

# Гигиена в быту. Простые правила, которые помогут обезопасить вас и ваших близких



Вирус иммунодефицита человека не передается в быту. Близкие, друзья, соседи и гости ВИЧ-позитивных не рискуют заразиться при условии соблюдения обыкновенных правил гигиены.

ВИЧ передается только через кровь, сперму, влагалищные выделения и грудное молоко. Другие выделения организма – пот, слюна, моча, кал – не создают риска передачи ВИЧ-инфекции.

Но, если ваша иммунная система ослаблена в результате активности вируса, у вас гораздо больше шансов заразиться каким-либо инфекционным заболеванием от других членов семьи. Это может быть ОРВИ, грипп, кишечные инфекции. Но эти обычные болезни могут создать серьезную проблему для любого ВИЧ-положительного человека.

## Мойте руки

Обязательно мойте руки с обычным туалетным мылом перед приготовлением пищи, перед едой и после посещения туалета.

## Предметы гигиены – личные

Личные предметы гигиены – зубные щетки, опасные и безопасные бритвы должны использоваться индивидуально каждым членом семьи. Они могут быть загрязнены бактериями или вирусами, которые могут оказаться опасными для вас, если вы ВИЧ-положительны. Регулярно заменяйте зубные щетки. Жесткие и средней жесткости можно использовать три месяца, а мягкие – не более двух.

## Ванная и туалет – общие

Вы можете пользоваться ванными комнатами и туалетом вместе с другими членами семьи. Они не могут заразиться, пользуясь с вами одним унитазом, раковиной, душем или ванной.

## Кухня – для всех

ВИЧ не передается через пищу. И вы можете участвовать в приготовлении еды для других членов семьи. Обязательно мойте руки до того, как начнете готовить пищу – это позволит предотвратить распространение кишечной инфекции. Если вы порезались, обязательно выбросьте пищу, загрязненную кровью, и вымойте нож и разделочную поверхность горячей водой с моющим средством.

## Стирка – обычная

Вы можете без опасений стирать свою одежду и постельное белье вместе с вещами других членов семьи. Но предметы, загрязненные кровью, мочой, калом или рвотными массами, лучше выстирать отдельно в горячей воде с обычным стиральным порошком.

## Домашние любимцы: прививки и перчатки

Любые домашние животные безопасны для вас при условии, что они здоровы, регулярно прививаются и избавляются от паразитов. Если вы хотите убрать за животными, используйте резиновые перчатки при чистке клеток или туалетов. А затем обязательно вымойте руки.