

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Государственное учреждение  
«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ**

для работников парикмахерских и косметических салонов

ГУ "Вороновский районный ЦГЭ"

## Содержание

Раздел 1. Основы законодательства Республики Беларусь в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения

Раздел 2. Понятие об инфекционных заболеваниях, заболеваниях кожи, волос и ногтей, заразные кожные и паразитарные заболевания, парентеральные гепатиты. Меры профилактики. Санитарно-противоэпидемические мероприятия.

Раздел 3. Обязательные медицинские осмотры. Гигиеническое обучение и аттестация. Правила личной гигиены

Раздел 4. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, помещений и оборудования парикмахерских и косметических салонов

Раздел 5. Дезинфекционные и стерилизационные мероприятия в парикмахерских и косметических салонах

Раздел 6. Ответственность за нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства

Раздел 7. Здоровый образ жизни. Принципы и пути формирования здорового образа жизни. Вопросы профилактики ВИЧ/СПИД

ГУ "Вороновский районный ЦРБ"

## **1. Основы законодательства Республики Беларусь в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения**

1. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и содержанию косметических кабинетов, салонов татуировки и перманентного макияжа», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29 мая 2009 г. № 58, с дополнением, утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 3 ноября 2011 г. № 111.
2. Санитарные нормы и правила «Требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению помещений жилых и общественных зданий»; Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности для человека естественного, искусственного и совмещенного освещения помещений жилых зданий»; Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности для человека естественного, искусственного и совмещенного освещения помещений общественных зданий», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28 июня 2012 г. № 82, с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29 декабря 2014 г. № 115.
3. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и содержанию парикмахерских», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 13 февраля 2009 г. № 17, с дополнением, утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 3 ноября 2011 г. № 111, с изменением, утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20 августа 2015 г. № 95, с изменениями, утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28 декабря 2016 г. № 139.
4. Общие санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, утверждённые Декретом Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7.

**2. Понятие об инфекционных заболеваниях, заболеваниях кожи, волос и ногтей, заразные кожные и паразитарные заболевания, парентеральные гепатиты. Меры профилактики. Санитарно-противоэпидемические мероприятия.**

**Инфекционные болезни** – это большая группа заболеваний, обусловленных воздействием на организм человека различных болезнетворных или условно-болезнетворных биологических агентов (бактерии, грибки, вирусы, прионы, простейшие).

Различают две группы кожных заболеваний: заразные и незаразные. Поэтому работники косметических кабинетов могут обслуживать клиентов, имеющих какие-либо изменения кожи, ногтей, только после предъявления врачебной справки, свидетельствующей о не заразности заболевания.

К заразным заболеваниям, которые могут распространяться через парикмахерские, относятся гнойничковые, грибковые и паразитарные.

Гнойничковые заболевания кожи вызываются микробами - стафилококками и стрептококками. Эти микробы находятся в загрязненном воздухе, на невымытых руках, грязном белье, недезинфицированных инструментах, в гнойничках, воспаленных ссадинах, царапинах.

Для предупреждения заболевания следует следить за тем, чтобы кожа была здоровая и неповрежденная.

Грибковые заболевания кожи и ногтей вызываются болезнетворными грибковыми микроорганизмами. Грибки передаются от больного человека здоровому при непосредственном контакте или через предметы, которыми пользовался больной.

Для предупреждения распространения заболевания нужно соблюдать режимы дезинфекции инструментов, проводить детальный осмотр кожи, ногтей. При малейшем подозрении на заболевание клиента не обслуживают, ему рекомендуют обратиться к врачу.

К паразитарным заболеваниям относятся чесотка.

Чесотка - заразное заболевание которое вызывается чесоточным клещем, не видимым невооруженным глазом. Клещ, попав на кожу пробуравливает в ней ходы, вызывая резкий зуд. Чаще поражается кожа рук, груди, живота, бедер. Сильный зуд приводит к расчесам, к различным гнойничковым высыпаниям. Заражение происходит при прямом контакте с больным или через вещи, которыми он пользовался. В косметических кабинетах заражение может произойти при использовании грязного белья и инструментов.

Для предупреждения распространения заболевания нужно проводить детальный осмотр кожи клиента, соблюдать режим дезинфекции.

Профилактика парентеральных вирусных гепатитов

Профилактика заключается в применении одноразовых инструментов при манипуляциях, связанных с повреждением кожных покровов и слизистых, проведением дезинфекции инструментария, оборудования, мебели, опасных отходов. Для предупреждения распространения заболевания работники косметических кабинетов должны выполнять правила личной и профессиональной гигиены, следить за кожными покровами, чтобы не было микротравм.

### **3. Обязательные медицинские осмотры. Гигиеническое обучение и аттестация. Правила личной гигиены.**

Работники должны: проходить медицинские осмотры перед поступлением на работу и периодические медицинские осмотры в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь; соблюдают меры предосторожности при проведении процедур; при ранениях и контактах с кровью и (или) биологическими жидкостями клиентов выполняют требования настоящих Санитарных норм и иных ТНПА; быть обеспечены рабочей одеждой.

Гигиеническое обучение проводится при приеме на работу и в дальнейшем с периодичностью 1 раз в 2 года.

Ответственность за своевременное прохождение и оплату обучения своего персонала, подлежащего гигиеническому обучению и аттестации в соответствии с настоящим постановлением, возлагается на руководителей субъектов хозяйствования различных форм собственности.

### **4. Санитарно-гигиенические требования к размещению, оборудованию, оснащению, содержанию помещений парикмахерских и косметических салонов**

Территория, прилегающая к парикмахерским и косметическим кабинетам, должна соответствовать требованиям технических нормативных правовых актов (далее - ТНПА), в том числе: быть благоустроена; содержаться в чистоте; быть освещена в темное время суток у входа в здание парикмахерской; соответствовать требованиям других технических нормативных правовых актов (далее - ТНПА).

При входе в здание парикмахерской и косметического кабинета должны быть установлены урны и решетки для очистки обуви.

Помещения парикмахерских и косметических кабинетов, оборудование и мебель должны содержаться в чистоте. В течение рабочего дня должна проводиться влажная уборка всех помещений парикмахерских с применением моющих средств.

Не менее одного раза в месяц во всех помещениях парикмахерских должна проводиться генеральная уборка с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

Уборка помещений парикмахерских и косметических кабинетов должна проводиться промаркированным уборочным инвентарем. Уборочный инвентарь для туалетов должен храниться в специально оборудованном для этого месте.

Парикмахерские размещаются в административно-бытовых, жилых и общественных зданиях (помещениях), имеющих набор помещений в соответствии с требованиями ТНПА.

В жилых домах парикмахерские на 1 рабочее место размещаются на любом (кроме подвального) этаже здания, а на 2 и более рабочих мест - на первом этаже здания при условии наличия отдельного входа для клиентов, изолированного от входа для жильцов этого здания.

Цокольные этажи зданий используются для размещения парикмахерских при устройстве пола с отметкой 1,2 м ниже отмотки или планировочной отметки тротуара, высоте помещений не менее 2,7 м и соблюдении всех требований по инженерному обеспечению помещений.

Конструкция помещений парикмахерских, оборудование и режим работы должны обеспечивать выполнение требований ТНПА по допустимым уровням шума, вибрации, инфразвука, электрических и электромагнитных полей, инфракрасного и ультрафиолетового излучений и другим требованиям к физическим факторам в помещениях жилых и общественных зданий, на территории жилой застройки.

Стены и полы помещений парикмахерских и косметических кабинетов должны:

быть без щелей, ровными и гладкими;

выполняться из влагонепроницаемых материалов, устойчивых к моющим и дезинфицирующим средствам.

Для внутренней отделки помещений парикмахерских должны использоваться материалы, безопасность которых для здоровья подтверждена удостоверением о государственной гигиенической регистрации.

Все приборы, оборудование и инвентарь парикмахерских должны быть в исправном состоянии и эксплуатироваться с соблюдением требований ТНПА.

Мебель должна иметь гигиеническое покрытие, выполненное из материалов, устойчивых к моющим и дезинфицирующим средствам.

Использование неисправного или имеющего дефекты оборудования, мебели и инвентаря не допускается.

В парикмахерских рабочие кресла по своему устройству должны быть приспособлены для обслуживания как взрослых, так и детей.

Рабочий зал парикмахерской должен быть оборудован мойкой для мытья волос с подводкой проточной горячей и холодной воды, из расчета одна мойка на три рабочих места (но не менее одной мойки на рабочий зал), а также иметь резервный источник горячей воды (водонагреватель).

Минимальная площадь рабочего зала парикмахерской на 1 работника должна составлять не менее 6,0 кв.м.

В подсобном и бытовом помещениях парикмахерских должна быть оборудована раковина с подводкой горячей и холодной воды и установлены емкости с крышками для сбора мусора.

Гардеробные комнаты работников парикмахерских должны быть укомплектованы мебелью, обеспечивающей раздельное хранение рабочей и личной одежды и обуви работников парикмахерских.

Умывальные раковины в помещениях парикмахерских и косметических кабинетов должны:

оборудоваться смесителями горячей и холодной воды, электрополотенцами или иметь достаточное количество разовых салфеток либо хлопчатобумажных полотенец, индивидуальных для каждого работника парикмахерской;

обеспечиваться моющими средствами.

В парикмахерской и косметическом кабинете должно быть обеспечено раздельное хранение чистого и грязного белья. Чистое белье необходимо хранить в закрытых шкафах, грязное - собирать в промаркированные емкости с крышками. Стеллажи для белья должны иметь гигиеническое покрытие.

В помещении парикмахерских должно быть оборудовано место для сушки белья и очистки его от волос.

Стирку грязного белья и рабочей одежды следует проводить централизованно в прачечных.

Стирка грязного белья и рабочей одежды в помещениях парикмахерской допускается по результатам проведения государственной санитарно-гигиенической экспертизы в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Для глажения белья в помещениях парикмахерской должны устанавливаться гладильные машины либо гладильные доски.

При обслуживании клиентов работниками парикмахерских должно использоваться только чистое белье. Запас чистого белья должен быть в количестве, обеспечивающем его разовое (индивидуальное) применение для каждого клиента.

Использование салфеток, пеньюаров, шапочек, накидок должно быть индивидуальным для каждого клиента.

Необходимое количество синтетических пеньюаров на одном рабочем месте за рабочую смену должно быть не менее 3 штук.

Синтетический пеньюар при его использовании должен:

полностью укрывать одежду клиента;

применяться только с хлопчатобумажной салфеткой (полотенцем), индивидуальной для каждого клиента или с бумажным одноразовым подворотничком;

не должен касаться шеи клиента (хлопчатобумажная салфетка, бумажный одноразовый подворотничок должны быть выше горловины пеньюара).

Очистка пеньюара от волос производится в подсобном или специально оборудованном месте парикмахерской. Запрещается сдувать феном, стряхивать волосы с пеньюаров у рабочего места.

Удаление остриженных волос с шеи и лица клиента должно производиться индивидуальной (одноразовой) салфеткой или ватой.

Остриженный волос собирают непосредственно у рабочего места с последующим удалением в емкости с крышками для сбора мусора.

Ежедневно в конце рабочей смены синтетические пеньюары после их механической очистки проглаживаются утюгом. Пеньюары из пленочных материалов механически очищаются и моются теплой водой с моющим средством. Стирка пеньюаров должна производиться не реже одного раза в неделю.

Минимальный набор инструментов, входящих в парикмахерский комплект (далее - набор), определен согласно приложению 1 к настоящим Санитарным правилам.

На одно рабочее место следует иметь не менее трех наборов.

Для предупреждения распространения инфекционных заболеваний проводится дезинфекция инструментов согласно приложению 2 к настоящим Санитарным правилам.

В каждом рабочем зале парикмахерской должна находиться аптечка первой медицинской помощи универсальная (далее - аптечка) с перечнем вложений, утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь. В аптечке не должны содержаться лекарственные средства с истекшим сроком годности.

Работники парикмахерской обязаны строго выполнять правила личной гигиены, быть в чистой рабочей одежде, единой для парикмахерской.

Перед обслуживанием клиента работник парикмахерской должен вымыть руки с моющим средством.

Парфюмерно-косметические средства, используемые в работе парикмахерских и косметических кабинетов, должны применяться при наличии удостоверений о государственной гигиенической регистрации, выданных в порядке установленном законодательством Республики Беларусь.

При применении парфюмерно-косметических средств должно обеспечиваться соблюдение сроков их годности, правил хранения, условий приготовления и применения.

Работники парикмахерских и косметических салонов должны своевременно обеспечиваться рабочей одеждой.

## **5. Дезинфекционные и стерилизационные мероприятия в парикмахерских и косметических салонах**

Общие емкости с дезинфицирующими растворами (далее - дезраствор) должны иметь крышки, маркировку с названием дезинфицирующего средства, концентрацией и датой приготовления дезраствора.

В парикмахерских должен быть необходимый запас моющих и дезинфицирующих средств.

Рабочие емкости для дезинфекции инструментов должны иметь маркировку в соответствии с назначением и обеспечивать полное

погружение инструмента в дезраствор. Емкости для дезинфекции и хранения инструментов после окончания рабочей смены должны быть промыты с использованием щетки моющим средством, дезраствор из рабочих емкостей должен быть удален.

Дезинфекция инструментов должна проводиться после обслуживания каждого клиента. После дезинфекции инструменты должны храниться в условиях, исключающих их вторичную контаминацию.

Подушки для маникюра (педикюра) должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое для обработки дезраствором.

Перед обслуживанием клиента подушки для маникюра (педикюра) необходимо покрывать чистой индивидуальной (одноразовой) салфеткой, а в конце рабочей смены обрабатывать дезраствором.

Ванны (ванночки) для выполнения маникюра, педикюра после обслуживания каждого клиента необходимо тщательно промывать с использованием щетки моющим средством и дезинфицировать в соответствии с инструкцией по применению.

При выполнении педикюра с использованием станков со сменными лезвиями необходима их дезинфекция после обслуживания каждого клиента. Лезвия должны быть однократного применения, после использования подвергаться дезинфекции и в дальнейшем утилизироваться.

Бритье, подбривание висков и затылков в парикмахерских производится с использованием электрических машинок для стрижки со сменными лезвиями.

Съемные ножи электрических машинок должны дезинфицироваться после обслуживания каждого клиента путем полного погружения в дезраствор, несъемная металлическая часть электрических машинок должна механически очищаться от волос, а затем дважды обрабатываться дезраствором.

При выполнении химической завивки и окраски смачивание волос химическим составом должно производиться одноразовым тампоном либо специальной кисточкой (дозатором). Кисточку после каждого применения следует тщательно промыть под проточной водой с моющим средством.

Зажимы, бигуди, коклюшки, колпачки и сетки для химической завивки волос, шапочки для мелирования после каждого применения должны промываться моющим средством в промаркированной емкости.

Для проведения косметических процедур (нанесения татуировок и перманентного макияжа) необходимо использовать продезинфицированные (простерилизованные) инструменты и материалы в соответствии с законодательством Республики Беларусь. Инструменты и материалы, не допускающие повторной дезинфекции (стерилизации), используются однократно. После дезинфекции (стерилизации) инструменты и материалы хранятся в условиях, исключающих их вторичное загрязнение.

При проведении косметических услуг, не нарушающих кожных покровов и слизистых, необходимо использовать продезинфицированные инструменты и материалы. При проведении косметических услуг (нанесения татуировок и

перманентного макияжа) с повреждением кожных покровов и слизистых следует использовать стерильные инструменты и материалы.

Емкости с дезраствором косметических кабинетов должны: общие: иметь крышки, маркировку с названием дезраствора, концентрацией и датой его приготовления; рабочие: иметь маркировку в соответствии с назначением инструментов; обеспечивать полное погружение инструментов в дезраствор. После окончания работы рабочие емкости промываются и высушиваются.

Перед началом процедуры по нанесению татуировки и (или) перманентного макияжа работник обязан: вымыть руки под проточной водой с использованием моющих средств; просушить разовой салфеткой или индивидуальным полотенцем; надеть продезинфицированные перчатки. Перчатки подлежат смене после каждого клиента.

При проведении процедуры по нанесению татуировки и (или) перманентного макияжа: кожа области предполагаемой татуировки и (или) перманентного макияжа и участок нанесения татуировки и (или) перманентного макияжа двукратно обрабатывается антисептическим лекарственным средством для кожи; кровь с краской смывается стерильным ватным тампоном, пропитанным антисептическим лекарственным средством.

После окончания процедуры нанесения татуировки и (или) перманентного макияжа кожу обрабатывают антисептическим лекарственным средством и накладывают стерильную повязку.

## **6. Ответственность за нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства.**

За нарушения настоящих Санитарных правил виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательством Республики Беларусь:

дисциплинарная (замечание, выговор с лишением премиальных), применяется руководителем структурного подразделения;

административная (составление протоколов об административном правонарушении), применяется контролирующими органами;

уголовная ответственность.

**Дисциплинарная ответственность** - предусматривает наложение дисциплинарного взыскания в виде выговора и замечания за ненадлежащее выполнение своих должностных обязанностей. Налагается руководителем предприятия.

**Административная ответственность** - предусматривает наложение административного взыскания в виде штрафа. Несоблюдение санитарных правил является нарушением статьи 17.5 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях и предусматривает ответственность в виде штрафа в размере:

на физическое лицо - до 30 базовых величин;

на индивидуального предпринимателя - до 200 базовых

величин;

на юридическое лицо - до 500 базовых величин.

## **7. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования. Профилактика ВИЧ/СПИД**

Здоровый образ жизни

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность (15-20%), и экологическая обстановка (20-25%), и уровень развития медицины (10-15%), и самое значимое – образ жизни человека (50-55%).

Здоровый образ жизни — это образ жизни, который основан на принципах нравственности. Рационально организованный режим, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Такой образ жизни позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

К образу жизни относятся питание, режим дня, условия труда и материально-бытовые условия. Эти факторы являются самыми важными и более чем на половину определяют наше здоровье и самочувствие.

### **Основные принципы здорового образа жизни:**

1.Рациональное питание. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Рациональное питание человека любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Питание должно соответствовать возрасту, быть сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу, калорийности и полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

2.Двигательная активность. Ограничение или отсутствие физической деятельности отрицательно сказывается на развитии организма; развиваются различного рода заболевания, активизируются и ускоряются процессы старения. Поэтому оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают организму стимул для правильного развития.

Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как закалывание, которое дает

организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и нарушают принятый распорядок дня.

3.Соблюдение правил личной гигиены. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты тела, одежды, использование только личных предметов гигиены и т.д.

4.Рациональный режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых. Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия.

5.Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и также смертью.

6.Позитивный настрой. Жизненно необходимо уметь сохранять спокойствие в критических ситуациях, иметь навыки снижения и преодоления стресса.

7.Безопасное поведение. Самосохранительное поведение – основа поддержания здоровья.

8.Владение навыками самопомощи и самоконтроля. Важно уметь контролировать состояние своего здоровья, уметь правильно измерить температуру, давление, вес и т.п. Необходимо владеть правилами оказания доврачебной помощи при гипертонических кризах, сердечных приступах, травмах, обмороках и т.д.

### **Негативные аспекты, влияющие на здоровый образ жизни:**

- **Переедание.** С научной точки зрения, переедание означает потребление такого количества пищи, энергетическая ценность которого больше расходуемой нами энергии. Если вы переедаете один-два раза в год – это нормально. Но если вы это делаете гораздо чаще, вас ждет ожирение, повышенный уровень холестерина, диабет, болезни сердца и депрессия.

- **Употребление алкоголя и курение** наносят сильнейший удар по всему организму человека: по органам дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной и половой системам.

- **Стресс.** Все мы подвержены напряжению, но если вы не делаете ничего, чтобы освободиться от него, рано или поздно он даст о себе знать. Стресс связан с болезнями сердца, снижением иммунитета и проблемами с пищеварением.

- **Недосыпание.** Сон жизненно необходим. Лишение сна порождает реальные проблемы со здоровьем: очень низкая продуктивность, замедленная реакция, ослабление иммунитета.

Доказано, что люди, работающие в ночные смены, в пять раз чаще подвержены развитию таких болезней как гипертония, язва желудка и т.п.

- Увлечение высокотехнологичными средствами развлечения (компьютеры, мобильные телефоны). Значительную часть досуга занимает просмотр телевизора. Все это приводит к переутомлению, ухудшению зрения, уменьшает пребывания на свежем воздухе, нарушению сна.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.

Ведь роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая от этого удовлетворение.

### **Профилактика ВИЧ/СПИД**

ВИЧ-инфекция хроническое инфекционное заболевание. Конечной стадией развития ВИЧ-инфекции является синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), при котором иммунная система полностью истощается, у человека возникают тяжелые инфекционные болезни и опухоли.

#### **Пути заражения ВИЧ?**

1. Половым путем: при незащищенных (без использования презерватива) сексуальных контактах.

2. Вертикальным путем: от больной матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.

3. Парентеральным путем (через кровь).

Вирус содержится в крови, спинномозговой жидкости, грудном молоке, секретах половых желез.

#### **Меры профилактики заражения ВИЧ?**

1. Защищенный секс - использование ПРЕЗЕРВАТИВОВ при каждом половом контакте. Презерватив позволяет снизить риск заражения ВИЧ, инфекциями, передаваемыми половым путем.

2. Отказ от употребления наркотиков.

3. Использование одноразового медицинского инструментария.

Своевременное выявление и лечение предупреждает распространение ВИЧ-инфекции и замедляет развитие этого заболевания!

#### **Где можно пройти обследование?**

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ, в том числе анонимно, можно в любом лечебно-профилактическом учреждении.

*Думай о будущем -  
пройди тест на ВИЧ*



Обследование является добровольным и проводится с соблюдением врачебной тайны. Медицинский персонал несет ответственность за соблюдение этих требований. В случае выявления ВИЧ-инфекции, вся медицинская помощь оказывается бесплатно. До и после обследования на ВИЧ медицинские работники проконсультируют Вас о целях и методах обследования, возможных результатах и других важных вопросах.

ГУ "Вороновский районный ЦГЭ"