венерических болезней. Твоя ВИЧ-инфекция не защитит тебя от новых ВИЧ-инфекций, от разных подвидов вируса. Повторное заражение ухудшает состояние здоровья, и лечить его труднее. Защищая себя, ты защищаешь также своего партнера.

Ответственность за предупреждение распространения ВИЧ лежит на каждом из нас, а не только на инфицированных. Во время полового акта всегда пользуйся презервативом. Позаботься о том, чтобы презерватив был качественный, правильного размера и с неистекшим сроком годности. Во время полового акта презерватив не должен порваться, если он смазан лубрикантом. Если это все же случится, посоветуйся со своим врачом.

Видами безопасного секса являются, среди прочего:

- ласки, петтинг, массаж;
- взаимная мастурбация;
- поцелуи;
- фантазии;
- использование индивидуальных секс-игрушек.

Секс, которому сопутствует риск заражения:

- половой акт без презерватива;
- оральный секс без презерватива, как для мужчин, так и для женщин;
- римминг (орально-анальный секс);
- секс, приводящий к контакту с кровью;
- совместное использование незащищенных сексуальных предметов.

Использование презерватива – самый легкий способ защитить себя от венерических болезней. Большинство случаев разрыва презервативов вызваны их неправильным использованием.

- храни презервативы в сухом и прохладном месте;
- пользуйся презервативом при каждом половом акте (лаская женщину, можно использовать пищевую пленку или разрезанный презерватив);
- осторожно открой упаковку – длинные ногти или украшения могут порвать презерватив!
- раскрути презерватив настолько, чтобы было видно, в каком направлении его надеть;
- осторожно разглаживая, устрани воздух из презерватива;
- перед тем, как надеть презерватив на твердый половой член, оттяни назад крайнюю плоть;
- разверни презерватив до нижней части полового члена и проверь, чтобы в верхней части не осталось воздуха (воздух в верхней части презерватива – самая распространенная причина его разрыва);
- при необходимости используй лубрикант на водной основе (по крайней мере, при анальном половом акте);
- после семяизвержения, держа за нижнюю часть презерватива, вынь половой член;

*ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПРЕЗЕРВАТИВА*

ПУТЕШЕСТВИЯ ЗА ГРАНИЦУ

- завяжи презерватив узелком и уничтожь вместе с остальным мусором;
- при каждом половом акте пользуйся новым презервативом.

При тщательном составлении планов путешествий отпадают многие заботы. Некоторые государства ввели ограничения на въезд ВИЧ-инфицированных людей и требуют у приезжающих (например, у учащихся или ходатайствующих о разрешении на работу) справки об отсутствии ВИЧ-инфекции. Такими государствами среди других являются арабские страны и также некоторые государства бывшего Советского Союза.

Позаботься о вакцинации перед поездкой. ВИЧ-позитивным советуют, чтобы они, как и другие, надлежащим образом вакцинировали себя. Если сопротивляемость очень низкая (уменьшилось образование антител), то защита, полученная от вакцинации, может быть слабее обычного. ВИЧ-инфицированным не рекомендуются вакцины, содержащие живых возбудителей болезни. Если ты едешь в государство, где требуется вакцинация против желтой лихорадки, поговори со своим лечащим врачом. Государства, требующие вакцинации против желтой лихорадки, могут с границы отправить назад человека, у которого отсутствует справка о вакцинации. В некоторых странах гигиенические условия плохие и могут создавать опасность заражения различными инфекционными болезнями.

Некоторые советы для подготовки к путешествию:

- Тщательно собери лекарства. Не забудь записать наименования действующих веществ в лекарствах, чтобы не получить несовместимых с ними лекарств, если у тебя возникнет необходимость обратиться в местную больницу. Безопаснее всего взять лекарства в ручном багаже.
- Если ты должен принимать лекарство путем инъекции, попроси у лечащего врача сопроводительное письмо, в котором указана причина инъекций (но не обязательно указывать ВИЧ-инфекцию). Запасись достаточным количеством инъекционных игл и средств лечения. Таким образом ты можешь быть уверен в их чистоте.
- Возьми с собой номер телефона Посольства Эстонии в стране назначения.
- На всякий случай через общество ВИЧ-позитивных или центра поддержки больных СПИДом найди контактные данные соответствующих организаций страны назначения.
- В Эстонском Красном Кресте можешь спросить информацию об обстановке и отношении в разных странах к ВИЧ-инфицированным, поскольку Международный Красный Крест с помощью своих работников должен постоянно выяснять ситуацию повсюду в мире.
- Не забудь сделать страховку и расскажи о своих планах какому-то из близких.

Некоторые советы путешественникам:

- пей только воду, разлитую в бутылки, или кипяти;
- следи за гигиеной питания. Не ешь сырую рыбу или мясо. Также воздерживайся от сырых овощей, салатов и холодных блюд, заправленных майонезом или неупакованного мороженого. Всегда очищай фрукты от кожуры. Избегай напитков, в которые добавлены лед или вода.
- Подумай о том, чтобы было достаточно питья, особенно в жарких странах.
- Защити себя от излишнего солнечного облучения.
- В тропических странах пользуйся веществами, отпугивающими насекомых, и после заката солнца защити руки и ноги одеждой.

«Моя жизнь – не ВИЧ, хотя этот вирус есть во мне. Я тот же самый Алексей, а не ВИЧ. Я не знал, что после заражения ВИЧ еще может существовать жизнь, а ведь

ее так много. В этом отношении моя жизнь полностью изменилась. Когда я утром открываю глаза, то начинаю жить, и я живу. Я не придаю этому ВИЧ такого ужасного значения, мне важно жить здесь и сейчас. За ВИЧ стоит только человек, и ВИЧ в действительности не является чем-то более особенным, чем что-то другое в жизни».

Места приема инфекционистов:

Место приема инфекциониста	Телефон
Таллинн, АО «Центр инфекционных заболеваний Центральной больницы западного Таллинна», Paldiski 62	659 8592
Кохтла-Ярве, ЦУ «Ида-Вирусная центральная больница», Tervise tn. 1	337 8798
Нарва, ЦУ «Отделение инфекционных заболеваний Нарвской больницы», Karja 6	354 8802
Тарту, ЦУ «Отделение инфекционных заболеваний Клиники внутренних болезней Клиники Тартуского университета», Lina 7	747 4250
Пярну, ЦУ «Пярнуская больница», Ristiku tn. 1	447 3388

Организации с группами поддержки для ВИЧ-инфицированных:

Организация	Для кого	Адрес	Телефон
НО «Центр профилактики СПИДа»	Группа поддержки для женщин	Mardi 3, Tallinn	660 7026
НО «Объединение ESPO»	Группа поддержки для тех, кто заразился половым путем	Mardi 3, Tallinn	660 7707
НО «Convictus Eesti»	Группа поддержки для женщин, испытывающих проблемы зависимости	Gonsiori 31-2, Tallinn	641 0133
НО «Ты не одинок»	Группы поддержки для всех ВИЧ-инфицированных	Karja 6c, Narva	354 8344
ОÜ «Corrigo»	Группы поддержки для всех ВИЧ-инфицированных	Jaama 34, Jõhvi	3370538

Кабинет консультаций по СПИДу в Таллинне в Центре инфекционных заболеваний Мериметса	Телефон
Tallinn, Paldiski mnt. 62	645 5555

Кабинет консультаций по СПИДу в Таллинне в Центре профилактики СПИДа	Телефон
Tallinn, Mardi tn. 3	660 7871

Тартуский консультационный кабинет по СПИДу в инфекционном отделении Клиники Тартуского университета.	Телефон
Tartu, Lina tn. 6	742 7611

Кабинет консультаций по СПИДу в Пярну ЦУ «Пярнуская больница»	Телефон
Pärnu, Ristiku tn. 1, каб: C110	447 3388

Кабинет консультаций по СПИДу в Пуру в ЦУ «Ида-Вирусная центральная больница»	Телефон
Kohtla-Järve, Tervise tn.1	337 8825

Кабинет консультаций по СПИДу в Нарве	Телефон
Narva, Karja 6	357 2848

Обследования на туберкулез можно сделать:

Город	Учреждение и адрес	Телефон
Таллинн	ЦУ Североэстонская региональная больница; Hiiumäe 39	651 9529
Тарту	ЦУ Клиника Тартуского университета; Легочная клиника; Riia 167	731 8949
Пярну	ЦУ Пярнуская больница; Ristiku 1	447 3381
Кохтла-Ярве	ЦУ Центральная больница Ида-Вирумаа; Toojõe 15	334 4300
Нарва	ЦУ Нарвская больница; Karja 6	354 7900
Раквере	НО Раквереская больница; Lõuna põik 1	322 3983
Пайде	АО Ярвамааская больница; Tiigi 8	384 8117
Курессааре	ЦУ Курессаареская больница; Aia 25	452 0124
Хаапсалу	ЦУ Ляэнемааская больница; Vaba 6	472 5855
Йыгева	ЦУ Йыгеваская больница; Piiri 2	776 6217
Выру	АО Южноэстонская больница; Meegomäe	786 8591
Пыльва	АО Пыльваская больница; Uus 2	799 9162