



# HIV ➤ Lời Giới Thiệu

- 1.1 Bạn có biết?
- 1.2 Sự khác biệt giữa HIV và AIDS ra sao?
- 1.3 HIV lây truyền như thế nào?
- 1.4 Làm sao để không bị lây nhiễm HIV?
- 1.5 Làm sao để biết rằng mình bị nhiễm HIV?
- 1.6 Làm sao để biết một người đã bị lây nhiễm HIV?
- 1.7 Đi nước ngoài
- 1.8 Xử dụng thông dịch viên

## 1.1 Bạn có biết?

- HIV là siêu vi khuẩn gây ra AIDS
- HIV/AIDS ảnh hưởng lên mọi người không phân biệt tuổi tác, phái tính, màu da, văn hoá hoặc tôn giáo
- Trên thế giới:
  - Có trên 34 triệu người nhiễm HIV/AIDS. Hơn phân nửa là phụ nữ và trẻ em.
  - Giao hợp giữa nam nữ là cách lây truyền HIV phổ biến nhất
- Tại Úc:
  - Có trên 24,000 người nhiễm HIV/AIDS
  - HIV thường lây qua sự giao hợp giữa phái nam, nhưng tỷ lệ nhiễm bệnh giữa bạn tình khác phái đang gia tăng.
- Việc chữa trị HIV có kết quả khả quan và những người bị nhiễm HIV có thể sống khỏe mạnh và lâu dài.
- Dùng bao cao su khi giao hợp qua đường âm đạo và hậu môn, không dùng chung kim chích hoặc những dụng cụ xâm xỏ khác cũng là cách ngăn ngừa hữu hiệu việc lây nhiễm HIV.

## 1.2 Sự khác biệt giữa HIV và AIDS ra sao?

HIV/AIDS thường được viết như một từ và có cùng nghĩa. Tuy nhiên HIV và AIDS có nghĩa khác nhau.

HIV là chữ viết tắt của Human Immunodeficiency Virus. Một người bị nhiễm HIV (HIV dương tính) khi siêu vi HIV xâm nhập vào đường máu của họ.

HIV tấn công hệ miễn nhiễm của cơ thể, hệ này giúp cơ thể chống lại bệnh tật. Nếu hệ miễn nhiễm của một người bị hư hoại nặng bởi siêu vi HIV, nó sẽ phát triển thành bệnh AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome). Điều này có nghĩa là họ dễ bị nhiễm trùng và nhiễm những bệnh mà cơ thể họ trước đây có thể chống chọi được.

Một người bị nhiễm HIV không có nghĩa là họ bị AIDS hoặc họ sẽ chết vì bệnh này. Những phương pháp chữa trị sẽ ngăn chậm lại sự hư hại của hệ miễn nhiễm từ đó người bị nhiễm HIV có thể tiếp tục có cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc.

### 1.3 HIV lây truyền như thế nào?

HIV được tìm thấy trong dịch tiết của cơ thể như máu, tinh dịch, chất nhầy âm hộ và sữa mẹ. Việc lây nhiễm chỉ xảy ra khi dịch tiết của người bị nhiễm bệnh xâm nhập vào đường máu của người khác.

HIV **có thể** lây truyền qua:

- Việc giao hợp không an toàn (không dùng bao cao su khi giao hợp)
- Dùng chung kim, ống chích và các dụng cụ chích ma túy
- Dùng các dụng cụ không được khử trùng xâm xỏ cơ thể
- Từ mẹ sang con trong quá trình thai nghén, sinh nở hoặc cho bú sữa mẹ
- Truyền máu hoặc những sản phẩm chế biến từ máu ở một số quốc gia. **Tại Úc việc truyền máu và các sản phẩm chế biến từ máu đều an toàn.**

HIV **không thể** lây truyền qua việc:

- Ho
- Nhảy mũi
- Hôn hít
- Khạc nhổ
- Khóc
- Dùng chung chén bát muỗng nĩa
- Khăn trải giường
- Phòng vệ sinh
- Bồn tắm
- Các loại côn trùng như muỗi

### 1.4 Làm cách nào để tránh bị lây nhiễm HIV?

#### Giao Hợp

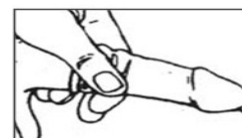
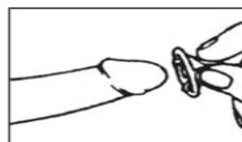
HIV có thể lây qua những vết cắt và xước không nhìn thấy trên bề mặt của âm đạo, dương vật hoặc hậu môn trong quá trình giao hợp không an toàn với một người bị nhiễm HIV.

Để tránh bị lây nhiễm HIV cần áp dụng cách thức giao hợp an toàn:

- Nên sử dụng bao cao su mới và dầu bôi trơn (như kem nhầy KY hoặc Wet stuff) mỗi khi giao hợp qua đường âm đạo hoặc hậu môn. Việc này cũng giúp bạn tránh bị nhiễm những chứng bệnh phong tình khác.

## Sử dụng bao cao su như thế nào?

1. Mở bao cẩn thận tránh làm rách bao
2. Bóp xẹp đầu bao bằng ngón cái và ngón trỏ để không khí thoát ra ngoài và chụp vòng bao lên đầu dương vật (nếu cần, kéo phần da qui đầu xuống trước khi tròng bao cao su vào)
3. Sau khi đã tròng bao cao su vào dương vật, bôi dầu trơn bên ngoài bao cao su.
4. Sau khi phóng tinh, vừa giữ đáy bao vừa rút dương vật ra để tránh tinh dịch không trào ra.
5. Bỏ bao cao su đã sử dụng vào thùng rác. Tuyệt đối không dùng lại.



## Chích ma túy, xâm mình hay xỏ lỗ đeo khoen

HIV có thể lây truyền do sử dụng chung kim và ống chích hoặc xâm mình và xỏ lỗ đeo khoen bằng những dụng cụ đã xài rồi.

Để tránh bị lây truyền HIV khi chích ma túy:

- Không dùng chung kim, ống chích và những dụng cụ chích ma túy khác.

Để tránh nhiễm HIV khi xâm mình, xỏ lỗ đeo khoen:

- Hãy đến những thương hiệu có đăng ký chính thức để đảm bảo kim và những dụng cụ xâm xỏ được khử trùng đúng cách và được thải bỏ sau khi dùng. Điều này cũng giúp bạn tránh không bị nhiễm những siêu vi khác như siêu vi viêm gan B và C

## Từ mẹ sang con

HIV có thể lây từ người mẹ nhiễm bệnh sang em bé trong quá trình mang thai, khi sinh nở hoặc khi cho bú sữa mẹ. Tại Úc, các phụ nữ mang thai bị nhiễm HIV được chữa trị trong thời gian mang thai và sẽ được mổ đẻ sinh em bé, để tránh việc lây HIV. Nếu bạn bị nhiễm HIV và mang thai hoặc muốn có con, điều quan trọng là nói chuyện với bác sĩ càng sớm càng tốt.

Bà mẹ bị nhiễm HIV được khuyên không nên cho con bú sữa mẹ. hãy nói chuyện với bác sĩ về những phương pháp cho con bú khác.

### **Truyền máu và sản phẩm của máu**

Việc truyền máu tại Úc là an toàn. Hiến máu và những sản phẩm của máu đều được kiểm nghiệm HIV và những người bị nhiễm HIV không thể hiến máu. Tuy nhiên tại một vài quốc gia việc truyền máu có thể không an toàn.

### **1.5 Làm sao để biết nếu tôi bị nhiễm HIV?**

Bạn có thể biết được bằng cách thử nghiệm máu. Có nhiều phương pháp thử nghiệm khác nhau. Hãy bàn với bác sĩ xem phương pháp nào thích hợp với bạn nhất.

Thử nghiệm máu miễn phí tại các trung tâm y tế khoa sinh dục (Sexual Health Clinic) trên toàn nước Úc. Tại đó, bạn không cần phải cho biết tên họ hoặc có thẻ Y tế (Medicare card). Bác sĩ gia đình cũng có thể thử nghiệm máu cho bạn.

Sự riêng tư của bạn tuyệt đối được bảo đảm mọi lúc. Tại Úc, pháp luật không cho phép bất cứ nhân viên y tế nào nói về những chi tiết riêng tư của bạn với người khác.

### **1.6 Làm sao để biết nếu một người bị nhiễm HIV/AIDS?**

Bạn không thể biết được một người bị nhiễm HIV/AIDS qua hình dáng bên ngoài. Đa số những người bị nhiễm siêu vi trông khỏe mạnh và không có triệu chứng nào. Thậm chí có một số người bị nhiễm HIV cũng không biết họ mắc bệnh. Cách duy nhất để biết là xét nghiệm máu HIV

### **1.7 Đi nước ngoài**

HIV/AIDS có mặt trên toàn thế giới. Du lịch bất cứ nơi đâu bạn cũng nên dùng bao cao su và dầu bôi trơn khi có quan hệ tình dục. Không dùng chung kim chích và những dụng cụ tiêm chích khác. Nếu muốn xâm mình hoặc xỏ lỗ khoen, nên bảo đảm các dụng cụ được khử trùng đúng cách.

### **1.8 Thông dịch viên**

Bạn có thể dùng thông dịch viên khi tiếp xúc với các nhân viên y tế hoặc những dịch vụ khác.

Dùng thông dịch viên có thể giúp bạn:

- Hiểu mọi điều bạn đã nghe
- Đảm bảo những gì bạn nói được hiểu rõ
- Hỏi và được trả lời
- Được phép đi thử nghiệm và chữa trị.

Các thông dịch viên phải đảm bảo sự riêng tư của bạn.

Hãy yêu cầu một thông dịch viên khi bạn có một cuộc hẹn với nhân viên y tế.

Thông dịch qua điện thoại (TIS National) hoạt động trên toàn nước Úc.

Hãy gọi 131450 (chỉ tốn bằng giá một cuộc gọi địa phương) để được thông dịch viên giúp nói chuyện với dịch vụ bạn cần.

