**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ** – це такий спосіб життя, спрямований на зміцнення та охорону здоров’я людини

Правила здорового способу життя

* Раціональне харчування
* Відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та наркотиків)



* Особиста гігієна
* Рухова активність
* Загартовування організму



* Позитивні емоції
* Інтелектуальний розвиток



* Розпорядок дня







Інформацію про наявність в організмі людини ВІЛ надає тестування. Тестування ВІЛ згідно із законодавством України є добровільним і безкоштовним. Позитивний результат тестування означає, що людина інфікована ВІЛ. Остаточний діагноз встановлюється тільки після повторних тестів.

**Шляхи передачі ВІЛ**

* Попадання інфекційної крові у кров здорової людини
* Використання нестерелізованого медичного інструменту
* Переливання інфекційної крові або пересадка органів і тканин
* Від інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів, годування груддю



* Статевий

**ВІЛ не передається:**



**Здоровий спосіб життя знижує спосіб зараження ВІЛ**