

最近的研究表明，如果你正在接受 HIV 抗逆转录病毒治疗并且病毒受到抑制，则 HIV 通过母乳传播的风险非常低。虽然澳大利亚目前的医学指导原则是使用配方奶喂养，以防止任何传播机会，但您也可以决定采用母乳喂养。

如需进一步了解母乳喂养/胸部喂养相关信息，请访问 Positive Life SA: <https://positivelifesau.org.au/2021/09/13/new-resources-for-plhiv-options-and-guidelines-for-breastfeeding/>，或扫描第 6 页的“更多信息”二维码。

澳大利亚 HIV 感染女性全国网络 (National Network of Women Living with HIV) 是一个咨询机构，致力于推动各方在政策与倡导领域开展合作，以支持澳大利亚的 HIV 感染女性。
<https://napwha.org.au/?s=national+network+of+women>

共用针头或其他锐器还会有风险吗？

HIV 可以通过共用针头注射毒品、激素或药物，以及穿孔或纹身设备来传播。病毒抑制大大降低了共用注射、纹身或使用穿刺设备时传播 HIV 病毒的风险，但我们不知道降低程度有多少。

建议每次都使用干净的针头和注射器，以防止 HIV 病毒和其他血源性病毒的传播。南澳大利亚州卫生部的针具与注射器计划为南澳大利亚州所有居民提供免费的无菌注射器材及安全弃置服务。



请扫描此二维码，了解更多南澳大利亚州与药物和酒精使用相关的支援服务信息。

如果曾暴露于 HIV 该怎么办？

建议曾暴露于 HIV 的人士进行暴露后预防 (英文简称 PEP)。PEP 可减少感染 HIV 的几率。务必要尽快开始服用 PEP，最好是在暴露于病毒后 2 小时内，不迟于 72 小时 (3 天)。

如需查找获得 PEP 的最近地点，请拨打 PEP 热线：1800 889 887 或浏览网站：www.getpep.info

如需了解更多信息

如需了解 Thorne Harbour Health SA Services、HIV/AIDS 相关信息和资源，请访问

<https://samesh.org.au/hiv-health/hiv/>

<https://thorneharbour.org/south-australia/>

本内容经昆士兰州阳性人士协会 (Queensland Positive People) 同伴支持引导项目 (Peer Navigation Program) 授权改编。本资料的重新设计与制作已获维多利亚州阳性人士协会 (Living Positive Victoria) 健康促进项目 (Health Promotion Program) 许可。



南澳大利亚州卫生部 (SA Health) 为本项目提供了资金支持。

事实真相

HIV 预防： HIV 的传播方式 是什么？

HIV 是如何传播的？

HIV（人类免疫缺乏病毒）传播的条件是含有足量 HIV 的体液离开一个人的身体并进入另一个人的身体。

只有以下体液可能含有足够的 HIV 病毒：

- 血液
- 精液（射精前液）
- 阴道分泌物
- 母乳 / 乳汁。

唾液、汗液和鼻粘液等体液中所含的 HIV 量不足以传播病毒。这意味着 HIV 不会通过咳嗽、打喷嚏、拥抱、亲吻或共用餐具等日常接触传播。它也不会通过蚊子或动物叮咬传播。

有传播 HIV 风险的活动包括：

- 肛门和阴道性交
- 妊娠、分娩和母乳喂养
- 共用针头、纹身或穿孔

什么是病毒载量，它是如何影响 HIV 传播的？

病毒载量是指体内 HIV 病毒的数量。病毒载量越高，传播 HIV 的几率就越高。如果不进行治疗，HIV

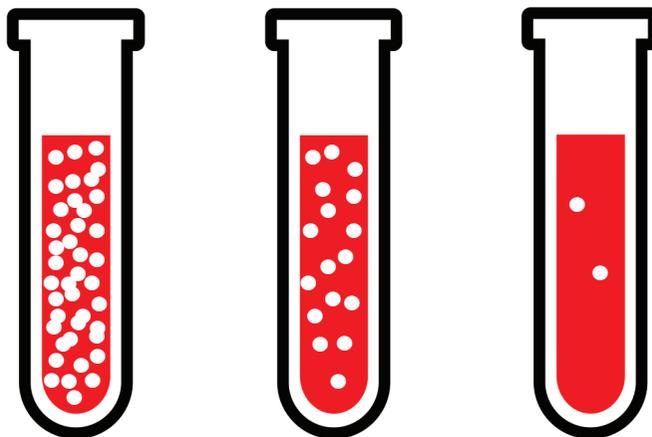
感染者通常会有很高的病毒载量。这意味着他们的血液、精液、阴道分泌物和母乳 / 乳汁可能都含有足以传播 HIV 的病毒载量。

现代 HIV 治疗在保持感染者健康和阻止 HIV 传播方面非常有效。HIV 治疗可以降低病毒载量。病毒抑制是指体内 HIV 病毒量降低至极低水平，从而在性接触过程中不再具有传播给他人的可能性。

多年的医学研究已经证明，病毒受到抑制的 HIV 感染者不会将 HIV 传播给他们的性伴侣。这意味着，如果感染者在至少 6 个月内将病毒载量保持在 200 拷贝 / 毫升以下，并继续（遵医嘱）服用药物，就没有将 HIV 传播给性伴侣的风险。

病毒抑制有时被称为检测不到的病毒载量。这就是那句流行语“检测不到 = 不会传播”或“U=U”的由来。科学证据表明，低于 200 拷贝 / 毫升的病毒载量没有传播病毒的风险。

病毒载量与性传播



高病毒载量
传播病毒的风险很高

低病毒载量
有传播病毒的风险

病毒抑制/检测不到
<200拷贝/毫升
没有传播病毒的风险

如何预防 HIV？

预防性传播伴侣中的任何一方感染了 HIV 都可能导致 HIV 传播。然而，有一些非常有效的方法可以防止将 HIV 传染给性伴侣。

治疗即预防 以及 U=U

HIV 感染者的病毒如果被抑制（检测不到），则不能将 HIV 传播给性伴侣。这被称为“治疗即预防”或“检测不到 = 传播不了”。

避孕套和润滑剂

如果病毒没有被抑制或不确定伴侣的状况，则可以通过在阴道和肛交过程中使用安全套来预防 HIV 的传播。避孕套可以显著降低 HIV 传播的风险。记得使用水性润滑剂以防止破损。

PrEP（暴露前预防）

暴露前预防，简称 PrEP，指的是 HIV 阴性人士为预防感染 HIV 病毒而服用的一种药物。如果按照医嘱持续服用，这种药物非常有效。与同伴工作者或医疗保健专业人士讨论 PrEP 是否适合您的 HIV 阴性伴侣。

妊娠、分娩和哺乳期间的传播情况如何？

如果您在整个妊娠期间持续接受治疗并达到病毒抑制（即病毒载量检测不到）的状态，那么婴儿出生时已感染 HIV 的风险极低（低于 1%）。大部分 HIV 治疗方法在怀孕期间都是安全的。如果你打算怀孕或已经怀孕，请咨询你的 HIV 专科医生。