**Правда и вымысел о СПИДе**

Казалось бы, о путях передачи ВИЧ изучено и написано много, однако у населения все еще возникают вопросы о передаче ВИЧ в бытовых ситуациях. Основными абсолютно безопасными случаями, которые часто беспокоят людей, являются.

**Рукопожатия, объятия...**

Неповрежденная кожа является естественным барьером для вируса, поэтому невозможна передача ВИЧ при рукопожатиях, объятиях. А если есть ссадины, царапины, порезы и прочие? Для хотя бы теоретического риска передачи ВИЧ в этом случае необходимо, чтобы достаточное количество крови, содержащей вирус, попало в свежую открытую и кровоточащую рану.

**Предметы гигиены, туалет...**

ВИЧ может содержаться только в 4 жидкостях человеческого организма: крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке. Через одежду, постельное белье, полотенца ВИЧ не может передаться. Даже если на одежду, белье попала жидкость, содержащая ВИЧ, то он быстро погибнет во внешней среде. Если бы ВИЧ жил «за пределами» человека многие часы или даже дни, то, несомненно, наблюдались бы случаи бытового пути, а их просто не бывает, по крайней мере, этого не случалось за все годы эпидемии.

**Бассейны, ванна, баня...**

При попадании жидкости, содержащей ВИЧ, в воду вирус погибнет, к тому же опять-таки кожа является надежным барьером от вируса.

**Укусы насекомых, другие контакты с животными...**

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, он может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные не могут передавать ВИЧ. К тому же, вопреки распространенному мифу кровь человека не может попасть в чужой кровоток при укусе комара.

**Поцелуи...**

О том, что ВИЧ не передается при поцелуе уже написано очень много. В то же время находятся люди, которых беспокоит вопросы «ранок и ссадин» во рту. В реальной жизни, для того, чтобы этот вирус передался при поцелуе, два человека с открытыми кровоточащими ранами во рту должны долго и глубоко целоваться, при этом у одного из них должен быть не просто ВИЧ, а очень высокая вирусная нагрузка (количество вируса в крови). Вряд ли кто-нибудь сможет, да и захочет, воспроизвести подобный «садисткий» поцелуй на практике. Если бы такой путь передачи был возможен, существовали бы случаи передачи ВИЧ при поцелуе, например, в постоянных дискордантных парах (в которых только у одного из партнеров ВИЧ). Тем не менее, таких случаев не происходит.

**«Уколы» в транспорте, метро...**

Миф о «зараженных иглах» возник в зарубежных СМИ еще в самом начале эпидемии. Этот миф до сих пор активно тиражируют СМИ. В реальности, не было зафиксировано не только ни одного случая передачи ВИЧ таким образом, но и ни одного случая попыток кого-то «заразить» с помощью иглы или шприца. К сожалению, это говорит о том, как в нашем обществе относятся к людям с ВИЧ, раз ни у кого не возникает сомнений, что ВИЧ-положительным зачем-то нужно кого-то «пытаться заразить».

За все годы эпидемии ВИЧ не было зафиксировано ни одного случая «СПИД-терроризма», как его окрестили. Даже если представить подобную ситуацию, передача ВИЧ в этом случае исключена. ВИЧ слишком быстро погибает вне организма человека. Количество крови, попадающей в этом случае в кровоток ничтожно мало. Если же вам показалось, что вы почувствовали укол в транспорте, – не паникуйте, для этого может быть тысяча куда более реалистичных объяснений.

**Сдача анализа...**

Бывает и так, что у людей, сдавших анализ на ВИЧ, возникают страхи, что им мог передаться ВИЧ непосредственно при заборе крови в кабинете тестирования. Вероятно, этот страх возникает по ассоциации с ВИЧ-инфекций, но это абсолютно исключено. Забор крови производится с помощью одноразового инструмента, а рассуждения о том, что именно вам «подменили» шприц и так далее – не более чем мнительность.

Пути передачи ВИЧ хорошо изучены: при незащищенном половом контакте, при инъекциях общим инструментарием, от матери к ребенку при беременности, родах или кормлении грудным молоком. Других путей передачи ВИЧ нет. Им не так «легко» заразиться, во всех ситуациях, представляющих какой-либо риск передачи ВИЧ, каждый человек может защитить себя и близких.