**Важность профилактики ВИЧ и гепатитов В и С**

Проблема роста случаев заболевания ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами все еще не теряет актуальности. Вместе с тем, при соблюдении рекомендаций врачей, ущерб от этих тяжелых заболеваний можно не только сократить, но и свести к минимуму. Основной задачей в борьбе с ВИЧ и гепатовирусами является максимальное распространение информации о путях их передачи и мерах профилактики, соблюдение которых помогает обезопасить себя от инфицирования.

*Что такое ВИЧ, гепатит В и гепатит С?*

**ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)** – это вирус, который поражает иммунную систему человека, делая его более уязвимым к различным инфекциям и заболеваниям.

**Гепатит В** – это вирусное заболевание, поражающее печень. Оно может привести к хроническому гепатиту, циррозу печени и раку печени.

**Гепатит С** – это также вирусное заболевание печени, которое может вызвать хроническое воспаление и повреждение печени.

Существуют 3 основных пути передачи ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов В и С:

1. Контактный (половой)
2. Вертикальный (от матери к плоду при беременности, родах и во время кормления грудью).
3. Парентеральный (при проведении инъекций и при переливании инфицированной крови), а также через поврежденные слизистые оболочки и кожные покровы.

**Меры профилактики:**

* ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВОВ. Это один из самых эффективных способов защиты от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем.
* ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГЕПАТИТА В. Вакцинация доступна и рекомендуется для всех, кто не был привит ранее. Вакцинация против гепатита В защищает от заражения вирусом. В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок Российской Федерации и календарем профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям, утвержденным приказом Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2014 г. № 125н иммунизации подлежат новорожденные (трехкратно), а также дети от 1 года до 18 лет и взрослые от 18 до 55 лет, ранее не привитые (трехкратно).
* ИЗБЕГАНИЕ КОНТАКТА С КРОВЬЮ И ДРУГИМИ БИОЛОГИЧЕСКИМИ ЖИДКОСТЯМИ. Если вы работаете с кровью или другими биологическими жидкостями, используйте защитные средства, такие как перчатки и маски.
* ПРОВЕРКА ЗДОРОВЬЯ. Регулярно проходите медицинские осмотры и сдавайте анализы на ВИЧ и гепатиты В и С. Это поможет выявить заболевания на ранней стадии и начать своевременное лечение.

Профилактика ВИЧ, гепатитов В и С – это важный аспект заботы о своем здоровье. Следуя простым правилам, вы можете значительно снизить риск заражения этими инфекциями. Берегите себя и своих близких!

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна