

## Кыргызстан

1.НПО «Научмедлайт»

г. Бишкек, ул. Тыныстанова 1, каб. № 11, 13.

Тел: (996 312) 54 58 60

2.ОО «Социум»

г. Бишкек, ул. Суеркулова, 1.

Тел.: (996 312) 510478, телефон доверия (996 312) 51 04 78

3.НПО «Таис плюс»

г. Бишкек, ул. Панфилова 36.

Тел.: (996 312) 544613/699092

4.НПО «Аян-Дельта»

г. Токмок, ул. Гагарина, 64.

Тел.: (996 3138) 2 05 95/6 18 21

5.Городской центр профилактики и борьбы со СПИДом и  
Кожно-венерологическими заболеваниями

г. Бишкек, пр. Токтогула, 62 а

Тел.: (996 312) 280534/28-52-76

«СПИД Фонд Восток-Запад» (AFEW)

Веб-сайт: <http://www.afew.org>

Эл. почта: [Info@afew.org](mailto:Info@afew.org)

Издано в рамках проекта «Социальное сопровождение»,  
финансируемого Министерством иностранных дел Нидерландов.

Распространяется бесплатно.



AIDS Foundation East-West  
СПИД Фонд Восток-Запад

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Быть и оставаться здоровой очень важно. Никто, кроме тебя, об этом не позаботится.

Внимательное отношение к своему здоровью и соблюдение правил личной гигиены позволят тебе защититься от заражения инфекциями, передающимися половым путем, и других заболеваний.

### В этой брошюре ты найдешь информацию:

- ✓ о презервативах и проблемах, которые могут возникать при их использовании;
- ✓ о том, что нужно делать, если у тебя возникло подозрение на инфекции;
- ✓ о том, как нужно заботиться о своем теле.

## ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Использование презервативов при сексуальных контактах защитит тебя от ВИЧ-инфекции, других инфекций, передающихся половым путем, и от нежелательной беременности.

### Если презерватив порвался:

- ✓ если можешь, обратись к врачам (дерматовенерологу, гинекологу) в течение 24 часов после сексуального контакта за получением помощи и консультации по инфекциям, передающимся половым путем, и ВИЧ-инфекции;
- ✓ обратись к знакомому врачу, в кожнодиспансер или дружественную клинику.

**Всегда пользуйся презервативами!**

## Проблемы с презервативами

### Презерватив может порваться, если:

- ✓ влагалище слишком сухое, и в нем недостаточно смазки.  
В этом случае ты можешь использовать смазку на водной основе (лубрикант) или воду (из крана или негазированную из бутылки). Обилие смазки сделает секс менее болезненным и снизит вероятность разрыва презерватива;
- ✓ для анального секса неправильно подобран презерватив.  
Используй прочный презерватив и обильную смазку на водной основе;
- ✓ истек срок годности презерватива.  
При покупке и перед использованием презерватива проверяй срок его годности (он указан на упаковке);
- ✓ презерватив хранился в условиях высокой температуры (более 30°C) или низкой температуры (менее 5°C), что повышает вероятность его разрыва;
- ✓ презерватив поврежден при извлечении из упаковки.  
Не используй острые предметы при вскрытии упаковки презерватива, не пытайся открыть ее зубами или ногтями;
- ✓ используются два презерватива одновременно.  
В таком случае они могут порваться из-за трения.

### Презерватив может соскользнуть с пениса, если:

- ✓ презерватив не развернут до основания пениса;
- ✓ размер презерватива не соответствует размеру пениса;
- ✓ презерватив был надет на невозбужденный пенис;
- ✓ пенис «ослаб» во время полового акта;
- ✓ половой акт длится слишком долго;
- ✓ пенис у основания толще, чем головка.

Будь внимательна и помни, что клиент может незаметно снять презерватив, потому что хочет заниматься сексом без предохранения!

Если ты думаешь, что презерватив соскользнул или порвался, прекрати половой акт, подмойся и используй другой презерватив.

**Всегда используй только один презерватив!**

## Что делать, если в тебя попала сперма клиента?

### При вагинальном сексе:

- ✓ **попытайся удалить сперму:** для этого присядь на корточки и попытайся выдавить ее сокращением вагинальных мышц;
- ✓ **подмойся снаружи** теплой водой;
- ✓ **НЕ ПЫТАЙСЯ** удалить сперму пальцами или другими предметами: ты можешь поцарапать стенки влагалища и тем самым увеличить риск заражения различными инфекциями;
- ✓ использование спермицидов, диафрагм или гелей, а также спринцевание могут снизить риск беременности, но **не защищают** от нее полностью.

### При анальном сексе:

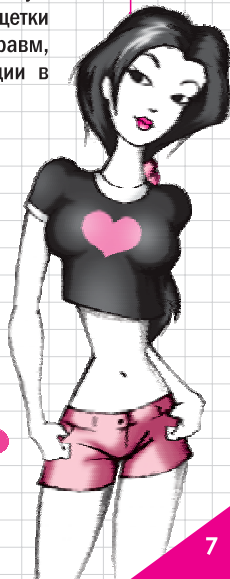
- ✓ **попытайся удалить сперму:** для этого сядь на унитаз или присядь на корточки и попытайся выдавить как можно больше спермы при помощи сокращения мышц промежности и ануса;
- ✓ **подмойся снаружи, но НЕ ДЕЛАЙ АНАЛЬНЫХ СПРИНЦЕВАНИЙ** или клизму — это может повредить чувствительные стенки кишечника, способствовать забросу инфекции вглубь кишечника и увеличить риск заражения инфекциями.

### При оральном сексе:

- ✓ **выплюнь сперму;**
- ✓ **прополощи рот** зубным эликсиром (пастой), соленой водой или раствором, содержащим хлоргексидин;
- ✓ **не следует чистить зубы щеткой или ниткой** как минимум один час после орального секса. Использование щетки или нити может привести к возникновению микротравм, что облегчит возможное проникновение инфекции в организм;
- ✓ **ничего не ешь и не пей** как минимум один час;
- ✓ **если сперма попала в глаза**, промой их чистой холодной водой.

Спринцевание, спермициды, гели не защищают от инфекций, передающихся половым путем, в том числе от ВИЧ-инфекции.

**Значит, только презервативы могут защитить!!!**



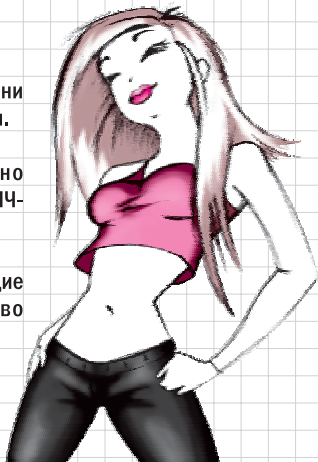
## Что делать, если у тебя есть подозрение на инфекции?

### Пройди обследование на инфекции, передающиеся половым путем

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) — это заболевания, которыми можно заразиться при незащищенных половых контактах с инфицированным партнером.

### Почему важно пройти обследование на ИППП?

- ✓ ИППП легче вылечить, когда они выявлены сразу и не запущены.
- ✓ Наличие ИППП значительно повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией.
- ✓ ИППП могут вызвать бесплодие или передаться ребенку во время беременности и родов.



Помни, что некоторые заболевания могут протекать без симптомов. Регулярно сдавай анализы на ИППП, в твоей ситуации это особенно важно!

*Завтра зайди в клинику*

При любом подозрении на инфицирование — болезненные ощущения, зуд, раздражение, частое мочеиспускание, необычные выделения — нужно идти к врачу (см. список адресов клиник в конце брошюры).

Если врач назначит тебе курс лечения от ИППП, этот курс необходимо пройти полностью.

Во время лечения лучше избегать половых контактов или по крайней мере использовать презерватив.

### Перед посещением врача:

- ✓ Не вымывай содержимое влагалища и не мочись как минимум в течение двух часов, иначе можно смыть бактерии, что затруднит проведение обследования.

*Очень важно!*

**Даже если инфекции не были выявлены, никогда не практикуй секс без презерватива!**



## Пройди обследование на ВИЧ-инфекцию

**ВИЧ-инфекция** — заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека.

**Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)** ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от болезней.

**Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД)** — заключительная стадия ВИЧ-инфекции.

Обследование на ВИЧ не займет у тебя много времени (это несложная процедура забора крови из вены).

### Оно проводится:

- ✓ **Анонимно** — не нужно никому сообщать твои личные данные;
- ✓ **Конфиденциально** — о результате будешь знать только ты;
- ✓ **Бесплатно.**

## Почему важно пройти обследование на ВИЧ-инфекцию?

- ✓ Зная результат обследования, ты избавишься от неопределенности, связанной с тревожными размышлениями о том, что у тебя может быть ВИЧ, но ты не знаешь об этом.
- ✓ Если результат показал, что у тебя нет ВИЧ, но при этом ты знаешь, что твое поведение связано с риском заражения, ты сможешь изменить его и избежать инфицирования в будущем.
- ✓ Если результат показал, что у тебя ВИЧ, ты сможешь сразу обратиться за медицинской помощью, чтобы предотвратить возникновение заболеваний, угрожающих твоей жизни. Чем раньше проведено обследование и начато лечение, тем больше у тебя шансов сохранить здоровье.
- ✓ Пройти обследование важно, потому что инфекция может передаться ребенку во время беременности.

**Никто не может заставить тебя пройти тестирование на ВИЧ — это твой собственный выбор.** !

## Когда нужно проходить обследование на ВИЧ-инфекцию?

Через три месяца после:

- ✓ Незащищенного секса (без использования презерватива);
- ✓ Употребления наркотиков инъекционным путем;
- ✓ Использования игл, острых предметов (бритв или маникюрных ножниц), ранее использованных ВИЧ-инфицированным человеком.

*К врачу — завтра 14.00*

*Аптека:*

- тест,
- презервативы,
- вата,
- ватные палочки.

*На ВИЧ — зайти узнать, когда можно, график.*

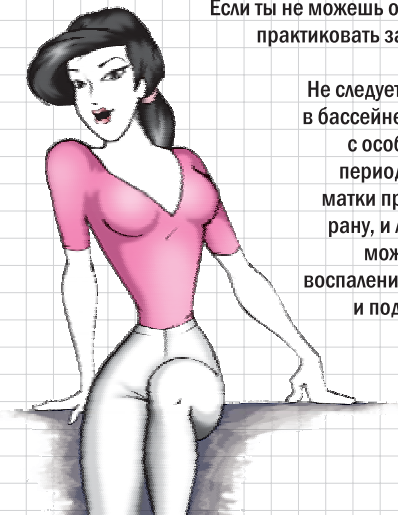
## РАБОТА И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

### Уход за телом во время месячных

Во время критических дней избегай половых контактов.

Если ты не можешь отказаться от работы, можно практиковать защищенный оральный секс.

Не следует принимать ванну, купаться в бассейне или водоемах. Это связано с особенностью организма в этот период — внутренняя поверхность матки представляет собой открытую рану, и любое попадание микробов может очень быстро привести к воспалению. При этом принимать душ и подмываться нужно регулярно.

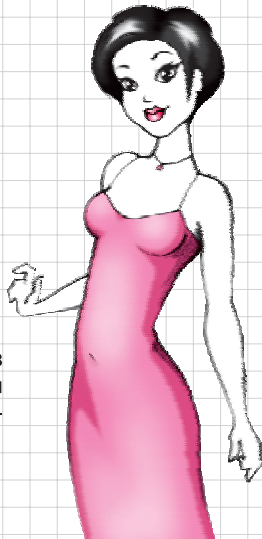


## Как часто нужно менять прокладки во время месячных?

- ✓ Прокладки следует менять не реже 4-5 раз в сутки, можно чаще. Помни, что даже самые современные прокладки после нескольких часов использования пропитываются менструальными выделениями и становятся не только источником неприятного специфического запаха, но и местом активного размножения бактерий.
- ✓ Единственный способ уберечь себя от подобных неприятностей — менять прокладки не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день.

## Использование тампонов

Неправильное использование тампонов может быть опасным для здоровья и привести к токсическому шоку — тяжелому отравлению.



## Для того чтобы использовать тампоны правильно и безопасно, помни следующие правила:

- ✓ храни влагалищные тампоны вдали от тепла и влажности;
- ✓ мой руки до и после использования тампона, так как на руках всегда много микробов;
- ✓ старайся не применять тампоны, сильно впитывающие влагу;
- ✓ регулярно меняй тампоны (помни, тампон может находиться в организме не больше двух часов!);
- ✓ никогда не оставляй тампон внутри себя на ночь.

Врачи не рекомендуют пользоваться тампонами между менструациями, так как это может привести к высушиванию влагалища.

Пользуйся тампонами, состоящими только из хлопка, без синтетических добавок.

Если после месячных появилось раздражение вокруг половых органов, необходимо обратиться к врачу за помощью, так как причины могут быть различными: например заболевание.



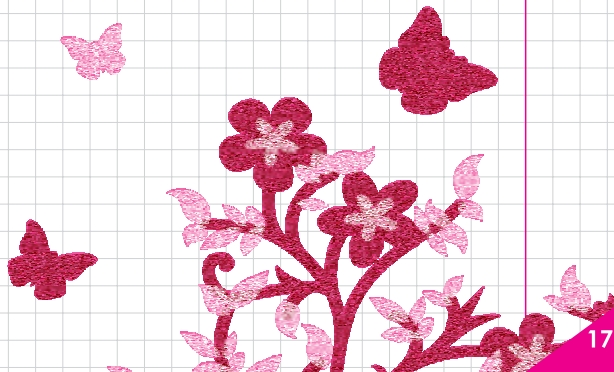
## Как и чем лучше подмываться?

- ✓ Подмывайся теплой водой, чистыми руками, не реже двух раз в день, а также после каждого полового контакта.
- ✓ Если у тебя нет возможности принять душ, можно подмываться минеральной водой или носить с собой влажные салфетки.
- ✓ Водяная струя и движения рук должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода (после отправления естественных надобностей движение туалетной бумаги должно быть направлено также).
- ✓ Мылом можно мыть только кожу вокруг входа во влагалище. Регулярное попадание мыльной пены во влагалище может привести к сухости и неприятным ощущениям.
- ✓ После мытья не вытирай, а промокни остатки воды, чтобы случайно не поцарапать нежные покровы.
- ✓ Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должна только ты. Можно использовать одноразовые салфетки.

Не делай спринцевания самостоятельно, так как регулярные спринцевания изменяют микрофлору влагалища и увеличивают риск заражения ИППП.

Спринцевание не предохраняет от нежелательной беременности!

**Помни, что влагалищные спринцевания можно проводить только по совету врача.**



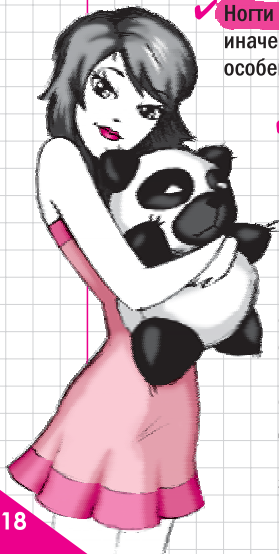
## Одежда и личная гигиена

✓ Нижнее белье из синтетики и нейлона может стать причиной раздражения кожи, опрелостей и плохого запаха. Старайся использовать нижнее белье из натурального хлопка.

✓ Ногти на ногах должны быть коротко подстрижены, иначе может возникнуть дискомфорт при ходьбе, особенно в обуви на каблуках.

✓ Носи обувь, соответствующую размеру твоей стопы. Если обувь тебе мала, это может способствовать возникновению мозолей, инфекций стоп и ногтей, а также деформировать стопу.

Где бы ты ни работала, подумай о том, с какими факторами риска связана твоя работа, и стремись спланировать свои действия так, чтобы ты смогла снизить риск и обезопасить себя от заражения ИПП, ВИЧ-инфекцией и другими заболеваниями. Регулярно проходи медицинское обследование и практикуй только защищенный секс.



## Ответственное отношение к своему здоровью — это правильный выбор.

Телефоны и адреса организаций, где можно получить информацию и поддержку:

### Казахстан

#### 1. Социальное бюро «Доверие»

г. Алматы, ул. Басенова 2, корпус 4 (здание Центра по профилактике и борьбе со СПИД г. Алматы на территории 2 ГКБ), кабинет № 8.

Телефон/Факс: 8 (727) 249 83 06

#### 2. Социальное бюро «Ковчег»

г. Талдыкурган, ул. Шевченко 127, кв. 34.

Тел.: 8 (7282) 24 27 72

#### 3. Центр по профилактике и борьбе со СПИД г. Алматы

г. Алматы, ул. Басенова 2, корпус 4.

Тел.: 8 (727) 249 38 18 / 293 37 37

#### 4. Кожно-венерологический диспансер

г. Алматы, ул. Манаса, 65.

Тел.: 8 (727) 274 01 95

продолжение на следующей странице