

Tôi có thể tự bảo vệ mình khỏi nhiễm HIV như thế nào?

- Luôn sử dụng bao cao su bằng nhựa latex hoặc nhựa tổng hợp hoặc dụng cụ phòng ngừa (dụng cụ che răng miệng) khi quan hệ tình dục (qua âm đạo, miệng, hoặc hậu môn).
- Bao cao su làm bằng vật liệu “tự nhiên” có thể giúp tránh mang thai nhưng KHÔNG giúp tránh nhiễm HIV hoặc các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục (STI) khác.
- Hạn chế số bạn tình của quý vị.
- Nói với bạn tình của quý vị về tình trạng của họ và làm xét nghiệm.
- Nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về quan hệ tình dục an toàn và làm xét nghiệm.
- Hiểu rõ rằng quan hệ tình dục trong khi bị tác động của ma túy và/hoặc rượu có thể khiến tăng khả năng quan hệ tình dục không an toàn.
- Không dùng chung kim hoặc “bộ dụng cụ” tiêm chích ma túy.

Những triệu chứng của HIV là gì?

Nhiều người nhiễm HIV không có triệu chứng nào trong nhiều năm sau khi nhiễm bệnh. Những triệu chứng sau đây **có thể** là những dấu hiệu cảnh báo nhiễm HIV cao:

- Sụt cân nhanh, ho khan, sốt dai dẳng, hoặc đổ nhiều mồ hôi ban đêm
- Mệt mỏi nhiều và không xác định, nổi hạch ở nách, bẹn hoặc cổ
- Tiêu chảy kéo dài hơn một tuần
- Những đốm trắng hoặc những dấu bất thường xuất hiện ở lưỡi, miệng hoặc cổ họng
- Giảm trí nhớ, trầm uất, và những vấn đề khác về thần kinh

HIV có thể được điều trị hoặc chữa khỏi không?

Có nhiều loại thuốc điều trị HIV, nhưng chưa có thuốc nào chữa khỏi bệnh. Điều trị sớm là tốt nhất, vì vậy quý vị nên làm xét nghiệm nếu nghĩ rằng mình có thể bị nhiễm bệnh. Uống thuốc điều trị HIV có thể làm cho quý vị cảm thấy khoẻ và giảm khả năng lây truyền virus sang người khác. Hiện các nhà nghiên cứu đang nghiên cứu các loại vắc-xin HIV, những loại thuốc mới, và những cách thức điều trị mới để ngăn ngừa HIV.

Nếu tôi đã tiếp xúc với HIV thì sao?

Nếu quý vị nghĩ mình đã tiếp xúc với HIV, hãy liên lạc ngay với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình. Dùng thuốc ngay sau khi tiếp xúc có thể ngăn ngừa nhiễm trùng; đây là phòng bệnh sau khi tiếp xúc (PEP). Nếu quý vị nghĩ sau này mình có thể tiếp xúc với HIV, hãy yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình cấp thuốc PrEP (phòng bệnh trước khi tiếp xúc). Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy liên lạc Đường dây Y Tế của Thị Trường (Mayor’s Health Line) ở số **617-534-5050** để giúp tìm kiếm nơi chăm sóc tại Boston.

Làm cách nào phát hiện nếu tôi bị HIV?

Cách duy nhất để biết quý vị có bị nhiễm bệnh hay không là **Làm Xét Nghiệm**. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể lấy mẫu máu hoặc dùng miếng gạc lấy dịch trong miệng của quý vị để xét nghiệm HIV. Tùy thuộc vào loại xét nghiệm, quý vị có thể có kết quả trong 20 phút (Xét nghiệm HIV nhanh) hoặc trong vài ngày. Hãy trao đổi với Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để tìm ra xét nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị. Có một số trung tâm xét nghiệm miễn phí và bảo mật tại Boston. Để tìm trung tâm xét nghiệm gần quý vị, hãy gọi Đường dây Y Tế của Thị Trường (Mayor’s Health Line) ở số **617-534-5050** hoặc vào trang web https://gettested.cdc.gov/search_results.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:
<http://www.bphc.org/whatwedo/sexual-health>

HIV



**Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611**

Vietnamese

HIV là gì?

HIV (virus Gây Suy Giảm Miễn Dịch Ở Người) là virus tấn công hệ miễn dịch – một hệ thống của cơ thể chống lại bệnh tật. Nhiễm HIV có thể dẫn đến AIDS (Hội Chứng Suy Giảm Miễn Dịch Mắc Phải). Năm 2013, hơn 5.600 cư dân Boston bị nhiễm HIV.

HIV lây lan như thế nào?

HIV lây lan qua các chất dịch của cơ thể như chất dịch âm đạo, tinh dịch và máu. Bất kỳ ai tiếp xúc với virus qua quan hệ tình dục hoặc tiếp xúc với máu đều có thể lây nhiễm. HIV có thể được truyền qua quan hệ tình dục (qua âm đạo, miệng, hoặc hậu môn), chích ma túy, và từ mẹ sang con trong lúc mang thai, sanh nở, hoặc bú sữa mẹ. Trong một số trường hợp rất hiếm, HIV có thể được lây nhiễm qua truyền máu (quá trình lấy máu) hoặc cấy ghép nội tạng. Tuy nhiên, tất cả máu và các bộ phận hiến tặng đều đã được kiểm tra về HIV, vì vậy khả năng lây nhiễm theo cách này rất nhỏ. Người ta vẫn có thể lây truyền HIV cho người khác dù họ không có triệu chứng. Quan hệ tình dục đồng tính nam (MSM) có tỷ lệ nhiễm HIV cao hơn các nhóm khác. Năm 2013, 48% người nhiễm HIV đang sống tại Boston là đồng tính nam MSM.



HIV hoạt động như thế nào?

Có nhiều giai đoạn nhiễm HIV: nhiễm cấp tính, ẩn bệnh và AIDS

Nhiễm cấp tính:

- Giai đoạn này xảy ra 2 - 4 tuần **sau khi** nhiễm virus.
- Đa số những người bị lây nhiễm bệnh có các triệu chứng giống như bệnh cúm (sốt, đau cơ, phát ban, đau khớp)
- Các triệu chứng có thể nhẹ đủ để không gây chú ý, nhưng virus đang sinh sôi và lây lan khắp cơ thể trong thời gian này.
- Khả năng lây truyền HIV trong thời gian này là cao nhất vì số lượng virus trong máu rất cao.

Ẩn bệnh (không hoạt động hoặc im lìm):

- Giai đoạn này có thể kéo dài nhiều năm
- Có những triệu chứng hạn chế liên quan đến nhiễm HIV trong giai đoạn này. Nhiều người có thể không có những triệu chứng trong nhiều năm.
- Trong giai đoạn này virus có trong cơ thể nhưng không tấn công hệ miễn dịch, tuy nhiên, điều trị trong giai đoạn này rất quan trọng.
- Nhiều người vẫn có thể lây truyền virus trong giai đoạn này.

AIDS (Hội Chứng Suy Giảm Miễn Dịch Mắc Phải):

- Giai đoạn này thường diễn ra trong nhiều năm sau khi bị lây nhiễm HIV
- Một người bị AIDS khi phản ứng miễn dịch của họ rất yếu và mất khả năng kháng nhiễm.
- Các triệu chứng trong giai đoạn này rất khác nhau.
- Có nhiều loại thuốc có thể điều trị AIDS.

Điều quan trọng cần lưu ý là người mắc bệnh có thể lây truyền HIV cho người khác trong bất kỳ giai đoạn nào nêu trên.

Các yếu tố rủi ro nhiễm HIV bao gồm:

- Quan hệ tình dục qua hậu môn hoặc âm đạo không sử dụng bao cao su (bằng nhựa latex hoặc nhựa tổng hợp)
- Quan hệ tình dục bằng miệng không dùng dụng cụ phòng ngừa (bảo vệ răng miệng)
- Quan hệ tình dục với nhiều người
- Mắc bệnh truyền nhiễm lây truyền qua đường tình dục (STI) khác như nhiễm Chlamydia, bệnh lậu, giang mai
- Dùng chung kim tiêm, hoặc chung “bộ dụng cụ” nếu chích ma túy,
- Có mẹ bị nhiễm HIV



Người nhiễm bệnh có thể lây truyền HIV trong bao lâu?

Khi một người bị nhiễm HIV, họ **luôn luôn** có thể lây truyền virus sang người khỏe mạnh thông qua quan hệ tình dục hoặc dùng chung dụng cụ tiêm chích ma túy như kim tiêm. Càng nhiều virus HIV trong cơ thể, họ càng dễ dàng lây truyền virus. Điều trị virus HIV làm giảm khả năng lây nhiễm cho người khác, vì vậy cần uống tất cả các thuốc HIV mà bác sĩ kê là điều rất quan trọng. Luôn sử dụng bao cao su trong khi quan hệ tình dục (qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn) và không bao giờ dùng chung kim tiêm hoặc “bộ dụng cụ” nếu tiêm chích ma túy. HIV cũng có thể truyền từ mẹ sang con khi mang thai, sanh nở, hoặc cho con bú nếu không điều trị đúng cách.