

## Làm thế nào để bảo vệ bản thân?

Không có vắc-xin chủng ngừa HIV. Sử dụng các phương pháp sau là rất quan trọng để bảo vệ mình và bảo vệ người khác:

- Sử dụng bao cao su để phòng ngừa HIV, các bệnh lây truyền qua đường tình dục, và để tránh thai.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với máu.
- Điều trị dự phòng HIV:
  - Dự Phòng Trước Phơi Nhiễm (PrEP)

Dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP) là dùng thuốc để dự phòng nhiễm HIV cho người chưa nhiễm HIV. PrEP không phải là vắc-xin chủng ngừa, PrEP là thuốc dự phòng. PrEP chỉ có hiệu quả khi uống hằng ngày. Nếu quý vị ngưng uống thuốc, quý vị sẽ không được bảo vệ. PrEP không giúp ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác. Mọi bác sĩ gia đình đều có thể kê đơn thuốc PrEP. Nếu không có thẻ Medicare, quý vị có thể mua thuốc trên mạng tại trang [www.greencrosspharmacy.online](http://www.greencrosspharmacy.online).

PrEP là thuốc để dự phòng nhiễm HIV nên có thể có một số tác dụng phụ khi uống. Quý vị không được uống thuốc kháng HIV của người khác để dự phòng nhiễm HIV cho mình.

- Dự Phòng Sau Phơi Nhiễm (PEP)

Dự phòng sau phơi nhiễm (PEP) là liệu trình 28 ngày dùng thuốc kháng HIV để phòng ngừa nhiễm HIV sau khi bị phơi nhiễm. Thuốc PEP cần được uống càng sớm càng tốt sau khi bị phơi nhiễm HIV, tối đa là trong vòng 72 giờ sau khi bị phơi nhiễm.

Thuốc PEP chỉ được kê toa bởi bác sĩ tại các phòng khám sức khỏe tình dục, tại các khoa cấp cứu tại các bệnh viện ở Queensland. Một số bác sĩ gia đình có thể kê toa thuốc PEP.

Quý vị có thể viếng thăm trang điện tử của chúng tôi tại [www.eccq.com.au/health](http://www.eccq.com.au/health) hoặc tải xuống bản **Let's Talk About It** để biết thêm chi tiết về HIV, Viêm gan và Các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Chúng tôi có thể gửi đến quý vị bản in miễn phí.

## How do I protect myself?

There is no vaccination for HIV. It is very important to use the following methods to protect you and others:

- Use condoms to prevent HIV. Condoms can also prevent sexually transmissible infections (STIs) and pregnancy.
- Avoid direct blood contact.
- Take HIV prevention medicine:

- Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) is taken by people who don't have HIV to protect them from getting HIV. PrEP is not a vaccine, it is medicine. It only works when you take it every day. If you stop taking PrEP, you will not be protected. PrEP doesn't prevent other STIs. Any GP can prescribe PrEP. If you don't have a Medicare card, you can order PrEP online at [www.greencrosspharmacy.online](http://www.greencrosspharmacy.online).

Because PrEP is medicine, there may be side effects when you take it. You cannot take another person's HIV medicine to prevent HIV.

- Post-Exposure Prophylaxis (PEP) is a 28-day course of anti-HIV medicine that may prevent HIV infection **after** possible exposure to HIV. PEP must be started within 72 hours, but the sooner you start PEP, the better.

PEP can only be prescribed by doctors at sexual health clinics, Emergency Departments in hospitals in Queensland, and GPs who prescribe HIV medicine.

Please contact us at [www.eccq.com.au/health](http://www.eccq.com.au/health) or download a copy of the **Let's Talk About It** booklet from our website for further information about HIV, Hepatitis and STIs. You can also ask us to send you hard copies for free.



## Liên Lạc với chúng tôi

Website: [www.eccq.com.au/health](http://www.eccq.com.au/health)

Điện thoại: (07) 3844 3122 (Tiếng Việt)

Di động: 0428 223 052 (Tiếng Việt)

Email: [vietnamese@eccq.com.au](mailto:vietnamese@eccq.com.au)

Facebook: **Người Việt Và Gan Abc**

Tài liệu này được soạn và cung cấp bởi ECCQ. Chương trình được tài trợ từ Bộ Y Tế Queensland.

## Contact Us

Website: [www.eccq.com.au/health](http://www.eccq.com.au/health)

Phone: 07 3844 9166

Fax: 07 3846 4453

Email: [health@eccq.com.au](mailto:health@eccq.com.au)



# Hãy An toàn & Hãy Bảo vệ bản thân và người thân yêu

## Thông tin về HIV/AIDS

### Information about HIV/AIDS



## HIV là gì?

**HIV** (Human Immunodeficiency Virus) là vi-rút gây suy giảm miễn dịch ở người. HIV phá hủy hệ miễn dịch của cơ thể. Không có điều trị phù hợp, hệ miễn dịch của cơ thể sẽ bị suy yếu rất nhiều sau nhiều năm nhiễm HIV.

## AIDS là gì?

**AIDS** (Acquired Immuno-Deficiency Syndrome) là hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải. Đây là giai đoạn cuối của quá trình nhiễm HIV không được điều trị. Ở giai đoạn này hệ miễn dịch bị suy yếu nên cơ thể dễ bị mắc những bệnh như là ung thư, lao phổi và những nhiễm trùng khác nhau. Nhiều người mắc AIDS tử vong vì những bệnh và nhiễm trùng này. Tuy nhiên ở Úc, hầu hết người nhiễm HIV được điều trị nên không tiến triển thành AIDS. AIDS không lây truyền giữa người sang người nhưng HIV có thể lây truyền từ người này sang người khác.

## HIV lây truyền như thế nào?

HIV chỉ có thể lây truyền qua các chất dịch cơ thể bao gồm: máu, tinh dịch, dịch âm đạo và sữa mẹ.

Chỉ một vài hành vi có nguy cơ lây truyền HIV:

- Qua quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su.
- Qua đường mẹ sang con. Mẹ nhiễm HIV có nguy cơ truyền HIV sang con trong lúc mang thai, sinh nở hoặc bú sữa mẹ. Tuy nhiên, tại Úc nguy cơ lây truyền HIV từ mẹ sang con rất thấp vì đã có các cách dự phòng. Mẹ nhiễm HIV vẫn có thể sinh ra em bé khỏe mạnh.
- Qua tiếp xúc với máu. Việc sử dụng các dụng cụ không được tiệt trùng đúng tiêu chuẩn trong các thủ thuật y khoa, nha khoa; dùng chung kim tiêm hay ống chích; được truyền máu hay được ghép tạng và mô bị nhiễm HIV đều có nguy cơ nhiễm HIV. Tuy nhiên nguy cơ nhiễm HIV theo đường này tại Úc cực kỳ thấp.

HIV **không** lây truyền qua: ôm nhau, hôn nhau, dùng chung đồ ăn, dùng chung ly, chai nước hoặc đĩa muỗng, bắt tay, nước miếng, mồ hôi, nước tiểu, muối cắn.

## What is HIV?

**HIV** stands for **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus (HIV). It is a virus that damages the body's immune (defence) system. Without treatment, HIV makes your immune system very weak after many years of infection.

## What is AIDS?

**AIDS** stands for **A**cquired **I**mmuno-**D**eficiency **S**yndrome. It is the late stage of untreated HIV. At this stage, the body has trouble defending itself against various diseases such as cancer, TB and other infections. Many people with HIV die from AIDS due to these diseases, but in Australia, most people with HIV are on treatment and therefore do not progress to AIDS. Only HIV can be transmitted between people, but AIDS cannot.

## How do people get HIV?

HIV can only be transmitted through body fluids including:

- blood • semen • vaginal fluids • breast milk

There are only a few activities that can put people at risk of getting HIV:

- Sex without protection, such as without condoms.
- Mother to child: a mother who has HIV can pass it on to her child during pregnancy, childbirth and breastfeeding. However, this risk is very low in Australia because there are ways to prevent mother-to-child transmission. A mother living with HIV can have a healthy baby.
- Blood contact such as using unsterile medical equipment, sharing needles and syringes, or receiving blood transfusions and organ/tissue transplants that are contaminated with HIV. This risk is extremely low in Australia.

HIV is **not** transmitted by:

- hugging • kissing • sharing food, cups, drink bottles or utensils • shaking hands • saliva • sweat • urine • mosquitoes

## Làm thế nào để biết mình có nhiễm HIV hay không?

Nhiều người nhiễm HIV trong nhiều năm nhưng không có triệu chứng. Chỉ có làm xét nghiệm HIV mới cho biết quý vị có nhiễm HIV hay không. Mọi bác sĩ gia đình đều có thể chỉ định làm xét nghiệm HIV, thông tin cá nhân của quý vị được bảo mật. Quý vị cũng có thể làm xét nghiệm HIV tại phòng khám sức khỏe tình dục.

Tại Úc mỗi năm có trên 800 người được chẩn đoán nhiễm HIV. Quý vị nên làm xét nghiệm HIV nếu lo ngại hoặc nghĩ rằng mình có nguy cơ nhiễm HIV.

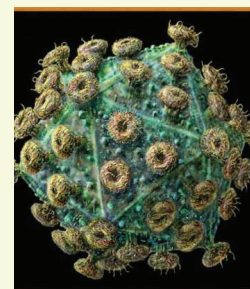
## Có thuốc điều trị HIV không?

Có thuốc điều trị HIV nhưng chưa có thuốc chữa khỏi hẳn HIV. Điều trị HIV bằng liệu pháp kháng vi-rút (Antiretroviral Therapy) đơn giản và hiệu quả. Xét nghiệm sớm và điều trị sớm có thể giúp:

- Ngăn ngừa nhiễm HIV tiến triển thành AIDS
- Giảm tải lượng HIV trong cơ thể xuống mức rất thấp, thậm chí giảm đến dưới ngưỡng phát hiện.
- Giảm khả năng lây truyền HIV sang người khác.
- Sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn.

Liệu pháp điều trị hiệu quả có thể làm giảm tải lượng HIV trong cơ thể xuống ngưỡng rất thấp mà các xét nghiệm hiện nay không thể phát hiện được. Đây được gọi là “**tải lượng HIV không phát hiện**”. Nếu quý vị duy trì thường xuyên được “tải lượng HIV không phát hiện”, quý vị sẽ không lây truyền HIV cho bạn tình qua quan hệ tình dục nhưng HIV vẫn còn trong cơ thể. Nếu ngưng điều trị, tải lượng HIV sẽ tăng trở lại. Điều quan trọng là việc tiếp tục tuân thủ điều trị sẽ giúp duy trì “tải lượng HIV không phát hiện”.

Chỉ có bác sĩ gia đình được huấn luyện về HIV và bác sĩ chuyên khoa mới có thể kê đơn thuốc điều trị HIV. Quý vị có thể tra cứu danh sách bác sĩ gia đình kê đơn thuốc điều trị HIV tại [www.ashm.org.au](http://www.ashm.org.au)



## How do you know you have HIV?

Many people with HIV don't have symptoms for many years. Only an HIV test can tell whether a person is infected. All GPs can provide a confidential HIV test. You can also get a test at your local sexual health clinic.

Over 800 people are diagnosed with HIV in Australia each year. If you are concerned or think that you have been at risk of HIV, then you should get tested.

## Is there treatment for HIV?

Yes. It is called Antiretroviral Therapy (ART). The treatment is simple and effective but not a cure. Early testing and treatment can:

- Prevent HIV progressing to AIDS.
- Reduce HIV in your body to a very low level even undetectable.
- Reduce the chance of passing HIV on to other people.
- Help you to live a longer and healthier life.

Successful treatment can greatly reduce HIV in the body to a level where current tests cannot detect HIV. This is called an '**undetectable viral load**'. People with a consistently undetectable viral load cannot transmit HIV by sexual contact, but HIV is not 'cured'. If treatment is stopped, the virus will increase again. It is very important to continue treatment to maintain an undetectable viral load.

Only GPs with HIV training and specialists can provide HIV treatment. You can find a GP who can prescribe HIV medicine at [www.ashm.org.au](http://www.ashm.org.au).

