

# 5 ПРАВИЛ ДОСТОЙНОГО ОТКАЗА

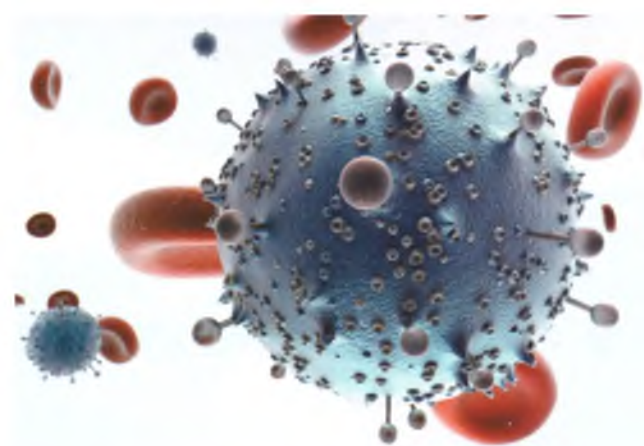
- 1** **Свое НЕТ** говори очень твердо – именно **НЕТ**, а не двусмысленно: «посмотрим», «может быть», «я не могу»... спокойно глядя в глаза.
- 2** Соглашайся с аргументами уговаривающих людей, но все равно говори **НЕТ**, также твердо и непоколебимо.
- 3** Если тебя не оставили в покое, переходи в наступление: «Не дави на меня! У меня своя голова на плечах». Не нервничай. Идеальный выбор – юмор.
- 4** Поставь точку: «Я больше не хочу говорить на эту тему». Твердо и спокойно.
- 5** Пойди на компромисс: предложи другой способ провести время.



ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ:  
ГКУЗ ПК «Пермский краевой центр  
по профилактике и борьбе со СПИД  
и инфекционными заболеваниями»  
г. Пермь, ул. Связева, 21  
Тел. регистратуры: +7 (342) 285-03-56  
[www.aids-centr.perm.ru](http://www.aids-centr.perm.ru)



# ПАМЯТКА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ



## **СПИД – СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА**

- ✓ Он вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).
- ✓ Вирусы попадают в кровь, повреждают лимфоузлы, клетки иммунной и нервной системы.
- ✓ У зараженных вирусом в течение нескольких лет единственным признаком болезни могут быть: увеличение лимфоузлов, подъемы температуры, расстройства кишечника, потливость, потеря веса, нервные расстройства.
- ✓ Носители ВИЧ, не подозревая, что инфицированы, могут передавать вирус другим людям.

## **ВИЧ**

Находится в крови, сперме, вагинальном секрете, грудном молоке инфицированных людей.

## **МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ**

- ✓ Через инфицированную кровь и ее продукты (при использовании инфицированными иглами, шприцами и другими инструментами).
- ✓ При незащищенном половом контакте с инфицированным партнером.
- ✓ От инфицированной матери во время беременности, родов или грудном вскармливании.

## **НЕЛЬЗЯ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ**

- ✓ Через пищу, посуду, одежду, полотенце, постельное белье.
- ✓ Через места общего пользования: туалеты, бани, бассейны и т.д.
- ✓ Через кровососущих насекомых.

## **МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ В СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ СТАВЯТ ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ**

- ✓ Половые контакты без презерватива.
- ✓ Частая смена половых партнеров.
- ✓ Половые связи с лицами, часто меняющими своих партнеров.
- ✓ Половые контакты с гомо- и бисексуалами.

- ✓ Половые связи с лицами, имеющими инфекции, передающиеся половым путем.
- ✓ Половые связи с лицами, употребляющими внутривенно наркотики.



## **ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:**

- ✓ Занимайтесь сексом, только если Вы этого хотите. Никто не может отобрать у Вас право сказать **НЕТ**.
- ✓ Если Вы согласны заняться сексом, лучше всего не рисковать и сделать его безопасным.
- ✓ Чтобы не заразиться заболеваниями, передающимися половым путем, в том числе и ВИЧ-инфекцией, при каждом половом контакте нужно пользоваться презервативом.
- ✓ Научиться пользоваться презервативом просто, но все-таки лучше потренироваться перед тем, как начать применять его.
- ✓ Алкоголь (не говоря уже о наркотиках) может привести к потере самоконтроля.
- ✓ Часто бывают ситуации, когда человек хочет отказаться от какого-либо предложения (наркотики, алкоголь, секс), но не знает как, мы рекомендуем ВАМ.