

### 3. ПРОЙДИ тестирование на ВИЧ!

- ✓ Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом – пройти тестирование на ВИЧ. Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно.
- ✓ Пройди тест на ВИЧ до сексуального контакта. Познание своего партнера сделать по не себе.
- ✓ Тестирование на ВИЧ можно пройти совершенно бесплатно и по желанию анонимно. Сдать кровь на ВИЧ можно в поликлинике по месту жительства, Центрах по профилактике и борьбе со СПИД или других медицинских учреждениях.



### 4. Поговори со своим партнером!

- ✓ Разговор о ВИЧ позволит тебе и твоему партнеру поделиться друг с другом важной информацией. В первую очередь этой информацией самому себе. Что ты сам знаешь о ВИЧ и как ты относишься к проблеме ВИЧ-инфекции?
- ✓ Выбери удобное время и место. Понужай, и тебе ты будешь говорить.
- ✓ Поделись информацией о ВИЧ. Убедись, что ты и твой партнер знаете, как ВИЧ передается. Поддержите друг друга и решите выбрать безопасное поведение.
- ✓ Будь открытым. Если у тебя ВИЧ или ты подозреваешь его наличие, скажи об этом партнеру до сексуального контакта.
- ✓ Спроси своего партнера, прошел ли он тест на ВИЧ. Вы можете принять решение прийти его вместе.
- ✓ Защищай себя! Мысленно лигатуры и ВИЧ-инфекции.

### 5. БЕРЕГИ СЕБЯ – соблюдай правила безопасного сексуального поведения!

- ✓ Держи отношения с физическим человеком.
- ✓ Заботься о своем здоровье и здоровье своих близких.



### ОСТАНОВИМ СПИД ВМЕСТЕ!

НАЧНИ С СЕБЯ – ЖИВИ БЕЗОПАСНО!  
ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО В ОБЩИХ РУКАХ!

НИКТО НЕ ПОМОЖЕТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ,  
ЧЕМ ТЫ САМ!

Всероссийская акция  
«СТОП ВИЧ/СПИД»  
#СТОПВИЧСПИД  
[WWW.STOPVICHSPID.RF](http://WWW.STOPVICHSPID.RF)



5 ШАГОВ,  
ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ  
ВИЧ

ПАМЯТКА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ