Тема: Інфекції, що передаються статевим шляхом

Мета

- Сприяти формуванню в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я через розуміння ризиків інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), зокрема ВІЛ/СНІД.
- Ознайомити учнів із видами ІПСШ, шляхами передачі ВІЛ, умовами інфікування та способами профілактики.
- Розвивати вміння оцінювати ризики інфікування ВІЛ у повсякденних ситуаціях та приймати відповідальні рішення.
- Формувати навички критичного мислення через аналіз міфів про ВІЛ та ІПСШ і створення інформаційних матеріалів для профілактики.

Результати навчання

- Пояснювати, що таке ІПСШ, називати їх основні види та наслідки для здоров'я;
- Описувати стадії ВІЛ-інфекції та їхні ознаки;
- Визначати шляхи передачі ВІЛ і умови, за яких інфікування неможливе;
- Оцінювати рівень ризику інфікування ВІЛ у різних життєвих ситуаціях;
- Створювати інформаційні матеріали (плакати, постери) для підвищення обізнаності про ІПСШ;
- Спростовувати міфи про ВІЛ/СНІД, використовуючи факти.

Обладнання і матеріали

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», §15
- Аркуші А4, маркери, кольорові олівці, стікери для групової та творчої роботи.
- Фліпчарт або дошка для записів, проектор/екран для демонстрації відео та QR-вправ.
- Посилання :
    - Інтерактивна вправа ВІЛ/СНІД - ІПСШ https://learningapps.org/6461604 Що ви занєте про ВІЛ/СНІД (https://learningapps.org/watch?id=ptfbqvyyc17
    - Узагальненнення знань про ВІЛ/СНІД https://learningapps.org/view22603763
    - Відео https://www.youtube.com/watch?v=K6cHus0_6vU «ВІЛ та СНІД – міфи та реальність»
- Картки з описами ситуацій для аналізу ризиків (Додаток 1).
- Чек-лист «Як захиститися від ІПСШ та ВІЛ» (Додаток **2**).

Що підготувати заздалегідь

- **Роздрукувати картки з ситуаціями** (**Додаток 1**)
- **Підготувати QR-коди як посилання** (роздрукувати або показати на екрані; протестувати доступність).
- **Роздрукувати чек-лист** (**Додаток 2**) та таблиці/малюнки з підручника.
- **Завантажити відео «Міфи про ВІЛ»** (https://www.youtube.com/watch?v=K6cHus0_6vU, тривалість 5–7 хв, уривок для уроку).
- **Підготувати аркуші А4, маркери** для створення постерів/інфографіки

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв)

№	Діяльність	Час
1	Емоційне налаштування	2 хв
2	Перевірка домашнього завдання	3 хв
3	Актуалізація знань. Робота з підручником	5 хв
4	Інтерактивна вправа «Види та симптоми ІПСШ»	4 хв
5	Групова робота: Аналіз стадій ВІЛ	6 хв
6	Фізкультхвилинка-руханка	3 хв
7	Робота в парах: Шляхи та умови передачі ВІЛ	5 хв
8	Інтерактивна вправа з QR «Оцінка ризиків	4 хв
9	Обговорення міфів з відео	5 хв
10	Творча робота: Мозаїка завдань та інфографіка	5 хв
11	Підсумок і рефлексія	3 хв

Хід уроку

1. Емоційне налаштування

Слово вчителя : «Добрий день, дорогі учні! Сьогодні ми зануримося в дуже важливу та чутливу тему– **інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)**, а також **ВІЛ та СНІД**. Ця тема не просто про медичні факти, а про те, як ваші знання можуть стати потужним інструментом для захисту власного здоров'я та здоров'я близьких. Уявіть собі ситуацію, коли одне просте рішення, засноване на правильній інформації, може запобігти серйозним проблемам на все життя. Ми будемо обговорювати це відкрито, без сорому чи упереджень, бо здоров'я – це фундамент щасливого життя. Давайте налаштуємося на конструктивну роботу, де кожен може ділитися думками!»

Вправа «Живий барометр»

- «Підніміть руку, хто знає, **що таке ІПСШ?**»
- «Поплескайте, якщо чули про **стадії ВІЛ-інфекції**.»
- «Підніміться, якщо вмієте **оцінювати ризики ВІЛ**.»

Слово вчителя: «Чудово! Бачу, що в класі є базові знання, але сьогодні ми розкриємо весь матеріал параграфа детально через різноманітні вправи, включаючи інтерактивні QR-коди з підручника. Це допоможе не тільки запам'ятати факти, але й навчитися застосовувати їх у реальному житті. Переходимо до перевірки домашнього завдання, щоб підключити ваші попередні знання.»

2. Перевірка домашнього завдання
Слово вчителя (розширене): «Давайте пригадаємо матеріал з попереднього уроку про репродуктивне здоров'я. Кожен з вас мав подумати про ризиковану поведінку – поділіться однією-двома ідеями, наприклад, про важливість захисту під час інтимних контактів чи уникнення нестерильних процедур. Це допоможе нам зрозуміти, як попередні теми пов'язані з сьогоднішньою.»
Формат: Учні по черзі або на стікерах створюють «стіну знань» (наприклад, стікери з фразами «Використовувати презерватив» чи «Не ділитися голками»).
Слово вчителя: «Молодці! Ваші ідеї показують, що ви вже розумієте основи відповідальної поведінки. Ці знання – міцна основа для сьогоднішньої теми, де ми розширимо їх матеріалами з параграфа «Інфекції, що передаються статевим шляхом». Бачу, що клас готовий до глибшого занурення. Тепер перейдемо до актуалізації знань через роботу з підручником, щоб освіжити ключові терміни та поняття.»

3. Актуалізація знань. Робота з підручником
Слово вчителя: «Відкрийте, будь ласка, сторінки 123–124 підручника. Спочатку прочитайте проблемні запитання на стор. 123: що таке ІПСШ, які вони бувають? Які стадії ВІЛ-інфекції? Шляхи поширення? Як оцінити ризик? Тепер перейдімо до визначення ІПСШ на стор. 124. Обговоріть у парах: чи можна визначити наявність ІПСШ за зовнішнім виглядом людини? Які небезпеки це створює? Пам'ятайте, що ІПСШ – це інфекції, збудниками яких є бактерії, віруси чи грибки, і основний шлях передачі – статевий, хоча деякі передаються через кров. Наслідки серйозні: вони збільшують ризик ВІЛ, викликають проблеми з вагітністю, безпліддя, рак шийки матки, ураження серця чи мозку, і навіть загрожують життю немовлят.»
Завдання (в парах): Виписати з таблиці (стор. 124) приклади бактеріальних (гонорея, хламідіоз, сифіліс) та вірусних (герпес, гепатити, ВПЛ, ВІЛ) ІПСШ, симптоми (виділення, біль при сечовипусканні, виразки, герпетичні висипання, бородавки), лікування (антибіотики для бактеріальних – повне вилікування; пригнічення вірусу для вірусних – невиліковні, але керовані), імунітет (немає для бактеріальних, вакцина лише для ВПЛ і гепатиту В).
Фронтальне обговорення: «Скільки існує видів ІПСШ? Які симптоми можуть свідчити про наявність? Які наслідки, якщо ІПСШ перейшли у хронічну форму? Чому організм не виробляє імунітет до бактеріальних ІПСШ?» (Очікувані відповіді: Багато видів, часто безсимптомні, тому небезпечно; хронічні – рак, безпліддя, смерть; немає імунітету, тому реінфекція можлива).
Слово вчителя: «Відмінно! Ви правильно зазначили, що ІПСШ часто безсимптомні, тому люди можуть виглядати здоровими, але передавати інфекцію – це створює величезні ризики для суспільства. Ця таблиця показує, наскільки важливо розрізняти типи ІПСШ для правильного лікування. Тепер, щоб закріпити цю інформацію інтерактивно, перейдемо до вправи «Види та симптоми ІПСШ», де ви зможете перевірити себе через онлайн-інструменти.»

4. Інтерактивна вправа «Види та симптоми ІПСШ»
Слово вчителя (розширене): «Щоб глибше зрозуміти види ІПСШ та їх симптоми, ми використаємо інтерактивні вправи з підручника. Перейдіть за посиланнями: основне – https://learningapps.org/watch?v=po8wzcszt25 для співвіднесення ознак захворювань з ВІЛ/СНІД чи ІПСШ (сортування симптомів як виділення, біль чи висипання). Альтернатива, якщо перше недоступне: https://learningapps.org/watch?id=ptfbqvyyc17 – оберіть, що з даних вигадка, а що правда (наприклад, чи всі ІПСШ невиліковні?). Ці вправи допоможуть вам розрізнити бактеріальні та вірусні типи, а також зрозуміти, чому симптоми можуть бути прихованими.»
Завдання: Індивідуально або в парах виконати (сортування симптомів, вибір відповідей – вправи фокусуються на розпізнаванні ознак ІПСШ vs ВІЛ).
Обговорення: «Яке запитання здивувало найбільше? Які наслідки хронічних ІПСШ ви пам'ятаєте? (Наприклад, рак чи безпліддя).»
Слово вчителя :«Бачу, що вправа допомогла вам побачити, наскільки ІПСШ різноманітні та часто безсимптомні – це ключовий висновок для профілактики. Тепер, маючи базу про ІПСШ, перейдемо до глибшого аналізу стадій ВІЛ-інфекції в груповій роботі, щоб зрозуміти, як захворювання прогресує.»

5. Групова робота: Аналіз стадій ВІЛ
Слово вчителя (розширене): «Тепер зверніть увагу на стор. 125 та мал. 39 – тут описано ВІЛ як вірус імунодефіциту людини, відкритий у 1983 році, та СНІД як останню стадію. Станом на 2023 рік, 39,9 млн людей живуть з ВІЛ – це глобальна проблема. Об’єднайтеся в 3 групи. Опишіть стадії: **«період вікна»** (2–12 тижнів: поява антитіл, більшість безсимптомні, але можливе коротке нездужання); **безсимптомний період** (6 місяців–10+ років: відсутність симптомів або легкі, як втрата ваги, втома, пітливість); **стадія СНІДу** (6 місяців–2+ роки: імунодефіцит призводить до інфекцій та пухлин, що загрожують життю). Пам'ятайте: ВІЛ-інфіковані можуть роками почуватися добре, виглядати здоровими, працювати та не знати про інфекцію, тому інфікуючи інших.»
Завдання: Намалювати timeline стадій на аркуші А4, додати ознаки та ключові факти (наприклад, поява антитіл у «періоді вікна»). Презентація кожної групи (1 хв: «Наша група показала, що безсимптомний період може тривати роками»). Приклад
Обговорення: «Чому важливо знати про безсимптомний період? Як це впливає на поширення ВІЛ?» (Очікувані: Люди не усвідомлюють ризику, тому тестування ключове; щоб уникнути ненавмисної передачі).

Слово вчителя : «Чудова робота, групи! Ваші timeline чітко ілюструють, що ВІЛ – не вирок, якщо виявити рано, але безсимптомність робить його небезпечним. Це підводить нас до шляхів передачі. Щоб розім'ятися та закріпити рівні ризиків, проведемо фізкультхвилинку-руханку.»

6. Фізкультхвилинка-руханка (з елементами ризиків)
Слово вчителя (розширене): «Давайте трохи розімнемося, щоб активізувати мозок! Руханка «Ризики ВІЛ» базується на мал. 40 (стор. 127). Я називатиму ситуацію з повсякденного життя, а ви реагуватимете рухом залежно від рівня ризику: високий – присісти (небезпечно!), низький – стрибок (теоретично можливе, але рідко), немає ризику – руки вгору (безпечне!). Це допоможе інтуїтивно запам'ятати, коли ВІЛ передається, а коли ні.»
Приклади (з мал. 40):

- **Високий ризик** («ін'єкції одним шприцом» або «незахищений статевий контакт»): Присісти.
- **Низький (теоретичний)** («обробка рани без рукавичок» або «штучне дихання»): Стрибок.
- **Немає ризику** («обійми з ВІЛ+» або «купання в басейні»): Руки вгору.

Слово вчителя: «Молодці, ви швидко реагували! Ця руханка показує, що високий ризик виникає лише при прямому контакті з інфікованими рідинами (кров, виділення), а побутові ситуації безпечні. Тепер, з цією базою, перейдемо до роботи в парах: детально розберемо шляхи та умови передачі ВІЛ на стор. 126–127.»

7. Робота в парах: Шляхи та умови передачі ВІЛ
Слово вчителя (розширене): «Перейдіть до стор. 126–127. ВІЛ – нестійкий вірус, існує лише в рідинах (кров, виділення статевих органів, грудне молоко). Шляхи передачі: 1) Через кров – переливання (тестують донорів), контакт з кров'ю (рани, очі, особливо під час війни), нестерильні інструменти (ін'єкції, тату, пірсинг, операції). 2) Незахищені статеві контакти – основний шлях у світі. 3) Від матері до дитини – 30% під час вагітності/пологів, рідко через молоко; антиретровірусна терапія знижує ризик. Умови інфікування: рідини з ВІЛ потрапляють у кров чи слизові через ушкоджену шкіру; ІПСШ – «ворота» для ВІЛ, бо підвищують ризик удесятеро (вразливі клітини імунітету). Ризик: відсутній (без контакту), низький (незначний контакт), високий (значний). Оберіть 2–3 ситуації з мал. 40 та оцініть ризик.»
Завдання: Обговорити ситуації (наприклад, «татуювання нестерильно» – високий; «обійми» – немає), записати, чому (наявність вірусу, кількість, контакт). Поділитися 2–3 парами.
Обговорення: «Як оцінити ризик у реальному житті? Які спірні моменти, наприклад, під час війни?» (Очікувані: За трьома критеріями; спірне – теоретичний ризик від крові в очі).
Слово вчителя : «Ви правильно оцінили: високий ризик лише при значному контакті, а ІПСШ роблять ситуацію критичнішою. Це ключовий висновок для профілактики. Щоб потренуватися в оцінці, перейдемо до інтерактивної вправи з QR на стор. 127.»

8. Інтерактивна вправа «Оцінка ризиків»
Слово вчителя: «Тепер закріпимо оцінку ризиків через QR з стор. 127: https://learningapps.org/view22603763 – це узагальнення знань про ВІЛ з елементами вибору відповідей на сценарії (наприклад, «татуювання нестерильно» – високий ризик через кров). Виконайте індивідуально або в парах, фокусуючись на життєвих ситуаціях з мал. 40, як обробка рани чи ін'єкції. Вправи допоможуть розібратися, коли ризик теоретичний, а коли реальний.»
Завдання: Виконати вправу (вибір рівня ризику для 5–7 сценаріїв).
Обговорення: «Які спірні моменти ви помітили? Наприклад, ризик від крові в очі під час війни – низький чи високий? Чому?»
Слово вчителя (висновок і перехід): «Висновок з вправи: ризик залежить від концентрації вірусу та бар'єру шкіри – це робить знання умов інфікування життєво важливими. Тепер, щоб уникнути міфів, які посилюють стигму, обговоримо їх з відео на стор. 128.»

9. Обговорення міфів з відео
Слово вчителя (розширене): «ВІЛ часто оточує міфи, які призводять до дискримінації. QR з стор. 128 веде на відео https://www.youtube.com/watch?v=K6cHus0_6vU («ВІЛ та СНІД – міфи та реальність»). Перегляньте уривок (3 хв): воно розвінчує міфи, як «СНІД – рак геїв» чи тільки для наркоманів, пояснюючи, що передача через незахищений секс стосується всіх, і описує медичну природу (від інфекції до ускладнень). Обговоріть мал. 41: ВІЛ НЕ передається побутом (їжа, басейн, обійми, поцілунки, кашель), повітряно-крапельним шляхом чи комарами (докази: епідеміологія – ареали не збігаються; комарі вприскують слину, не кров; вірус гине в комарі; немає масових заражень дітей/літніх). В парах спростуйте 2 міфи.»
Завдання: Спростувати міфи (наприклад, «Комарі передають ВІЛ» – ні, бо 4 докази з тексту). Поділитися.
Обговорення: «Які міфи ви знали раніше? Яка інформація здивувала? Які запитання залишилися?» (Очікувані: Міфи про побут; здивування – комарі не передають, бо вірус не розмножується в них).
Слово вчителя: «Факти з відео та мал. 41 переконливо показують: ВІЛ не передається повсякденними контактами, що знімає стигму. Висновок – знання міфів допомагає боротися з упередженнями. Тепер застосуємо все в творчій роботі: мозаїці завдань на стор. 129.»

10. Творча робота: Створення інфографіка
«Дорогі учні, ми дійшли до заключного практичного етапу уроку – створення інфографіки! Це чудова можливість застосувати всі знання, які ми отримали сьогодні з §15 підручника. Ваше завдання – у групах створити **інфографіку у форматі плакату на аркуші А4**, яка чітко ілюструватиме, як передається ВІЛ і як цього уникнути. Ось ключові елементи: позначте **!! Передається** (наприклад, незахищений статевий контакт – через виділення на слизових, кров – при переливанні чи нестерильних інструментах, від матері до дитини – 30% без терапії) та **Не передається** (обійми –

немає рідин, поцілунки – низька концентрація вірусу, комарі – вірус гине в їх організмі, докази з мал. 41). Додайте до плакату **3–5 цікавих фактів** (наприклад, «ВІЛ не виживає поза тілом», «Антиретровірусна терапія знижує ризик для немовлят до 1%», «39,9 млн людей живуть з ВІЛ у світі»), **малюнки** (символи серця для профілактики, знак заборони для міфів) та **гасла** (наприклад, «Знання – твій захист!», «Тестуйся – живи без страху!»). Використовуйте кольори для акценту: червоний для ризиків, зелений для безпеки. Це буде ваш внесок у поширення правдивої інформації! Після створення кожна група презентує свій плакат за 1 хвилину. А ще, у парах, виконайте завдання 5 з мозаїки: спростуйте по одному міфу, наприклад, «ВІЛ передається через піт» – ні, бо концентрація вірусу в поті занадто низька, щоб інфікувати, як пояснено в тексті та відео.»

Завдання:

- **Створення інфографіки:** У групах (3–5 учнів) на аркуші А4 намалюйте плакат, включаючи розділи !! Передається (незахищений контакт, кров, від матері) та Не передається (обійми, поцілунки, комарі), додайте 3–5 фактів, малюнки (наприклад, серце з презервативом, хрестик на комарі) та гасла. Матеріали: маркери, олівці.
- **Презентація:** Кожна група презентує плакат за 1 хвилину (наприклад, «Наш плакат показує, що ВІЛ передається через кров, але не через обійми, і ми додали факт про 39,9 млн інфікованих»).

Обговорення (додаткове): Після презентацій вчителю поставити питання: «Який факт чи малюнок на плакатах вам найбільше сподобався? Чому ви обрали саме ці гасла?» (Очікувані відповіді: «Факт про терапію сподобався, бо дає надію», «Гасло «Тестуйся» мотивує»). Учні можуть обмінятися ідеями: «Чи могли б ви додати щось до чужого плакату?»

Слово вчителя :«Дякую за неймовірну креативність! Ваші плакати не тільки красиві, але й надзвичайно інформативні – вони могли б стати частиною шкільної кампанії з профілактики ВІЛ/СНІД, щоб просвітити інших учнів. Я бачу, як ви вміло поєднали факти, малюнки та гасла, а спростування міфів показало ваше критичне мислення. Висновок із мозаїки та цієї роботи: ви опанували ключові факти про передачу ВІЛ, розвіяли міфи та готові ділитися знаннями. Це величезний крок до відповідального ставлення до здоров’я!.»

11. Підсумок і рефлексія

Слово вчителя : «Сьогодні ми розкрили весь параграф: від видів ІПСШ до міфів про ВІЛ, навчилися оцінювати ризики та створювати профілактичні матеріали.

Рефлексія «1-2-3»:

1) Одна думка, яка запам'яталася (наприклад, «ІПСШ – ворота для ВІЛ»).

2) Два факти про ВІЛ/ІПСШ, які розкажете друзям (наприклад, «Не передається побутом», «Вакцина від ВПЛ»).

3) Три дії для захисту (наприклад, використовувати презерватив, тестуватися, уникати міфів). Діліться добровільно.»

Формат: Ділитися в колі або стікерах на дошці.

Слово вчителя (висновок): «Пам'ятайте: знання – ваш щит від ризиків! Ви молодці, і ці навички допоможуть у житті. Домашнє завдання закріпить матеріал.»

Домашнє завдання

1. Опрацювати мозаїку завдань стор. 129
2. Завершити чек-лист Додаток 2.
3. Опрацювати матеріали ВШО https://salo.li/2A4d276

Додаток 1: Картки для аналізу ситуацій

СИТУАЦІЯ 1: РОБИТИ ІН'ЄКЦІЇ ОДНИМ ШПРИЦОМ

СИТУАЦІЯ 2: ОБІЙМАТИ ВІЛ+ ДРУГА

СИТУАЦІЯ 3: ОБРОБЛЯТИ РАНУ БЕЗ РУКАВИЧОК

СИТУАЦІЯ 4: НЕЗАХИЩЕНИЙ СТАТЕВИЙ КОНТАКТ

СИТУАЦІЯ 5: КУПАТИСЯ В БАСЕЙНІ З ВІЛ+

СИТУАЦІЯ 6: ТАТУЮВАННЯ НЕСТЕРИЛЬНО

СИТУАЦІЯ 7: ШТУЧНЕ ДИХАННЯ

СИТУАЦІЯ 8: ВЖИВАТИ ЇЖУ ВІД ВІЛ+

СИТУАЦІЯ 9: УКУС КОМАРА

СИТУАЦІЯ 10: ВІД МАТЕРІ ДО ДИТИНИ БЕЗ ТЕРАПІЇ

Для вчителя

- **Ситуація 1:** Робити ін’єкції одним шприцом (**високий ризик** – прямий контакт крові).
- **Ситуація 2:** Обіймати ВІЛ+ друга (**немає ризику** – немає рідин).
- **Ситуація 3:** Обробляти рану без рукавичок (**низький** – теоретичний контакт).
- **Ситуація 4:** Незахищений статевий контакт (**високий** – виділення на слизові).
- **Ситуація 5:** Купатися в басейні з ВІЛ+ (**немає** – вірус гине поза тілом).
- **Ситуація 6:** Татуювання нестерильно (**високий** – інструменти з кров'ю).
- **Ситуація 7:** Штучне дихання (**низький** – мінімальний контакт).
- **Ситуація 8:** Вживати їжу від ВІЛ+ (**немає** – не через шлунок).
- **Ситуація 9:** Укус комара (**немає**, пояснити 4 докази з стор. 128).
- **Ситуація 10:** Від матері до дитини без терапії (**високий**, 30% ризик).

Додаток 2:

Чек-лист «Як захиститися від ІПСШ та ВІЛ»

1. **Використовуйте презервативи** під час статевих контактів.
2. **Уникайте нестерильних інструментів** (ін'єкції, тату, пірсинг).
3. **Регулярно тестуйтеся на ВІЛ** (після «періоду вікна»).
4. **Звертайтеся до лікаря** при симптомах ІПСШ.
5. **Уникайте ризикованої поведінки** (наркотики, множинні партнери).
6. **Для вагітних:** Антиретровірусна терапія.
7. **Додайте власний пункт:** _____.
8. **Додайте власний пункт:** _____.

Чек-лист «Як захиститися від ІПСШ та ВІЛ»

1. **Використовуйте презервативи** під час статевих контактів.
2. **Уникайте нестерильних інструментів** (ін'єкції, тату, пірсинг).
3. **Регулярно тестуйтеся на ВІЛ** (після «періоду вікна»).
4. **Звертайтеся до лікаря** при симптомах ІПСШ.
5. **Уникайте ризикованої поведінки** (наркотики, множинні партнери).
6. **Для вагітних:** Антиретровірусна терапія.
7. **Додайте власний пункт:** _____.
8. **Додайте власний пункт:** _____.

Чек-лист «Як захиститися від ІПСШ та ВІЛ»

1. **Використовуйте презервативи** під час статевих контактів.
2. **Уникайте нестерильних інструментів** (ін'єкції, тату, пірсинг).
3. **Регулярно тестуйтеся на ВІЛ** (після «періоду вікна»).
4. **Звертайтеся до лікаря** при симптомах ІПСШ.
5. **Уникайте ризикованої поведінки** (наркотики, множинні партнери).
6. **Для вагітних:** Антиретровірусна терапія.
7. **Додайте власний пункт:** _____.
8. **Додайте власний пункт:** _____.
9.

Чек-лист «Як захиститися від ІПСШ та ВІЛ»

1. **Використовуйте презервативи** під час статевих контактів.
2. **Уникайте нестерильних інструментів** (ін'єкції, тату, пірсинг).
3. **Регулярно тестуйтеся на ВІЛ** (після «періоду вікна»).
4. **Звертайтеся до лікаря** при симптомах ІПСШ.
5. **Уникайте ризикованої поведінки** (наркотики, множинні партнери).
6. **Для вагітних:** Антиретровірусна терапія.
7. **Додайте власний пункт:** _____.
8. **Додайте власний пункт:** _____.