

## ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО:

В России живет свыше 370 000 людей с ВИЧ, 80% из них моложе 30 лет.  
Более чем 70 тыс. ВИЧ-инфицированных россиян не исполнилось еще и 19 лет.



## ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ СОСТОЯТЬСЯ В ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОСТЬ, НАЧНИ С СЕБЯ - ЖИВИ БЕЗОПАСНО!

Есть несколько простых *правил*, соблюдая которые ты сможешь защитить себя от заражения ВИЧ:

- отложи вступление в сексуальные отношения, узнай больше о возможных последствиях сексуальных контактах и о том, как можно защитить себя;
- следи за стерильностью медицинских инструментов, инструментов для пирсинга;
- если ты вступаешь в сексуальные отношения - используй презерватив при каждом сексуальном контакте.

## ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- регулярно занимайся спортом;
- активно отдыхай;
- правильно питайся;
- спи не менее 6-7 часов в сутки;
- откажись от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);
- береги здоровье близких.

