

**Без паники! Ты можешь
защитить себя!**

Информация о ВИЧ и
гепатите С для заключённых



Сестра

FUCK



Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.





Предисловие	05
О чём я хотел узнать	06
Ты можешь защитить себя и других!	16
Секс	17
Передача от матери к ребёнку	20
Употребление наркотиков	21
Татуировки и пирсинг	23
Зубные щётки, бритвы, маникюрные ножницы и щипчики	24
Важнейшие сведения о ВИЧ / СПИД	26
Важнейшие сведения о гепатите	27
Получи консультацию!	28
Источники информации и адреса	29



В тюрьме ты живешь вместе с большим количеством людей на очень маленьком пространстве. Ты работаешь и ешь с другими заключёнными, встречаешься с ними на прогулке, в камере, во время занятий спортом и в других ситуациях. А если ты находишься в общей камере, рядом с тобой кто-то есть в течение всего дня. При таких условиях инфекционные заболевания, например грипп, передаются намного чаще, чем обычно, это может произойти при любом повседневном контакте. Совершенно иная ситуация с ВИЧ и гепатитом С, потому что эти заболевания передаются только определённым путём. Однако многие заключённые неправильно информированы или вовсе ничего не знают об этих инфекциях и боятся заразиться, хотя на самом деле им ничего не угрожает. Необоснованный страх может серьёзно осложнить жизнь в заключении, — особенно сильно это сказывается на инфицированных ВИЧ или гепатитом С или на тех, кого в этом подозревают. Тот, кто не имеет правильной информации, не сможет защитить себя в том случае, если опасность действительно существует.

В этой брошюре есть важнейшая информация о ВИЧ и гепатите С. Прочитав вопросы, которые часто задают заключённые, ты узнаешь, когда **нет опасности заразиться**. Ты также узнаешь, когда существует опасность заражения, и как можно защитить от этого других и себя. В конце брошюры еще раз приведена краткая информация о ВИЧ / СПИД и гепатите С. Также в конце ты узнаешь, где можно получить консультацию и найти более подробную информацию.

Люди, больные ВИЧ или гепатитом С, зачастую скрывают это — особенно в тюрьме, где жить с такой болезнью еще сложнее, чем „на воле“. Поэтому, как правило, невозможно понять, кто инфицирован, а кто нет. Но тебе и не обязательно это знать, потому что при повседневном общении заразиться невозможно, а в опасных ситуациях ты сможешь себя защитить. Если ты, тем не менее, опасаясь, ты должен проконсультироваться, — это можно сделать и в тюрьме. Так ты сможешь избавиться от страха.



ЧОКУ

О ЧЁМ Я ХОТЕЛ УЗНАТЬ ...

Ниже мы ответим на вопросы, которые постоянно задают заключённые: как правило, они относятся к ситуациям, которые не представляют опасности заражения ВИЧ или гепатитом С. Но иногда опасность существует, хотя ты этого и не подозреваешь. Даже если ты много знаешь о ВИЧ и гепатите С, тебе будет полезно прочитать эти вопросы и ответы, которые дали наши консультанты.

НЕ ЗАБИВАЙ СЕБЕ ГОЛОВУ!

ВИЧ обладает очень высокой чувствительностью и относится к тем возбудителям, которые передаются с большим трудом. Вирус гепатита С намного устойчивее, но, как и в случае с ВИЧ для того, чтобы обезопасить себя, достаточно соблюдать обычные правила гигиены (например у врача или стоматолога). Кроме того, ВИЧ и гепатит С не передаются через слюну, носовые выделения, пот, слёзы, кал и мочу. Поэтому нельзя заразиться при / рукопожатии, объятьях, поглаживании / кашле или чихании / употреблении пищи из тюремной кухни / использовании тарелок, стаканов и приборов, которыми пользовались другие / совместном использовании полотенец и постельного белья / использовании умывальников, душа и туалета / занятии спортом или другими развлечениями / работе в мастерской / нахождении в общих камерах / посещении врача и стоматолога

ВИЧ и гепатит С также не передаются при поцелуях или при укусах насекомых или животных.

Особенно зимой, когда все чихают и кашляют, я боюсь что-нибудь подцепить. Можно так заразиться ВИЧ или гепатитом С?

Если рядом кто-то чихает или кашляет, можно заболеть простудой, насморком или гриппом, но не ВИЧ или гепатитом С. Большое количество людей, плохо проветриваемые помещения и недостаток движения могут снизить сопротивляемость организма, особенно в холодное или дождливое время года. Поэтому рекомендуется уважать окружающих: при чихании и кашле надо закрывать рот и нос ладонью и отворачиваться (а не кашлять другим в лицо), сморкаться в носовой платок (а не в пальцы или на пол) и выбрасывать его после использования (а не разбрасывать вокруг). Кроме того, можно посоветоваться с тюремным врачом о том, стоит ли сделать прививку от гриппа.



Считается, что при рукопожатии нельзя заразиться ВИЧ или гепатитом С. Но что, если у другого на руках есть небольшие ранки, заболевания кожи, прыщи или что-то такое?

Даже в этом случае опасности заразиться нет. Ты можешь спокойно жать руки другим заключённым или обнимать их. В случае заболевания кожи, конечно, нужно обратиться к тюремному врачу: своевременное лечение нужно для того, чтобы не было ухудшения и чтобы в открытые ранки не попали бактерии или грибки.

О ЧЁМ Я ХОТЕЛ УЗНАТЬ ...

Некоторые говорят, что ВИЧ можно заразиться при поцелуе. Это так?

Нет, заразиться ВИЧ при поцелуе совершенно невозможно. Гепатит С так тоже не передаётся. В любом случае, так можно заразиться гепатитом В и особенно легко герпесом. Кстати: во время секса герпес на губах может перейти на гениталии партнёра или партнёрши (см. также стр. 17).



Я сижу в одной камере с еще тремя заключёнными. Если у кого-то из них есть ВИЧ или гепатит С, могу я заразиться при использовании туалета? Иногда он выглядит довольно мерзко ...

При использовании туалета ты не можешь заразиться ни ВИЧ, ни гепатитом С, даже если туалет сильно запачкан калом. Но если потом не вымыть руки, можно заразиться многими другими заболеваниями, если инфекция попадёт с рук в рот, например, гепатитом А или амёбной дизентерией. Кроме того, грязный туалет плохо выглядит, и пользуются им неохотно. Поэтому каждый должен поддерживать туалет в том виде, в каком он сам бы хотел им пользоваться, – простое правило, которое очень легко соблюдать. Естественно, к правилам гигиены относится и ежедневная очистка туалета с помощью чистящих средств. По сведениям, полученным от администрации, какие-нибудь чистящие средства всегда есть в наличии.

На полотенцах чего только нет - слюна, сопли ... Может попасться и кровь, если кто-то порезался при бритье. Что будет, если вытереться таким полотенцем?

Что касается ВИЧ или гепатита С, то ничего. Тем не менее, не следует пользоваться одним и тем же полотенцем, тем более, если оно грязное, потому что это негигиенично и в результате могут появиться вши и чесоточные клещи. В большинстве тюрем запрещается пользоваться личными, то есть взятыми из дома или принесёнными посетителями полотенцами. Да это и не нужно, так полотенца – как и другое бельё – очень тщательно отстирывается. В общей камере нужно просто следить за тем, чтобы у каждого было отдельное место для своих полотенец и других предметов гигиены.



Если дело дойдет до драки и кровопролития, можно ли так заразиться ВИЧ или гепатитом С?

Хотя вирусы ВИЧ и гепатита С находятся в крови инфицированных людей, до сих пор неизвестны случаи, чтобы кто-то заразился во время драки. Для того чтобы заражение действительно произошло, должно совпасть очень многое. Поэтому такая возможность заражения теоретически допустима, но в реальности очень маловероятна.

Тем не менее, при получении повреждений нужно обратиться к врачу, чтобы их надлежащим образом обработать. Если драки или опасные ситуации возникают часто, следует обсудить с администрацией тюрьмы, как этого можно избежать и не следует ли попросить о переводе в другую камеру.

О ЧЁМ Я ХОТЕЛ УЗНАТЬ ...

Можно заразиться от комаров или паразитов?

Это пишут в некоторых газетах.

ВИЧ и гепатит С не передаются ни насекомыми (например, комарами, пчёлами, осами), ни паразитами, например, вшами или клещами, - даже если в газетах и пишут такое. Если бы это было правдой, то во всём мире все группы населения были бы заражены ВИЧ или гепатитом С (а это не так), и эти инфекции были бы распространены намного шире.

Так что не бойтесь, если вас укусят! Но если постоянно расчёсывать укус, в него могут попасть бактерии, и начнётся воспаление. Это особенно часто происходит, если есть вши или чесоточные клещи. Поэтому от них нужно избавляться как можно быстрее. Средства против вшей и клещей есть в медицинской службе.



Я читал, что нужно всегда пользоваться только своим столовым прибором. Но в тюрьме это невозможно. Могу я так заразиться?

Не стоит бояться, совместное пользование столовыми приборами, а также посудой и стаканами совершенно безопасно. Что касается „своего“, это относится только к использованию шприца при употреблении наркотиков: если шприц или игла используется несколькими людьми, опасность заражения ВИЧ или гепатитом С, а также гепатитом В и другими инфекциями очень высока (см. также стр. 21).



Если заключённый, больной ВИЧ или гепатитом С, работает на кухне и порежется, могу я заразиться через пищу?

Нет, таким способом заразиться нельзя. По этой причине „на воле“ на эти заболевания не проверяют персонал ресторанов, закусочных и гостиниц. Напротив, в некоторых тюрьмах заключённых проверяют на эти заболевания перед отправкой на кухню. При положительном результате больным работать на кухне нельзя. Конечно, врачи и администрация знают, что инфицированные люди, работая на кухне, не представляют опасности, даже если кто-то из них порежется. Администрация идёт на это только для того, чтобы предупредить страх и панику, потому что заключённые часто верят, что могут заразиться через пищу. Отстранение от работы на кухне из-за ВИЧ или гепатита С не нужно и не оправдано; вместо этого администрация тюрем должна лучше информировать заключённых.

Суть в том, что любой работник кухни, инфицированный ВИЧ или гепатитом С или нет, должен соблюдать правила гигиены. Главное при этом мыть руки, например, после посещения туалета или до начала приготовления еды.

О ЧЁМ Я ХОТЕЛ УЗНАТЬ ...

Я занимаюсь чисткой душевых и туалетов.

Если я не ношу защитные перчатки, я могу заразиться, например, от следов крови, кала или рвоты?

При этом заразиться ВИЧ или гепатитом С нельзя. Тем не менее, на такой работе ты должен следовать соответствующим правилам гигиены, к которым относится и использование защитных перчаток: это нужно, чтобы не заболеть другими заболеваниями, например, гепатитом А и В (от гепатита А и В можно сделать прививку, см. стр. 25). Если защитных перчаток нет, обратиться в общую службу исполнения наказаний, чтобы их приобрели.

Я работаю в мастерской и порезы там в порядке вещей.

При этом можно заразиться ВИЧ или гепатитом С?

Неизвестно ни одного случая, чтобы кто-нибудь заразился ВИЧ или гепатитом С от верстака и т.п. — ни в тюрьме, ни на воле. Инфекции, связанные с профессией, до сих пор были обнаружены только у медицинского персонала, а именно в результате порезов об иглы, на которых оставалась кровь заражённых пациентов. Конечно, небольшие ранки (так называемые лёгкие повреждения) нужно сразу промыть и заклеить пластырем, чтобы предотвратить попадание грязи и воспаление. В принципе любое повреждение, полученное во время работы, нужно заносить в журнал (находится в аптечке первой помощи). После несчастного случая на работе следует обратиться в медицинскую службу или к медику по гигиене труда. Тогда об этом случае сообщат в профсоюз, который возьмёт на себя расходы на лечение и покрытие возможного косвенного ущерба. Если во время работы повреждения наносятся слишком часто, следует обратиться к нормам охраны труда и правилам предупреждения несчастных случаев: возможно, следует изменить рабочие процессы, чтобы снизить риск получения травмы.

Один раз в неделю сюда приходит стоматолог; он лечит всех и, конечно, не знает, болен ли кто-то ВИЧ или гепатитом С. Я могу заразиться через сверло или другие инструменты?

Нет, потому что стоматолог всегда использует новые сверла и инструменты для каждого пациента. После этого инструменты стерилизуются. Благодаря этому можно гарантировать, что никто не заразится ВИЧ и гепатитом С или другими заболеваниями. Поэтому стоматологу и не надо знать, кто из его пациентов инфицирован.



О ЧЁМ Я ХОТЕЛ УЗНАТЬ ...

Если здесь кому-то станет плохо, а санитаров рядом не окажется, я должен буду оказать первую помощь. Я обязан делать искусственное дыхание тоже? Я боюсь при этом заразиться ...

ВИЧ и гепатит С не передаются через слюну, носовой секрет или рвотные массы, поэтому искусственное дыхание рот-в-рот или рот-в-нос, как правило, абсолютно безопасно. Незначительный риск существует только в том случае, если в области рта или носа человека, потерявшего сознание, есть кровь. Однако этой небольшой опасностью следует пренебречь. То есть бояться делать искусственное дыхание не нужно. В чрезвычайной ситуации ты обязан оказать помощь, если это не представляет для тебя серьёзной опасности („неоказание помощи“, § 323с УПК), а искусственное дыхание такой опасности не представляет. Если при этом кровь попала в рот или глаза, нужно сразу обратиться к тюремному врачу, чтобы он выяснил, была ли опасность заразиться (то есть, инфицирован ли человек, которому делалось искусственное дыхание, ВИЧ или гепатитом С) и какие дальнейшие меры следует принять.

Лучше всего для искусственного дыхания воспользоваться специальной салфеткой или мешком, если они есть под рукой. Зачастую подобные средства (самые дешёвые стоят примерно 1 евро) есть в медицинских учреждениях или отделениях. В противном случае ты можешь обратиться к представителям заключённых, чтобы они приобрели эти материалы. Естественно, правильным действиям в исключительных ситуациях следует учиться, чтобы при необходимости можно было оказать надлежащую помощь.



ТЫ МОЖЕШЬ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ!

ВИЧ находится, в первую очередь, в **крови** и **сперме**, но также и в **выделениях из влагалища** и материнском молоке, а вирус гепатита С — только в **крови**.

Поэтому эти вирусы могут передаваться только определёнными способами, в первую очередь,

- при сексе без презерватива
- при совместном использовании игл и принадлежностей для употребления наркотиков
- при нанесении татуировок и пирсинге нестерильным аппаратом.

Гепатит С может передаваться и при совместном использовании зубных щёток, бритв, маникюрных ножниц и щипчиков, а ВИЧ — нет.

Ниже приведена важная информация о способах передачи и возможностях защиты:

СЕКС

ВИЧ чаще всего передаётся при сексе, гепатит С — редко. Риск заражения существует в случае попадания крови — в том числе, менструальной — или спермы инфицированного человека в организм партнёра или партнёрши, а также при контакте слизистой (пениса, кишечника или влагалища) со слизистой человека, заражённого ВИЧ.

Таким образом, заразиться ВИЧ и гепатитом С (а также гепатитом В и такими болезнями, как триппер или сифилис) можно

- **при анальном сексе без презерватива.** При этом заразиться может не только пассивный партнёр (мужчина или женщина), но и активный. Оба партнёра находятся в опасности и в том случае, если мужчина не кончает в свою партнёршу или партнёра.
- **при вагинальном сексе без презерватива.** В этом случае также может заразиться как мужчина, так и женщина. Риск увеличивается, если у женщины менструация.
- когда кровь (в том числе менструальная) или сперма попадают в рот, глаза, другие отверстия на теле, на свежие раны, либо проглатывается (например при минете).

Риск инфекции особенно высок, если у одного из партнёров есть венерическое заболевание, например сифилис, триппер или герпес: такие заболевания являются причиной появления ран, которые ВИЧ или гепатит С используют как дверь, для перехода из одного организма в другой.

Поэтому в тюрьме, а также во время отпуска и после освобождения важно, чтобы ты и твоё партнёрша или партнёр защищались во время секса, а именно следовали правилам безопасного секса. Важнейшую роль при этом играет презерватив.

SAFER
USE

SAFER
SEX

Презервативы
защищают!

ТЫ МОЖЕШЬ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ!

Безопасный секс значит:

- **анальный и вагинальный секс только с презервативом.** При анальном сексе, чтобы пенис скользил лучше и презерватив не порвался, на презерватив добавляют смазку не содержащую жир (не в презерватив, это его повредит или он будет соскользнуть!). При вагинальном сексе использование смазки также рекомендуется, особенно если женщина „сухая“. Нельзя использовать средства, содержащие жир: растительное или сливочное масло, вазелин или молочко для тела: они приводят к образованию пор в презервативе, и те уже не могут вас защитить! Не надевайте два презерватива сразу: они будут тереться друг о друга и порвутся. При сексе с несколькими партнёрами используйте новый презерватив для каждого партнёра.
- **При минете („отсосе“)** не кончать в рот, а вынимать пенис заранее! При минете также можно использовать презерватив, который защитит также от других венерических заболеваний.
- **При оральной стимуляции вагины** во время менструации для защиты на влагалище следует положить пищевую плёнку.
- **Нельзя допускать попадания крови и спермы в рот, в глаза и другие отверстия тела или раны.** Если сперма все же попала в рот: не глотать, а сразу выплюнуть и промыть рот водой. Если сперма попадёт в глаза, как можно скорее промыть их водой.

Во многих тюрьмах презервативы и смазки можно получить в медицинской или социальной службе, в продаже или у сотрудников службы по борьбе со СПИДом. Выясни, как обстоят дела в твоём случае. Если получить презервативы не удастся, ты можешь обратиться к представителю заключённых.

Презервативы не только защищают от ВИЧ и гепатита С, но и уменьшают риск заразить себя и других гепатитом В и другими венерическими заболеваниями. Однако эти болезни передаются очень легко, поэтому очень важно быстро

распознать их и начать лечение. Ты должен периодически проверять (например с помощью зеркала), все ли в порядке „внизу“, и если заметишь что-то, чего там не должно быть, например необычные выделения, зуд или жжение в области гениталий / ануса, слизь или кровь в кале, изменение цвета мочи или кала, длительное и постоянное ощущение давления в животе или боли в животе, сыпь или покраснение кожи, язвы или прыщи, сразу обращайся в медицинскую службу.

Большинство венерических заболеваний можно легко вылечить, если обнаружить их достаточно быстро. Важно, чтобы партнёр или партнёрша тоже прошли лечение, чтобы вы не заражались друг от друга снова и снова.



Всегда может случиться ...

... что презерватив порвётся (например, потому что истёк срок годности), соскользнёт, или его вообще не будет. В таких случаях действовать надо быстро: сразу иди в туалет и попытайся выдавить как можно больше спермы из вагины/кишки. Ни в коем случае нельзя промывать вагину и кишку, потому что в этом случае можно нанести повреждения, повышающие риск заражения ВИЧ или другими заболеваниями. Если ты знаешь, что твой партнёр заражён ВИЧ, немедленно обратись к тюремному врачу: он расскажет тебе, какие меры следует принять, например, использовать HIV-PEP (это четырёхнедельный курс лечения медикаментами против ВИЧ, которые — если ВИЧ был передан — подавят хроническую ВИЧ-инфекцию) или пройти тест на ВИЧ и гепатит С.

Более подробная информация о защите во время секса есть в различных брошюрах общества Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (см. „Источники информации и адреса“ на с. 29).

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

ПЕРЕДАЧА ОТ МАТЕРИ К РЕБЁНКУ

ВИЧ-инфекция может передаваться от матери к ребёнку во время беременности или кормления, но больше всего вероятность передачи во время родов. При этом риск в значительной мере зависит от профилактических мер. При оптимальных условиях риск передачи можно снизить с 20-40 % до 2% и ниже: для этого следует принимать медикаменты против ВИЧ во время беременности, принять специальные меры во время родов и отказаться от кормления, а также провести профилактический четырёхнедельный курс лечения ребёнка препаратами против ВИЧ.

При родах ребёнку может передаваться и гепатит С, однако это происходит гораздо реже (риск передачи составляет около 5 %). Поэтому в отношении матерей, инфицированных только гепатитом С (без дополнительного заражения ВИЧ) специальные меры для защиты ребёнка не применяются. При кормлении риск передачи гепатита С очень низок, поэтому, как правило, матерям, инфицированным гепатитом С, не рекомендуют отказываться от кормления. Однако кормить не следует, если соски повреждены или воспалены.

Передачу от матери ребёнку гепатита В можно предотвратить почти всегда, если новорожденному сделать прививку от гепатита В сразу после родов. В этом случае отказываться от кормления не нужно, так как ребёнок защищён прививкой.

При употреблении наркотиков с помощью шприца, можно очень легко заразиться ВИЧ и гепатитом С (а также гепатитом В и другими заболеваниями), если использовать иглу / шприц / принадлежности (фильтр, ложку, воду) вместе с другими. Однако в тюрьмах стерильные шприцы, как правило, недоступны, поэтому многие люди по несколько раз используют грязные иглы. Чистые фильтры тоже встречаются редко, а в грязных могут быть вирусы гепатита, а также бактерии и грибки, являющиеся причиной тяжёлых поражений сердца и лёгких.

Если ты не можешь или не хочешь отказаться от наркотиков, ты должен попытаться свести риск заражения к минимуму. Например, лучше не колоться, а вдыхать наркотики или курить их, используя при этом только свою трубку.

Если ты продолжаешь колоться, соблюдай следующие правила безопасности:

- Используй только свой, чистый шприц, иглу и принадлежности (фильтр, ложку, воду) и не передавай использованный шприц и принадлежности другим. (Если это невозможно, и у тебя есть только использованные шприцы, хотя бы прокипяти их; см. следующую страницу).
- По возможности используй шприц только один раз, перед использованием очищай ложку горячей водой и используй для варки только холодную свежую воду из водопровода или минералку без газа (еще лучше дистиллированная вода, но найти ее в тюрьме обычно нельзя).

ТЫ МОЖЕШЬ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ!

Если у тебя нет своих или новых шприцев, использованные шприцы нужно хотя бы очистить следующим образом:

- Тщательно вымыть руки.
- Тщательно очистить и промыть шприцы холодной водой.
- Разобрать шприцы и прокипятить все части в кипящей воде в течение минимум 15 минут. Кипятить можно и пластиковые шприцы, но не больше трёх раз – после этого они повреждаются.
- После кипячения собрать шприц, при этом колбу нужно по возможности держать только сзади.

Если все сделать правильно, вирусы ВИЧ и гепатита С можно нейтрализовать. Но стопроцентной гарантии это не даёт!

Следи и за тем, чтобы о твои использованные шприцы (иглы) никто не мог пораниться. Лучше всего надевать на иглу колпачок или вставлять иглу в колбу.

Более подробная информация о защите при употреблении наркотиков есть в различных брошюрах общества Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (см. „Источники информации и адреса“ на с. 29)



ТАТУИРОВКИ И ПИРСИНГ

В тюрьме делать татуировки и пирсинг запрещено, к тому же это рискованно, потому что обеспечить здесь стерильность и использование профессиональных инструментов невозможно: заключённые делают татуировки и пирсинг друг другу, используют, как правило, самодельные краски и инструменты, которые неправильно или совсем не дезинфицируют перед последующим использованием. При этом ВИЧ, гепатит С, а также другие заболевания, например гепатит В, могут передаваться очень легко. А поскольку в тюрьме редко работают профессионалы, татуировки могут просто плохо получиться. Лучше сделай татуировку или пирсинг на „воле“ – у профессионала и стерильными инструментами.

Но если это обязательно нужно сделать в тюрьме, соблюдай эти правила: Старайся использовать только новые (не использованные) и стерильные материалы; не использовать одну и ту же иглу для нескольких человек. Если есть только использованные иглы, их нужно сначала продезинфицировать, например прокипятив в течение 15 минут.

Более подробная информация о татуировках и пирсинге в тюрьме есть в одноимённой брошюре (только на немецком).



ТЫ МОЖЕШЬ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ!

ЗУБНЫЕ ЩЁТКИ, БРИТВЫ, МАНИКЮРНЫЕ НОЖНИЦЫ И ЩИПЧИКИ

Так как вирус гепатита С обладает намного большей устойчивостью, чем ВИЧ и сохраняет активность в остатках крови неделю и больше, гепатит С может передаваться в случае общего использования зубных щёток, бритв, маникюрных ножниц и щипчиков. На этих предметах могут оставаться малейшие, невидимые остатки крови; если эти предметы использует другой человек, эта кровь (которая может содержать вирус гепатита С) может попасть в его организм через небольшие ранки.

Поэтому ни в коем случае нельзя пользоваться чужими зубными щётками, бритвами, маникюрными ножницами или щипчиками или давать их другим! Чтобы нельзя было перепутать эти предметы, их можно маркировать, например с помощью наклеек или этикеток с фамилией.



МОЁ



ТВОЁ

ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГЕПАТИТА А И В!

Прививка против гепатита В защищает и от гепатита D.

Постоянная комиссия по прививкам при Институте Роберта Коха рекомендует заключённым с большими сроками делать прививку от гепатита В. Многие исправительные учреждения предлагают сделать такую прививку. Узнай у своего тюремного врача, можешь ли ты сделать её.

К сожалению, против гепатита С - и против ВИЧ - прививок не существует. То есть ты должен соблюдать вышеуказанные правила, даже если у тебя есть прививка против гепатита А и В.



ВИЧ - это вирус, который атакует защитную (иммунную) систему организма и может стать причиной СПИДа. Вирус находится, прежде всего, в крови и сперме инфицированных людей, а также в выделениях из влагалища и материнском молоке. Чаще всего ВИЧ передаётся при вагинальных и анальных контактах без презерватива. Особенно опасно общее использование шприцев и принадлежностей при употреблении наркотиков. Инфицированные матери могут заразить своего ребёнка во время беременности, при родах и кормлении.

После заражения, организм может реагировать как при гриппе (температура, увеличенные лимфатические узлы). Это проходит через неделю или две. После этого человек может чувствовать себя здоровым годами, хотя вирус продолжает размножаться и повреждать иммунную систему и внутренние органы. В определённый момент могут проявиться симптомы заболевания, например, набухшие лимфатические узлы в нескольких местах (подмышки, паховая область), сильная потливость по ночам, понос. Когда к этому добавляются серьёзные инфекционные заболевания и некоторые виды рака, начинается СПИД. Без лечения эта болезнь через несколько лет или десятилетий приводит к смерти.

Прививка против ВИЧ до сих пор не существует, убрать вирус из организма тоже нельзя. Однако с помощью медикаментов болезнь можно держать под контролем долгие годы. Тем не менее, в течение всей жизни, скорее всего, придётся ежедневно глотать таблетки. Поэтому важно защищать от заражения себя и других: соблюдать правила безопасного секса - в первую очередь, использовать презервативы - безопасного употребления наркотиков и гигиены при татуировке и пирсинге (см. главу „Ты можешь защитить себя!“ с. 16).

Заразился ли человек ВИЧ, можно выяснить с помощью анализа крови (см. главу „Получи консультацию!“ на с. 28).

Гепатит - это воспаление печени, которое очень часто вызывают вирусы. Особенно опасно заражение гепатитом С, потому что оно очень часто становится хроническим (напротив, гепатит А вылечивается всегда, а гепатит В - в большинстве случаев). Хроническая инфекция может привести к тому, что клетки печени разрушатся и печень уменьшится (цирроз печени) и перестанет выполнять свои функции. В результате возможен рак печени.

Гепатит С передаётся через кровь (вирус гепатита В также передаётся через сперму, выделения из влагалища, материнское молоко и слюну, вирус гепатита А через жидкости организма), в первую очередь при общем использовании шприцев и принадлежностей, а также при татуировке и пирсинге нестерильными инструментами, при совместном использовании зубных щёток, бритв, маникюрных ножниц и щипчиков.

Гепатит зачастую вызывает потерю аппетита, отвращение к жиру и алкоголю, вялость, головные боли, лихорадку, тошноту, рвоту, а также ощущение давления и боль в животе и лишь изредка приводит к желтухе. На гепатит могут указывать и зуд, потеря мышечной массы, изменения сосудов кожи, покраснения кожи рук и ступней. При появлении таких симптомов нужно сразу идти к врачу: чем раньше будет выявлен гепатит В или С, тем больше возможностей лечения и тем выше шансы на выздоровление.

Ты можешь защититься от гепатита С: соблюдать правила безопасного употребления наркотиков, безопасного секса - в первую очередь, использование презервативов, правила гигиены при татуировке и пирсинге, а также при использовании зубных щёток, бритв и маникюрных ножниц (см. главу „Ты можешь защитить себя!“, с. 16). Ты можешь сделать прививку против гепатита А и В. К сожалению, от гепатита С прививок не существует.

Заразился ли человек гепатитом С, можно выяснить с помощью анализа крови (см. главу „Получи консультацию!“ на с. 28).

У тебя есть вопросы о ВИЧ, гепатите или других (венерических) заболеваниях? Проконсультируйся, например, в медицинской службе. В медслужбе или в социальной службе ты также можешь узнать, приходят ли в твоё исправительное учреждение сотрудники общества по борьбе со СПИДом или общества помощи наркоманам: иногда проще поговорить с кем-то с „воли“, особенно если речь идёт о сексе или наркотиках. Консультация может помочь избавиться от некоторых необоснованных страхов - это облегчит повседневное общение! Не беспокойся - никто не узнает, о чём вы разговаривали, потому что консультанты обязаны сохранять тайну.

Консультация особенно важна в том случае, если ты боишься, что заразился ВИЧ или гепатитом С. Тебе помогут выяснить, нужно ли проводить анализ крови. Если вовремя выявить ВИЧ или гепатит С, ты сможешь наилучшим образом воспользоваться возможностями лечения. И если ты будешь знать, что заразился, тебе будет проще принять меры, чтобы не заразить других.



Если ты хочешь получить более подробную информацию, ты можешь заказать бесплатные брошюры в обществе Deutsche AIDS-Hilfe или в местных обществах по борьбе со СПИДом (для этого нужно сначала получить разрешение администрации). Если в твоё исправительное учреждение приходят сотрудники общества по борьбе со СПИДом, ты можешь получить информационные материалы у них. Вот выбор таких материалов:

- **HIV Aids von A bis Z – Heutiger Wissensstand** (2009)
- **ВИЧ и СПИД** (2006); также на немецком, французском, испанском, португальском и турецком языках
- **SAFER USE (потребление с меньшим риском) Снижение фактора риска при потреблении наркотиков** (2008); также на немецком и турецком языках
- **Schütz dich vor HIV und Hep** (2009)
- **Schütz dich – auch beim Sex. Infos für Drogengebraucherinnen und Drogengebraucher** (2009)
- **Voll im Leben. Geschichten und Infos rund um Drogen und Partnerschaft** (2006)
- **Party Drugs HIV. Wirkungen, Wechselwirkungen, Gesundheitstipps** (2006)
- **virushepatitis. Info+ für Berater/innen und interessierte Laien** (2009)
- **Substitution in Haft** (2009)
- **Tattoo und Piercing in Haft** (2009)
- **В тюремном заключении. Практические советы для заключённых без немецкого паспорта** (2006); также на немецком, французском и турецком языках
- **kombinationstherapie. Info+ für Menschen mit HIV/Aids und Berater/innen** (2010)
- **therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion** (2009)

Адреса местных обществ по борьбе со СПИДом можно получить в обществе Deutsche AIDS-Hilfe e.V. в Берлине. Контакт: Тел.: 030 / 69 00 87-0, Факс: 030 / 69 00 87-42, E-Mail: dah@aidshilfe.de, Интернет: www.aidshilfe.de.

Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin

Telefon: 030 / 69 00 87-0

www.aidshilfe.de

dah@aidshilfe.de

1. Auflage 2009

Bestellnummer: 022037

Textgrundlage: Dr. Karlheinz Keppler

Redaktion: Bärbel Knorr, Christine Höpfner

Bearbeitung: Christine Höpfner

Fotos, Gestaltung und Satz: www.diegoldkinder.de

Druck: dmp digital & offsetdruck, Zerpenschleuser Ring 30, 13439 Berlin

DAH-Spendenkonto: Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00

IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXX

Online unter www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden.

Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt.

Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

распространитель: