

Nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng nếu bạn đang điều trị bằng thuốc kháng vi-rút HIV và lượng vi-rút bị ức chế, nguy cơ lây truyền HIV qua sữa mẹ là rất thấp. Mặc dù hướng dẫn y tế hiện tại ở Úc là nuôi con bằng sữa công thức để ngăn ngừa bất kỳ cơ hội lây truyền nào, nhưng bạn có thể quyết định cho con bú sữa mẹ/bú mẹ.

Truy cập Positive Life SA <https://positivelifesa.org.au/2021/09/13/new-resources-for-plhiv-options-and-guidelines-for-breastfeeding/> để biết thêm thông tin về việc cho con bú/cho bú ngực hoặc truy cập mã QR Thông tin thêm ở trang 6.

Mạng lưới Quốc gia Phụ nữ Sống chung với HIV (National Network of Women Living with HIV) là một nhóm tư vấn thúc đẩy hợp tác trong chính sách và vận động cho phụ nữ nhiễm HIV tại Úc. <https://napwha.org.au/?s=national+network+of+women>

Việc dùng chung kim tiêm hoặc các vật sắc nhọn khác có còn rủi ro không?

HIV có thể lây truyền qua việc dùng chung kim tiêm để tiêm ma túy, kích thích tố hoặc thuốc men, và dụng cụ xỏ khuyên hoặc xăm mình. Ức chế vi-rút làm giảm đáng kể nguy cơ lây truyền HIV khi dùng chung dụng cụ tiêm chích, xăm mình hoặc xỏ khuyên, nhưng chúng ta không biết là ức chế được bao nhiêu.

Nên sử dụng ống tiêm và kim tiêm sạch mỗi lần để ngăn ngừa lây truyền HIV và các loại vi-rút lây truyền qua đường máu khác. Chương trình kim tiêm và ống tiêm của Bộ Y Tế Nam Úc (SA Health) cung cấp thiết bị tiêm chích vô trùng miễn phí và dịch vụ xử lý cho tất cả mọi người ở Nam Úc.



Quét mã này để biết thêm thông tin về các dịch vụ hỗ trợ liên quan đến ma túy và rượu bia tại Nam Úc.

NẾU AI ĐÓ ĐÃ BỊ PHƠI NHIỄM VỚI HIV, HỌ NÊN LÀM GÌ?

Nếu ai đó đã bị phơi nhiễm HIV, họ nên tìm kiếm loại thuốc có tên là Dự phòng sau phơi nhiễm HIV hoặc PEP (Post-Exposure Prophylaxis). PEP làm giảm nguy cơ lây nhiễm HIV. Điều quan trọng là bắt đầu dùng PEP càng sớm càng tốt, lý tưởng là trong vòng 2 giờ và không muộn hơn 72 giờ (3 ngày) sau khi tiếp xúc.

Để tìm nơi gần nhất để lấy PEP, hãy gọi Đường dây điện thoại PEP qua số 1800 889 887 hoặc truy cập www.getpep.info

THÔNG TIN THÊM

Dịch vụ Y tế Thorne Harbour SA, thông tin và nguồn lực về HIV/AIDS
<https://samesh.org.au/hiv-health/hiv/>
<https://thorneharbour.org/south-australia/>

Nội dung này được chuyển ngữ và biên tập lại với sự cho phép từ Chương trình Hỗ trợ Người đồng cảnh ngộ (Peer Navigation) thuộc tổ chức Queensland Positive People. Việc thiết kế lại và sản xuất được thực hiện với sự cho phép của Chương trình Nâng cao Sức khỏe của Living Positive Victoria.



Bộ Y Tế Nam Úc (SA Health) đã tài trợ kinh phí cho chương trình này

SỰ THẬT

PHÒNG TRÁNH HIV: HIV LÂY TRUYỀN NHƯ THẾ NÀO?

Vietnamese | Tiếng việt

HIV LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO?

HIV có thể lây truyền khi dịch cơ thể chứa đủ HIV rời khỏi cơ thể của một người và xâm nhập vào cơ thể của người khác.

Chỉ có các chất dịch cơ thể sau đây mới có thể chứa đủ HIV:

- Máu
- Tinh dịch (và chất dịch tiền xuất tinh)
- Dịch âm đạo
- Sữa mẹ

Chất dịch cơ thể như nước bọt, mồ hôi hoặc dịch nhầy từ mũi không chứa đủ HIV để truyền vi-rút. Điều này có nghĩa là HIV KHÔNG thể lây truyền qua tiếp xúc hàng ngày như ho, hắt xì, ôm, hôn, hoặc dùng chung đồ đạc. Bệnh cũng không thể lây lan khi bị muỗi hoặc động vật cắn.

Những hoạt động có nguy cơ lây lan HIV là:

- Sinh hoạt tình dục qua âm đạo/hậu môn
- Mang thai, sinh con và cho con bú
- Dùng chung kim tiêm để sử dụng ma túy, xăm mình hoặc xỏ khuyên

TẢI LƯỢNG VI-RÚT LÀ GÌ VÀ NÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC LÂY TRUYỀN HIV NHƯ THẾ NÀO?

Tải lượng vi-rút là số lượng vi-rút HIV trong cơ thể bạn. Tải lượng vi-rút càng cao, khả năng lây lan HIV càng cao. Nếu không điều trị, những người mắc HIV thường có tải lượng vi-rút cao. Có nghĩa là máu, tinh dịch, dịch âm đạo và sữa mẹ của họ đều chứa đủ vi-rút HIV để lây lan HIV.

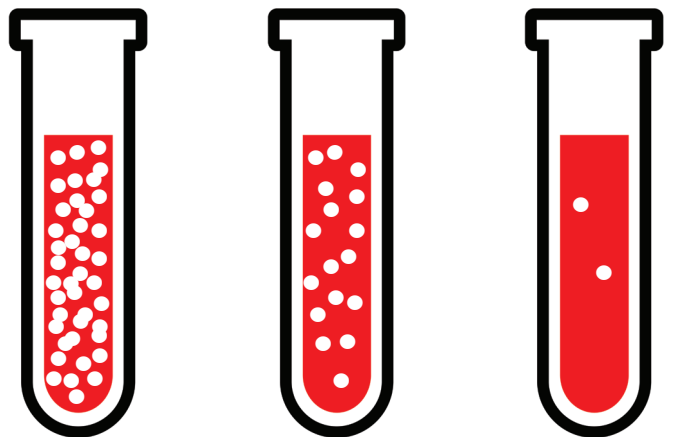
Các phương pháp điều trị HIV hiện đại rất hiệu quả để giúp bạn khỏe mạnh và giúp ngăn chặn sự lan truyền HIV. Điều trị HIV làm hạ tải lượng vi-rút của bạn. Ức chế virus xảy ra khi lượng HIV trong cơ thể giảm xuống mức thấp đến nỗi không còn khả năng lây truyền sang người khác qua đường tình dục.

Nhiều năm nghiên cứu y học đã chứng minh rằng một người nhiễm HIV bị ức chế vi rút không thể truyền HIV cho bạn tình của họ. Điều này có nghĩa là nếu bạn đã duy trì tải lượng vi-rút dưới 200 bản sao/ml trong ít nhất sáu tháng và tiếp tục dùng thuốc (theo khuyến nghị của bác sĩ) thì không có nguy cơ truyền HIV cho bạn tình.

Ức chế vi-rút đôi khi được gọi là tải lượng vi-rút không phát hiện được. Đây là lý do cho khẩu hiệu phổ biến Không phát hiện = Không lây truyền hoặc K=K.

Bằng chứng khoa học đã chỉ ra rằng tải lượng vi-rút dưới 200 bản sao/ml không đủ để lây truyền HIV.

TẢI LƯỢNG VI-RÚT VÀ VIỆC LÂY LAN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC



Tải lượng vi-rút cao
Nguy cơ lây truyền vi-rút cao

Tải lượng vi-rút thấp
Nguy cơ lây truyền vi-rút

Ức chế virus/
không thể phát
hiện <200 bản
sao/ml
Không có nguy
cơ truyền vi-rút

PHÒNG TRÁNH HIV NHƯ THẾ NÀO?

Phòng tránh lây lan qua đường Tình dục HIV có thể bị lây lan nếu một trong hai bạn tình mắc HIV. Tuy nhiên, có nhiều cách rất hiệu quả mà bạn có thể tránh việc lây truyền HIV cho (các) bạn tình của mình.

Điều trị bằng cách Phòng ngừa và K=K

Nếu bạn bị nhiễm HIV và tải lượng vi-rút ở mức ức chế (không phát hiện được), bạn không thể truyền HIV cho bạn tình/những bạn tình của mình. Điều này được gọi là Điều trị bằng cách Phòng ngừa hoặc Không phát hiện = Không lây truyền.

Bao cao su và chất bôi trơn

Nếu bạn không ức chế được vi-rút hoặc không chắc chắn về tình trạng của bạn tình thì bạn có thể ngăn ngừa lây truyền HIV bằng cách sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo và hậu môn. Bao cao su làm giảm đáng kể nguy cơ lây truyền HIV. Hãy nhớ sử dụng chất bôi trơn gốc nước để tránh bị lủng bao.

PrEP

Dự phòng trước phơi nhiễm, hay PrEP (Pre-exposure prophylaxis), là một loại thuốc dùng cho những người âm tính với HIV để ngăn ngừa nhiễm HIV. Nó có hiệu quả cao khi được thực hiện nhất quán theo chỉ định. Trao đổi với nhân viên hỗ trợ đồng cảnh ngộ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe về việc liệu PrEP có thể phù hợp với (những) bạn tình âm tính với HIV của bạn hay không.

CÒN VIỆC LÂY TRUYỀN TRONG QUÁ TRÌNH MANG THAI, SINH NƠ VÀ CHO CON BÚ THÌ SAO?

Khi bạn đang điều trị và virus được ức chế (không phát hiện được) trong suốt thai kỳ, nguy cơ em bé sinh ra bị nhiễm HIV là cực kỳ thấp (dưới 1%). Hầu hết các phương pháp điều trị HIV đều an toàn trong thời kỳ mang thai. Hãy nói với bác sĩ điều trị HIV nếu bạn đang cân nhắc việc mang thai hoặc đang mang thai.