

# 预防艾滋 倡导健康生活方式



定西北里

2020年12月1日是第33个“世界艾滋病日”，今年的宣传主题为“携手防疫抗艾，共担健康责任”。日前，三间房定西北里社区开展宣传预防艾滋病专题活动，强化个人防艾意识，号召居民们关注艾滋病，正确认识艾滋病，消除对艾滋病病毒感染者和患者的歧视，倡导健康的生活方式，加大防治知识宣传力度，预防和减少艾滋病的危害。

艾滋病是全世界面临的重大公共卫生问题和社会问题。艾滋病的流行不仅严重危害公众的身体健康，而且对经济发展和社会稳定也产生重大影响。活动现场，社区工作人员通过悬挂宣传横幅、摆放宣传展板、发放宣传资料等形式，向过往居民宣传艾滋病防治知识和政策。同时，组织志愿者带上宣传资料，到健身广场、小区门口等人流较为集中的地方向居民普及“防艾”知识与理念。

“我们希望通过宣传，提升居民对预防艾滋病的意识，同时可以唤起居民对艾滋病病毒感染者的同情和理解。”社区工作人员王旭表示，“我们也希望大家充分了解国家制定的防治艾滋病的规划，呼吁更多的人支持这项伟大的工作。”



## 知识延伸

### 一 艾滋病神秘而遥远？

真相之一：越来越多的阳光少年成为艾滋病新发感染者。2005年-2016年，北京佑安医院青少年(15-24岁)新发感染者增长了23倍！

真相之二：性传播成为艾滋病传播的主要途径！

真相之三：预防性病、艾滋病主张“ABC”原则。什么是“ABC”原则呢？

要实现禁欲并不现实，而性伴多的话，感染性病和艾滋病的风险也会随之增加，坚持使用安全套可以大大降低传播风险。

### 二 经历了高危暴露，会百分百得病？

如果一次疏忽导致高危暴露发生，不会百分百得艾滋病。万一疏忽，没有使用安全套，发生了高危性行为，第一时间向当地疾控中心咨询暴露后预防用药事宜。越早服用阻断药越大概率上不会造成感染。

高危人群暴露和医生发生职业暴露是一样可以阻断的，应在高危行为后立即到定点医院咨询补救措施，医务人员会进行专业评估，并给予暴露后预防阻断用药建议，同时定期检测。

### 三 HIV病毒潜人体内单凭症状就可以判断？

真相之一：感染艾滋病病毒后如果不治疗，病毒可潜伏在体内长达数十年时间，感染者也没有什么特异症状。但艾滋病病毒在体内疯狂复制，逐渐摧毁免疫系统。

真相之二：主动检测是排除忧虑惶惑的最好方式。自我检测的方式有很多种，并且简单易行，通过这些检测，可以简单判断HIV病毒“阴阳”。但最可靠的方法是去医院或疾控中心进行专业检测。

### 四 既然不能根治，那就放弃治疗？

治疗艾滋病的药物越来越多，疗效越来越强，毒副作用越来越小，患者可以主动选择适合自己的药物，开始美好新生活！

只要早发现早治疗，艾滋病感染者也可以和正常人一样工作、生活、回归社会。只要坚持抗病毒治疗，HIV阳性患者预期寿命接近常人，就算20岁感染也可以活到70多岁。

### 五 生活被病毒牵制，就此告别美好生活？

并不是！艾滋病患者的生活不是只有药罐子。新药的疗效增强了，副作用还不断减少。

患者可以主动选择符合自己需求的治疗药物，掌控自己的健康状况，降低因长期服药带来的影响，主动选择自己想要的生活，掌控美好生活。最后，除了科学治疗，对患者的心理支持疏导也很重要！

其实，日常生活接触并不会传染HIV。医生、家属、社会各界都应在精神上给予患者鼓励，帮他们积极配合治疗，走出疾病阴霾，乐观面对生活！

## 助力冬奥 志愿者抱团“长知识”



聚福苑

第24届冬奥会将于2022年2月4日至2022年2月20日在中国北京和张家口举行。作为冬奥会的主场之一，北京也迎来了继2008年北京奥运会之后的又一盛举，这也对首都社区志愿者的服务水平提出了更高的要求。为普及冬奥会相关知识，激发社区志愿者积极参与社区治理的热情与信心，近日，聚福苑社区新时代文明实践站开展“冬奥有我更精彩”志愿者培训活动，社区50余名志愿者参加培训。

活动邀请《牵手冬奥》系列讲座公益讲师、冰壶国家一级裁判员、北京2022年冬奥会暨冬残奥会兴奋剂检查官程浩到现场，为大家进行专业讲解。程老师分别从冬奥会的起源、logo的设计理念和意义以及主要赛事项目等方面进行了详尽介绍。

活动中，程老师还向大家科普了冰



球、雪橇、冰壶、滑雪等不同的冰雪项目，带领现场的志愿者身临其境地感受了一番冬奥的魅力。志愿者认真聆听，对其中感兴趣的内容进行提问，程老师也一一进行解答。

此次冬奥知识培训，为助力2022

年北京冬奥会打下良好的基础。“我们是首都的志愿者，一言一行、一举一动都关乎着北京的形象、首都的声誉！我们一定要积极参与志愿服务，为‘文明北京、和谐北京’作出自己的贡献。”一位志愿者阿姨充满信心地说。

### 冬奥会冷知识

什么是“北冰南展，东扩西进”？

“北冰南展，西扩东进”，是我国冰雪运动发展战略。要形成东南西北遥相呼应、冬夏两季各具特色、冰上雪上全面开花的我国冰雪运动新格局，关键是如何在群众冰雪、竞技冰雪、青少年冰雪、冰雪产业、冰雪赛事、冰雪场地设施以及冰雪运动人才等方面增强核心竞争力，形成冰雪文化传统。

2022年冬奥会有何特别之处？

2022年北京冬季奥运会，将在北京市和张家口市联合举行。这是中国历史上第一次举办冬季奥运会，北京、张家口同为主办城市，北京将承办所有冰上项目，延庆和张家口将承办所有的雪上项目。北京成为奥运史上第一个举办过夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会的城市，也是继1952年挪威的奥斯陆之后时隔整整70年后第二个举办冬奥会的首都城市。同时中国也将成为一个举办过五次各类奥林匹克运动会的国家。

冬奥会究竟有哪些项目？

冬奥会共有15个比赛项目，分别是短道速滑、速度滑冰、花样滑冰、冰球、冰壶、俯式冰橇、自由式滑雪、单板滑雪、无舵雪橇、有舵雪橇、高山滑雪、跳台滑雪、越野滑雪、北欧两项、冬季两项。