

DỰ ÁN PHÒNG CHỐNG HIV/AIDS CHO THANH NIÊN



**AN TOÀN LÀ
TRÊN HẾT**

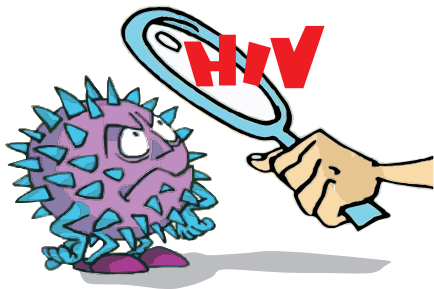


QUYỂN SÁCH NÀY GIÚP BẠN TỰ BẢO VỆ MÌNH

HIV/AIDS

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.

Vì sao HIV/AIDS lại nguy hiểm?

HIV nguy hiểm vì nó làm suy yếu khả năng chống lại bệnh tật của cơ thể, vì vậy người nhiễm HIV dễ bị mắc nhiều bệnh, trong đó có những bệnh trước đó cơ thể có thể chống lại dễ dàng. Hiện nay chưa có thuốc điều trị khỏi HIV/AIDS.

Sau bao lâu nhiễm HIV chuyển sang giai đoạn AIDS?

Thời gian kể từ khi nhiễm HIV đến giai đoạn AIDS khoảng từ 2 đến trên 10 năm. Thời gian này khác nhau ở mỗi người, phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tình trạng sức khỏe, điều trị kịp thời, phù hợp và những hành vi an toàn cho sức khỏe của họ.

HIV lây truyền qua tình dục không an toàn!

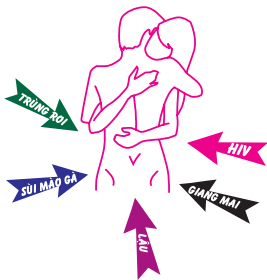
Tình dục không an toàn là quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hậu môn, hay miệng mà không sử dụng bao cao su, làm cho HIV lây truyền từ người đã bị nhiễm vào cơ thể của người không bị nhiễm.



Các nguy cơ khác do quan hệ tình dục không an toàn

Ngoài nguy cơ nhiễm HIV, quan hệ tình dục không an toàn còn dẫn tới những nguy cơ khác như:

- Lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Các bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến nhất là lậu, giang mai, trùng roi, héc pết, Chlamydia (Cla-mi-di-a), sùi mào gà... Các vết lở, loét, do các bệnh này gây ra tạo điều kiện cho HIV xâm nhập cơ thể, làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV.
- Người nhiễm HIV bị các bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể lây truyền HIV sang những người khác dễ dàng hơn.
- Người nhiễm HIV dễ bị mắc nhiều bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.
- Có thai ngoài ý muốn.



Các đường lây nhiễm HIV khác

- **Dùng chung bơm kim tiêm và các dụng cụ xuyên, chích qua da:** Ví dụ như HIV có thể lây truyền do dùng chung bơm kim tiêm và các dụng cụ tiêm chích khác với người nhiễm HIV.
- **Lây từ mẹ sang con:** Mẹ có thai nhiễm HIV có thể truyền HIV sang con trong thời kỳ mang thai, trong khi sinh con, hoặc cho con bú.
- **Truyền máu nhiễm HIV:** HIV có thể lây truyền khi truyền máu hay cấy ghép nội tạng nếu máu chưa được kiểm tra trước khi sử dụng.



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.
- Côn trùng cắn/chích/đốt; 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 như cúm. Các triệu chứng như sốt, ớn lạnh, ra mồ hôi đêm và phát ban thường biến mất sau vài ngày.
- Những triệu chứng xuất hiện trong thời gian đầu nhiễm HIV thường dễ bị lẫn với triệu chứng của những bệnh khác.
- Những 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. Những triệu chứng chung bao gồm tiêu chảy hơn một tuần trở lên, sụt cân, sốt kéo dài và các nhiễm trùng da.

Hãy bảo vệ bạn bằng tình dục an toàn!

Tình dục an toàn có thể thực hiện bằng cách sử dụng bao cao su đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục để ngăn các dịch cơ thể, bao gồm máu, tinh dịch, hoặc mủ từ các vết loét của bạn tình xâm nhập cơ thể bạn.

Thực hiện quan hệ tình dục an toàn để ngăn ngừa HIV

- Thường xuyên yêu cầu khách hàng sử dụng bao cao su.
- Cương quyết từ chối mọi quan hệ tình dục không an toàn.

- Lưu ý rằng bao cao su có khả năng ngăn ngừa lây nhiễm HIV rất cao, nhưng không giảm được hoàn toàn nguy cơ. Bao cao su mất tác dụng khi bị thủng, rách, hay sử dụng không đúng cách.



Thuyết phục khách hàng về tình dục an toàn

NÓI VỚI KHÁCH HÀNG VỀ TÌNH DỤC AN TOÀN NHƯ THẾ NÀO?

1. Tìm hiểu kỹ về HIV/AIDS và các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Điều này sẽ giúp bạn nói chuyện dễ dàng hơn về tình dục an toàn.

2. Hãy chủ động phòng tránh. Luôn có bao cao su.
3. Quyết định lúc nào bạn muốn nói. Tốt nhất là nói trước lúc bắt đầu quan hệ tình dục.
4. Cương quyết yêu cầu khách hàng sử dụng bao cao su.
5. Giải thích cho anh ta rằng bao cao su sẽ bảo vệ cả hai người khỏi bị nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.
6. Nếu khách hàng từ chối, hãy thể hiện dứt khoát bạn không thể quan hệ tình dục mà không sử dụng bao cao su.



7. Giúp anh ta hiểu rằng bao cao su không làm giảm hứng thú.
8. Luôn nhớ rằng sự an toàn của bạn là trên hết.
9. Nếu khách hàng tức giận hay đe dọa khi bạn yêu cầu họ sử dụng bao cao su, hãy cương quyết rời khỏi phòng, và tìm sự giúp đỡ nếu thấy cần thiết.

NHỮNG LÝ LỄ KHÁCH HÀNG THƯỜNG ĐƯA RA ĐỂ TỪ CHỐI SỬ DỤNG BAO CAO SU

- Em nghĩ là anh bị bệnh à? Đừng lo, anh không bị “ết” đâu!
- Tin anh đi, anh biết anh hoàn toàn khỏe mạnh!
- Anh sẽ không làm em bị lây bệnh!

- Nó làm anh mắt húng! Anh ghét dùng bao cao su!
- Anh không có bao cao su đâu! Không cần dùng mà!
- Đàn ông ai lại đi dùng bao cao su?
- Anh không mang theo bao cao su!
- Dù sao thì bao cao su cũng có ích lợi gì đâu!
- Mùi bao cao su làm anh buồn nôn và dị ứng.
- Anh sẽ trả tiền em cao hơn nếu mình không dùng bao cao su!
- Anh vẫn thường không sử dụng bao cao su mà có bị bệnh bao giờ đâu?
- Các bạn anh cũng có dùng bao cao su bao giờ đâu!

- Trông em khỏe mạnh thế, làm gì có chuyện em bị bệnh được!
- Anh không quan hệ với ai nên đừng lo!



CÁCH TRẢ LỜI KHÁCH HÀNG VỀ VIỆC SỬ DỤNG BAO CAO SU

- Em muốn cả anh và em đều được bảo vệ để không bị nhiễm HIV.
- Anh biết không, có nhiều người bị bệnh, nhưng họ không có dấu hiệu gì hết.
- Có thể cả anh và em đều không bị bệnh, nhưng ngộ nhỡ...
- Em không chắc có phải em không bị bệnh không.
- Em phục vụ nhiều khách hàng. Em muốn đảm bảo anh sẽ không bị lây bệnh.



- Bao cao su sẽ làm anh thích thú. Anh sẽ không nhận ra là mình đang sử dụng bao cao su đâu!
- Em sẽ giúp anh mang bao cao su...
- Em sẽ cảm thấy dễ chịu và thoải mái nếu em được an toàn.
- Bao cao su chỉ có tác dụng nếu được sử dụng đúng cách.
- Em sẽ tự mua bao cao su.
- Em xin lỗi, em không thể làm gì nếu không có bao cao su!

VÍ DỤ VỀ CÁCH ĐÀM PHÁN VỚI KHÁCH HÀNG

Bạn: Anh yêu, mình sử dụng bao cao su nhé!

Khách hàng: Cái gì? Thôi, đủ rồi! Làm gì mà phải sử dụng bao cao su? Anh vừa mới uống một ít thuốc đấy!

Bạn: Thuốc gì cũng không ngăn được các bệnh lây truyền qua đường tình dục đâu cưng ạ. Cả HIV nữa! Chúng ta phải thận trọng chứ anh!

Khách hàng: Anh không bị bệnh gì hết. Em không tin sao?

Bạn: Anh ơi, em phục vụ nhiều khách hàng lắm. Chúng ta có nhìn thấy bệnh tật bằng mắt đâu hả anh? Em chỉ muốn bảo vệ anh khỏi bị bệnh thôi.

Khách hàng: Nhưng mà anh chẳng có bao cao su nào!

Bạn: Anh ơi, em có bao cao su đây.

Khách hàng: Hừm, nhưng mà dùng bao cao su khó chịu lắm, mất cả hứng thú.

Bạn: Anh yêu, đừng lo! Em sẽ giúp anh mà! Anh sẽ cảm rất dễ chịu! Anh sẽ thấy ngay bây giờ.

Khách hàng: Bất tiện thật!

Bạn: Tin em đi! Anh sẽ không nhận ra là mình đang sử dụng bao cao su đâu!

Làm thế nào để giảm nguy cơ lây nhiễm HIV nếu bạn tiêm chích ma túy?

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.



Đối với các dụng cụ khác:

- Dùng đồ pha, nấu thuốc riêng.
- Đồ đựng và thìa (dùng để pha) phải được làm sạch trước và sau mỗi lần sử dụng.
- Nên dùng bông/gạc sạch cho mỗi lần tiêm.
- Không dùng lại nước pha, đồ lọc hay bất kỳ đồ tiêm chích nào của người khác.



Cần làm gì nếu bạn có thai và nhiễm HIV?

- 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.



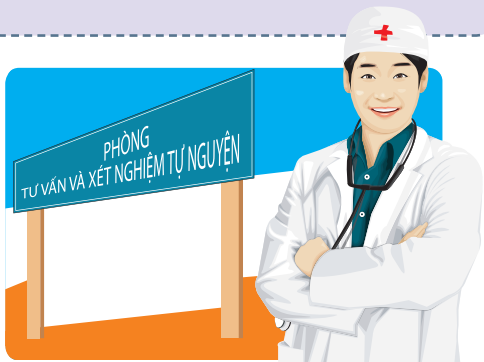
TRUNG TÂM Y TẾ



Làm gì nếu bạn có những hành vi nguy cơ?

Một người chỉ có thể biết bản thân bị nhiễm HIV hay không nếu xét nghiệm HIV. Nếu bạn cảm thấy một lúc nào đó bạn đã có những hành vi nguy cơ, đừng chần chừ! Hãy đi xét nghiệm HIV càng sớm càng tốt!

Để biết rõ tình trạng HIV của mình, hãy đến Phòng Tư vấn và Xét nghiệm Tự nguyện!



Phòng Tư vấn và Xét nghiệm Tự nguyện cung cấp dịch vụ 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 đến Phòng Tư vấn và Xét nghiệm Tự nguyện?

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

NẾU KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM DƯƠNG TÍNH (CÓ HIV):

- 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 chủ động bảo vệ sức khỏe của mình, do đó bạn có thể sống thêm nhiều năm nữa.
- Bạn sẽ biết cách chủ động để phòng không làm lây truyền HIV sang người khác.
- Nếu bạn có thai, việc điều trị sớm sẽ có thể ngăn ngừa HIV lây truyền sang con bạn.



**NẾU KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM
ÂM TÍNH (KHÔNG CÓ HIV):**

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

Lưu ý: Bạn cần thường xuyên xét nghiệm HIV, kể cả khi trước đó kết quả xét nghiệm không có HIV. Tình trạng của bạn có thể thay đổi nếu bạn tiếp tục có những hành vi nguy cơ.

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

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

Phòng tư vấn và xét nghiệm tự nguyện ở đâu?

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

BỘ Y TẾ
TỔNG CỤC DÂN SỐ - KHHGD

