

Приколись!

В новогоднюю ночь мама уговаривает своего маленького сыночка лечь спать:
- Смотри, вон и пети в телевизоре уже раздеваются...

Молодая семья отмечает Новый год. Один из гостей задает вопрос:
- А кто у вас дома хозяин?
Жена:
- Муж, подай голос!
Муж жалобно:
- Гав!

Вызов на дом Деда Мороза! Звоните по нашему телефону и вам тут же отключат теплоснабжение!

Звонит один приятель другому по Новому году:
- Слушай, и как вы там живете?
- А что?
- У вас же холодина страшная!!!
- Да, вроде, нормально, минус 20.
- А по телеку сейчас сказали, что минус 50.
- А-а-а... Так это на улице!

Новогодний тест

1. Где вы любите встречать Новый год?

- а) в домашней обстановке - 2 очка;
- б) на турбазе в горах - 2;
- в) в ресторане - 3.

2. В какой компании вы хотели бы оказаться в новогоднюю ночь?

- а) с семьей и близкими родственниками - 3 очка;
- б) в малоизвестной большой компании - 4.

3. Какую музыку вы предпочитаете?

- а) ту, которую предлагают в ресторане, на турбазе - 1 очко;
- б) слушаете свои записи или пластинки - 2;
- в) сами поете, играете на музыкальных инструментах - 3.

4. Каковы ваши гастрономические вкусы?

- а) на столе должно быть всего в изобилии, чуть ли не «птичье молоко» - 4 очка;
- б) все должно быть в разумных пределах - 2;
- в) несмотря на праздник, все должно быть скромно, но в соответствии со вкусами присутствующих - 1.

5. Смотрите ли вы новогоднюю телепрограмму?

- а) от начала до конца - 1 очко;
- б) только самое интересное - 2;
- в) вообще не смотрю - 1.

6. Отправляет ли вы поздравительные открытки?

- а) всем знакомым - 3 очка;
- б) только самым близким - 2;
- в) никому не посылаю - 1.

7. Делаете ли вы новогодние подарки?

- а) не делаю - 1 очко;

- б) по традиции всем близким - 3;
- в) только своей семье - 2.

Результаты теста:

До 10 очков: Вы скромны, стеснительны. У вас хватает практичности и вы не любите большие шумные компании. Вас больше устраивает тесный круг друзей. Вы расчетливы и бережливы. В новом году постарайтесь найти время и смелость для кардинальных перемен - смена внешности (прически, цвета волос), работы, места жительства - все пойдет во благо.

От 11 до 19 очков: Ваш характер можно отнести к «золотой середине». Вы избегаете крайностей. Вы непритязательны, хороший собеседник, коммуникабельны, умеете веселиться. Однако все это вы делаете разумно. Новый 2014 год - время стабильности и процветания, время откладывать на будущее, заводить семью, задумываться о детях. Успех принесут долгосрочные планы и инвестиции.

Свыше 20 очков: Вам рады в любой компании. Вы легко сходитесь с людьми, любите музыку, вы остроумны, в вашем характере есть нечто «богемное». Вы не действуете с расчетом, легко и даже неразумно тратите деньги. Вы добры до непрактичности, сердечны, искренни до крайности. Ваш характер прекрасен для окружающих, но не для вас самих. Вас с полным основанием считают душой компании. Год 2014 хорош для новых идей, дерзких начинаний, творчества. Можно смело бросаться в новое увлечение - чем ярче и необычнее оно будет, тем больше удовольствия вы получите!

Береги уши!

В курсе ли ты, что заболевания уха у ВИЧ-инфицированных – свидетельство снижения иммунитета. Их могут спровоцировать инфекционные болезни, травмы, переохлаждение, повышенная звуковая нагрузка. Появляются: боль в ушах, ощущение заложенности, головокружение, снижение или потеря слуха... Отрицательно влияют на слух наркотики, курение, алкоголь.

Ты хочешь хорошо слышать? Лучшая профилактика ушных болезней – это профилактика простуды и личная гиги-

ена. А именно: активный образ жизни, укрепление иммунитета, чистота кожи, купание в бассейне в резиновой шапочке, закрывающей уши.

Запомни: лучше не слушать громкую музыку! Длительное воздействие громкого звука приводит к переутомлению слухового нерва. Нельзя без конца удалять ушную серу, защищающую кожу слухового прохода от неблагоприятного воздействия внешней среды.

Как видишь, в этих правилах нет ничего сложного. Выполняй!

АНГИНА И ВИЧ

стр. 2



«ГОРЧИЧНИК» ДЛЯ НОСА

стр. 3



STOP

УБЕРЕГИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ БЕДЫ

№ 22. декабрь 2013 ГОДА



стр. 4

БЕРЕГИ УШИ!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 809 300 10 95

РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

ПЕРМСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД: ГОРОД ПЕРМЬ, УЛИЦА СВЯЗЕВА, 21. ТЕЛЕФОН 227-58-86

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

aids-centr.perm.ru

ВИЧ-СЧЁТ

ТОЧКА ОТСЧЁТА

Первый ВИЧ-инфицированный появился в Прикамье в 1988 году.

ЗАХВАЧЕННЫЕ ПОЗИЦИИ.

На сегодняшний день в Пермском крае выявлено 19703 ВИЧ-инфицированных.

2012 ГОД.

В 2012 году зарегистрировано 2453 новых случаев ВИЧ-инфекции.

КАЖДАЯ НЕДЕЛЯ

Еженедельно ряды ВИЧ-инфицированных в Прикамье пополняют 45-50 человек.

ЧАС

Для заражения ВИЧ-инфекцией бывает достаточно одного укуса, одного случайного секса. И этот час жизни может стать роковым.

МИГ

В силах каждого принять решение в роковой момент и сказать: «Нет!»

ВИЧ под маской ЛОР-болезней

Знаешь ли ты о том, что под маской банальной ЛОР-инфекции может маскироваться иммунодефицит? Именно заболевания уха, горла и носа могут быть первыми проявлениями ВИЧ-инфекции. Тем, кого мучают частые отиты, синуситы, ангины, а также фурункулы и карбункулы, совсем не лишне сдать анализ на ВИЧ. Особенно, если эти заболевания плохо поддаются лечению.

У тех, кому поставлен диагноз ВИЧ-инфекция, заболевания уха, горла и носа свидетельствуют о ее прогрессировании. Разумеется, их нужно лечить! И обратиться за помощью к врачу можно быстрее! Самолечение тут сродни самообману!

Ты не хочешь болеть ЛОР-инфекцией? Моло-

дец! Значит, не ленись заниматься профилактикой этих заболеваний! Знай, это очень важно!



Ведь их профилактика одновременно является

профилактикой целого ряда болезней. Например, частые ангины ведут к серьёзным заболеваниям сердца, почек, суставов, печени. Воспаление слуховых пазух может привести к воспалению бронхов, лёгких, глазничных вен и другим опасным недугам.

Тебе всё это нужно? Нет! Тогда береги себя и поступай разумно. Брось, если имеешь, все свои вредные привычки! Веди здоровый образ жизни. Составь для себя рациональный режим дня и следуй ему. Занимайся физкультурой, закаляйся. И будь здоров!

Марина Цветкова, врач-оториноларинголог Пермского краевого центра по профилактике и борьбе со СПИДом

Ангина и ВИЧ

Ты в курсе, что ангина – это воспаление нёбных миндалин? При повторных ангинах формируется болезнь, которую называют хронический тонзиллит. И тогда ангина начинает досажать периодически.

Болят горло, особенно больно при глотании. Поднимается высокая температура. Донимает головная боль. Увеличиваются лимфатические узлы... У ВИЧ-инфицированных тяжесть течения ангины определяется клинической стадией ВИЧ-инфекции.

Знай, чтобы ангина не стала хронической, при лечении необходимо соблюдать постельный режим. Рекомендуется исключить из питания грубую

тяжёлую пищу. Нужно часто полоскать горло антибактериальными растворами. Строго выполнять все назначения врача. И обязательно долечиться до полного выздоровления!

Ты не хочешь болеть ангиной? Тогда тщательно следи за тем, чтобы в организме не было очагов хронической инфекции – кариозных зубов, гнойных поражений пазух носа и других. Дыши носом! При правильном носовом дыхании вдыхаемый воздух согревается, очищается от пыли и микробов.

А главное – всегда следи за состоянием своего здоровья. Избегай всего, что может ему навредить. И тогда болезни тебе не страшны!

Пронёрливый вирус

1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Летом 1981 года Центр по контролю заболеваемости США опубликовал доклад с описанием 5 случаев пневмоцистной пневмонии и 26 случаев саркомы Капоши у ранее здоровых геев из Лос-Анджелеса и Нью-Йорка.

В 1982 году был сформулирован диагноз СПИД, однако причины его возникновения установлены не были.

В 1983 году впервые был выделен ВИЧ из культуры клеток больного человека.

В 1984 году было установлено, что ВИЧ является причиной СПИДа.

В 1985 году был разработан метод диагностики ВИЧ-инфекции при помощи иммуноферментного анализа, определяющего антитела к ВИЧ в крови.

В 1987 году первый случай ВИЧ-инфекции зарегистрирован в России. Заразился гомосексуалист, работавший переводчиком в странах Африки.

Сегодня в мире зарегистрировано свыше 40 миллионов случаев ВИЧ-инфекции, в России – более 740 тысяч, в Пермском крае – почти 20 тысяч.

Ты можешь внести свой вклад в борьбу со СПИДом, не употребляя наркотики, не вступая в случайные половые связи, ведя разумный образ жизни.

В этом году тема Всемирного дня борьбы со СПИДом: «В направлении цели ноль: нулевое число новых случаев инфицирования, нулевая дискриминация и нулевое число смертей, связанных со СПИДом».



«Горчичник» для носа

Тебе известно: люди, шмыгающие носом, раздражают. Специалисты выделяют целый ряд причин, которые могут привести к хроническому насморку. Это – пыль, газы, травмы, холод, аллергия... Способствует этому и ослабленный иммунитет при ВИЧ-инфекции.

Спрашиваешь, что можно предпринять, чтобы не досаждал насморк? Для профилактики рекомендуется по ходу домашней промывки носоглотки с помощью приспособления «Долфин» или солью «Ахиллес» в соответствии с прилагаемой инструкцией. При этом механически удаляются химические вещества, пыль, вирусы, болезнетворные

бактерии, аллергены. Перед выходом на улицу можно смазывать преддверье носа оксолиновой мазью, детским кремом с ромашкой.

Если насморк уже появился, для предупреждения осложнений можно промывать нос отваром коры дуба, ромашки и шалфея. Хорошо помогают согревание подошв, горчичники на область икроножных мышц.

В случае, если насморк длится больше недели или появились боли в лобной части головы, поднялась температура, нужно обратиться к врачу. Ты не хочешь шмыгать носом? Помоги ему в холодное время года!

ПРОЧЬ, НАРКОТИК!

ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАВЯЗАТЬ С НАРКОТИКОМ. НО ПОКА НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Ты уже пробовал. Не получилось? Знай, есть адреса, где тебя поймут и примут.

Это общественные организации, в которых работают такие же парни и девушки, как и ты. Только они уже справились с зависимостью от наркотиков.

А теперь помогают сделать это другим.

ЗАПИСЫВАЙ ТЕЛЕФОНЫ!

АНО «РУКИ ПОМОЩИ»

Звони Михаилу: 8-965-565-44-20

Реабилитационный центр

«ОБНОВЛЕНИЕ»

Трубку возьмёт Олег:

204-10-45

Благотворительный фонд

«ИСТОЧНИК НАДЕЖДЫ»

Тебя услышит Михаил:

8-951-921-93-83

КАК СДАТЬ АНАЛИЗ НА СПИД

Позвони по телефону доверия
8 809 300 10 95
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

ОПАСНО ЛИ ДРУЖИТЬ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ

Позвони по телефону доверия
8 809 300 10 95
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00