

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БРАСЛАВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ
ДЛЯ РАБОТНИКОВ ГОСТИНИЦ

БРАСЛАВ, 2024 год.

Содержание:

Глава 1. Основы санитарно-эпидемиологического законодательства.
Ответственность работников за соблюдение требований санитарных правил.

Глава 2. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики.

Глава 3. Здоровый образ жизни. Принципы ЗОЖ. Пути формирования.
Профилактика ВИЧ/СПИД.

Пособие для работников гостиниц

Глава 1. Основы санитарно-эпидемиологического законодательства.

Ответственность работников за соблюдение требований санитарных правил.

В своей работе работники гостиниц должны руководствоваться Санитарными нормами и правилами «Требования к устройству, оборудованию и содержанию гостиниц и других средств размещения», утвержденные Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь №110 от 24.12.2014 г.

При проектировании, строительстве и реконструкции средств размещения должны быть предусмотрены планировочные решения, обеспечивающие возможность свободного передвижения и оптимальные условия проживания инвалидов и физически ослабленных лиц, обеспечивая формирование безопасной и комфортной среды обитания. Средства размещения, занимающие часть здания другого назначения, должны иметь отдельный вход и самостоятельный подъезд к обслуживающей группе помещений.

Допустимые параметры микроклимата в помещениях для проживания в отопительный период должны соответствовать следующим требованиям:

температура воздуха +18 – +24°C;

относительная влажность не более 60%.

Все номера и общественные помещения средств размещения должны иметь естественное и искусственное освещение.

В средствах размещения должен быть оборудован резервный источник горячего водоснабжения.

При отсутствии санитарного узла в номерах средств размещения должен быть оборудован туалет общего пользования (из расчета 1 на 10 человек, проживающих в номерах без туалета, но не менее двух на этаже). При отсутствии ванны или душа в номерах средств размещения должна быть оборудована ванная или душевая комната общего пользования (из расчета 1 на 10 человек, проживающих в номерах без ванны или душа).

Номера средств размещения должны соответствовать следующим требованиям:

мебель должна иметь покрытие, выполненное из материалов, подвергающихся очистке;

мебель и оборудование не должны иметь дефектов;

матрацы должны иметь на матрацники;

ковры, ковровые дорожки, прикроватные коврики и иные ковровые изделия должны быть из материалов, подвергающихся сухой и влажной очистке.

Использование неисправного или имеющего дефекты оборудования, мебели и инвентаря в номерах средств размещения запрещается. Все помещения средств размещения должны содержаться в чистоте. Уборка номеров и мест общего пользования должна проводиться ежедневно, а также перед каждым вселением проживающих и по мере необходимости. Уборка туалета в номере средства размещения должна осуществляться после окончания уборки всех других зон номера. Генеральная уборка номеров, мест общего пользования (вестибюля, холлов, коридоров) средств размещения должна проводиться не реже одного раза в месяц. Ванны, сидения и крышки унитаза, биде, ручки для спуска воды и дверей туалетов средств размещения должны ежедневно обрабатываться растворами средств дезинфекции (далее – дезинфицирующие растворы). В номерах средств размещения унитазы и писсуары туалетов должны обрабатываться средствами дезинфекции с помощью специальных щеток (ершей), обработанных дезинфицирующим раствором перед вселением, в туалетах общего пользования – ежедневно.

Для защиты помещений средств размещения от насекомых и грызунов должны проводиться дезинфекционные, дезинсекционные и дератизационные мероприятия.

Аварии (протечки, затопления, засоры) на сетях водоотведения, отопления, водопроводных сетях и их последствия должны устраняться незамедлительно.

Помещения мусоропровода (мусороприемной камеры) мест размещения и его элементы должны содержаться в чистоте. В мусороприемной камере должна быть подводка воды.

Дезинфицирующие растворы должны готовиться и использоваться в соответствии с инструкциями по их применению в специально выделенном помещении (месте). Полы в специально выделенном месте для приготовления дезинфицирующих растворов должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое к мытью и дезинфекции.

Емкости с дезинфицирующими растворами должны иметь:

крышки;

маркировку с названием средства дезинфекции, его концентрацией, датой его приготовления, подпись ответственного лица.

Работники, занимающиеся приготовлением дезинфицирующих растворов, должны быть обеспечены средствами индивидуальной защиты.

Уборочный инвентарь, моющие средства и средства дезинфекции должны храниться в специально выделенном помещении (месте), оборудованном полками и (или) стеллажами, имеющими гигиеническое покрытие, обеспечивающее их легкую очистку. В помещении (отведенном месте) должны быть обеспечены условия для обработки уборочного инвентаря и его просушки. При наличии туалета общего пользования уборочный инвентарь для него должен иметь маркировку, соответствующую его назначению, и храниться изолированно от другого уборочного инвентаря. Допускается хранение уборочного инвентаря в туалете общего пользования.

Для хранения грязного белья должно быть выделено помещение (место). Хранения чистого и грязного белья в одном помещении не допускается. Чистое белье должно храниться в помещении, оборудованном шкафами или стеллажами. Стеллажи должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое к средствам дезинфекции. В помещении для хранения чистого белья, хранение посторонних вещей запрещено. В помещениях для хранения грязного белья должны быть установлены поддоны. Хранение грязного белья на полу запрещено. У работников, осуществляющих выдачу чистого белья и прием грязного белья, должны быть халаты отдельно для чистого и грязного белья.

Для обслуживания проживающих необходимо иметь не менее трех комплектов постельного белья, не менее двух комплектов на матрацников на одно место. Смена постельного белья в средствах размещения должна проводиться перед каждым вселением, по мере необходимости, но не реже одного раза в неделю, а полотенце – не менее двух раз в неделю. Смена матрацников должна проводиться по мере их загрязнения, но не реже одного раза в месяц. Дезинфекционная обработка матрацев, матрацников, подушек, одеял должна проводиться не реже одного раза в год и по эпидемическим показаниям. Комплекты постельного белья, матрацники должны храниться в отдельных шкафах или на отдельных стеллажах. Стирка постельного белья и специальной одежды работников должна проводиться централизованно. При наличии прачечных в составе средств размещения их оборудование и содержание должно соответствовать требованиям Санитарных норм и правил, устанавливающих требования к устройству, оборудованию и содержанию прачечных. В средствах размещения должна быть комната (место) отдыха для работников, оборудованная раковиной для мытья рук, шкафчиками для отдельного хранения личной и специальной одежды и обуви.

Уборка комнаты (места) отдыха должна проводиться ежедневно. Использование комнаты (места) отдыха для других целей (хранения грязного белья, уборочного инвентаря) запрещается.

У администратора средства размещения должна находиться аптечка первой помощи универсальная с установленным перечнем вложений. В аптечке первой помощи универсальной не должны содержаться лекарственные средства с истекшим сроком годности.

Работники средств размещения должны:

проходить обязательные медицинские осмотры в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь;

проходить в органах и учреждениях, осуществляющих государственный санитарный надзор, гигиеническое обучение перед поступлением на работу и в дальнейшем в соответствии с требованиями законодательства Республики Беларусь;

своевременно обеспечиваться средствами индивидуальной защиты, в том числе специальной одеждой.

Работники, не прошедшие своевременно обязательные медицинские осмотры, гигиеническое обучение к работе не допускаются.

Гигиеническое обучение. Периодичность и порядок проведения гигиенического обучения и аттестации регламентированы постановлением заместителя главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 15.08.2003 № 90 «Об организации и проведении гигиенического обучения и аттестации должностных лиц и работников» и составляет – 1 раз в 2 года.

Раздел 2. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики.

Инфекционные заболевания – это заболевания, вызванные проникновением в организм человека болезнетворных (патогенных) микроорганизмов. Отличие от неинфекционных заболеваний заключается в способности к распространению, причем, если распространение ограничивается границами семейного очага, коллектива, то речь идет о локальной вспышке или групповой заболеваемости. Значительное распространение какого-либо инфекционного заболевания среди людей носит название эпидемия, а если охвачены страны мира – пандемия.

Микроорганизмы – это мельчайшие живые существа. Они настолько малы, что их можно увидеть только с помощью микроскопа. В зависимости от размера, других признаков микроорганизмы подразделяются на бактерии, вирусы, риккетсии, вибрионы и др. Микроорганизмы очень широко распространены в природе (почва, воздух, вода), откуда они могут попадать на пищевые продукты. Много микробов находится на поверхности тела человека, в ротовой полости, кишечнике. Микроорганизмы могут быть полезными для человека и широко используются в пищевой промышленности. Без них невозможно испечь хлеб, приготовить молочнокислые продукты, сварить пиво и т.д. Существуют также микроорганизмы, способные вызывать у человека или животных заболевания - это болезнетворные (патогенные) микроорганизмы. Для возникновения заболевания в организм человека должно попасть определенное количество микроорганизмов или токсина (заражающая доза). Токсины - это продукт жизнедеятельности патогенных микроорганизмов. Для каждого инфекционного заболевания существует своя заражающая доза, которая колеблется от нескольких микроорганизмов до миллионов.

Для нормальной жизнедеятельности микробов необходимо наличие питательной среды, определенная температура и влажность. Большинство

пищевых продуктов являются хорошей питательной средой для микроорганизмов, где они быстро размножаются. Кроме того, питательной средой может быть вода, особенно в открытых водоемах, колодцах и др.

Важное значение для размножения микроорганизмов имеет температура окружающей среды. При низкой температуре микроорганизмы обычно не размножаются (кроме иерсиний). При комнатной температуре микроорганизмы в пищевых продуктах быстро размножаются. Наиболее благоприятными условиями для жизни и размножения микроорганизмов является температура от $+30^{\circ}\text{C}$ до $+37^{\circ}\text{C}$. Начиная с температуры $+50^{\circ}\text{C}$ микроорганизмы погибают тем быстрее, чем выше температура. При кипении погибает большинство микроорганизмов, кроме спор. Споры - это микроорганизмы, имеющие защитную оболочку, погибают при температуре выше $+100^{\circ}\text{C}$. Для полного уничтожения микроорганизмов, в том числе спор, применяют стерилизацию (высокое давление в сочетании с температурой выше $+100^{\circ}\text{C}$).

Очень большую роль в жизнедеятельности микроорганизмов играет влажность окружающей среды. Чем выше влажность, тем благоприятнее условия для их развития. Все микроорганизмы имеют разную устойчивость во внешней среде, губительно действуют на микроорганизмы помимо высокой температуры, прямые солнечные лучи, кислая среда, высокая концентрация соли, сахара, химические дезинфицирующие вещества.

Передача возбудителей заболевания происходит или непосредственно от больного человека здоровому, или через различные предметы внешней среды. В организм человека в объектах бытового обслуживания патогенные микроорганизмы могут проникать различными путями:

через рот – при проглатывании микробов с пищей или водой, загрязненной выделениями больных, через загрязненные предметы (острые кишечные инфекции – дизентерия, брюшной тиф, сальмонеллез, холера и другие; вирусный гепатит А);

через дыхательные пути при вдыхании воздуха вместе с мельчайшими капельками слюны больного человека при его разговоре, кашле или чихании (грипп, корь, краснуха, скарлатина и др.);

через кровососущих насекомых (вши) – переносчиков инфекции (сыпной тиф);

в результате манипуляций, связанных с нарушением целостности кожных и слизистых покровов, таких как тату, маникюр, инъекции (парентеральные заболевания – ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит В и С);

через предметы личной гигиены, постельное белье, одежду (заразные кожные заболевания – чесотка, микроспория).

Источниками инфекционных заболеваний являются люди или животные, выделяющие во внешнюю среду возбудителей инфекционных заболеваний.

Источники инфекции (зараженные люди) выделяют болезнетворные микробы при любой форме течения инфекции: при ярко выраженном заболевании, стертом течении, а также при бессимптомном течении (носителем микроорганизмов).

Основная роль в распространении инфекционных заболеваний принадлежит больным людям. При типичном, особенно тяжелом течении инфекции, больной человек выделяет большое количество микробов, чему способствуют частый стул, рвота, кашель, чихание и другие патологические состояния.

При легкой и стертой формах заболевания, а также при носительстве микроорганизмов источники выделяют меньшее количество возбудителей, но могут представлять большую угрозу, так как в течение продолжительного времени они могут оставаться не выявленными и в связи со свободой передвижения и общения могут беспрепятственно заражать окружающих.

Очень часто бактерионосителями становятся лица, перенесшие заболевание в легкой форме и не лечившиеся. Бактерионосительство может длиться продолжительное время (иногда годами) и чаще возникает после перенесенных острых инфекций.

При оказании бытовых услуг населению существует вероятность передачи заразных кожных и парентеральных заболеваний.

Заразные кожные заболевания.

Все кожные болезни можно условно разделить на заразные и незаразные.

К наиболее часто встречаемым заразным кожным заболеваниям относятся чесотка и микроспория.

Чесотка вызывается особым видом клеща, который паразитирует на коже человека. Заражение происходит при непосредственном соприкосновении с кожей больного человека, а также через его нательное и постельное белье, одежду, полотенце, мочалку, перчатки и другие личные вещи.

Характерными симптомами чесотки являются интенсивный зуд, усиливающийся по ночам, сыпь на коже.

Микроспория – самое распространенное грибковое заболевание кожи. Источниками заболевания микроспорией в большинстве случаев являются больные животные (преимущественно кошки).

Заражение микроспорией может также происходить при непосредственном контакте здорового человека с больным, либо опосредованно – через инфицированные предметы обихода (одежду, постель, головные уборы, расчески и др.).

Микроспория проявляется наличием сыпи (шелушащиеся розово-красного цвета, округло-овальные пятна величиной 1-4 см) на коже лица, шеи, груди, верхних и нижних конечностях в месте внедрения гриба. На волосистой части головы очаги микроспории располагаются обычно на затылке, в теменной и височных областях.

Лечение микроспории длительное, особенно при поражении волосистой части головы.

Трихофития – грибковое заболевание кожи, встречается значительно реже, чем микроспория. Заражение происходит при непосредственном контакте с больным человеком. Заболевание проявляется наличием сыпи в месте внедрения гриба.

Для профилактики заразных кожных заболеваний необходимо:

1. регулярно, не реже одного раза в неделю, мыться в бане, душе или ванной со сменой нательного и постельного белья;
2. содержать в чистоте руки, ногти;
3. не пользоваться чужими полотенцами, постельным бельём, одеждой, мочалками, перчатками и другими личными вещами;
4. принимать меры по недопущению проникновения и нахождения на территории и помещениях объекта безнадзорных животных.

Действия персонала при выявлении особо опасных инфекций

Сотрудник выявивший больного с подозрением на особо опасную инфекцию, сообщает о выявленном случае в ГУ «Браславский ЦГЭ», вызывает в обязательном порядке скорую медицинскую помощь для медицинского освидетельствования. Нахождение больного особо опасной инфекцией, имеющей международное значение, с подтверждённым диагнозом в номерах гостиницы не допустимо, такие лица подлежат обязательной госпитализации, сотрудник гостиницы обязан проинформировать о каждом таком случае ГУ

«Браславский райЦГЭ» и вызывать скорую медицинскую помощь для дальнейшей госпитализации.

Глава 3. Здоровый образ жизни. Принципы ЗОЖ. Пути формирования. Профилактика ВИЧ/СПИД.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, искоренение вредных привычек и т.п.

Плодотворный труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Систематический, посильный труд как физический, так и умственный, хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. В переутомлении человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Важно соблюдать **распорядок дня**: вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время, регулярно заниматься утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Напротив, прием пищи в различное время суток неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Характер отдыха должен быть противоположен характеру работы человека. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходимо в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

При выполнении физических упражнений активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность человека к нагрузкам. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры, они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Говоря о гигиене физических упражнений. Нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности – и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой.

Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба повышает работоспособность. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Следующим звеном здорового образа жизни является **рациональное питание**.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Тщательное пережевывание, измельчение пищи предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд, повышенное потребление поваренной соли. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Нужно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Еще одной составляющей здорового образа жизни является искоренение **вредных привычек** (курение, алкоголь, наркотики). Наиболее опасное влияние на здоровье человека оказывает употребление алкоголя, табака и наркотиков. Под их воздействия поражаются внутренние органы, сосуды, головной мозг и возникают серьезные болезни. От таких привычек очень трудно отказаться, и они становятся «необходимыми» в повседневной жизни.

Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны: что человек не в состоянии справиться с ними самостоятельно. Особенно сложно избавиться от вредных привычек, если они формируются в молодом возрасте. Организм только формируется и не способен оказывать сопротивление разрушающим воздействиям вредных веществ. Болезни возникают чаще, протекают тяжелее и приводят к печальному исходу.

Большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Можно сказать, что первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. Главная задача, стоящая перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья.

Здоровый образ жизни и ответственное поведение, как средство профилактики ВИЧ-инфекции.

Всемирный день борьбы со СПИДом отмечается ежегодно 1 декабря. Этот день служит напоминанием о необходимости остановить распространение ВИЧ/СПИДа. СПИД - одна из страшных бед ушедшего столетия. Во всем мире говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет эта болезнь. На сегодняшний день более 35 миллионов людей в мире ВИЧ-позитивные. Каждую минуту 15 человек заражаются ВИЧ-инфекцией. Каждый день в Республике Беларусь заражается 3-4 человека.

ВИЧ-инфекция поражает наиболее трудоспособную часть населения, оказывая влияние на демографические показатели (снижение рождаемости, повышение смертности).

ВИЧ-инфицированные и больные СПИД люди нуждаются в обеспечении лекарствами, часть которых предоставляется бесплатно, что также требует немалых экономических затрат. Значительные средства выделяются и на организацию лабораторных исследований и диагностику ВИЧ-инфекции.

Между обществом в целом, отдельными гражданами и ВИЧ-инфицированными, зачастую возникают сложные взаимоотношения.

Опасность заключается в том, что ВИЧ-инфицированный не чувствует себя больным. У него нет проявлений болезни, он ведет обычный образ жизни, но при этом, не зная о своем заболевании, может заражать других. Установить факт заражения можно только через 1-6 месяцев после контакта с инфицированными биологическими жидкостями. Только по истечении этого времени в организме накапливаются антитела к ВИЧ на уровне, обнаруживаемом лабораторными методами. Существует только один способ выявить болезнь – пройти тестирование (обследование) на наличие в крови специфических антител к ВИЧ.

ВИЧ не живет в организме животных. Для своей жизнедеятельности и размножения он нуждается в клетках человека, поэтому не может передаваться от животных человеку. Следовательно, заразиться вирусом, вызывающим СПИД, можно только от человека, который является источником ВИЧ-инфекции.

Наибольшее количество вируса, достаточное для заражения другого человека у ВИЧ-инфицированного содержится в крови, сперме, вагинальном секрете, спинномозговой жидкости, грудном молоке. Следовательно, можем говорить о трех путях передачи ВИЧ-инфекции:

- половом;
- парентеральном (попадание вируса в кровь);
- вертикальном (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов, кормления).

Существуют группы людей, у которых вероятность инфицирования ВИЧ велика. К ним относятся:

- наркоманы;
- гомосексуалисты;
- лица с беспорядочными половыми связями.

Некоторые люди, несмотря на то, что знают все об инфекции, сознательно подвергают себя риску. Еще большее число людей заражаются из-за недостаточного понимания того, как ВИЧ передается. Единственным источником заражения является ВИЧ-инфицированный человек на всех стадиях заболевания.

ВИЧ не передается при рукопожатии, через посуду, одежду, белье, при кашле и чихании, при дружеских поцелуях, при посещении бассейна, сауны, туалета, при укусах насекомых. Поэтому безопасно ездить в транспорте,

пользоваться, общим туалетом, ванной посудой, бельем, делить пищу с ВИЧ-инфицированным, ухаживать за ним.

Ввиду того, что специфические средства профилактики и лечение ВИЧ-инфекции отсутствуют, единственным спасением является профилактика.

Основным принципом профилактики ВИЧ-инфекции является безопасное и ответственное поведение, здоровый образ жизни. Исключение беспорядочных половых связей, употребления наркотиков, нанесения татуировок, использования общих бритвенных, маникюрных и других предметов личной гигиены, использование индивидуальных средств защиты.

Здоровый образ жизни - основа профилактики ВИЧ/СПИД. Самое дорогое у человека — это жизнь. Главное в жизни здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Необдуманное поведение (беспорядочные половые связи, инъекционное введение наркотиков) может привести к непредвиденным последствиям. Жизнь наших детей только начинается. Она полна трудностей, неожиданностей, побед, поражений. Каждый из вас строит планы о счастливом будущем своих детей, и чтобы они осуществились, необходимо уже сейчас воспитывать в них сильную личность, стремящуюся чего-то достичь, не поддающуюся на соблазны, которые приводят к серьезным последствиям.

Воспитание ценного отношения к собственному здоровью — вот цель формирования здорового образа жизни.