

DỰ ÁN PHÒNG CHỐNG HIV/AIDS CHO THANH NIÊN



Dự Án Phòng Chống HIV/AIDS Cho Thanh Niên

**AN TOÀN LÀ
TRÊN HẾT**



SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY ĐỂ BẢO VỆ MÌNH

HIV/AIDS

Mục Lục

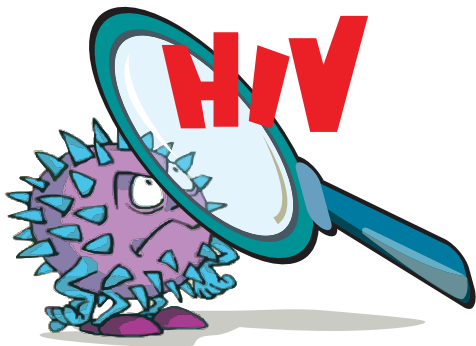
	Trang
HIV/AIDS là gì?	1
Lây nhiễm & Triệu chứng	5
Cách phòng tránh	17
Tư vấn & Xét nghiệm	31

www.hoanhiptim.vn

GPXB Số 62/GP-CXB. Do Cục xuất bản cấp ngày 14/5/2009. Số Lượng 30.000 Cuốn, khổ 8,7x12cm Chế bản tại công ty TNHH In Hoàng Minh

HIV là gì?

HIV là vi rút gây ra bệnh AIDS. HIV tồn tại trong máu và các dịch khác của cơ thể như tinh dịch, dịch âm đạo, sữa mẹ... của người bị nhiễm. HIV tấn công và làm suy yếu khả năng chống lại bệnh tật của cơ thể.



AIDS là gì?

AIDS là tình trạng sức khỏe khi hệ thống tự nhiên bảo vệ cơ thể bị HIV phá vỡ. Ở giai đoạn này, cơ thể của người nhiễm HIV mất khả năng chống lại bệnh tật, do đó họ bị rất nhiều bệnh tấn công, dẫn tới tử vong.

Sau bao lâu nhiễm HIV chuyển sang giai đoạn AIDS?

- Thời gian từ khi nhiễm HIV cho đến khi chuyển sang giai đoạn AIDS có thể từ 2 đến trên 10 năm.
- Hiện nay đã có thuốc làm chậm quá trình phát triển của HIV trong cơ thể, nhưng chưa có thuốc điều trị khỏi HIV/AIDS.
- Vì vậy mọi người cần biết tự phòng bệnh để không bị nhiễm HIV.

HIV lây truyền nhờ thế nào?

Những người nhiễm HIV có thể làm lây truyền HIV sang những người khác cho dù họ có triệu chứng hay không:

- **Quan hệ tình dục không an toàn:** Nếu bạn quan hệ tình dục (dù qua đường âm đạo, hậu môn, hay miệng) với người nhiễm HIV mà không sử dụng bao cao su, hoặc sử dụng không đúng cách, HIV từ bạn tình có thể xâm nhập cơ thể bạn.
- **Dùng chung bơm kim tiêm và các dụng cụ xuyên, chích qua da:** HIV có thể lây truyền qua sử dụng bơm kim tiêm và các dụng cụ tiêm chích khác với người có HIV.
- **Lây truyền từ mẹ sang con:** Mẹ nhiễm HIV có thể truyền bệnh sang con trong thời gian



mang thai và sinh con. HIV cũng có thể lây truyền trong quá trình cho con bú.

- **Truyền máu nhiễm HIV:** HIV có thể lây truyền qua máu trong quá trình truyền máu, hay cấy ghép nội tạng. Tuy nhiên, điều này hiếm khi xảy ra vì hiện nay tất cả máu đều được kiểm tra trước khi sử dụng.

Nỗi sợ bỏ tiền thông hôn nam nếu coi quan hệ tình dục không an toàn

Về mặt sinh học, do đặc điểm của bộ phận sinh dục, nữ dễ bị lây nhiễm hơn nam vì:

- Âm đạo nhận và chứa tinh dịch.
- Âm đạo dễ bị trầy xước khi quan hệ tình dục làm cho HIV dễ xâm nhập.



- Diện tích tiếp xúc với dịch sinh dục của nữ lớn hơn.
- Tinh dịch của nam chứa nhiều HIV hơn dịch âm đạo làm nữ có nguy cơ lây nhiễm cao hơn.

Về mặt xã hội, phụ nữ thường thụ động, yếu thế, không dám yêu cầu bạn tình sử dụng bao cao su, hoặc bị ép buộc không sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục



Các bệnh lây truyền qua đường tình dục và HIV

CÁC BỆNH LÂY TRUYỀN QUÁ ĐƯỜNG TÌNH DỤC LÀ GÌ?

- Các bệnh lây truyền qua đường tình dục là các bệnh lây truyền qua quan hệ tình dục như giang mai, lậu, hạ cam, sùi mào gà... Các bệnh lây truyền qua đường tình dục gây

nên các tổn thương trên bộ phận sinh dục, mở đường cho HIV xâm nhập vào máu.

- Một người bị nhiễm HIV, nhưng đồng thời bị các bệnh lây truyền qua đường tình dục, thì sẽ có nguy cơ làm lây truyền HIV sang người khác cao hơn qua quan hệ tình dục.
- Do khả năng chống đỡ bệnh tật của cơ thể bị suy giảm, những người bị nhiễm HIV cũng dễ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục hơn so với những người không bị nhiễm HIV.

NHỮNG DẤU HIỆU NHẬN BIẾT CÁC BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Ở phụ nữ:

- Ngứa xung quanh âm đạo, và (hoặc) chảy mủ, khí hư trắng đục, có mùi hôi và ngứa.
- Chảy máu âm đạo bất thường, ngoài chu kỳ kinh nguyệt.
- Đau khi giao hợp, đi tiểu và/hoặc trong vùng xương chậu, hay bụng.

Ở nam giới:

- Chảy mủ từ dương vật.
- Các vết loét trong họng đối với những người giao hợp qua đường miệng.
- Đau ở hậu môn đối với những người giao hợp qua hậu môn.
- Các vết loét đỏ không đau ở vùng sinh dục, hậu môn, lưỡi, hoặc họng.

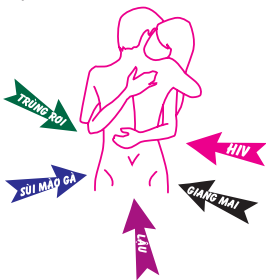
Ở cả nam và nữ:

- Nổi mụn, cảm giác đau, ngứa trong hay xung quanh dương vật, âm đạo, hoặc hậu môn.
- Đi tiểu nhiều.
- Loét trong họng.
- Sốt, đau mỏi giống cúm.

Lưu ý: Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục không có triệu chứng rõ rệt, do đó phải luôn sử dụng bao cao su để phòng tránh lây nhiễm.

VÌ SAO LẠI BỊ LÂY NHIỄM BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC?

- Do quan hệ tình dục không an toàn (không sử dụng, hoặc sử dụng bao cao su không đúng cách) với những người đã nhiễm bệnh.
- Do quan hệ tình dục với nhiều người khác nhau và không biết rõ tình trạng sức khỏe của họ.



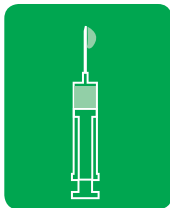
Ma tuý và sởi lây truyền HIV

Dùng chung bơm kim tiêm và các dụng cụ tiêm chích khác là một trong những con đường lây nhiễm HIV phổ biến nhất ở Việt Nam:

- Dùng chung bơm kim tiêm làm HIV vào thẳng trong máu của người tiêm chích nếu trước đó bơm kim tiêm đã được người nhiễm HIV sử dụng.



- Tận dụng lượng thuốc thừa từ các bơm kim tiêm đã sử dụng để tiêm chích cũng nguy hiểm vì trong đó có thể đã có HIV.



- Sử dụng lại bất kỳ dụng cụ nào khác gồm các dụng cụ để pha, thìa, đồ lọc...và nước dùng để pha thuốc cũng có nguy cơ lây nhiễm HIV.



- Ngoài ra lạm dụng ma túy làm giảm khả năng tự chủ, dẫn tới nhiều nguy cơ, trong đó có tình dục không an toàn.

Ai có nguy cơ lây nhiễm?

MỌI NGƯỜI đều có thể bị lây nhiễm HIV nếu có một trong số các hành vi nguy cơ sau đây:

- **Dùng chung bơm kim tiêm để tiêm chích ma túy:**

HIV lây truyền dễ dàng nhất nếu dùng chung bơm kim tiêm với người nhiễm HIV. Khi dùng chung bơm kim tiêm, máu của người nhiễm HIV có thể vào thẳng máu của người khác.



- **Quan hệ tình dục không an toàn:**

- Quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hậu môn hay miệng, mà không sử dụng bao cao su là quan hệ tình dục không an toàn.



- Quan hệ tình dục không an toàn với nhiều người, trong đó có người mại dâm, mà không biết rõ tình trạng của họ, sẽ dẫn tới nguy cơ lây nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác rất cao.



- Quan hệ tình dục không an toàn khi đã mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV do vi rút này có thể xâm nhập qua vết thương ở bộ phận sinh dục do các bệnh đó gây ra.

■ **Lạm dụng các chất gây nghiện:**

Các chất gây nghiện bao gồm heroin (bạch phiến), thuốc phiện, cần sa, các loại thuốc lắc... (gọi chung là ma túy) và rượu, bia. Bản thân chất gây nghiện không chứa cũng không làm lan truyền HIV. Tuy nhiên, ma túy và rượu bia có thể làm mất khả năng kiểm soát hành vi, dẫn tới quan hệ tình dục không an toàn, làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV.



NÀNH GIÀNGUY CÔ LÂY NHIỄM CỦA BẠN THÂN

Hãy xác định bằng đánh dấu các câu sau đây:

- Tôi có quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su.*
- Tôi có quan hệ tình dục với nhiều người và thường không sử dụng bao cao su.*
- Tôi có bạn tình và bạn tình của tôi lại có những bạn tình khác.*

- Tôi có quan hệ tình dục với nhiều người. Tôi không biết rõ tình trạng sức khỏe của họ và chỉ thỉnh thoảng mới dùng bao cao su.
- Tôi bị bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- Tôi không đi bệnh viện để chữa trị các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- Bạn tình của tôi bị bệnh lây truyền qua đường tình dục. Chúng tôi không thường xuyên sử dụng bao cao su.
- Tôi sử dụng ma túy và dùng chung dụng cụ tiêm chích với những người sử dụng ma túy khác.
- Tôi thường cùng bạn bè đi uống bia, rượu, sau đó có quan hệ tình dục. Tôi không nhớ phải luôn dùng bao cao su.
- Tôi có quan hệ tình dục không an toàn với phụ nữ mại dâm.

Lưu ý: Càng có nhiều ô được đánh dấu nghĩa là nguy cơ lây nhiễm HIV của bạn càng cao.

HIV không lây truyền qua:

- Tiếp xúc thông thường với người nhiễm HIV như ôm, hôn, bắt tay,... hay dùng chung thức ăn, khăn mặt, các dụng cụ ăn uống, bể bơi, nhà vệ sinh, điện thoại...
- Ôm ấp, hay chạm vào người nhiễm HIV.
- Tiếp xúc với máu, hay dịch cơ thể của người nhiễm HIV, nhưng trên da không có vết thương.
- Cùng làm việc, hay cùng chơi với người nhiễm HIV.
- Côn trùng cắn/chích/đốt, hay súc vật cắn.



Các triệu chứng của HIV là gì?

- Khi HIV xâm nhập cơ thể, một số người không có triệu chứng rõ rệt, trong khi một số người có triệu chứng giống cúm như sốt, ớn lạnh, ra mồ hôi đêm và phát ban.
- Những triệu chứng này thường biến mất sau vài ngày và dễ bị lẫn với triệu chứng của những bệnh khác.
- Người nhiễm HIV có thể cảm thấy khỏe mạnh trong một thời gian dài, thậm chí nhiều năm. Cách duy nhất để biết họ có nhiễm HIV hay không là xét nghiệm HIV.



Các triệu chứng của AIDS là gì?



AIDS không có các triệu chứng riêng. Các triệu chứng của AIDS là các triệu chứng của những bệnh cơ thể mắc phải khi bị suy yếu, trong đó có một số dấu hiệu chung như tiêu chảy hơn một tuần trở lên, sụt cân, sốt kéo dài và các nhiễm trùng da.

Làm thế nào để phòng lây nhiễm HIV?

Cách tốt nhất để phòng lây nhiễm HIV là :

QUAN HỆ TÌNH DỤC AN TOÀN:

- **Không quan hệ tình dục cho đến khi bạn đủ hiểu biết về tình dục an toàn.**
- **Sử dụng bao cao su đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục.** Bao cao su không chỉ có tác dụng ngăn ngừa HIV mà cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.
- **Đừng ngại mang theo bao cao su khi cần.**
- Nếu bạn bị các bệnh lây truyền qua đường tình dục, **bạn cần đến bệnh viện, hoặc các cơ sở y tế để được khám và điều trị.**
- **Không sử dụng ma túy và không lạm dụng rượu, bia** để tránh dẫn đến quan hệ tình dục không an toàn.



Mua bao cao su ở đâu?

Có thể mua bao cao su tại các hiệu thuốc, siêu thị, một số khách sạn, các nhà khách, điểm vui chơi giải trí (như quán karaoke, các tiệm mát xa...). **Đừng ngại! Hãy mua và sử dụng bao cao su thường xuyên.**

Cách bôi trơn đúng bao cao su đúng cách

1. Kiểm tra hạn sử dụng.
2. Đẩy bao cao su về một phía, xé vỏ bọc và lấy bao cao su nhẹ nhàng, tránh làm rách bao. Không dùng răng hay vật sắc để cắt vỏ bao.



3. Bóp đầu bao cao su để đẩy không khí ra ngoài. Chụp bao cao su lên đầu dương vật đã cương cứng. Vuốt nhẹ để bao che toàn bộ dương vật.



4. Dùng bao cao su trong suốt thời gian giao hợp.



5. Sau khi xuất tinh, lúc dương vật vẫn còn cương, giữ bao ở gốc dương vật, rồi từ từ lấy bao khỏi dương vật. Khi lấy bao tránh làm tràn tinh dịch ra ngoài.



6. Thắt bao lại, gói bao bằng giấy rồi bỏ vào thùng rác.



Lưu ý khi sử dụng và bảo quản bao cao su

1. Luôn sử dụng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục.
2. Bao cao su mất tác dụng bảo vệ nếu bị rách trong khi sử dụng, hay sử dụng không đúng cách.
3. Một bao cao su chỉ sử dụng một lần.
4. Bảo quản bao cao su ở nơi khô, mát.
5. Không dùng bao cao su đã quá hạn sử dụng, hoặc khi vỏ bọc đã bị hở, rách.
6. Chất bôi trơn giúp bạn dễ chịu hơn. Nên sử dụng thêm chất bôi trơn mua ở hiệu thuốc cùng với bao cao su. Không dùng vasolin, sữa tắm hay dầu ăn vì có thể làm rách hay thủng bao cao su.

THỰC HIỆN TIÊM CHÍCH AN TOÀN:

Đối với bơm kim tiêm:

- Hãy sử dụng bơm kim tiêm mới mỗi lần tiêm chích. Bỏ bơm kim tiêm vào thùng rác sau mỗi lần sử dụng.
- Không dùng chung bơm kim tiêm với những người khác.
- Mua bơm kim tiêm mới tại hiệu thuốc, hoặc đến các điểm trao đổi bơm kim tiêm nếu các dịch vụ này có tại địa phương bạn, hoặc gặp các giáo dục viên đồng đẳng để được nhận bơm kim tiêm mới miễn phí.



Đối với các dụng cụ khác:

- Sử dụng các dụng cụ pha thuốc riêng.



- Các dụng cụ phải được làm sạch trước và sau mỗi lần sử dụng. Không dùng chung với người khác.



- Nên dùng bông sạch cho mỗi lần tiêm.
- Không chung đồ lọc, hay bất kỳ đồ tiêm chích nào khác.



NGĂN NGỪA LÂY TRUYỀN TỪ MẸ SANG CON:

- Không phải tất cả phụ nữ có thai nhiễm HIV đều có thể truyền HIV sang con. Trung bình có 3 trẻ nhiễm HIV trong số 10 trẻ sinh ra từ bà mẹ nhiễm HIV nếu họ không được điều trị trước khi sinh.
- Nếu bạn có thai và nhiễm HIV, bạn cần được tư vấn và điều trị đặc biệt trước khi sinh để giảm nguy cơ truyền vi rút sang con.



TRUNG TÂM Y TẾ



Làm gì để chúng ta có thể nói chuyện với các nguy cơ?

- Nâng cao hiểu biết của bạn về HIV/AIDS từ các phương tiện thông tin đại chúng và các nguồn tài liệu, thông tin khác.
- Nói chuyện cởi mở với bạn bè cùng trang lứa để xác định các nguy cơ và chia sẻ cách phòng tránh. Bạn có thể nói chuyện với giáo dục viên đồng đẳng, họ sẽ vui lòng giúp đỡ bạn.
- Tìm lời khuyên và sự hướng dẫn từ cha mẹ, thầy cô, những người mà bạn tin tưởng.
- Biết cách bảo vệ bản thân trong những tình huống thường gặp.

Dưới đây là một số kỹ năng cần thiết:



Cách từ chối quan hệ tình dục không mong muốn

Nếu bạn muốn nói “không” với tình dục, nhưng bạn gặp khó khăn, thì sau đây là lời khuyên đối với bạn:

- Hãy nói thẳng “Không, tôi không muốn chuyện ấy”.
- Bình tĩnh giải thích cho người đó vì sao bạn chưa muốn quan hệ tình dục. Hãy nêu tất cả các lý do về mặt đạo đức, cá nhân, hoặc hoàn cảnh.
- Nếu bạn yêu người đó, nhưng bạn chưa sẵn sàng có quan hệ tình dục, việc thảo luận thẳng thắn với họ những lý do vì sao chưa nên có quan hệ tình dục rất quan trọng. Cả hai người cần thống nhất với nhau rằng lùi quan hệ tình dục đến thời điểm thích hợp không có nghĩa là bạn không yêu người ấy, mà đó là vì tương lai lâu dài của hai người.



- Trước khi tình huống xảy ra, hình dung bạn sẽ nói gì nếu bạn bị ai đó ép quan hệ tình dục.
- Tìm cách thoát khỏi tình huống bằng cách bỏ đi, hoặc tránh xa.
- Nói “không” cương quyết và liên tục nói “không” nhiều lần cho đến khi người kia chấp nhận quyết định của bạn.
- Sử dụng điệu bộ, cử chỉ để tỏ rõ bạn không muốn điều đó.
- Đứng thẳng, nói rõ ràng, tự tin, nhìn thẳng vào mắt đối tượng khi nói “không”.
- Hiểu rõ cách ép buộc của người kia để biết cách ứng phó.

Ví dụ:

"Mọi người đều làm như vậy mà!"

Hãy đáp lại bằng cách:

"Tôi không phải là mọi người. Tôi không phải làm những gì mà mọi người đều làm".

Từ chối sử dụng ma túy và rượu bia

- Hãy duy trì một lối sống lành mạnh và kết bạn với những người bạn cũng có nếp sống lành mạnh. Điều này giúp bạn tránh xa việc sử dụng và lạm dụng các chất gây nghiện.
- Nếu bạn có nhiều bạn bè có lối sống thiếu lành mạnh và luôn muốn chứng tỏ mình “sành điệu”, bạn có thể khó từ chối sử dụng các chất gây nghiện do sức ép bạn bè. Tuy nhiên, có một số cách sau đây giúp bạn nói không với ma túy và rượu bia.



CÁCH TỪ CHỐI SỬ DỤNG MA TÚY

- Hãy nhớ rằng tàng trữ và sử dụng ma túy là phạm pháp.
- Bạn có thể nghiện ngay sau lần sử dụng đầu tiên. Một khi nghiện, bạn không kiểm soát được ma túy, mà ma túy sẽ kiểm soát bạn.
- Luôn nhớ rằng sức khỏe của bạn là mối quan tâm đầu tiên của bạn. Đừng liều lĩnh, dù chỉ một lần, vì điều đó có thể dẫn bạn tới những hành vi mà bạn phải ân hận cả đời.
- Thực hành cách nói và tỏ thái độ khi bạn bè rủ rê bạn thử dùng ma túy như hướng dẫn dưới đây:
 - * Nói **“KHÔNG”** một cách cương quyết. Không thảo luận. Không bàn bạc. Không giải thích. Đó là quyết định của bạn và quyền của bạn. Không để mọi người bảo bạn làm theo họ.
 - * Bỏ đi – không ở lại nơi mọi người đang sử dụng ma túy.
 - * Rủ bạn đi xem phim, chơi thể thao, hay tham dự một hoạt động nào đó khác thay vì dùng ma túy.

TỪ CHỐI LẠM DỤNG RƯỢU, BIA

- Nếu có thể hãy từ chối tham gia ngay từ đầu.
- Nói **“KHÔNG”** một cách cương quyết. Không thảo luận. Không bàn bạc. Không giải thích. Đó là quyết định của bạn và quyền của bạn. Không để mọi người bảo bạn phải làm gì.
- Tránh đi với bạn đến những nơi mọi người thường uống bia, rượu như quán bar, karaoke, tiệm mát xa...
- Không để bạn bè ép bạn uống bia, rượu. Đơn giản chỉ cần nói **“Tôi không biết uống”**, **“Tôi không uống”**, **“Tôi có việc phải đi ngay”**, **“Tôi phải làm việc”**,..., hoặc đơn giản là bỏ đi. Đừng nghĩ rằng không uống là không tôn trọng bạn bè. Từ chối uống không phải là ngu ngốc. Hãy tin vào quyết định của mình.



Làm thế nào để biết tình trạng HIV của bạn?

Muốn biết mình có bị nhiễm HIV hay không chỉ có một cách duy nhất là xét nghiệm HIV.

Nếu bạn cảm thấy rằng lúc nào đó bạn đã có hành vi dẫn đến nguy cơ lây nhiễm HIV, bạn cần đi xét nghiệm HIV. Hãy đến các trung tâm y tế quận/huyện, trung tâm phòng chống HIV/AIDS tại tỉnh/thành phố nơi bạn ở để được hướng dẫn.

Đặc biệt, bạn có thể đến Phòng Tư vấn và Xét nghiệm Tự nguyện để được tư vấn và xét nghiệm HIV.



Phòng Tò vãn và Xét nghiệm Tội nguyên cung cấp những dòch vui gì?

- Thảo luận và tư vấn cho khách hàng trước khi tiến hành xét nghiệm.
- Xét nghiệm HIV.
- Tư vấn về sức khỏe, giúp khách hàng có những lựa chọn đúng đắn với kết quả xét nghiệm là âm tính (không có HIV), hay dương tính (có HIV).
- Hướng dẫn khách hàng cách bảo vệ sức khỏe.



Vì sao bạn nên nên Phong Tô van vai Xét nghiệm Tội nguyên?

Tại đây, bạn sẽ được xét nghiệm miễn phí, hoặc chỉ phải trả một khoản phí rất nhỏ.

Nếu kết quả xét nghiệm dương tính:

- Các cán bộ y tế sẽ chuẩn bị kế hoạch điều trị sớm cho bạn, làm giảm tốc độ phát triển của HIV trong cơ thể bạn.
- Bạn sẽ được hưởng các dịch vụ xã hội và sức khỏe.
- Bạn sẽ được tư vấn về HIV để biết cách bảo vệ sức khỏe của mình, do đó bạn có thể kéo dài cuộc sống.
- Bạn sẽ biết cách chủ động để tránh làm lây truyền sang người thân và cộng đồng.
- Nếu bạn có thai, điều trị sớm sẽ có thể làm giảm nguy cơ lây truyền HIV sang con bạn.



Nếu kết quả xét nghiệm âm tính:

- Bạn sẽ bớt lo lắng
- Bạn sẽ học được cách phòng tránh HIV/AIDS
- Bạn sẽ biết cách tự bảo vệ sức khỏe.

Lưu ý: Quan hệ tình dục không an toàn và dùng chung bơm kim tiêm để tiêm chích ma túy là con đường chính làm lây nhiễm HIV. Do đó, nếu bạn tiếp tục có những hành vi nguy cơ, bạn cần thường xuyên xét nghiệm HIV.

Bạn không nên e ngại khi sử dụng các dịch vụ tư vấn và xét nghiệm tự nguyện vì:



- Xét nghiệm HIV không phải khai tên.
- Xét nghiệm và tư vấn là tự nguyện. Bạn là người quyết định xét nghiệm hay không xét nghiệm.
- Kết quả xét nghiệm được giữ bí mật.
- Nếu kết quả xét nghiệm dương tính, bạn sẽ được tư vấn về chăm sóc, hỗ trợ và điều trị.

Phong Tờ và Xét nghiệm Tờ nguyên ô nhiễm ?

- **Nếu bạn ở các tỉnh và thành phố ngoài Hà Nội:**
Hãy liên hệ với Trung tâm Phòng chống HIV/AIDS của tỉnh, trung tâm y tế quận, huyện, hay các giáo dục viên đồng đẳng tại cộng đồng để được hướng dẫn tiếp cận các dịch vụ tư vấn và xét nghiệm tự nguyện tại địa phương.

Hoặc: Để được tiếp cận dịch vụ tư vấn HIV toàn quốc, hãy gọi:

- **1800-1521** (tư vấn miễn phí)
- **04-1088** (gọi bằng điện thoại di động)
- **1900-5858-04** (gọi bằng điện thoại di động hay điện thoại cố định).

Nếu bạn ở Hà Nội:

- Hãy gọi **1800-1521** (miễn phí), **1088**,
hay **1900-5858-04**

Hoặc truy cập vào trang web sau để biết thêm chi tiết
www.hoanhiptim.vn

HIV/AIDS và sự kỳ thị

Nhiều người cho rằng nhiễm HIV là hậu quả của những hành vi xấu, hay nếp sống buông thả. Do đó, những người sống chung với HIV/AIDS thường bị coi thường, khinh miệt. Thái độ kỳ thị này dẫn tới sự phân biệt đối xử với họ.



Tại sao người sống chung với HIV/AIDS lại bị kỳ thị?

- Mọi người thiếu kiến thức chính xác về HIV/AIDS và không biết HIV lây truyền như thế nào. Do hiểu sai, họ sợ tiếp xúc thông thường với những người có HIV/AIDS sẽ bị lây nhiễm.
- HIV bị gắn liền với những hành vi vốn đã bị kỳ thị như tình dục đồng giới, mại dâm và tiêm chích ma túy.

HIV/AIDS và phân biệt đối xử

- Người sống chung với HIV/AIDS bị cách ly khỏi cộng đồng và bị cô lập. Họ bị đối xử như những người xấu. Trong nhiều trường hợp những người thân của họ cũng bị cộng đồng xa lánh.
- Quyền được học tập, làm việc và chăm sóc như những người bình thường khác của họ bị vi phạm.
- Quyền được hưởng dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ bị vi phạm.



Hậu quả của kỳ thị và phân biệt đối xử là gì?

- Những người có hành vi nguy cơ cao ngại đi xét nghiệm HIV do sợ bị kỳ thị và phân biệt đối xử. Nếu họ bị nhiễm HIV mà không biết tình trạng của mình, họ có thể làm lây truyền sang nhiều người khác. Điều này làm gia tăng những ca nhiễm HIV mới.
- Những người sống chung với HIV/AIDS bị tổn thương, suy sụp và càng thêm bị quan.
- Nhiều người bị tước cơ hội học tập, làm việc, trong khi ở giai đoạn HIV, họ vẫn khỏe mạnh và vẫn có khả năng cống hiến cho gia đình và cộng đồng trong nhiều năm nữa.

Nói với người sống chung với HIV/AIDS như thế nào?

- Luôn nhớ rằng HIV/AIDS là một bệnh, KHÔNG PHẢI là tệ nạn xã hội.
- Hãy giao tiếp và hỗ trợ những người sống chung với HIV/AIDS. Đối xử với họ như với tất cả mọi người. Họ cần có cơ hội học tập, làm việc và tham gia các hoạt động trong cộng đồng như tất cả mọi người. Không kỳ thị và phân biệt đối xử với họ!



Nếu bạn là người sống chung với HIV/AIDS

Hãy biết rõ quyền của mình theo Luật Phòng chống HIV/AIDS:

- Bạn có quyền đi học và làm việc như bất kỳ sinh viên/học sinh khác.
- Bạn không bị đuổi học chỉ vì lý do bạn bị nhiễm HIV.
- Bạn không bị tách biệt, hạn chế, hoặc cấm tham gia các hoạt động tập thể, hoặc không được hưởng các dịch vụ chỉ vì bạn nhiễm HIV.
- Bạn không bị yêu cầu phải xét nghiệm xem có nhiễm HIV không.
- Bạn không bị yêu cầu trình kết quả xét nghiệm HIV cho trường học/nơi làm việc.



BỘ Y TẾ
TỔNG CỤC DÂN SỐ - KHHGD

