

© Международная организация труда, 2005 год
Субрегиональное бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии, 2005 год
Материалы изданы на основании экспертного заключения института развития профессионального образования (письмо № 27–13/295 от 20.09.2005) и при поддержке Министерства образования и науки Российской Федерации
Первое издание

Публикации Международного бюро труда охраняются авторским правом в соответствии с Протоколом 2 Всемирной конвенции об авторском праве. Тем не менее краткие выдержки из них могут воспроизводиться без получения разрешения при условии указания источника. Для получения прав на воспроизведение или перевод следует обращаться по адресу: Publications Bureau (Rights and Permissions), International Labour Office, CH–1211, Geneva 22, Switzerland.

ББК 373.7+613.9

С 23

Сборник учебных элементов «Твое здоровье»/Международная организация труда. – М., 2005. –178 с.

Отпечатано ООО «Прайм–Сервис», Заказ № 385, от 04.07.05, Тираж 2500 экз.

ISBN 92-2-417498-1

Консультанты - разработчики:

Потемкин Г.А., д.м.н.,
Семенова И.И., д.ф.н.,
Латышевская Н.И., д.м.н.,
Султанов Л.В., к.м.н.,
Максимова С.Г., к.с.н.,

Рубаненко Н.Н.,

Боброва Т.В., к.п.н.,
Иванова Е.В., к.и.н.,
Дьячкова В.В.,

консультант Министерства образования и науки РФ,
консультант Министерства образования и науки РФ,
заведующая кафедрой гигиены и экологии Волгоградского медицинского университета,
главный врач Алтайского краевого центра по борьбе со СПИДом,
заведующая кафедрой психологии коммуникаций и психотехнологий
Алтайского государственного университета,
педагог–психолог Барнаульского машиностроительного колледжа, старший
преподаватель кафедры общегуманитарных и социально–экономических дисциплин
Барнаульского филиала Московской академии предпринимательства
при Правительстве Москвы
директор центра социальных технологий,
координатор программ по ВИЧ/СПИДу и сфере труда, Бюро МОТ в Москве,
тренер–консультант.

В разработке и апробации сборника учебных элементов «Твое здоровье» принимали участие преподаватели учреждений системы начального профессионального образования Алтайского края (ГОУ НПО «ПУ-35», ГОУ НПО «ПЛ-19», ГОУ НПО «ПЛ-22», ГОУ НПО «ПУ-4»), и Волгоградской области (ГОУ НПО «ПУ-11», ГОУ НПО «ПЛ-59», ГОУ НПО «ПУ-35», ГОУ НПО «ПУ-13»), а также специалисты Алтайского краевого и Волгоградского областного центров СПИД:

Абросимова О.Ю., Балахтина Л.Н., Баранова Л.К., Белова Л.И., Бояренко Е.А., Васильева Е.Я., Вознесенская Е.Н., Гаврилова Т.А., Глазырина Н.Е., Горохова Л.Н., Дмитриева Н.Ф., Ермохина Л.А., Желобкина Е.В., Жемчужнова А.Ф., Журавлева Е.А., Зарочинцева И.В., Калинина Г.М., Катишева К. Т., Ковалева Н.И., Кочнева Л.Н., Коняева Л.Н., Куфтырькова О.П., Лепяева Г.Е., Лобанова Р.В., Никитина М. В., Малкова Н.А., Мещерякова Г.В., Мищенко СБ., Острожная Н.Н., Переверзева О.В., Радышевская Л.Н., Рубаиенко Н.Н., Савельева Л.Н., Савельева Н.П., Сорокина Т.В., Торопова Т.А., Федина С.А., Чекмарева Т.И., Чернюк А.Н., Чувилоча И.Г., Шапюва Л.Е.

при поддержке и общем руководстве Комитетов по образованию Администрации Алтайского края и Волгоградской области.

Рецензенты:

Тупикин Е.И. к.хим.н.,
Мискарян Е.В.

ведущий научный сотрудник института развития профессионального образования (ИРПО),
заместитель директора по воспитательной работе
ГОУ НПО «Строительный колледж №12» г.Москва.

Иллюстративный ряд – художник Ольга Налетова

Верстка – Сергей Кораблев

Корректурa текста – Ермишкина Т. В.

Названия, соответствующие принятой в Организации Объединенных Наций практике, и изложение материала в настоящей публикации не являются выражением какого–либо мнения Международного бюро труда ни о правовом статусе какой–либо страны, района или территории, или их властей, ни о делимитации их границ.

Ответственность за выраженные в подписанных статьях, исследованиях и прочих произведениях мнения лежит исключительно на их авторах, и факт публикации не означает, что Международное бюро труда поддерживает излагаемые в них мнения.

Упоминание названий фирм, коммерческих изделий и процессов не означает их одобрения Международным бюро труда, как и отсутствие упоминания конкретной фирмы, коммерческого изделия или процесса не свидетельствует об их неодобрении.

Издания Международного бюро труда имеются в продаже в крупных книжных магазинах или местных бюро МВТ во многих странах; их можно также получить непосредственно в Международном бюро труда по адресу: 1LO Publications, International Labour Office, CH–1211, Geneva 22, Switzerland. Так же можно получить каталог публикаций МВТ или список последних изданий.



По заказу Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека ФГУП «Медицина для Вас» Росздравра в рамках «Приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения» в 2007 году.



ЦЕЛИ:

Изучив данный Учебный элемент, Ты сможешь:

- сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- получить представление о том, что такое ВИЧ/СПИД;
- определять способы защиты себя от ВИЧ/СПИДа;
- узнать о правах людей с ВИЧ;
- получить информацию об организациях, проводящих анонимное обследование и лечение ВИЧ/СПИДа.

ОБОРУДОВАНИЕ, МАТЕРИАЛЫ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА:

- Средства контрацепции (презервативы)
- Справочник полезных адресов и телефонов

СОПУТСТВУЮЩИЕ УЧЕБНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- «Твоё здоровье и основы безопасной жизнедеятельности»
- «Твое здоровье и наркотики»
- «Твое здоровье и инфекции передающиеся половым путем»
- «Твое здоровье и личная гигиена»
- «Твое здоровье и планирование семьи»
- «Твоё здоровье и твой досуг»
- «Твое здоровье и алкоголь»



Что такое ВИЧ?

ВИЧ - Вирусы

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, который поражает клетки иммунной (защитной) системы организма человека и вызывает заболевание, которое называют ВИЧ-инфекцией.

ВИЧ живет только в организме человека и передается только от человека к человеку.



ВИЧ– инфекция

ВИЧ-инфекция – состояние, вызванное присутствием ВИЧ в организме человека.

ВИЧ живет и размножается в клетках, которые называются Т-лимфоцитами и являются частью иммунной системы.

Иммунная система постепенно разрушается, развивается **иммунодефицит**, организм становится беззащитным перед различными болезнями, и у человека развивается **СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита)**



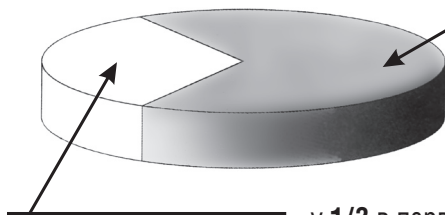


Существуют ли симптомы ВИЧ-инфекции?

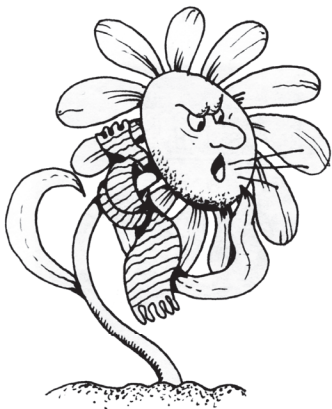
Присутствие ВМЧ в организме

Присутствие ВИЧ в организме не отмечается никакими особенными признаками (симптомами)

у $\frac{2}{3}$ - присутствие ВИЧ
не отмечается никакими
симптомами



у $\frac{1}{3}$ в первые 3 месяца
может появиться состоя-
ние, похожее на грипп



**Определить ВИЧ может только
анализ крови - тест на ВИЧ**

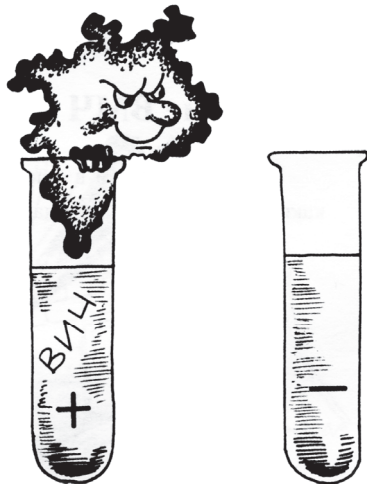


Что такое тест на ВИЧ?

Есть вирус в организме или нет, – может показать только анализ крови – ТЕСТ НА ВИЧ

Когда вирус проникает в кровь, то иммунная система вырабатывает антитела (защитные белковые соединения), которые борются с вирусом.

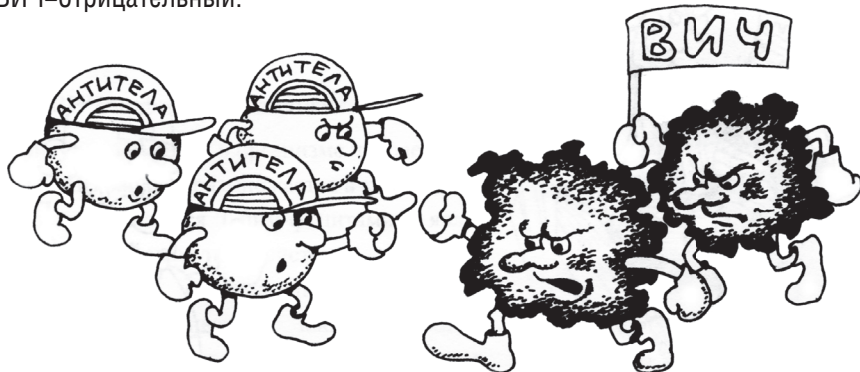
Тест на ВИЧ показывает наличие антител в организме.



Антитела

Человек, в организме которого нашли антитела к ВИЧ, называется ВИЧ-положительный.

Человек, в организме которого не обнаружены антитела к ВИЧ, называется ВИЧ-отрицательный.

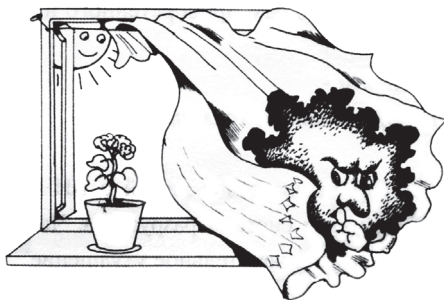


Бесплатное анонимное обследование на ВИЧ можно пройти в **СПИД-центрах и других медицинских учреждениях!**



Что такое «период окна»?

Это период, когда вирус в организме есть, а антитела еще не выработались. Обычно он продолжается не больше 3 месяцев. Даже у человека с ВИЧ в период окна определяется отрицательный результат. Поэтому сдавать тест на ВИЧ нужно через 3 месяца после предполагаемого опасного контакта.



Употребление наркотиков может значительно ослабить иммунную систему, и поэтому «период окна» может затянуться до 6–9 месяцев.

Инфицированный человек может **передать ВИЧ** другим людям практически сразу с момента **инфицирования**



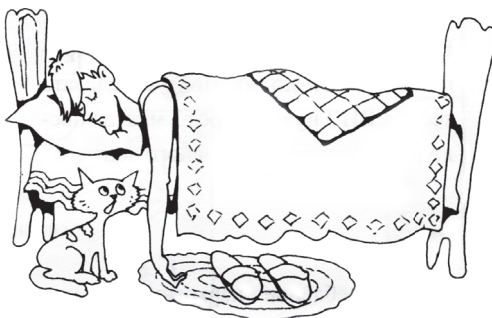


Что такое СПИД?

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита.

**Синдром -
набор признаков (симптомов)**

СПИД развивается у людей с ВИЧ, когда иммунная система разрушена. Человек чувствует значительное ухудшение самочувствия, у него развиваются различные заболевания (туберкулез, пневмония, рак кровеносных сосудов и прочее), от которых он может погибнуть.



С момента инфицирования ВИЧ до появления СПИДа может пройти от 3 до **20 лет** в зависимости от образа жизни человека и состояния его иммунитета.

Развитие СПИДа можно предупредить, если человек с ВИЧ принимает **противовирусную терапию**.

Противовирусная терапия – схема использования 2–3 специальных препаратов, которые блокируют размножение ВИЧ в организме и не позволяют разрушиться иммунной системе. Но эти препараты не могут убить сам вирус.



Противовирусная терапия позволяет человеку с ВИЧ жить неопределенно долгое время, чувствовать себя практически здоровым.



Зачем человеку знать свой ВИЧ-статус?

Это важно для того, чтобы:

1. Иметь представление о состоянии своего здоровья
2. Планировать рождение здоровых детей
3. Снизить риск передачи вируса сексуальному партнеру
4. Укреплять здоровье, чтобы поддержать иммунную систему и отсрочить наступление стадии СПИДа
5. Вовремя начать принимать противовирусную терапию



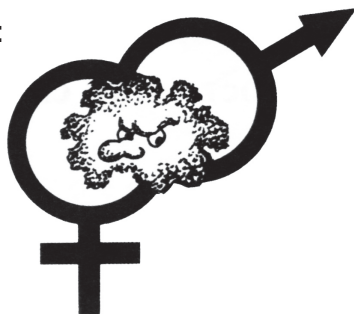


Как передается ВИЧ?

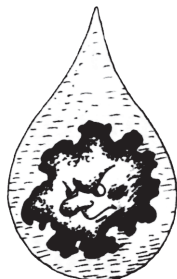
ВИЧ передается только через определенные биологические жидкости организма: кровь, сперму, вагинальный секрет, грудное молоко.

ВИЧ проникает в организм **тремя** путями:

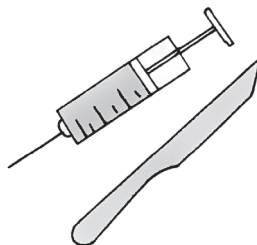
- **половым** – при незащищенных проникающих сексуальных контактах;



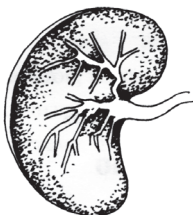
- **через кровь:**
при переливании **инфицированной** крови и её компонентов;



нестерильные иглы, шприцы
и другие медицинские
инструменты;



**при пересадке
органов и тканей.**



- **От матери к ребенку**
во время **беременности,**
родов или кормления грудью.





ВИЧ не передается?

ВИЧ – слабый вирус.

Он живет только в жидкостях организма человека и размножается только внутри клеток иммунной системы.

Поэтому нельзя заразиться при:

- поцелуях, объятиях,
- рукопожатиях,
- пользовании общей посудой,
- общим бассейном,
- туалетом,
- постельным бельем, полотенцем,
- и укусах насекомых.



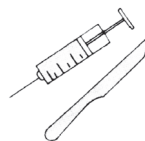


Как вести себя чтобы защититься от вируса?

Исключить попадание в организм
крови, спермы, вагинального секрета
другого человека —

ЭТО ЗНАЧИТ:

- **отказаться от рискованного сексуального поведения до брака;**
- **сохранять взаимную верность в супружестве;**
- **избегать случайных сексуальных контактов;**
- **использовать только стерильные или одноразовые инструменты (инъекции, татуировки, маникюр и т.д.);**
- **использовать «наиболее безопасные» сексуальные практики (непроникающие сексуальные контакты)**
- **использовать барьерные средства защиты (презервативы) при каждом сексуальном контакте.**



**Правильное
использование
презервативов -
надежный способ защитить
себя от ВИЧ**





Что делать если тест на ВИЧ оказался положительным?

Обратиться к врачу центра СПИД, чтобы узнать:

- в каком состоянии иммунная система
- как укрепить здоровье
- когда нужно начинать принимать противовирусную терапию
- как исключить риск передачи ВИЧ другим людям



Подумать,
кому нужно сказать о своем
ВИЧ-статусе, а **кому — нет.**



Подробно узнать о своих **правах** и **не позволять**
другим людям **нарушать** их.

Получить подробную
информацию о жизни с ВИЧ.

Определить, к кому можно
обратиться за поддержкой
и помощью.



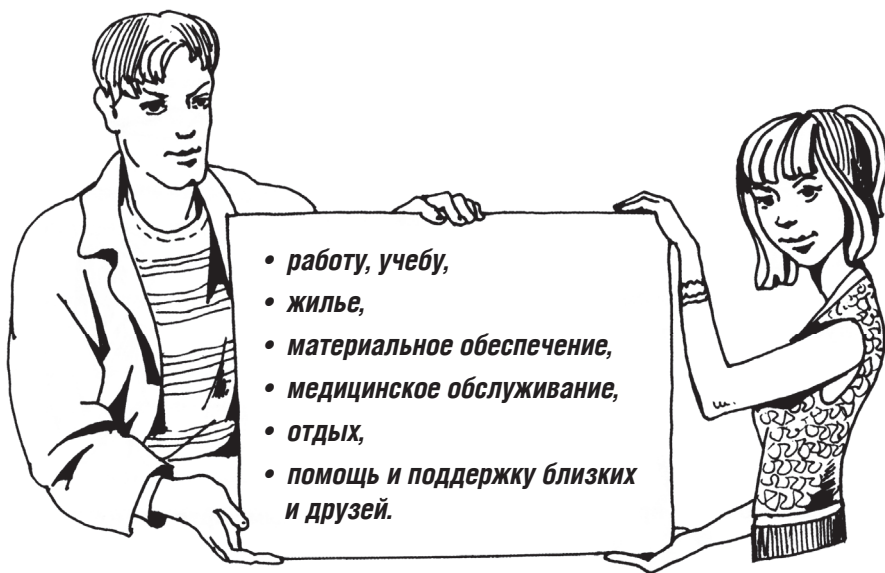


Чем отличаются люди с ВИЧ от других людей

Ничем!!!

Кроме того, что в их организме есть ВИЧ.

Как все граждане РФ, человек с *ВИЧ* имеет право на:



Не стоит отказываться от общения с человеком только потому, что в его организме находится вирус!

По всем вопросам, возникающим в связи с ВИЧ/СПИДом, можно обратиться:



Контрольные вопросы

К каждому из приведенных ниже вопросов предлагается на выбор несколько ответов. Отметьте ответ, который вы считаете правильным, в соответствующей клетке.

1. Для сохранения здоровья необходимо:

А – соблюдать правила личной гигиены

Б – употреблять алкогольные напитки, курить

В – заниматься физической культурой

Г – начинать раннюю половую жизнь

2. ВИЧ и СПИД – это:

А – одно и то же

Б – два разных заболевания

В – ВИЧ – это вирус, который вызывает СПИД

Г – СПИД – это последняя стадия ВИЧ-инфекции

3. ВИЧ не передается через:

А – кровь

Б – грудное молоко

В – слюну

Г – сперму

Д – вагинальный секрет



4. Человеку необходимо знать свой ВИЧ–статус, чтобы:

А – вовремя начать лечение

Б – получить путевку на курорт

В – устроиться на работу

Г – укрепить свое здоровье

5. При положительном результате теста на ВИЧ необходимо:

А – обратиться к врачу центра СПИД

Б – обратиться к друзьям

В – обратиться в учебную часть

Г – всем рассказать о своем диагнозе

6. Чтобы защититься от ВИЧ, необходимо:

А – регулярно менять постельное бельё

Б – воздерживаться от случайных сексуальных контактов

В – иметь сексуальные отношения с разными партнёрами

Г – использовать презерватив при каждом сексуальном контакте



7. ВИЧ передается:

А – при сексуальных контактах без презерватива

Б – при пользовании общей посудой

В – при рукопожатии

Г – через укусы насекомых

8. ВИЧ не передается при:

А – поцелуях, объятиях

Б – использовании нестерильных игл и шприцев

В – плавании в бассейне

Г – пользовании общественным туалетом

9. Пройти анонимное обследование на ВИЧ/СПИД можно:

А – в аптеке

Б – в СПИД-центре

В – в поликлинике

Свердловский областной центр по профилактике и лечению ВИЧ – инфекции

Екатеринбург, ул. Ясная, 46
Регистратура: (343) 243– 16 – 62
www.livehiv.ru

**Филиалы Свердловского областного центра по профилактике
и лечению ВИЧ - инфекции**

Западный управленческий округ – г. Первоуральск, ГБ № 3, пос. Динас, ул. Огнеупорщиков, 38, тел. (34396) 3–54–20

Маршрут – 5, 5С. Остановка п. Динас, «Дружба». Филиал центра находится в здании инфекционного отделения МЦ «Городская больница № 3».

Восточный управленческий округ – г. Ирбит, инфекционная больница № 2, ул. Мальгина, 26, тел. (34355) 3–82–08

От автостанции: автобусы №1, 2, 4 (144), 6 (166), 7, любое маршрутное такси. Остановка «Мальгина».

От ж/д вокзала: автобусы № 2, 7, маршрутное такси № 7. Остановка «Мальгина»

Южный управленческий округ – г. Каменск–Уральский, городская поликлиника, ул. Рябова, 20, тел. (3439) 37–09–09

От ж/д вокзала: автобус, троллейбус до Красногорского района. Остановка «4 километр». Филиал находится на территории городской больницы № 3.

Северный управленческий округ – г. Серов, ул. Л. Толстого, 15, строение 6 в здании кожноотделения, тел. (34385) 6–02–05

От автовокзала: автобус или маршрутное такси № 2. остановка «Дом быта «Эра». Филиал центра находится в кожно – венерологическом отделении Больничного городка.

Горнозаводской управленческий округ – г. Нижний Тагил, ул. Джамбула, 45, тел. (3435) 34–12–27

От ж/д вокзала: автобус № 31, маршрутное такси № 39. остановка «Инфекционная больница» Время отправления автобуса № 31: 7.15, 8.10, 10.00, 10.50, 11.45, 12.50

Телефон доверия по проблеме ВИЧ/СПИД (343) 31-000-31

с 9.00 до 20.00, будние дни

Консультирование по вопросам ВИЧ/СПИДа, психологическая поддержка.