**ВИЧ – инфекция азы ХХI вектин хамчыы!**

 ВИЧ – дээрге кижиниң иммунодефицидиниң вирузу. Ол организмниң янзы-бүрү инфекциялардан камгалап турар иммуннуг системазын күш чок кылыптар.Чоорту таарымча чок байдалдарның салдары-биле ВИЧ-инфекция кижиниң иммуннуг системазының клеткаларының саны эвээжеп-ле орар, а ханда вирустуң саны көвүдеп-ле олурар болур.Ынчангаш кижиниң организми кандыг-даа аарыг тывылдырар микробтарга күш четпес апаар болгаш СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита человека) чадазы чеде бээр болур.

ВИЧ-халдавыр бир кижиден бир кижиже дамчыырда кижиниң бодунуң канчаар ап чоруурундан кончуг хамаарылгалыг. ВИЧ-халдавыр чүгле бо арга-биле кадык кижиже халдаар:

1. Чангыс-даа катап болган болза аарыг кижи биле эр-херээжен чоокшулаашкын уезинде;
2. Аарыг кижиниң ханын кадык кижиже кудуп турда, аарыг кижи биле чангыс шприц ажыглаан таварылгада.
3. ВИЧ-халдавырлыг херээжен иштиг турда, божуп турда, база бичии чашты эмзирип турда.

Оон ынай эвээш таваржып турар даа болза дараазында байдалдарга база аарыгны чыпшырып ап болур:

* татуировка, пирсинг кылдырып турар уеде, кулак утээнде аарыг кижи-биле чаңгыс херекселдер ажыглаан таварылгаларда.

СПИД – дээрге грипп эвес, ону анаа-ла кудумчуга чорааш чыпшырып ап болбас. ВИЧ-инфекциялыг эжиң-биле хол тутчуп мендилежиринден, куспактажырындан, харын-даа ошкап-чыттаарындан корткан херээ чок. Аарыг кижи сенче азырып-чөдүрүптер болза, ында база коргунчуг чүүл чок, чүге дизе, бо вирус агаар дамчып чыпшынмас болур. Бассейнге, хөөлбектерге эштип тургаш, ВИЧ-инфекцияны чыпшырып аарындан база кортпа – суг дамчыштыр аарыг чыпшынмас. Ол ышкаш аяк-сава, хөй-ниити арыгланыр чер-биле ВИЧ-инфекция дамчывас болур.

**Бо аарыгдан камгаланырынын аргалары:**

1. Билдинмес кижи-биле эр-херээжен чоокшулаашкын черле кылба!

2. Чангыс эштиг болур болгаш ог-буленге шынчы бол!

3. Алкоголь болгаш наркотиктер ажыглавас! Олар кижиниң бодунуң байдалын контроль чок кылыптар болгаш аарый бээриниң чылдагааны болуп болур.

 Бодуну хына, бир эвес:

1. Амыдыралыңарга камгалаттынмаан азы презерватив ажыглаваан эр-кыс харылзаа болган таварылгалар:
* ВИЧ-инфекциялыг кижи-биле;
* ВИЧ-статузу (байдалы) силерге билдинмес кижи-биле;
* Элээн каш кижи-биле эр-кыс харылзаа тудуп турар кижи-биле;
* Сыккырттынар наркотиктер ажыглап турар кижи-биле;
* Кады арагалап турганыңар шоолуг танывазыңар кижи-биле.
1. Бир эвес сыккыртынар наркотиктер ажыглап турган болзуңарза, дараазында таварылгалар тургулаан бе:
* Белен хоюдуп каан наркотик эзилдириин садып ап, ажыглаан,
* Сыккыртынар ниити чаңгыс херекселди (шприц, ине) өске улус кады ажыглаан,
* Наркотиктер белеткээр чаңгыс ниити сава болгаш шүүр аймаан өске улус-биле кады ажыглаан.
1. Мындыг таварылгалар турган бе:
* Стерилизация эрткен-эртпээни орта билдинмес херекселдер ажыглап тургаш татуировка, пирсинг кылдырган силер бе?

 **Устүнде айтырыгларның оода бирээзинге “ийе” деп харыылаан болзуңарза, ВИЧ-инфекция илередир тестини эртип алганыңар дээре.**

 **Сут-Холдун топ эмнелгези.**