

# Preventing HIV To create a future without AIDS

## I. AIDS Knowledge

### (1) What is HIV

The HIV infects cells of the immune system, destroying or impairing their function. Infection with the virus results in progressive deterioration of the immune system, leading to "immune deficiency". The immune system is considered deficient when it can no longer fulfill its role of fighting infection and disease. Infections associated with severe immunodeficiency are known as "opportunistic infections", because they take advantage of a weakened immune system.

### (2) How is HIV transmitted

HIV can be transmitted through unprotected sexual intercourse (vaginal or anal), and oral sex with an infected person; transfusion of contaminated blood; and the sharing of contaminated needles, syringes or other sharp instruments. It may also be transmitted between a mother and her infant during pregnancy, childbirth and breastfeeding.

### (3) How quickly does a person infected with HIV develop AIDS?

The length of time can vary widely between individuals. Left without treatment, the majority of people infected with HIV will develop signs of HIV-related illness within 5-10 years, although this can be shorter. Antiretroviral therapy (ART) can slow the disease progression by preventing the virus replicating and therefore decreasing the amount of virus in an infected person's blood.



STAR



## II. Prevention

How can I minimize my risk of HIV transmission through sex?

- (1) Use condoms correctly each time you have sex (include anal sex, vaginal sex and oral sex).
- (2) Choose water-based lubricants for use with condoms.
- (3) Limit your number of sex partners.
- (4) Talk to your doctor right away (within 3 days) about post-exposure prophylaxis (PEP) if you have a possible exposure to HIV.
- (5) If your partner is HIV-positive, encourage your partner to get and stay on treatment.

## III. Testing

### (1) What is HIV testing?

HIV testing is a powerful tool to know your HIV status. You could have HIV and still feel healthy. The only way to know if you have HIV is to get tested. HIV testing is free, fast, and confidential. Whether you test positive or negative, you can use that knowledge to take better care of yourself and your loved ones.

### (2) When should I get HIV test?

At the early infection of HIV, test may be negative because antibodies have not been produced. This period of time is called the window period. It lasts approximately 6 to 12 weeks. If you think you may have been exposed to HIV, we recommend HIV testing 6 to 12 weeks after exposure.



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



1922防疫達人  
[www.facebook.com/TWCDC](https://www.facebook.com/TWCDC)

嘉義縣衛生局  
Chiayi County Health Bureau  
愛滋防治專線 05-3620608

## การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี(HIV) -ก้าวสู่นาครดปลอดโรคเอดส์(AIDS)-

### I. เอชไอวี(HIV) (ความรู้ทั่วไป)

#### (1) เอชไอวี(HIV)

เป็นไวรัสที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ติดเชื้อชนิดหนึ่ง ไวรัสจะทำลายหรือบั่นทอนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อติดเชื้อเอชไอวี(HIV) ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะค่อยๆเสื่อมลงจนไม่สามารถต้านทานการติดเชื้อของโรคอื่นๆ ดังนั้น จึงเรียกว่า "ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง" สาเหตุที่ก่อให้เกิดการติดเชื้ออันเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันบกพร่องรุนแรงนี้เรียกว่า "การติดเชื้อฉวยโอกาส" สาเหตุคือเชื้อโรคจะถือโอกาสขณะที่ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอเพื่อทำให้ร่างกายติดเชื้อ

#### (2) เชื้อ(HIV) ติดต่อดังไร?

สามารถติดเชื้อเอชไอวี(HIV)ผ่านการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่สวมถุงยางอนามัย (รวมทั้งการมีเพศสัมพันธ์และออรัลเซ็กส์) และผู้มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักการถ่ายเลือดจากผู้ติดเชื้อเอชไอวี(HIV) การใช้หัวเข็มฉีดยาหรือสิ่งของที่มีปลายแหลมคมร่วมกันต่างเป็นสื่อติดเชื้อได้ทั้งนั้น นอกจากนี้ ทารกอาจติดเชื้อผ่านมารดาในช่วงตั้งครรภ์ก่อนคลอดก็เป็นได้

#### (3) เมื่อติดเชื้อเอชไอวี(HIV)จะใช้

เวลานานเท่าไรในการกลายเป็นโรคเอดส์(AIDS)? ระยะเวลาจากตัวของโรคเอดส์(AIDS) ของแต่ละรายจะแตกต่างกัน หากท่านไม่รับการรักษาการติดเชื้อเอชไอวี(HIV) โดยทั่วไปอาจใช้เวลาพักตัว 5-10 ปี ก่อนพัฒนาเป็นโรคเอดส์(AIDS)หรืออาจเร็วกว่านี้ก็มีปัจจุบันมีวิธีการรักษาที่สามารถช่วยลดปริมาณไวรัสโรคเอดส์(AIDS)ในร่างกายของผู้ป่วยให้น้อยลงเพื่อชะลอเวลาโรคกำเริบของผู้ป่วยให้ช้าลง



**STAR**



### III. การตรวจโรค

### II. การป้องกันโรคเอดส์(AIDS)

เราจะหลีกเลี่ยงอันตรายจากการติดเชื้อเอชไอวี(HIV)ได้อย่างไร?

- (1) ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์(รวมทั้งเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักและออรัลเซ็กส์)
- (2) ควรใช้เจลหล่อลื่นชนิดน้ำควบคู่กับถุงยางอนามัย
- (3) มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนคนเดียว
- (4) หากสงสัยว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี(HIV) ควรไปปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลว่าควรกินยาป้องกันล่วงหน้า ต้องใช้วิธีการรักษา PEP ภายใน 72 ชม.
- (5) หากพบคู่เพศสัมพันธ์ของตนติดเชื้อเอชไอวี(HIV) เป็นบวก ต้องให้
- (6) กำลั้งใจในการขอรับการรักษอย่างต่อเนื่อง

#### (1) การตรวจโรค HIV คืออะไร

การตรวจโรคเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณเข้าใจถึงอาการติดเชื้อเอชไอวี(HIV)อย่างมีประสิทธิภาพ ท่านอาจติดเชื้อเอชไอวี(HIV)แล้วแต่ยังไม่รู้ถึงขั้นรุนแรง ดังนั้น การตรวจโรคจึงเป็นวิธีเดียวที่ทำให้ท่านรู้ตัวตนเองติดเชื้อเอชไอวี(HIV) หรือไม่ การตรวจโรคไม่มีค่าใช้จ่าย รวดเร็วและรายละเอียดจะถูกเก็บเป็นความลับด้วยไม่ว่าผลการตรวจโรคจะออกมาเป็นอย่างไร เพราะการตรวจโรคจะทำให้ท่านและคนในครอบครัวได้รับการดูแลที่ถูกต้อง

#### (2) ควรรับการตรวจเอชไอวี(HIV)เมื่อใด

ผลการตรวจในระยะแรกของการติดเชื้อเอชไอวี(HIV)อาจเป็นลบเพราะสารภูมิต้านทานเอชไอวียังไม่เกิดระยะนี้เรียกว่าระยะไม่ปรากฏอาการระยะไม่ปรากฏอาการของโรคเอดส์ยาวประมาณ 6-12 สัปดาห์ ดังนั้นหากท่านรู้สึกว่าคุณอาจติดเชื้อเอชไอวี(HIV) ให้รีบไปตรวจเอชไอวี(HIV) ภายใน 6-12 สัปดาห์หลังมีเพศสัมพันธ์ ผลทดสอบจะแม่นยำที่สุด



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人  
www.facebook.com/TWCDC



**嘉義縣衛生局**  
Chiayi County Health Bureau  
愛滋防治專線 05-3620608



# Phòng ngừa HIV - Tiến tới tương lai không có AIDS -

## I. Tìm hiểu bệnh AIDS (Knowledge)

### (1) HIV là gì

HIV là virus gây suy giảm hệ thống miễn dịch ở người, phá vỡ hoặc làm tổn thương khả năng miễn dịch. Sau khi bị nhiễm virus HIV, hệ thống miễn dịch của người bị nhiễm virus sẽ dần dần bị suy yếu, khi hệ thống miễn dịch yếu tới mức không thể chống lại sự viêm nhiễm của các bệnh tật khác, thì gọi là “suy giảm miễn dịch”. Suy giảm miễn dịch trầm trọng sẽ dẫn đến các vấn đề nhiễm trùng liên quan gọi là “nhiễm trùng cơ hội”, nguyên nhân là do các loại bệnh khuẩn khác sẽ thâm nhập vào cơ thể người khi hệ thống miễn dịch suy yếu.

### (2) Con đường lây nhiễm HIV

Virus HIV có thể lây nhiễm qua các con đường như: qua đường tình dục không an toàn không đeo bao cao su (bao gồm cả giao hợp qua âm đạo hoặc giao hợp bằng miệng) và giao hợp qua hậu môn; tiếp truyền máu có nhiễm virus HIV, sử dụng chung bơm kim tiêm, chất pha loãng hoặc các dụng cụ sắc nhọn khác; lây nhiễm từ mẹ sang con trong quá trình mang thai, sinh đẻ và cho con bú.

### (3) Sau khi nhiễm virus HIV, bao lâu sẽ phát triển thành bệnh AIDS

Giai đoạn ủ bệnh của bệnh AIDS là khác nhau tùy người, nếu người bệnh nhiễm virus HIV mà không được điều trị thì khoảng 5-10 năm, hoặc thậm chí nhanh hơn, sẽ phát triển thành bệnh AIDS. Hiện nay, đã có biện pháp điều trị hiệu quả có khả năng giảm thiểu số lượng virus HIV trong cơ thể người bị nhiễm bệnh, làm chậm thời gian phát bệnh.

## II. Phòng ngừa bệnh AIDS (Prevention)

### Làm thế nào để tránh nguy cơ lây nhiễm HIV

- [1] Sử dụng bao cao su đúng cách cho mỗi lần quan hệ tình dục (bao gồm giao hợp qua hậu môn, âm đạo và đường miệng).
- [2] Cần lựa chọn dầu bôi trơn có tính nước kết hợp với bao cao su.
- [3] Hạn chế số lượng bạn tình.
- [4] Nếu bạn cảm thấy bản thân có khả năng nhiễm HIV, trong vòng 72 giờ sau khi phát hiện, hãy đến bệnh viện để được bác sỹ tư vấn xem có cần tiến hành điều trị phòng ngừa hay không.
- [5] Nếu bạn tình của bạn dương tính với HIV, hãy động viên đối phương lập tức bắt đầu và duy trì điều trị.

## III. Xét nghiệm (Testing)

### (1) Xét nghiệm là gì

Xét nghiệm (sàng lọc) là một biện pháp hiệu quả để tìm hiểu tình hình nhiễm HIV của bạn, bạn có thể đã nhiễm HIV nhưng hiện tại sức khỏe vẫn bình thường. Do đó, phải tiến hành xét nghiệm thì mới biết được bạn có bị nhiễm HIV hay không. Xét nghiệm này được thực hiện miễn phí, nhanh chóng và bảo mật. Xét nghiệm xong, cho dù kết quả là thế nào, thì bạn đều có thể nhờ đó mà có biện pháp bảo vệ chăm sóc tốt hơn cho chính mình và cho người thân.

### (2) Khi nào nên xét nghiệm HIV

Khi mới nhiễm HIV, xét nghiệm có thể cho kết quả âm tính, đó là do kháng thể HIV chưa sản sinh, giai đoạn này gọi là “giai đoạn cửa sổ”, kéo dài khoảng 6-12 tuần. Vì vậy, nếu bạn cảm thấy mình có thể đã nhiễm HIV, kiến nghị bạn nên đi xét nghiệm trong vòng 6-12 tuần sau khi phát hiện, là cho kết quả chuẩn nhất.



STAR



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人  
www.facebook.com/TWCDC



嘉義縣衛生局  
Chiayi County Health Bureau  
愛滋防治專線 05-3620608

# 預防HIV

## - 朝著無愛滋未來前進 -

### 一、知識(Knowledge)

#### (1) HIV是什麼

HIV是一種感染人體免疫系統的病毒，它會破壞或損傷免疫系統的功能。感染HIV後會造成人體免疫系統逐漸惡化，當免疫系統惡化到無法抵抗其他疾病感染時，就稱為「免疫缺乏」。嚴重的免疫缺乏造成的相關感染稱為「伺機性感染」，因為其他病菌會趁免疫系統虛弱的時候感染人體。

#### (2) HIV如何傳染

HIV可以透過無保險套的性行為(包括陰道性交或口交)以及肛交來感染；輸入感染HIV的血液，及共用針頭、稀釋液或其他尖銳器具皆是感染途徑。它也可能透過女性懷孕、分娩及哺乳期間傳染給嬰兒。

#### (3) 感染HIV後，多久時間會發展成愛滋病

愛滋病的潛伏期因人而異，若你未接受治療，一般感染HIV約5-10年會發展成愛滋病(AIDS)，甚至更快。目前已開發有效的治療方式可降低感染者體內的愛滋病毒數量，延後病患的發病時間。



STAR



### 二、預防(Prevention)

#### 如何避免自己暴露在HIV感染風險中

- (1) 在每次性行為時都可以正確的使用保險套(包括無套肛交、性交及口交)。
- (2) 保險套要選擇水性潤滑液來搭配。
- (3) 限制你的性伴侶人數。
- (4) 若你認為自己有可能感染HIV，請儘快在曝露後72小時內至醫院找醫師討論是否該進行預防性投藥治療。
- (5) 若你的性伴侶HIV呈現陽性，鼓勵他立刻開始並持續治療。

### 三、篩檢(Testing)

#### (1) 篩檢是什麼

篩檢是一個可以讓你了解HIV感染狀況的有效工具，你可能已經感染HIV了你卻認為現在很健康。因此能夠讓你知道自己是否有感染HIV就只有篩檢。篩檢是免費、快速且保密的。篩檢後不管結果如何，你都可以因篩檢使自己和親人有更好的保護。

#### (2) 何時該做HIV篩檢

在感染HIV初期，篩檢的結果可能是陰性，是因為HIV抗體尚未產生，此期間稱為空窗期，愛滋病空窗期約持續6-12週。因此若你覺得自己可能有感染HIV，建議你在曝露後6-12週內去做HIV篩檢最準確。



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



1922防疫達人  
[www.facebook.com/TWCDC](https://www.facebook.com/TWCDC)





# Pencegahan HIV

## Menciptakan masa depan tanpa AIDS

### I. Pengetahuan mengenai AIDS

#### (1) Apa itu HIV

HIV adalah sejenis virus yang dapat menginfeksi sistem kekebalan tubuh manusia, dia dapat merusak atau mencederai fungsi kekebalan tubuh, jika-atau terjangkit maka akan mengakibatkan memburuknya sistem kekebalan tubuh secara bertahap, saat sistem kekebalan memburuk sampai tidak dapat melawan serangan penyakit lainnya, disebut dengan 「kehilangan kekebalan tubuh」, kehilangan kekebalan tubuh yang serius dapat mengakibatkan infeksi yang lebih parah yang di sebutkan 「Infeksi oportunistik」, penyebabnya adalah pada saat sistem kekebalan dalam keadaan lemah, bakteri lain akan mengambil kesempatan menyerang tubuh manusia.

STAR



#### (2) Bagaimana HIV itu bisa Menular

HIV dapat terinfeksi melalui hubungan seksual tanpa penggunaan kondom (termasuk hubungan seksual melalui alat kelamin atau oral seks) dan juga yang melalui anus; transfusi darah, pemakaian jarum bersama, cairan pengeceran atau alat tajam lainnya yang telah terinfeksi oleh kuman HIV merupakan jalur terinfeksi kuman HIV. Juga dapat melalui wanita hamil, melahirkan dan masa menyusui menular ke badan bayi.

#### (3) Setelah terinfeksi HIV, waktu yang dibutuhkan sehingga berkembang menjadi AIDS

Masa inkubasi AIDS adalah berbeda bagi setiap orang, bila anda tidak mengobatinya, setelah terinfeksi HIV, kira-kira 5-10 tahun dapat berkembang menjadi AIDS, bahkan bisa lebih cepat. Saat ini telah dikembangkan cara pengobatan efektif yang dapat menurunkan jumlah virus AIDS dalam tubuh yang terinfeksi, sehingga dapat menunda masa berakasnya sakit.

### II. Pencegahan AIDS

Bagaimana menghindari ekspos terhadap resiko terinfeksi HIV

- (1) Setiap kali pada saat melakukan hubungan kelamin, dapat gunakan kondom secara benar (termasuk hubungan anus yang tanpa kondom, hubungan kelamin dan oral seks)
- (2) Kondom yang dipilih harus dengan kombinasi pelumas intim yang ada kandungan air.
- (3) Batasi jumlah pasangan seksual anda
- (4) Apabila anda merasa sudah terinfeksi HIV, setelah 72 jam terekspos harap langsung datang ke rumah sakit diskusi dengan dokter, apakah perlu melakukan pengobatan pencegahan dengan diberikan obat.
- (5) Bila pasangan seksual anda telah terjangkit HIV positif, berikan dukungan kepada dia mulai atau berkelanjutan melakukan pengobatan.



### III. Skrining (Testing)

#### (1) Apa itu skrining

Skrining ialah alat efektif yang memungkinkan anda untuk memahami situasi infeksi HIV, mungkin anda telah terinfeksi HIV, tetapi saat ini anda merasa masih sangat sehat. Maka dapat memberitahu anda apakah telah terinfeksi HIV, hanya dengan cara skrining saja. Skrining adalah gratis, cepat dan akan dirahasiakan. Walaupun mendapat hasil yang apapun setelah melakukan skrining, karena telah melakukan skrining sehingga anda dan keluarga akan mendapatkan jaminan yang lebih baik.

#### (2) Kapan harus melakukan skrining HIV

Pada saat permulaan terinfeksi HIV, hasil skrining mungkin negatif, karena masih belum menghasilkan antibodi HIV, periode ini disebut dengan periode jendela, periode jendela AIDS dapat berlangsung selama 6-12 minggu. Apabila anda merasa ada kemungkinan terinfeksi HIV, disarankan kepada anda waktu yang paling tepat melakukan skrining HIV adalah dalam 6-12 minggu setelah terekspos.



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人  
www.facebook.com/TWCDC

