

# Памятка «Как защитить себя!!!»



## Зная основные пути передачи ВИЧ-инфекции, человек должен:

- соблюдать правила личной гигиены: использовать индивидуальную зубную щетку, бритву, маникюрные принадлежности и т.п.;
- не пробовать и не прикасаться к наркотическим веществам: даже однократное введение наркотика может привести к заражению вирусом иммунодефицита человека;
- при прокалывании ушей пользоваться исключительно стерильными инструментами;
- избегать вступления в ранние половые отношения, так как это может привести к заражению **ВИЧ**.