**1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом**

**Профилактика ВИЧ – инфекции**

Еще средневековый философ Маймонид, живший в 12-13 вв., отмечал, что «среди тысяч людей только один умирает естественной смертью, остальные погибают вследствие безрассудной манеры бытия» и советовал вести себя благоразумно. По прошествии уже почти тысячелетия человечество мало изменилось, и по-прежнему продолжает относиться к самому дорогому – собственной жизни и здоровью – бездумно и зачастую преступно небрежно.

Отсутствие осознанности и невежество, удивительное для века глобальных сетей и гаджетов, открывающих доступ к любой информации, и сейчас являются лидерами среди причин, вызывающих болезни и смерть. Нам лень поддерживать хорошую физическую форму, лень уделять внимание здоровому и сбалансированному питанию, мы злоупотребляем интоксикациями, допускаем в свою жизнь сомнительные связи и разрушающие увлечения – и оказываемся на пороге 30-летия с букетом хронических заболеваний и перманентной усталостью от жизни.

Более 35 млн. человек в мире являются носителями ВИЧ. Любой человек может заразиться этой инфекцией, но даже и от нее можно уберечься, если помнить несколько простых правил:

1. Избегать случайных сексуальных контактов.
2. Не забывать о контрацепции, во время полового акта использовать презервативы.
3. Не употреблять наркотики и избегать людей, их употребляющих.
4. Использовать только стерильные шприцы и иглы, стерильный инструментарий для татуировок.
5. ВСЕГДА ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ.

Не пускайте свою жизнь под откос, не давайте мнимым минутным удовольствиям разрушать ваше здоровье и судьбу.

Будьте осознанными!

По материалам сайта : http://karelia-spid.ru/