

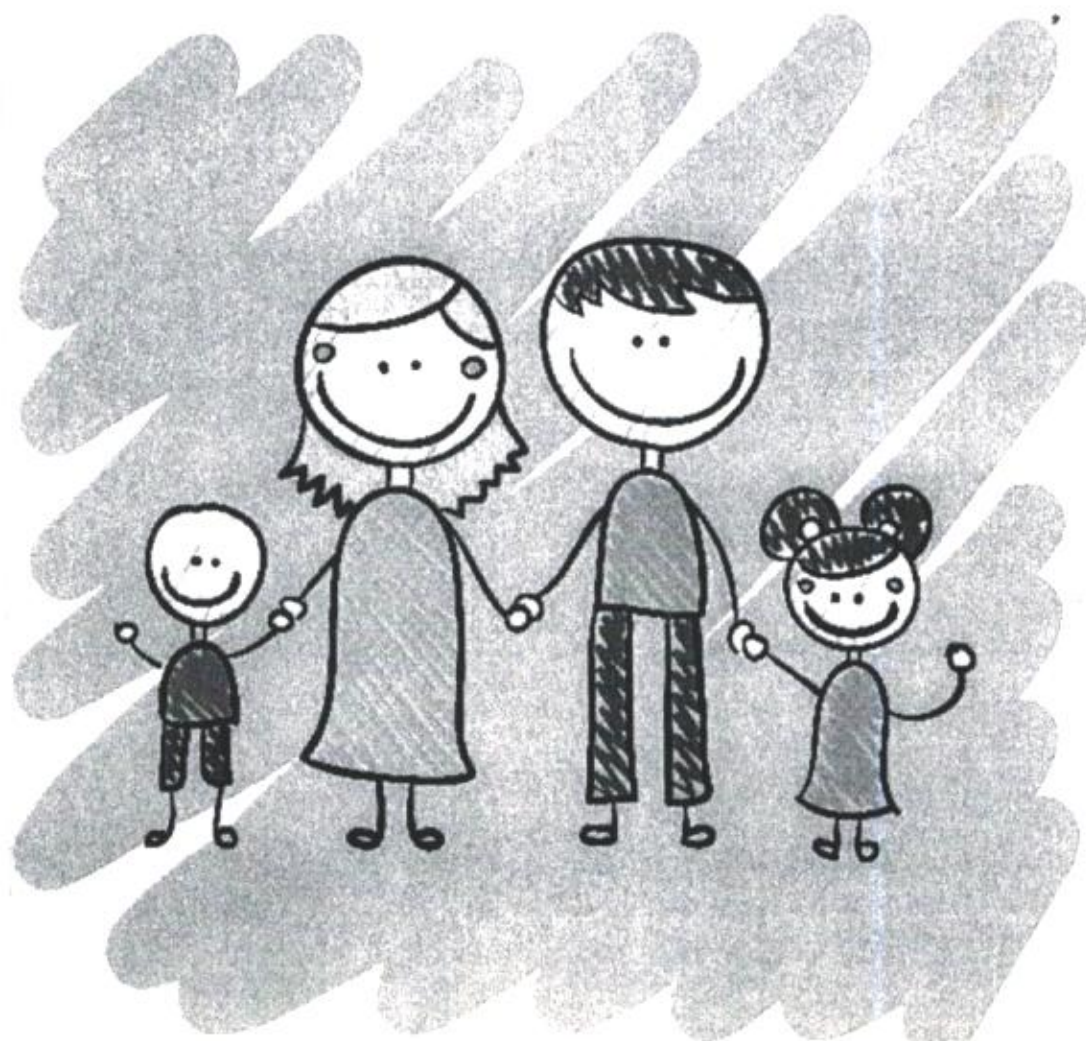
Комитет гражданской защиты и социальной безопасности
Вологодской области

Управление по контролю за оборотом наркотиков
Управления Министерства внутренних дел Российской Федерации
по Вологодской области

«СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

(советы по профилактике наркозависимого поведения)



Содержание

- Как поведение родителя влияет на ребенка.
- Как правильно общаться с ребенком?
- Правила повышения самооценки.
- Правила для родителей.
- Контроль со стороны родителей.
- Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики.
- Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка?
- Что делать, если это произошло - Ваш ребенок употребляет наркотики?
- Что такое «навыки противостояния давлению сверстников»?
- Информационная безопасность Вашего ребенка.
- «Родительский контроль» - защищать, но не запрещать!

Дорогие родители!

Каждый из нас мечтает, чтобы наши дети выросли счастливыми. Ни для кого не секрет, что будущее ребенка закладывается в семье с самого его рождения. Счастливое детство является залогом счастливого будущего, ориентиром, к которому ребенок будет осознанно и неосознанно стремиться всю свою жизнь.

Даже если ребенок внешне хорошо одет, накормлен, обеспечен, то внутренне может быть совершенно одинок и несчастен. Отсутствие доверительного общения с ребенком, внимательного отношения к его переживаниям, могут сделать ребенка отчужденным, тревожным и сформировать низкую самооценку.



Как поведение родителя влияет на ребенка.

От того, насколько правильно Вы выстроите взаимоотношения с Вашим ребенком, насколько будете внимательны к его внутреннему миру и заинтересованы его повседневными делами, проблемами и событиями зависит каким он войдет в свою взрослую жизнь. Потому, что проявление любых форм зависимости (игромания, наркомания, алкоголизм) являются следствием упущенных возможностей с точки зрения воспитания чувств и развития способностей ребенка, его интереса к окружающему миру, адекватного восприятия действительности и умения интегрироваться в окружающую среду.



На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Никогда? Иногда? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети, и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты.

Что значит приняты? Принять – значит показать, что вам понятны чувства, даже если вы и не разделяете его убеждений. Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя внимательно слушаю!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

Как правильно общаться с ребенком?

- Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам

рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы.

Внимательно слушая, вы помогаете ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему. Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.



• Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

• Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

• Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

• Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

• Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что вы согласны далеко не со всем, в чем убежден ваш ребенок.

• Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: «...Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше...»

• Время от времени проводите с ребенком целый день вместе. Пойдите в зоопарк, в парк, на природу. За этот день вы переговорите обо всем на свете.

• Не думайте, что вашему ребенку безразличны события, происходящие в мире: голод, войны,

терроризм. Очень многие дети тяжело переживают подобные события. Поговорите с ними о том, что они видели и слышали и успокойте их.

- Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться. Если вы чего-то не знаете и не можете ответить на вопрос ребенка, помогите ему докопаться до истины.

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка человека прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка, который относится к самому себе хорошо, имеет положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других».

Правила повышения самооценки:

- Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

- Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их

личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

- Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

- Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

- Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «Я тебя люблю!» способствуют тому, что ребенок увидит себя в положительном свете, принимает себя.



• Установите семейные правила. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни хотят упорядоченности и ведут себя ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу. Обсудите с ребенком заранее, какого поведения вы от него ждете. Что ему следует делать и чего не следует делать в рамках ожидаемого вами поведения. Каковы логические результаты выполнения или невыполнения установленных вами правил.

Правила для родителей:

✓ 1. Договоритесь между собой, какого поведения вы ожидаете от ребенка. Воспитывая ребенка, родителям следует придерживаться единых взглядов и не противоречить друг другу.

2. Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Если у вас возникли какие-то сомнения, прочитайте литературу о воспитании.

3. Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны. Используйте понятный ребенку язык.

4. Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению. Часто оказывается, что ваши требования и взгляды ребенка совпадают.

5. Регулярно пересматривайте семейные правила для подростков, они должны соответствовать их

возрасту и уровню зрелости.

6. Когда вы не уверены в том, что следует делать, поговорите с другими родителями, с представителями церкви, со школьным психологом или опытными учителями. Они могут дать вам дельный совет.

7. Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит семейные правила. Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.

8. Выслушивайте мнение ребенка о наказаниях. Когда к детям относятся уважительно и серьезно, они могут предложить интересные идеи.

9. Будьте постоянны. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны будьте готовы к возможному пересмотру ваших требований и наказаний, когда дети становятся старше или обстоятельства жизни семьи меняются. Абсолютно необходимо менять некоторые правила по мере роста и взросления ребенка.

10. Рассматривайте дисциплину как способ обучения ребенка, а не как форму наказания. Помните, что наилучшая дисциплина произрастает на почве взаимного уважения и близких взаимоотношений, а не на проявлениях власти или авторитаризма.

11. Нельзя предъявлять дисциплинарные требования к ребенку, проявляя при этом злость или жестокость. Если вы почувствовали свое бессилие, злость, обратитесь за профессиональной помощью.

12. Если, несмотря ни на что, ребенок продолжает нарушать установленные вами правила, прекратите его наказывать и выясните, в чем причины такого поведения.

Может оказаться, что причины лежат в плоскости эмоциональных или психологических проблем ребенка, или связаны с заболеванием.

Контроль со стороны родителей.

- Будьте в курсе того, кто из членов семьи, куда и когда идет, что делает. Это помогает правильно строить общение.
- Когда вы куда-то уходите, скажите детям, куда вы идете и когда придете. Оставьте телефон, по которому вас можно найти. Это хороший пример ответственного поведения, которому ваш ребенок будет подражать в будущем.
- Когда дети одни дома, звоните им и спрашивайте, как дела.
- Когда ваш ребенок собрался куда-то идти спросите, куда он идет, с кем, что он собирается делать и когда он вернется. Сделайте ответы на все вопросы привычкой для ребенка.
- Когда ваш ребенок идет на праздник или день рождения, убедитесь в том, что в доме будут взрослые. Проводите ребенка в гости и познакомьтесь с родителями друга, если вы с ним не знакомы.
- Узнайте, кто родители друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.
- Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.

Участие родителей в жизни школы.

- Поговорите с каждым из школьных учителей вашего ребенка хотя бы раз в год.
- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он изучает в школе. Предложите помощь в выполнении домашних заданий. Например, помогите написать план сочинения, помогите советом, предложите что-то свое, вместе сходите в библиотеку. Но писать за ребенка сочинение не следует.
- Если в школе родительское собрание, обязательно сходите.
- Принимайте участие в работе родительского комитета. Помогайте школе.
- Если вам что-то в школе не нравится, поговорите с учителями, администрацией. Если вы не можете предложить ничего конструктивного для улучшения



ситуации, обратитесь за советом и за идеями к другим родителям.

Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики.

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка?

Большинство подростков знает, что употребление наркотиков причиняет вред их организму и может привести даже к гибели. Почему же они их употребляют? Может быть, они становятся жертвами негодяев, которые их подталкивают к этому и делают их зависимыми от наркотиков? Не обязательно. Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки

делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

Советуем обратить внимание на восемь видов симптомов физического и эмоционального характера, которые свидетельствуют об употреблении человеком наркотиков.

1. Типичным признаком является воспаление век и носа. Зрачки или сильно расширены, или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик.

2. Могут проявляться отклонения в поведении. Человек бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность.

3. Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса.

4. Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу.

5. Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде.

6. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма.

7. На теле можно обнаружить следы уколов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы.

8. Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями.

Что делать, если это произошло - ваш ребенок употребляет наркотики?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- все о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

- все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

- все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

**Ни в каком случае не ругайте,
не угрожайте, не бейте.**

Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.



Не допускайте самолечения.

Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Что такое «навыки противостояния давлению сверстников»?

Навыки противостояния давлению сверстников – это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от

употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил, приведенных ниже.

Правило 1. Научите своего ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий для разговора момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Вспомните о людях, которых он любит, и спросите, что делает этих людей уникальными индивидуумами. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте к его описанию побольше его хороших черт, которые он сам назовет.

Правило 2. Обсудите вместе с ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: «друг – это...» и «друг – это не...». Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях, и выясните, кто же такой настоящий друг.

Правило 3. Научите ребенка говорить людям «нет». Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Это хорошие черты в большинстве ситуаций. Однако они недостаточны для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя и наркотиков.

Правило 4. Ознакомьтесь с фактической информацией об употреблении алкоголя и наркотиков молодежью. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики.

Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не пойдет играть к своим друзьям, если дома нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Правило 5. Используйте давление сверстников в свою пользу. Ведь давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Например, дети и подростки положительно влияют друг на друга в хороших школах, детско-подростковых клубах по интересам, секциях, молодежных группах. Не столь важно, какую из школ или секций ребенок выберет. Главное, чтобы дети в ней придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Информационная безопасность вашего ребенка.

Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Пользователи Сети должны мыслить

критически, чтобы оценить точность материалов, поскольку абсолютно любой может опубликовать информацию в Интернете. Это относится и к детям, которые склонны думать: «Раз в Интернете – значит, правильно». У газет или журналов есть проверяющие люди: корректор и редактор. Но Интернет не сможет проверить, насколько правдива размещенная информация.

Виртуальная угроза, подстерегающая детей в Интернете, становится более опасной, чем очевидные опасности, от которых мы пытаемся защитить наших детей.

Оставить ребенка в Интернете без присмотра – все равно, что оставить его одного в большом городе. Детское любопытство или случайный клик по интересной ссылке легко уведут его на опасные сайты.

На сегодняшний день распространение незаконного потребления наркотиков достигло той стадии, когда широкие массы молодёжи направленно и интенсивно втягиваются в употребление наркотиков. Подростки и молодежь активно используют виртуальное общение в социальных сетях, поэтому данная группа населения в первую очередь подвержена влиянию агрессивной рекламы потребления наркотических средств.

В Интернете Вашему ребенку:

- Могут предложить купить наркотики!
- Могут рассказать о способах изготовления наркотиков!
- Могут склонить к участию в незаконном обороте наркотиков!

Что могут сделать родители, чтоб защитить своего ребенка в Интернете:

- установите на ваш домашний компьютер и мобильный телефон ребенка необходимое программное обеспечение (родительский контроль, антивирусные программы);
- поместите компьютер в том месте вашей квартиры, где постоянно бывают взрослые;
- объясните ребенку, что в Интернете как и в жизни встречаются «хорошие» и «плохие» люди;
- научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью;
- регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок;
- объясните ребенку, как пользоваться настройками приватности; как блокировать нежелательного «гостя»: добавить пользователя в «черный список», пожаловаться модератору сайта.

«Родительский контроль» - защищать, но не запрещать!

В настоящем контексте «Родительский контроль» – это комплекс правил и мер, реализованных в виде компьютерных программ и специальных услуг провайдеров по ограничению рекламы и предложению продажи наркотических средств, психотропных и сильнодействующих веществ, способов их кустарного изготовления и употребления, рекомендаций по незаконному культивированию наркосодержащих растений.

Помимо этого «Родительский контроль» предполагает ограничение доступа к информации, содержащей сцены насилия, пропаганду расовой и межнациональной ненависти, информацию для взрослых, нецензурную лексику, азартные игры и т.д.

Существуют антивирусные программы с функцией «Родительский контроль» (Dr.WEB Security Space 8.0, 10.0; Dr.WEB Mobile Security; Kaspersky Internet Security; ESET NOD32 Smart Security и др.).

В настройках программ можно сформировать список Web-сайтов, доступ к которым должен быть запрещен. При блокировке сайта программа выдает сообщение соответствующей формы. Доступ к настройкам «Родительского контроля» защищен паролем.

Провайдеры, предоставляющие услугу «Родительский контроль» для стационарного и мобильного Интернета:

- ОАО «Ростелеком»,
- ОАО «МегаФон»,
- ОАО «МТС»,
- ОАО «ВымпелКом» («Билайн»).

Большинство из провайдеров предоставляет услугу «Родительский контроль» бесплатно.

Всего предусмотрена блокировка свыше 80 категорий опасного контента. Услуга действует по принципу «Черного списка» и запрещает прямой доступ более чем к 60 миллионам Web-сайтов на 23 языках, включая русский. База данных «Черного списка» обновляется ежедневно, пополняясь за год на 10-15 миллионов новых Web-адресов.

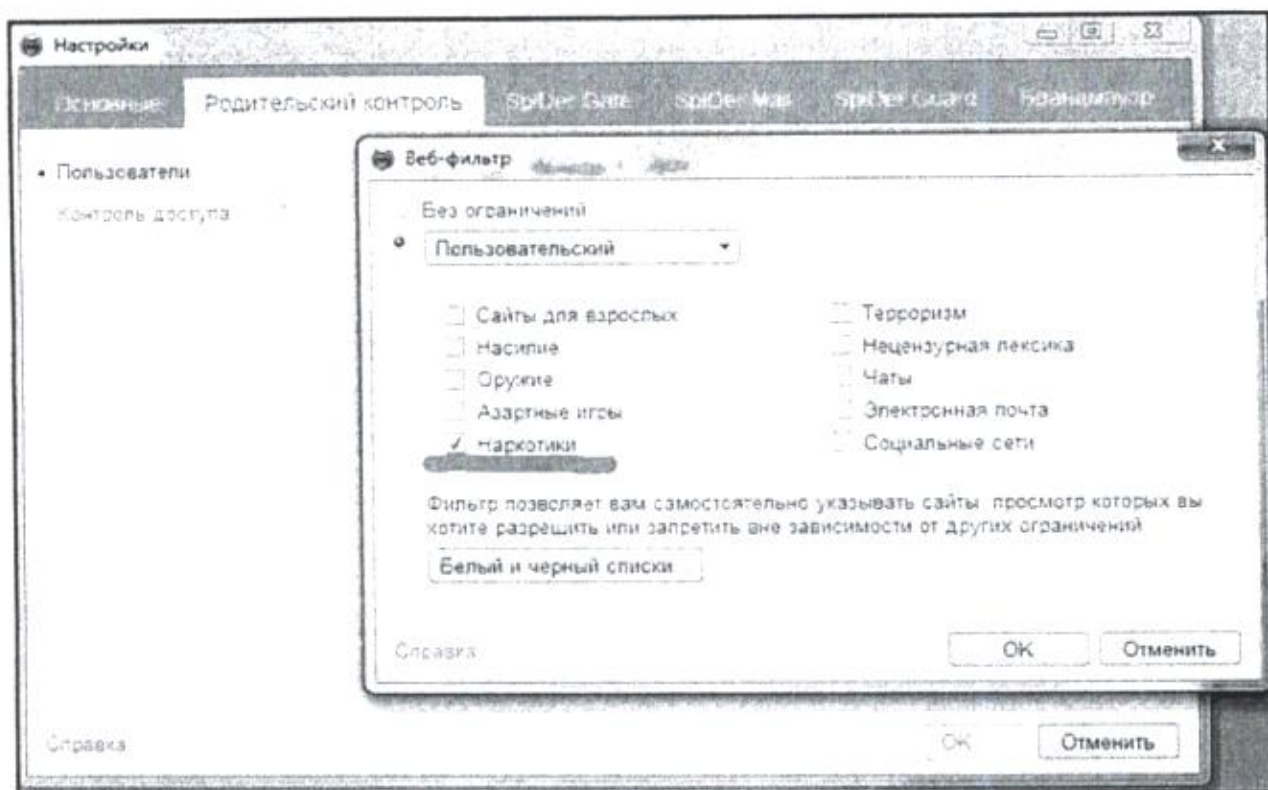
Также существует специализированная программа родительского контроля SkyDNS, которая позволяет блокировать нежелательные Web-сайты.

Вся информация о настройках программ на вашем компьютере имеется на сайтах производителей программ.

Пример установления настроек «Родительского контроля» антивирусной программы Dr.WEB Security Space 8.0

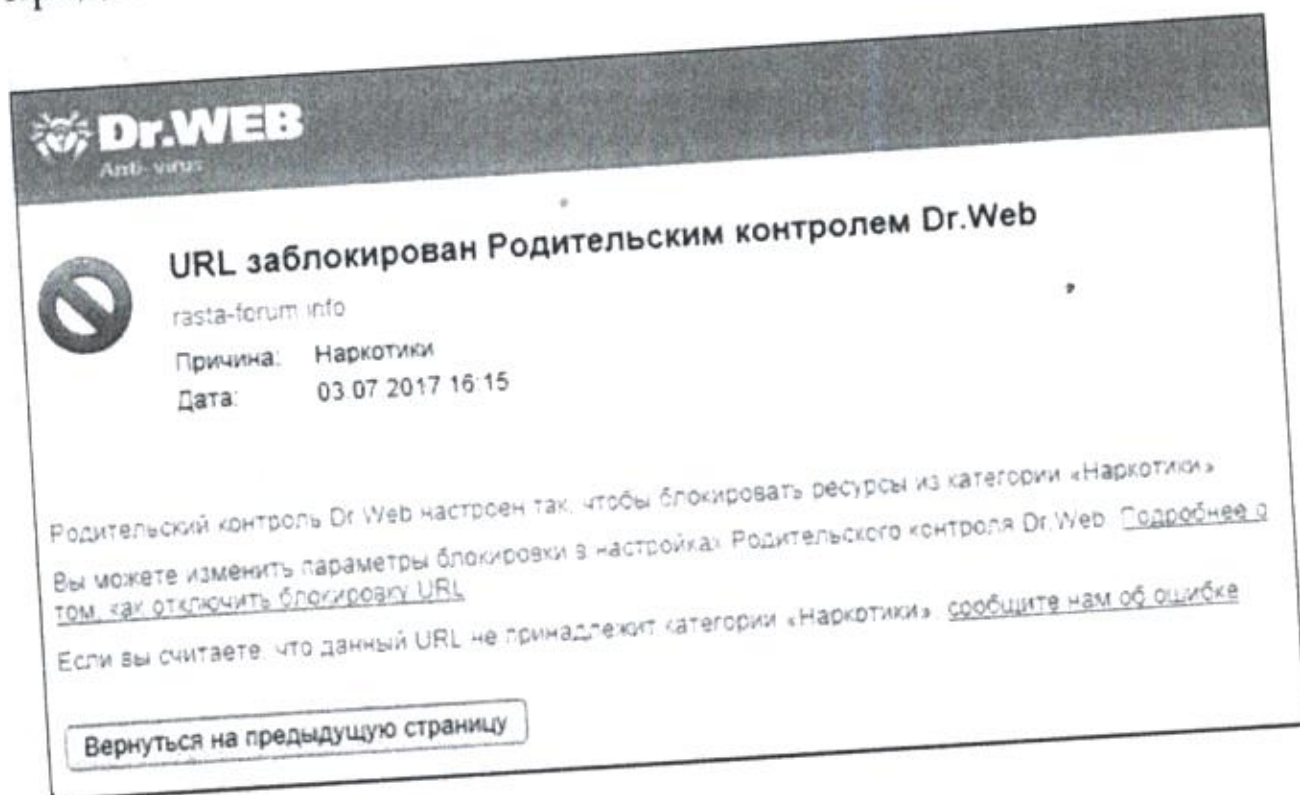
Для включения функции родительского контроля в программе Dr.WEB Security Space 8.0 необходимо:

1. Выбрать вкладку «Родительский контроль».
2. В фильтре отметить пункт «Наркотики».
3. После всех выполненных операций нажать кнопку «ОК» для сохранения настроек (рис. 1).



Программа также позволяет формировать собственный список Web-сайтов, доступ к которым должен быть запрещен. Для создания списка необходимо нажать кнопку «Белый и черный список» и в открывшемся окне в разделе «Черный список» указать подлежащие ограничению сайты.

После настройки «Родительского контроля» Web-страницы, содержащие запрещенную информацию, будут блокироваться. Пример блокировки сайта представлен на рис. 2



Адреса и телефоны организаций куда можно обратиться за помощью:

- 1. БУЗ ВО «Вологодский областной
наркологический
диспансер №1»
г. Вологда, ул. Набережная VI Армии, 139
тел. 8 (8172) 54-51-38**
- 2. БУЗ ВО «Вологодский областной
наркологический диспансер №2»
г. Череповец, ул. Ленина, 151а, ул. Metallургов, 55
тел. 8 (8202) 57-92-53, 57-03-33, 57-89-71
(круглосуточно)**
- 3. Детско-подростковая служба БУЗ ВО
«Вологодский областной наркологический
диспансер № 1»
г. Вологда, ул. Северная, 6
тел. 8 (8172) 27-73-76**
- 4. Центр медико - психологической помощи БУЗ ВО
«Вологодский областной наркологический
диспансер № 1»
г. Вологда, ул. Псковская, 11в
тел. 8 (8172) 51-35-03, 8 (8172) 51-37-83**
- 5. Телефон «доверия» УМВД России
по Вологодской области
тел. 8 (8172) 79-45-83**

БЕСПЛАТНО сдать кровь на **ВИЧ**, а также получить консультацию можно:

1) БУЗ ВО «Центр по профилактике инфекционных заболеваний»

г. Вологда, ул. Щетинина, 17а
Регистратура: 8 (8172) 53-48-44
Телефон доверия ВИЧ\СПИД: 8 (8172) 53-52-09

2) БУЗ ВО «Вологодская областная клиническая больница № 2»

Центр профилактики и борьбы со СПИДом
г. Череповец, ул. Данилова, 15
8 (8202) 57-36-64, 58-00-85

3) Центральные районные больницы

