

# 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

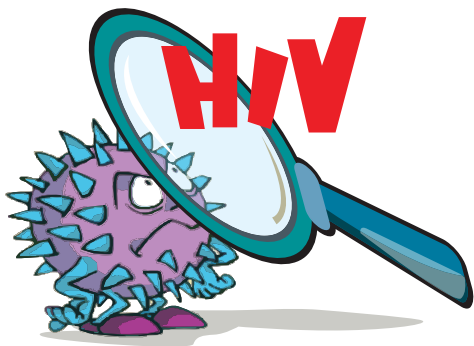
	Trang
HIV/AIDS là gì?	1
Lây nhiễm & Triệu chứng	3
Cách phòng tránh	9
Tư vấn & Xét nghiệm	17

[www.hoanhiptim.vn](http://www.hoanhiptim.vn)

GPXB Số 62/GP-CXB. Do Cục xuất bản cấp ngày 14/5/2009. Số Lượng 20.000 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.

## 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 có HIV dễ bị mắc nhiều bệnh.
- 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.

## 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 bằng thuốc đúng lúc, phù hợp và những hành vi an toàn cho sức khỏe của họ.

## HIV lây truyền qua dụng cụ tiêm chích

*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.

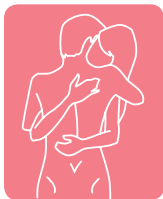


- Dùng chung các dụng cụ tiêm chích khác như dụng cụ pha thuốc, ống thuốc, ống nước cất, thìa, đồ lọc...và nước dùng để pha thuốc cũng có nguy cơ lây nhiễm HIV.



## Những đường lây nhiễm HIV khác

- **Quan hệ tình dục không an toàn:** Bạn có thể nhiễm HIV nếu quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hậu môn hoặc miệng mà không sử dụng bao cao su.
- **Lây từ mẹ sang con:** Mẹ có thể truyền HIV sang con trong thời kỳ mang thai, sinh con hoặc cho con bú.
- **Truyền máu có HIV:** HIV có thể lây truyền qua máu trong quá trình truyền máu, hay cấy ghép nội tạng nếu máu truyền 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.
- 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.
- Những người có 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 dấu hiệu chung bao gồm tiêu chảy hơn một tuần trở lên, sụt cân, sốt kéo dài và các nhiễm trùng da.

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

### 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 riêng các dụng cụ pha thuốc.
- 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.



**Những điều khác cần lưu ý khi tiêm chích:**

- Chỉ sử dụng bơm kim tiêm từ các nguồn tin cậy như các hiệu thuốc hay các điểm trao đổi bơm kim tiêm miễn phí.
- Sát trùng chỗ tiêm bằng bông/gạc mới tẩm cồn.
- Để pha thuốc, nên dùng nước tiệt trùng (nước cất có bán ở hiệu thuốc), hoặc nước đun sôi 20 phút, hoặc dùng nước lọc tinh khiết.
- Không dùng chung nước, hoặc thuốc đã pha với người khác.
- Không vứt bơm kim tiêm bừa bãi.



## THỰC HIỆN 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 ngừa HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.



## Mua bao cao su ở đâu?

Bao cao su có bán ở hiệu thuốc, các siêu thị, khách sạn, một số nhà hàng, quán bar, quán karaoke, tiệm mát xa...

## Các bước sử dụng 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. Thất 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 hỏng, rách.
6. Chất bôi trơn làm 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.



## 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 bị 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 em bé.

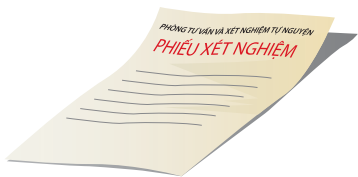


TRUNG TÂM Y TẾ



## **Làm thế nào để biết tình trạng HIV của bạn?**

- *Muốn biết có bị nhiễm HIV hay không chỉ có một cách duy nhất là xét nghiệm HIV. Nếu bạn cảm thấy lúc nào đó bạn đã có hành vi nguy cơ, bạn cần đi xét nghiệm HIV.*
- *Hãy đến Phòng Tư vấn và Xét nghiệm Tự nguyện để được tư vấn và xét nghiệm HIV.*



## 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 (TỨC LÀ BẠN CÓ HIV):**

- Các cán bộ y tế sẽ chuẩn bị kế hoạch điều trị phù hợp với bạn để hạn chế 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 và kéo dài cuộc sống.
- Bạn sẽ biết cách phòng lây truyền HIV sang người thân và cộng đồng.
- Nếu bạn có thai, việc điều trị sớm sẽ có thể ngăn ngừa lây truyền HIV sang con bạn.



### NẾU KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM ÂM TÍNH (TỨC LÀ BẠN 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 của mình.

**Lưu ý:** Nguy cơ lây nhiễm HIV do dùng chung bơm kim tiêm rất cao, do đó, những người tiêm chích ma túy cần thường xuyên xét nghiệm HIV.

## **Bạn không nên e ngại khi sử dụng dịch vụ tư vấn và xét nghiệm tự nguyện 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 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](http://www.hoanhiptim.vn)**

**BỘ Y TẾ**  
**TỔNG CỤC DÂN SỐ - KHHGD**

