

Làm thế nào để phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs)?

Sử dụng bao cao su với chất bôi trơn gốc nước vẫn là cách tốt nhất để phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs), và tránh thai.

Bao cao su rất hiệu quả nếu bảo quản và sử dụng đúng cách:

- Không cất giữ bao cao su ở những nơi quá nóng (như trong xe hơi) hoặc những nơi quá lạnh (như trong tủ đá). Tránh ánh nắng chiếu trực tiếp.
- Chọn và sử dụng bao cao su đúng kích cỡ chiều rộng: cỡ nhỏ (45mm–51mm), cỡ vừa (52mm–56mm) hoặc cỡ to (56mm–60mm). ECCQ có cung cấp bao cao su mẫu miễn phí với các kích cỡ chiều rộng khác nhau. Quý vị có thể yêu cầu bao cao su mẫu tại trang điện tử www.eccq.com.au/bbv hoặc có thể liên lạc nhân viên ECCQ.
- Luôn luôn ghi nhớ:
 - ✓ Kiểm tra hạn sử dụng và không sử dụng bao cao su hết hạn.
 - ✓ Luôn luôn sử dụng chất bôi trơn gốc nước. Không sử dụng chất bôi trơn gốc dầu vì có thể làm hỏng bao cao su
 - ✓ Không sử dụng lại bao cao su đã dùng (dù là rửa sạch).
 - ✓ Không chồng vào hai hay nhiều bao cao su cùng lúc.
 - ✓ Bao cao su nên được sử dụng trong mọi quan hệ tình dục: qua âm đạo, qua hậu môn hay bằng miệng.

Quý vị có thể mua bao cao su và chất bôi trơn gốc nước tại siêu thị, nhà thuốc hay cửa hàng tiện lợi.

HPV vắc-xin có thể giúp phòng tránh mụn cóc sinh dục (sùi mào gà) và các ung thư cổ tử cung, hậu môn, âm hộ, âm đạo, dương vật và ung thư họng.

Nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) được giảm thiểu nếu quý vị:

- Sử dụng bao cao su.
- Giảm số bạn tình.
- Tránh quan hệ tình dục với bạn tình có các triệu chứng như là nổi u, phát ban hay đau rất vùng cơ quan sinh dục. Quý vị khuyên bạn tình nên đi khám sức khỏe tình dục.
- Uống rượu bia một cách chừng mực. Uống rượu bia hoặc sử dụng ma túy có thể khiến quý vị khó có quyết định sáng suốt về quan hệ tình dục an toàn.
- Đi khám sức khỏe tình dục nếu quý vị có quan hệ tình dục khi du lịch ở nước ngoài.
- Đi khám sức khỏe tình dục khi quý vị vừa chấm dứt một mối quan hệ tình cảm và khi quý vị bắt đầu một mối quan hệ tình cảm mới.
- Không thụt rửa âm đạo sau quan hệ tình dục bằng nước hay bằng dung dịch sát trùng. Thụt rửa âm đạo không giúp phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs), mà làm quý vị dễ bị nhiễm trùng hơn.

How can people protect themselves from STIs?

Condoms used with water-based lubricant are still the best way to protect people from STIs, and can also prevent pregnancy.

Condoms can be very effective if people store and use them correctly:

- Don't keep condoms in places that are too hot (such as in a car) or too cold (such as in a freezer). Keep condoms away from direct sunlight
- Choose and use the right size (width) condom – small (45-51mm), regular (52-56mm) or large (56-60mm). ECCQ has a free sample pack available with different sized condoms. Anyone can order free condom packs at www.eccq.com.au/bbv or ask our program staff.
- Always remember to:
 - ✓ Check the expiry date and don't use condoms that have expired
 - ✓ Always use water-based lubricant. Don't use oil-based lubricant as it can damage the condom
 - ✓ Don't re-use condoms – washed or not washed
 - ✓ Don't use two or more condoms at the same time
 - ✓ Condoms should be used for every type of sex- vaginal, anal and oral

Condoms and water-based lubricant can be bought from supermarkets, pharmacies and convenience stores.

HPV vaccine can prevent genital warts and cancers of cervix, anus, vulva, vagina, penis and throat. The risk of getting an STI are reduced by:

- Using condoms
- Reducing the number of sexual partners
- Avoiding having sex with a person if they have a lump, rash or sore on their genitals. Suggest that they have a sexual health check
- Drinking alcohol in moderation. Drinking alcohol or taking drugs can make it difficult to make good decisions about having safe sex
- Having a sexual health check if you have had sex while traveling in another country
- Having a sexual health check when you have finished a relationship and before you start a new one
- Do not wash out your vagina with water or antiseptic solution after sex (this is called douching). Washing out the vagina does not protect against STIs and can make it easier to be infected



Quý vị có thể viếng thăm trang điện tử www.eccq.com.au/bbv hoặc tải xuống bản **Let's Talk About It** để có thêm thông tin. Quý vị có thể yêu cầu bản in giấy miễn phí.

Website: www.eccq.com.au/bbv

Điện thoại: 07 3844 3122 (Tiếng Việt)

Di động: 0428 223 052 (Tiếng Việt)

Email: vietnamese@eccq.com.au

Facebook: Người Việt Và Gan Abc

Thông tin tài liệu được soạn bởi ECCQ, tài trợ bởi bộ Y Tế Queensland.

Please contact us at www.eccq.com.au/bbv or download a copy of the **Let's Talk About It** booklet from the website for further information. You can also ask us to send you hard copies for free.

Website: www.eccq.com.au/bbv

Phone: 07 3844 9166

Fax: 07 3846 4453

Email: health@eccq.com.au



Hãy an toàn & Hãy bảo vệ bản thân và người thân yêu

Thông tin về các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs)

Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục là gì (STIs)?

Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) lây truyền từ người này sang người khác qua các hành vi tình dục bao gồm: **giao hợp qua âm đạo** (dương vật đưa vào âm đạo), **giao hợp qua hậu môn** (dương vật đưa vào hậu môn) và **quan hệ bằng miệng** (miệng tiếp xúc cơ quan sinh dục/hậu môn). Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) có thể lây từ mẹ sang con hoặc lây qua đường máu như HIV và viêm gan siêu vi B. HIV và viêm gan siêu vi B sẽ được trình bày riêng biệt trong các tờ thông tin khác, có tại trang điện tử www.eccq.com.au/bbv

Có trên 30 bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) khác nhau. Một số bệnh gây ra bởi vi-rút, một số bệnh gây ra bởi vi khuẩn, và một số khác gây ra bởi ký sinh trùng.

Bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) nào phổ biến ở Úc?

Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) phổ biến ở Úc gồm: Chlamydia, Lậu, Giang mai, Mụn cóc sinh dục (Sùi mào gà) và Herpes sinh dục (Mụn rộp sinh dục).

Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) nếu không được điều trị có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng lâu dài đến sức khỏe như là: bệnh viêm nhiễm vùng chậu (PID) ở nữ giới hoặc **vô sinh (không thể có con) ở cả nam giới và nữ giới**. Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) có thể làm tăng nguy cơ nhiễm và lây truyền HIV. Nếu không được điều trị, một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) thậm chí có thể dẫn đến tử vong. **Do vậy các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) cần được chẩn đoán và điều trị sớm. Điều này rất quan trọng.** Các bạn tình gần đây và bạn tình hiện tại của quý vị cũng cần được làm xét nghiệm và cần được điều trị nếu nhiễm bệnh. Bác sĩ của quý vị có thể liên lạc họ nếu cần thiết. **Điều này giúp phòng ngừa tái nhiễm.**

Làm thế nào để biết mình có mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)?

Khám sức khỏe tình dục là cách duy nhất để biết quý vị có mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) hay không.

Hầu hết người mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) “trông khỏe mạnh” và “cảm thấy khỏe mạnh” mà không biết mình đã nhiễm bệnh. Tuy nhiên, một số người có thể có một hay nhiều triệu chứng sau:

- Nổi mụn nước, nổi u, vết loét, phát ban hoặc thay đổi bất thường ở da vùng cơ quan sinh dục (dương vật, tinh hoàn, âm đạo, hậu môn) hoặc da vùng háng.
- Đau tinh hoàn ở nam giới.
- Đau vùng bụng dưới, đau trong khi hay ngay sau khi quan hệ tình dục, hoặc xuất huyết giữa các kỳ kinh nguyệt ở nữ giới.
- Bất thường dịch tiết hoặc có xuất huyết từ dương vật, âm đạo hay hậu môn.
- Đau khi tiểu hoặc tiểu khó.

Tất cả quý vị đang có sinh hoạt tình dục nên được khám sức khỏe tình dục. Đặc biệt nếu quý vị:

- có thay đổi bạn tình, đặc biệt khi quý vị bắt đầu hay kết thúc một mối quan hệ tình cảm.
- có quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su.
- có nhiều hơn một bạn tình.

What are STIs?

STIs (Sexually Transmissible Infections) are infections that can be passed from one person to another by sexual contact including **vaginal sex** (penis in vagina), **anal sex** (penis in anus) and **oral sex** (mouth to genitals/anus). Some STIs can also be passed from mother to baby or by blood contact such as HIV and hepatitis B. These are discussed separately in our HIV and Hepatitis B Factsheet available at www.eccq.com.au/bbv

There are more than 30 different STIs. Some can be caused by viruses, some by bacteria and some by parasites.

What are common STIs in Australia?

The common STIs in Australia are Chlamydia, Gonorrhoea, Syphilis, Genital Warts and Genital Herpes.

How do STIs affect people?

Some STIs can cause serious long-term health problems if left untreated, such as pelvic inflammatory diseases (PID) for women or **infertility (cannot have a baby) for both men and women**. STIs can increase the risk of getting and transmitting HIV. If left untreated, some STIs can even lead to death. **Therefore, it is important that STIs are diagnosed and treated early.** Recent and current sexual partners will also need testing and treatment if infected. Your doctor can help you to contact them if required. **This will help to prevent re-infection.**

How can people know if they have an STI?

A sexual health check is the only way to know whether a person has an STI or not.

Most people who have an STI look and feel healthy without knowing that they are infected. However, some people may experience one or more of the following symptoms:

- Blisters, lumps, sores, a rash or a change in the skin on the genitals (penis, testicles, vagina, anus) or inner thighs

- Pain in the testicles (males)
- Lower belly pain, pain during or just after sex, or bleeding between periods (females)

- Unusual discharge or bleeding from the penis, vagina, or anus

- Pain or difficulty passing urine

All people who are sexually active should have sexual health checks. In particular, if you:

- change a sexual partner, particularly at the start or end of a sexual relationship

- have had sex without using a condom

- have more than one sexual partner

Khám sức khỏe tình dục có thể bao gồm những gì?

- Thảo luận các mối quan ngại về sức khỏe tình dục và hỏi tiền sử sức khỏe tình dục của quý vị
- Làm các xét nghiệm máu và/hoặc nước tiểu
- Quệt lấy mẫu ở cơ quan sinh dục, hậu môn hoặc ở họng để làm xét nghiệm

Khám sức khỏe tình dục ở đâu?

Quý vị có thể khám sức khỏe tình dục miễn phí và bảo mật tại các phòng khám sức khỏe tình dục ở Queensland

(www.health.qld.gov.au/clinical-practice/guidelines-procedures/sex-health/services/find-service). Quý vị cũng có thể gặp bác sĩ gia đình hay đến các Dịch vụ Kế hoạch hóa Gia đình để được thăm khám.

Quý vị sống ở Queensland và tuổi từ 16 trở lên có thể yêu cầu trực tuyến tại trang

www.qld.gov.au/13health/webtest làm xét nghiệm nước tiểu miễn phí và bảo mật để chẩn đoán bệnh chlamydia và bệnh lậu. Tuy nhiên xét nghiệm này không thể thay thế cho việc khám sức khỏe tình dục.

Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) được điều trị như thế nào?

- Bệnh chlamydia, lậu và giang mai gây ra bởi vi khuẩn và có thể chữa khỏi bằng kháng sinh. Tuy nhiên quý vị có thể bị tái nhiễm.
- Herpes sinh dục (mụn rộp sinh dục) và mụn cóc sinh dục (sùi mào gà) gây ra bởi vi-rút và không thể chữa khỏi hoàn toàn. Các bệnh này chỉ có thể điều trị triệu chứng bằng thuốc uống, thuốc tiêm hay kem bôi.

Nếu phụ nữ có thai mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) thì sao?

Mọi phụ nữ có thai nên được khám sức khỏe tình dục vào giai đoạn sớm của thai kỳ. Một số phụ nữ có thể cần làm xét nghiệm các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) vài lần trong thai kỳ. Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) như giang mai, chlamydia, lậu và herpes sinh dục (mụn rộp sinh dục) có thể truyền từ mẹ sang con trong thai kỳ hay khi sinh. Bệnh giang mai rất nguy hiểm cho bé và có thể gây thai dị dạng hoặc sảy thai. Hầu hết các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) có thể được điều trị một cách an toàn trong thai kỳ. Việc điều trị nên thực hiện càng sớm càng tốt.



What might a sexual health check include?

- Discussion of your sexual health concerns and taking a sexual health history

- Urine and/or blood tests

- Swabs of the genital, anus or throat

Where can people get a sexual health check?

You can have free and confidential sexual health checks at sexual health clinics (www.health.qld.gov.au/clinical-practice/guidelines-procedures/sex-health/services/find-service). You can also go to your GP or Family Planning Services.

Queensland residents aged 16 years or older can order a free and confidential chlamydia and gonorrhoea urine test online at www.health.qld.gov.au/13health/webtest. However, it does not replace a sexual health check.

How are STIs treated?

- Chlamydia, gonorrhoea and syphilis are caused by bacteria and can be cured with antibiotics. However, people can be re-infected.

- Genital herpes and genital warts are caused by viruses and cannot be cured, but symptoms can be treated with oral, injected or cream medications.

What will happen if a pregnant woman has an STI?

All pregnant women should have a sexual health check in early pregnancy. Some women may need to be tested for STIs a few times throughout the pregnancy. STIs like syphilis, chlamydia, gonorrhoea and genital herpes can be passed from mother to baby during pregnancy or birth. Syphilis is very dangerous for babies and can cause birth defects or miscarriage. Most STIs can be safely treated during pregnancy – the earlier the better.

