

**VIETNAMESE**





**HIV**  
**NHỮNG**  
**ĐIỀU**  
**QUÝ**  
**VI CẦN**  
**BIẾT**





**HIV**

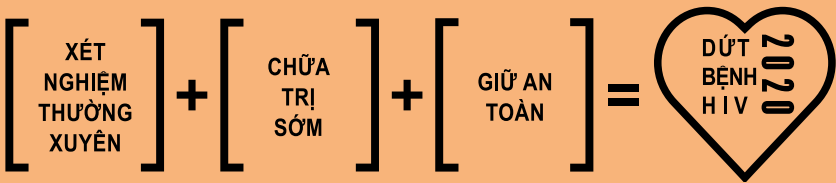
**NHỮNG**

**ĐIỀU**

**QUÝ**

**VI CẦN**

**BIẾT**



# MỤC LỤC

<b>GIỚI THIỆU</b>	<b>1-2</b>
TẬP SÁCH NÀY DÀNH CHO AI?	3
MỘT SỐ THẮC MẮC ĐƯỢC GIẢI ĐÁP TRONG TẬP SÁCH NÀY	4
<b>HIV LÀ GÌ?</b>	<b>5-6</b>
HIV VÀ AIDS CÓ PHẢI LÀ MỘT KHÔNG?	7
LÀM CÁCH NÀO MÀ QUÝ VỊ BỊ NHIỄM HIV?	8
HIV ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN CƠ THỂ CỦA QUÝ VỊ?	9
CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA HIV LÀ GÌ?	10
<b>XÉT NGHIỆM HIV</b>	<b>11-12</b>
LÀM CÁCH NÀO TÔI CÓ THỂ BIẾT ĐƯỢC LIỆU MÌNH CÓ NHIỄM HIV HAY KHÔNG?	13
NHỮNG AI NÊN XÉT NGHIỆM?	14
BAO LÂU THÌ TÔI NÊN ĐI XÉT NGHIỆM?	15
CÁC LOẠI XÉT NGHIỆM	15
<b>ĐIỀU TRỊ HIV</b>	<b>17-18</b>
HIV ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?	19
QUÝ VỊ CÓ THỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ HIV Ở ĐÂU VÀ VỚI CHI PHÍ HẾT BAO NHIÊU?	20
NGÔN NGỮ THƯỜNG ĐƯỢC SỬ DỤNG ĐỂ NÓI VỀ VIỆC ĐIỀU TRỊ HIV	21
THEO DÕI SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ	22
CÁC LIỆU PHÁP BỔ SUNG	22
<b>PHÒNG NGỪA HIV</b>	<b>23-24</b>
SỬ DỤNG BAO CAO SU & CHẤT BÔI TRƠN	25
NHẬN ĐIỀU TRỊ NHƯ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA (Treatment As Prevention, TasP)	26
NHẬN ĐIỀU TRỊ DỰ PHÒNG TRƯỚC PHỐI NHIỄM (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)	26
NHẬN ĐIỀU TRỊ DỰ PHÒNG SAU PHỐI NHIỄM (Post-Exposure Prophylaxis, PEP)	27
SỬ DỤNG DỤNG CỤ SẠCH ĐỂ TIÊM THUỐC	28
<b>SỬ DỤNG HỆ THỐNG Y TẾ</b>	<b>29-31</b>
VAI TRÒ CỦA CÁC CHUYÊN GIA VÀ DỊCH VỤ Y TẾ VỀ HIV	32
DỊCH VỤ HIV	35
<b>QUYỀN CỦA QUÝ VỊ VÀ HIV</b>	<b>37-38</b>
HIV VÀ LUẬT PHÁP	41
<b>DANH SÁCH CÁC DỊCH VỤ</b>	<b>43-46</b>
<b>CÁC THUẬT NGỮ QUÝ VỊ CÓ THỂ NGHE THẤY KHI NÓI VỀ HIV</b>	<b>47-49</b>



# GIỚI THIỆU



# TẬP SÁCH NÀY DÀNH CHO AI?

TẬP SÁCH NÀY DÀNH CHO BẤT KỲ AI  
QUAN TÂM ĐẾN VIỆC TÌM HIỂU VỀ HIV.

TẬP SÁCH GIẢI THÍCH  
HIV LÀ GÌ, CÁCH ĐỂ  
BẢO VỆ BẢN THÂN  
QUÝ VỊ KHỎI BỊ  
NHIỄM HIV VÀ LÂY  
NHIỄM SANG CHO  
NGƯỜI KHÁC.  
TẬP SÁCH CŨNG  
GIẢI THÍCH CÁCH  
XÉT NGHIỆM HIV VÀ  
CÁCH ĐIỀU TRỊ HIV.

# QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- **CÓ NHIỀU CÁCH MÀ QUÝ VỊ CÓ THỂ NGĂN NGỪA BẢN THÂN VÀ BẠN TÌNH KHỎI BỊ NHIỄM HIV.**
- **CÓ NHIỀU CÁCH MÀ QUÝ VỊ CÓ THỂ XÉT NGHIỆM HIV.**
- **VỚI PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ HIV QUÝ VỊ CÓ THỂ CÓ MỘT CUỘC SỐNG LÂU DÀI VÀ KHỎE MẠNH.**
- **NẾU QUÝ VỊ NHIỄM HIV, CÓ RẤT NHIỀU DỊCH VỤ CÓ THỂ TRỢ GIÚP QUÝ VỊ.**

## TẬP SÁCH NÀY DÀNH CHO QUÝ VỊ NẾU QUÝ VỊ:

- Đã quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su tại quốc gia mà việc nhiễm HIV là phổ biến
- Đã có nhiều hơn một bạn tình và đã không thường xuyên sử dụng bao cao su
- Có bạn tình bị nhiễm HIV
- Có bạn tình bị nhiễm HIV và quý vị muốn có con
- Là đàn ông có quan hệ tình dục với một người đàn ông khác
- Đã từng dùng chung kim tiêm hoặc dụng cụ khác để tiêm thuốc
- Đã tiêm, xăm, xỏ khuyên hoặc trải qua các thủ thuật y khoa ở nước ngoài và quý vị không chắc chắn rằng các dụng cụ sạch đã được sử dụng.

## MỘT SỐ THẮC MẮC ĐƯỢC GIẢI ĐÁP TRONG TẬP SÁCH NÀY:

- HIV là gì?
- Làm cách nào mà tôi bị nhiễm HIV?
- HIV tác động như thế nào đến cơ thể của tôi?
- Tôi có thể bảo vệ bản thân khỏi bị nhiễm HIV bằng cách nào?
- Tôi có nên đi xét nghiệm HIV không?
- Tôi có thể làm xét nghiệm HIV ở đâu?
- Có những biện pháp điều trị HIV nào được cung cấp tại Úc?
- Có những dịch vụ nào có thể trợ giúp cho tôi?
- Tôi có những quyền gì nếu tôi được chẩn đoán HIV dương tính?



# HIV LÀ GÌ?



# HIV LÀ TỪ VIẾT TẮT CỦA HUMAN IMMUNODEFICIENCY VIRUS (SIÊU VI GÂY SUY GIẢM MIỄN DỊCH Ở NGƯỜI).

Một người bị nhiễm HIV (HIV dương tính) khi virus này xâm nhập vào cơ thể họ.

HIV tấn công hệ miễn dịch của quý vị, đó là cơ quan bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật.

## HIV VÀ AIDS CÓ PHẢI LÀ MỘT KHÔNG?

**HIV/AIDS thường được viết thành một từ, nhưng HIV và AIDS khác nhau.**

HIV là virus phá hủy hệ miễn dịch của quý vị. Nếu không được điều trị HIV có thể gây ra AIDS.

AIDS là từ viết tắt của Acquired Immune Deficiency Syndrome (Hội Chứng Suy Giảm Miễn Dịch Mắc Phải Ở Người). Đó là khi hệ miễn dịch bị tổn hại lớn và cơ thể quý vị không thể chống lại nhiễm trùng. AIDS khiến quý vị cực kỳ ốm yếu.

**Tại Úc, hầu hết những người đang điều trị HIV đều không phát triển thành AIDS.**

Nhiều phương pháp điều trị mới đã có sẵn. Chúng chống lại HIV và giảm thiểu tổn thương mà HIV gây ra cho hệ miễn dịch của quý vị.

## QUÝ VỊ NHIỄM HIV QUA ĐƯỜNG NÀO?

**HIV được tìm thấy trong các chất dịch cơ thể như máu, tinh dịch, dịch âm đạo và sữa mẹ. Chỉ có thể bị nhiễm HIV khi chất dịch cơ thể của một người nhiễm HIV xâm nhập vào cơ thể của người khác.**

## QUÝ VỊ CÓ THỂ NHIỄM HIV QUA:

- Quan hệ tình dục qua đường âm đạo hoặc hậu môn mà không dùng bao cao su
- Dùng chung kim tiêm và các dụng cụ khác để tiêm thuốc
- Xỏ khuyên hoặc xăm không khử trùng
- Truyền máu và các thủ thuật y khoa tại một số quốc gia.

Tại Úc, việc truyền máu và các thủ thuật y khoa là an toàn.

HIV cũng có thể bị truyền từ mẹ sang con trong khi mang thai, sinh con hoặc cho con bú nếu người mẹ nhiễm HIV.

## QUÝ VỊ KHÔNG THỂ BỊ NHIỄM HIV QUA:

- Ho hoặc hắt hơi
- Hôn, ôm hoặc khóc
- Dùng chung giường với người nhiễm HIV
- Ăn chung thực phẩm với người nhiễm HIV
- Dùng chung nhà vệ sinh hoặc vòi hoa sen với người nhiễm HIV
- Bị côn trùng hoặc muỗi đốt.

## CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA HIV LÀ GÌ?

Có thể quý vị sẽ không có triệu chứng gì khi mới nhiễm HIV.

Nhưng trong một số trường hợp, khi quý vị mới nhiễm HIV, quý vị có thể cảm thấy bị bệnh, giống như bị cúm, cảm thấy mệt mỏi và bị:

- Sốt
- Đổ mồ hôi vào ban đêm khi đi ngủ
- Phát ban da
- Đau nhức

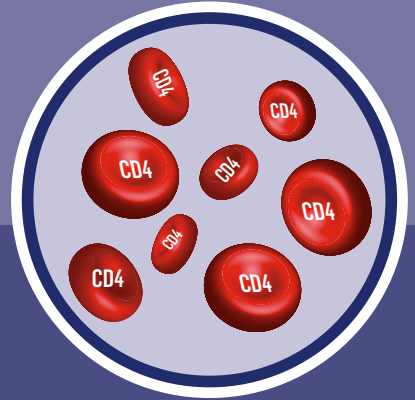
**VIỆC XÉT NGHIỆM HIV THƯỜNG XUYÊN LÀ RẤT QUAN TRỌNG.**

# HIV ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO

## VÒNG ĐỜI HIV –



Hệ miễn dịch của quý vị bảo vệ cơ thể của quý vị chống lại nhiễm trùng và bệnh tật đồng thời giữ gìn sức khỏe cho quý vị.

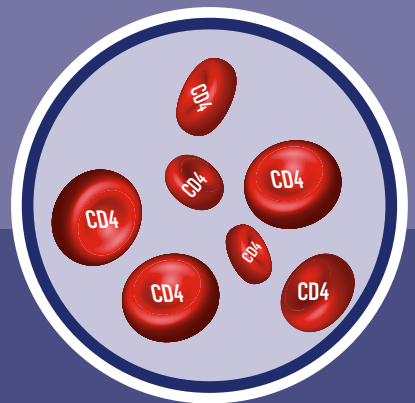


Hệ miễn dịch được tạo thành từ nhiều tế bào khác nhau phối hợp để tìm và tiêu diệt siêu vi, vi khuẩn và các vi trùng khác khiến quý vị mắc bệnh. Một số tế bào trong đó được gọi là tế bào CD4 (hoặc tế bào T4).

## VÒNG ĐỜI HIV –



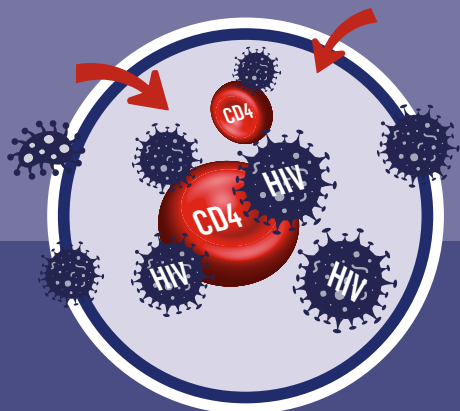
Hệ miễn dịch của quý vị bảo vệ cơ thể của quý vị chống lại nhiễm trùng và bệnh tật đồng thời giữ gìn sức khỏe cho quý vị.



Hệ miễn dịch được tạo thành từ nhiều tế bào khác nhau phối hợp để tìm và tiêu diệt siêu vi, vi khuẩn và các vi trùng khác khiến quý vị mắc bệnh. Một số tế bào trong đó được gọi là tế bào CD4 (hoặc tế bào T4).

# ÀO ĐẾN CƠ THỂ CỦA QUÝ VỊ?

## — KHI KHÔNG CÓ ĐIỀU TRỊ

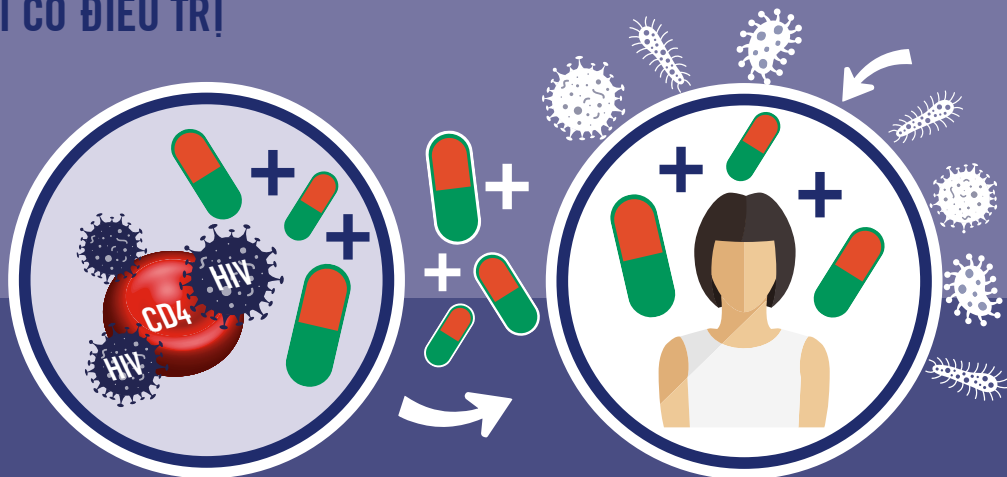


HIV tấn công và tiêu diệt tế bào CD4 đồng thời phá hủy hệ miễn dịch của quý vị.



Khi hệ thống miễn dịch của quý vị bị suy yếu, quý vị có nhiều khả năng bị nhiễm trùng nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong. Theo thời gian, nếu quý vị không điều trị HIV, số lượng tế bào CD4 trong cơ thể bạn sẽ còn rất thấp. Đây là thời điểm quý vị có thể phát triển AIDS.

## — KHI CÓ ĐIỀU TRỊ



HIV tấn công và tiêu diệt tế bào CD4 đồng thời phá hủy hệ miễn dịch của quý vị. Điều trị HIV hiệu quả hiện nay sẽ giảm lượng siêu vi trong cơ thể

Khi có điều trị, siêu vi HIV ngừng tấn công hệ miễn dịch. Quý vị càng bắt đầu điều trị HIV sớm thì sức khỏe của quý vị sẽ càng được cải thiện hơn



# XÉT NGHIỆM HIV

# LÀM CÁCH NÀO TÔI CÓ THỂ BIẾT ĐƯỢC LIỆU MÌNH CÓ NHIỄM HIV HAY KHÔNG?

**Cách duy nhất để biết quý vị có bị nhiễm HIV hay không là xét nghiệm HIV. Tại NSW, xét nghiệm HIV miễn phí, dễ dàng và bảo mật.**

Tại một số phòng khám, quý vị không cần phải có Thẻ Medicare và không cần cung cấp tên thật nếu không muốn. Phòng khám sẽ cần ít nhất hai phương thức liên hệ với quý vị để thông báo kết quả của quý vị, có thể là số điện thoại di động, địa chỉ email hoặc địa chỉ gửi thư chính xác.

Để biết thêm thông tin về cách tìm kiếm các phòng khám, hãy gọi cho Liên kết Thông tin về Sức khỏe Tình dục theo số 1800 451 624 hoặc Dịch Vụ Đa Văn Hóa về HIV và Viêm Gan theo số 02 9515 1234.

Có nhiều phương pháp để quý vị làm xét nghiệm HIV. Quý vị có thể:

- Đi đến Phòng Khám Sức Khỏe Tình Dục
- Tới một Phòng Khám Xét Nghiệm Nhanh được gọi là a[TEST] (chỉ khi quý vị là đàn ông có quan hệ tình dục với một người đàn ông khác)
- Yêu cầu bác sĩ (GP) của quý vị thực hiện xét nghiệm
- Làm xét nghiệm HIV Vết Máu Khô (Dried Blood Spot, DBS) tại nhà.

Để biết thêm thông tin về các loại xét nghiệm khác nhau, xem trang 15.

**Việc lo lắng về xét nghiệm và kết quả là bình thường, nhưng xét nghiệm là cách duy nhất để biết quý vị có bị nhiễm HIV hay không.**

Nhiều người không biết rằng họ bị nhiễm HIV, điều đó có nghĩa là họ không nhận được những quyền lợi y tế về việc điều trị HIV. Không biết về việc nhiễm HIV cũng có thể đồng nghĩa với việc quý vị sẽ truyền nó sang người khác.

Nếu quý vị lo lắng về tính bảo mật, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị, Phòng Khám Sức Khỏe Tình dục hoặc phòng khám a[TEST] (xem trang 15).

Bất kỳ thông tin nào về quý vị mà chuyên gia chăm sóc sức khỏe có đều được giữ bí mật.

## NHỮNG AI NÊN XÉT NGHIỆM?

**Bất cứ ai nghĩ rằng họ có thể bị nhiễm HIV nên được xét nghiệm.**

Quý vị nên đi xét nghiệm HIV nếu quý vị:

- Đã có nhiều hơn một bạn tình và đã không thường xuyên sử dụng bao cao su
- Có bạn tình bị nhiễm HIV
- Có bạn tình bị nhiễm HIV và quý vị muốn có con
- Là đàn ông có quan hệ tình dục với một người đàn ông khác
- Đã từng dùng chung kim tiêm hoặc dụng cụ khác để tiêm thuốc
- Đã tiêm, xăm, xỏ khuyên hoặc trải qua các thủ thuật y khoa nước ngoài và quý vị không chắc chắn rằng các dụng cụ sạch đã được sử dụng.
- Đã có quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su tại quốc gia mà việc nhiễm HIV là phổ biến

# BAO LÂU THÌ TÔI NÊN ĐI XÉT NGHIỆM?

Nếu quý vị chưa từng xét nghiệm HIV, có rất nhiều lý do chính đáng để xét nghiệm HIV ngay bây giờ.

Nhiều người trong chúng ta cần được xét nghiệm thường xuyên hơn. Nói chuyện với bác sĩ hoặc phòng khám sức khỏe tình dục để tìm hiểu bao lâu thì quý vị nên thực hiện xét nghiệm.

## CÁC LOẠI XÉT NGHIỆM HIV

### LOẠI XÉT NGHIỆM HIV

### XÉT NGHIỆM ĐƯỢC THỰC HIỆN NHƯ THẾ NÀO?

### AI CÓ THỂ LÀM XÉT NGHIỆM NÀY?

#### XÉT NGHIỆM MÁU HIV (Xét nghiệm kháng thể HIV)

Đây là loại xét nghiệm phổ biến nhất. Bác sĩ của quý vị lấy một mẫu máu và gửi nó đến phòng thí nghiệm để xét nghiệm HIV. Nếu xét nghiệm của quý vị cho thấy nhiễm HIV, bác sĩ sẽ lập lại xét nghiệm để xác nhận kết quả.

Bất cứ ai muốn làm xét nghiệm HIV

#### XÉT NGHIỆM HIV NHANH [aTest]

Một giọt máu nhỏ từ ngón tay của quý vị được sử dụng để xét nghiệm HIV. Kết quả sẽ có trong 30 phút.

Có ba kết quả có thể xảy ra:

**Âm Tính** - không nhiễm HIV

**Phản Ứng** - nhiễm HIV. Quý vị sẽ cần phải Xét nghiệm Máu HIV để xác nhận kết quả.

**Vô Hiệu** - xét nghiệm này không hiệu quả. Quý vị phải thực hiện lại.

Đàn ông có quan hệ tình dục với đàn ông

#### THỬ NGHIỆM HIV TRÊN VẾT MÁU KHÔ (DBS)

Xét nghiệm lấy máu đầu ngón tay DBS được đặt trực tuyến và quý vị có thể làm ở nhà.

Quý vị sử dụng kim tiêm nhỏ được cung cấp trong bộ dụng cụ thử nghiệm để lấy một vài giọt máu từ ngón tay của quý vị và gửi nó đến phòng thí nghiệm để xét nghiệm. Quý vị nhận được kết quả trong một tuần.

- Đàn ông có quan hệ tình dục với đàn ông.
- Những người từ các quốc gia phổ biến mắc HIV.
- Người có bạn tình từ các quốc gia phổ biến mắc HIV.

Quý vị phải trên 16 tuổi và sống ở NSW. Quý vị không cần thẻ Medicare.

Nếu quý vị có xét nghiệm HIV dương tính, hãy bắt đầu điều trị sớm để giữ hệ miễn dịch và cơ thể khỏe mạnh. Điều trị để giảm lượng siêu vi HIV trong cơ thể sẽ ngăn chặn việc lây HIV sang bạn tình của mình.

## LÀM XÉT NGHIỆM NÀY Ở ĐÂU

Bác sĩ Gia đình (GP)  
Phòng khám Sức khỏe Tình dục  
Phòng Kế Hoạch Hóa Gia Đình

Trung tâm xét nghiệm HIV nhanh, gọi là a[TEST] có thể tìm thấy tại:  
[www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested/](http://www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested/)

Đặt bộ xét nghiệm HIV DBS trực tuyến tại  
<https://www.hivtest.health.nsw.gov.au/>

Quý vị sẽ nhận được bộ xét nghiệm qua đường bưu điện trong một phong bì bảo mật. Bộ này có mọi thứ quý vị cần để thực hiện xét nghiệm.

## CHI PHÍ XÉT NGHIỆM NÀY LÀ BAO NHIÊU?

Xét nghiệm này miễn phí tại các bác sĩ gia đình có thanh toán toàn bộ, phòng khám sức khỏe tình dục và Phòng Kế Hoạch Hóa Gia Đình.

Nếu bác sĩ của quý vị không thanh toán toàn bộ, quý vị có thể trả tiền cho dịch vụ này.

Miễn phí

Miễn phí



# ĐIỀU TRỊ HIV



# HIV ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

**Các phương pháp điều trị HIV hiện nay rất hiệu quả.**

Điều trị HIV sử dụng các thuốc gọi là thuốc kháng retrovirus (antiretrovirals, ARVs).

Thuốc kháng retrovirus không loại bỏ được HIV, nhưng chúng làm giảm lượng virus trong cơ thể quý vị và do đó ngăn chặn virus làm tổn hại hệ miễn dịch của quý vị.

Khi virus đã giảm xuống mức rất thấp (thường trong vòng vài tuần sau khi bắt đầu điều trị), HIV không thể được truyền từ người này sang người khác.

Nếu quý vị bị nhiễm HIV và quý vị đang điều trị HIV, quý vị có thể sống một cuộc sống đầy đủ, lâu dài và khỏe mạnh.

Sẽ tốt hơn cho sức khỏe của quý vị nếu bắt đầu điều trị HIV sớm nhất có thể.

## **NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ ĐIỀU TRỊ HIV:**

- **Điều trị HIV rất hiệu quả nhưng việc điều trị sẽ kéo dài suốt đời.**
- **Quý vị càng bắt đầu điều trị HIV sớm thì sức khỏe của quý vị sẽ càng được cải thiện hơn.**
- **Quý vị cần phải điều trị đúng như bác sĩ nói, và đảm bảo rằng quý vị không bỏ lỡ bất kỳ loại thuốc nào.**
- **Một số người gặp phải tác dụng phụ. Nếu quý vị có bất kỳ tác dụng phụ nào, điều quan trọng là quý vị phải nói với bác sĩ và họ sẽ cho quý vị sử dụng một điều trị khác để ngừng các tác dụng phụ.**
- **Dùng thuốc kháng retrovirus là một quyết định quan trọng mà quý vị cần thảo luận với bác sĩ của mình. Dành thời gian để đặt câu hỏi và đảm bảo quý vị có tất cả thông tin cần thiết.**

# TÔI CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ HIV Ở ĐÂU VÀ CHI PHÍ HẾT BAO NHIÊU?

Người tốt nhất để trao đổi về các phương pháp điều trị là một bác sĩ chuyên về HIV.

Nếu bác sĩ của quý vị không có kinh nghiệm về HIV, hãy hẹn gặp một bác sĩ tại Phòng Khám Sức Khỏe Tình Dục hoặc nhờ bác sĩ giới thiệu quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa về HIV.

Bác sĩ sẽ kê đơn thuốc điều trị HIV phù hợp với quý vị. Quý vị cần mang toa thuốc này đến:

- **Dược sĩ ở bệnh viện:** để nhận thuốc từ dược sĩ ở bệnh viện, điều quan trọng là quý vị phải gọi trước khi đi để đảm bảo hiệu thuốc đang mở cửa.
- **Dược sĩ ở địa phương:** hỏi dược sĩ ở địa phương của quý vị nếu họ có bán thuốc điều trị HIV của quý vị. Lên kế hoạch trước khi quý vị cần thêm thuốc và cho dược sĩ có thời gian để đặt mua. Một số dược sĩ ở địa phương có thể giao thuốc miễn phí cho quý vị. Tất cả dược sĩ phải giữ bảo mật thông tin cá nhân của quý vị.
- **Dược sĩ trực tuyến:** quý vị có thể mua thuốc điều trị HIV trên internet và yêu cầu gửi thuốc đến tận nhà của quý vị hoặc đến một địa chỉ khác nếu quý vị muốn.

Ở New South Wales (NSW), bất kỳ ai bị nhiễm HIV (HIV dương tính) đều được điều trị **miễn phí**. Bạn không cần có thẻ Medicare để được điều trị miễn phí.

**HÃY HỎI BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN.**

# NGÔN NGỮ HIV PHỔ BIẾN

Một số từ mà bác sĩ sẽ sử dụng khi quý vị đang điều trị là:

## TẢI LƯỢNG VIRUS

**Tải lượng virus được sử dụng để mô tả có bao nhiêu HIV trong máu của quý vị.**

Nếu tải lượng virus của quý vị cao, điều đó có nghĩa là hệ thống miễn dịch của quý vị đang bị tấn công và làm suy yếu.

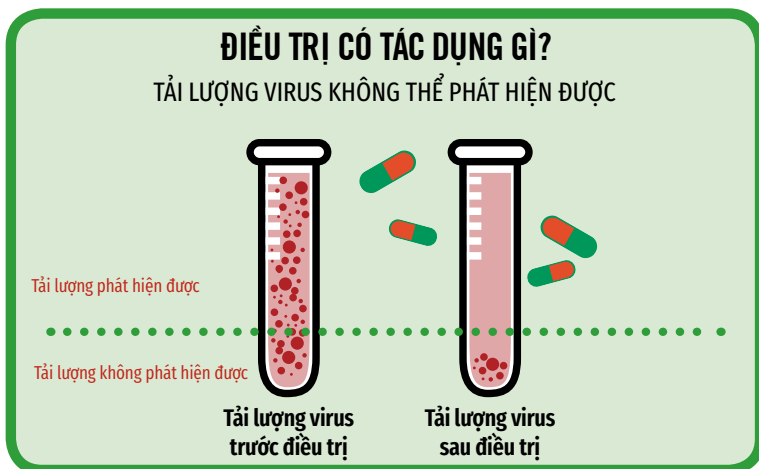
Nếu tải lượng virus của quý vị thấp hoặc không thể phát hiện được, điều đó có nghĩa là hệ miễn dịch của quý vị không bị tấn công và quý vị sẽ ít khả năng bị bệnh hoặc mắc phải AIDS.

Một xét nghiệm để đo tải lượng virus của quý vị cho thấy các phương pháp điều trị HIV của quý vị đang phát huy tác dụng hiệu quả như thế nào. Xét nghiệm có thể giúp quý vị và bác sĩ quyết định xem phương pháp điều trị của quý vị có hiệu quả hay không hoặc nếu như cần thay đổi phương pháp điều trị HIV.

## TẢI LƯỢNG VIRUS KHÔNG THỂ PHÁT HIỆN ĐƯỢC

**Tải lượng virus không thể phát hiện được** có nghĩa là HIV vẫn còn tồn tại trong cơ thể quý vị, nhưng với số lượng rất nhỏ. Lượng HIV trong máu nhỏ đến mức xét nghiệm không thể tìm thấy.

**Khi tải lượng virus của quý vị không thể phát hiện được, HIV sẽ không làm hỏng hệ miễn dịch của quý vị và quý vị không thể truyền HIV cho người khác.**



Bằng cách thực hiện các phương pháp điều trị HIV theo lời dặn của bác sĩ, tải lượng virus của quý vị sẽ trở nên không thể phát hiện được.

Quý vị sẽ cần phải xét nghiệm máu thường xuyên để kiểm tra tải lượng virus của mình. Quý vị cần tiếp tục dùng thuốc thường xuyên để giữ cho tải lượng virus của quý vị không thể phát hiện được.

Nếu quý vị đang nhiễm HIV và không có Thẻ Medicare, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc liên hệ với dịch vụ hỗ trợ (xem trang 45) để biết thêm thông tin và nhận hỗ trợ.

## THEO DÕI SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Trò chuyện với bác sĩ của quý vị để giữ sức khỏe và bảo vệ bản thân khỏi các bệnh nhiễm trùng khác là một phần quan trọng của việc sống chung khỏe mạnh với HIV. Kiểm tra thường xuyên rất quan trọng để bác sĩ có thể kiểm tra bất kỳ thay đổi nào về sức khỏe của quý vị và tư vấn cho quý vị điều cần làm.

## LIỆU PHÁP BỔ SUNG

Một số người nhiễm HIV sử dụng các liệu pháp miễn phí cũng như dùng thuốc điều trị HIV (thuốc kháng retrovirus).

Các liệu pháp bổ sung bao gồm:

- Châm cứu
- Liệu pháp vi lượng đồng căn
- Liệu pháp thôi miên
- Xoa bóp
- Thiền
- Liệu pháp thiên nhiên
- Thuốc truyền thống
- Vitamin.

Các liệu pháp bổ sung không thể điều trị hoặc chữa khỏi HIV, nhưng có thể giúp giảm tác dụng phụ từ các phương pháp điều trị HIV của quý vị.

Hãy cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị đang sử dụng bất kỳ liệu pháp bổ sung nào, vì những điều này có thể ảnh hưởng đến điều trị HIV của quý vị.



# PHÒNG NGỪA HIV



**Quý vị có thể bảo vệ bản thân và những người khác khỏi HIV bằng cách:**

## **SỬ DỤNG BAO CAO SU VÀ CHẤT BÔI TRƠN**

Điều này có thể giúp bảo vệ bản thân và những người khác khỏi một số bệnh nhiễm trùng mà quý vị có thể mắc phải do quan hệ tình dục - các loại bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (sexually transmissible infections, STIs), bao gồm cả HIV.

Bao cao su có nhiều hình dạng, kích cỡ và màu sắc khác nhau. Quý vị có thể cần phải thử một vài loại khác nhau để tìm ra loại phù hợp với quý vị.

Bao cao su chỉ nên được sử dụng với chất bôi trơn có gốc nước. Dầu và Vazolin có thể làm yếu bao cao su và nó có thể bị vỡ.

Quý vị có thể mua bao cao su và chất bôi trơn từ:

- Cửa hàng dược phẩm
- Siêu thị
- Cửa hàng tiện lợi
- Máy bán hàng tự động ở nhà vệ sinh nam và nữ.

Quý vị có thể nhận được bao cao su và chất bôi trơn miễn phí từ:

- Phòng khám Kế hoạch hoá Gia Đình
- Trung tâm y tế cộng đồng
- Phòng khám sức khỏe tình dục
- ACON (xem trang 35).

## NHẬN ĐIỀU TRỊ NHƯ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA (TasP)

Nếu quý vị nhiễm HIV, nhận điều trị HIV theo chỉ định của bác sĩ sẽ khiến tải lượng virus của quý vị không thể phát hiện được. Tải lượng virus không thể phát hiện được có nghĩa là quý vị không thể truyền HIV cho người khác.

## NHẬN ĐIỀU TRỊ DỰ PHÒNG TRƯỚC PHƠI NHIỄM (PrEP)

Dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP) là một cách bảo vệ bạn khỏi bị nhiễm HIV, bằng cách uống thuốc điều trị HIV theo đơn thuốc của bác sĩ. Bạn có thể chọn uống thuốc điều trị HIV dạng viên hoặc dạng tiêm.

Nếu bạn chọn **uống thuốc PrEP**, bạn có thể uống thuốc **hàng ngày, theo yêu cầu** (khi cần) hoặc **định kỳ** (thỉnh thoảng). Tất cả những loại này đều có hiệu quả trong việc ngăn ngừa HIV. Tìm hiểu loại nào hiệu quả nhất với bạn bằng cách sử dụng công cụ tần suất dùng thuốc PrEP: [endinghiv.org.au/stay-safe/prep-dosing-frequency-tool/](https://endinghiv.org.au/stay-safe/prep-dosing-frequency-tool/).

Một lựa chọn khác là **PrEP dạng tiêm**, có hiệu quả như thuốc viên. PrEP dạng tiêm cung cấp khả năng bảo vệ lâu hơn. Bạn chỉ cần tiêm một mũi hai tháng một lần.

PrEP không giúp bạn tránh khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) khác, do đó sử dụng bao cao su vẫn rất quan trọng để giúp bạn tránh mắc các bệnh STI khác. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc Phòng khám Sức khỏe Tình dục để tìm hiểu xem PrEP có phù hợp với bạn không. Bạn có thể gọi đến Đường dây Thông tin Sức khỏe Tình dục theo số 1800 451 624 hoặc truy cập [shil.nsw.gov.au](https://shil.nsw.gov.au).



## NHẬN ĐIỀU TRỊ DỰ PHÒNG SAU PHỐI NHIỄM (PEP)

**PEP là việc thực hiện các phương pháp điều trị HIV sau khi quý vị nghĩ rằng mình đã tiếp xúc với HIV, trong bốn tuần, để giúp bảo vệ quý vị khỏi bị nhiễm HIV.**

PEP dành cho bất cứ ai nghĩ rằng họ có thể đã tiếp xúc với HIV vì họ đã:

- Quan hệ tình dục mà không dùng bao cao su
- Dùng chung kim tiêm hoặc các thiết bị khác để tiêm thuốc

**Quý vị nên bắt đầu dùng PEP sớm nhất có thể. PEP sẽ chỉ có tác dụng nếu quý vị dùng trong vòng 72 giờ sau khi tiếp xúc với HIV.**

Nếu bác sĩ của quý vị nghĩ rằng PEP phù hợp với quý vị, quý vị sẽ cần dùng PEP mỗi ngày trong 28 ngày.

Quý vị có thể nhận PEP từ các phòng khám sức khỏe tình dục, bác sĩ chuyên về HIV và các bệnh viện.

# SỬ DỤNG THIẾT BỊ VÔ TRÙNG ĐỂ TIÊM THUỐC

**Chỉ sử dụng kim tiêm, ống tiêm và các thiết bị khác của riêng quý vị hoặc mới là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị và người khác khỏi HIV.**

Kim tiêm và thiết bị miễn phí có sẵn từ Các Chương Trình Kim Tiêm và Ống Chích (Needle and Syringe Programs, NSP) và một số cửa hàng dược phẩm.

**Quý vị có thể nhận được thiết bị tiêm mới bất cứ nơi nào quý vị thấy tấm biển này. ➔**





# SỬ DỤNG HỆ THỐNG Y TẾ



# SỬ DỤNG HỆ THỐNG Y TẾ

Hệ thống y tế được tạo thành từ các dịch vụ, tổ chức và những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Họ bao gồm bệnh viện, phòng khám, bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội và thông dịch viên.

Tìm kiếm thông tin và dịch vụ quý vị cần có thể là vấn đề khó khăn, đặc biệt là nếu quý vị không khỏe mạnh hoặc nếu tiếng Anh của quý vị bị hạn chế. Quý vị có thể cần sử dụng một số dịch vụ y tế mà mình chưa từng sử dụng trước đây. Điều quan trọng là quý vị biết dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào có sẵn và cách họ có thể giúp quý vị.

## **Nhiều dịch vụ y tế miễn phí nếu quý vị có Thẻ Medicare.**

Đây gọi là thanh toán toàn bộ. Tuy nhiên, quý vị vẫn có thể phải trả tiền cho thuốc hoặc một số xét nghiệm được yêu cầu cho quý vị.

Nếu quý vị có Thẻ Medicare, hãy hỏi xem có thanh toán toàn bộ hay không trước khi quý vị gặp bác sĩ hoặc bất kỳ nhân viên chăm sóc sức khỏe nào khác.

Luôn mang theo Thẻ Medicare của quý vị khi đến gặp bác sĩ, phòng khám hoặc bệnh viện.

Thông tin chi tiết về Medicare của quý vị được bảo mật.

## **Nếu quý vị không có Thẻ Medicare, quý vị có thể sử dụng một số Phòng Khám Sức Khỏe Tình Dục miễn phí.**

Để tìm một Phòng Khám Sức Khỏe Tình Dục gần quý vị, hãy truy cập: [www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/pages/sexual-health-clinics.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/pages/sexual-health-clinics.aspx)

# VAI TRÒ CỦA CÁC CHUYÊN GIA VÀ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE VỀ HIV

## **BÁC SĨ GIA ĐÌNH (GENERAL PRACTITIONER, GP)**

Bác Sĩ Gia Đình (GP) là các bác sĩ làm việc trong cộng đồng thay vì trong bệnh viện. Quý vị có thể đến thăm khám GP tại một trung tâm y tế, hoặc một phòng khám tư nhân. Một số GP thanh toán toàn bộ nếu quý vị có thẻ Medicare (quý vị không phải trả tiền), nhưng một số GP tính phí thêm cho dịch vụ của họ. Điều quan trọng là quý vị luôn phải kiểm tra xem có mất phí để khám qua GP không.

Nếu quý vị bị nhiễm HIV, điều quan trọng là quý vị phải tìm một GP hiểu biết về HIV và có kinh nghiệm điều trị cho những người đang nhiễm HIV. Không phải tất cả các GP đều có thể kê đơn điều trị HIV. Nếu GP của quý vị không thể kê đơn điều trị HIV, họ có thể giới thiệu quý vị đến một GP khác có thể, hoặc đến bác sĩ chuyên khoa.

Một GP có thể kê toa PrEP, vì vậy nếu quý vị nghĩ PrEP phù hợp với mình, hãy nói chuyện với GP của quý vị.

## **BÁC SĨ CHUYÊN KHOA**

Bác sĩ chuyên khoa là các bác sĩ được đào tạo chuyên về một lãnh vực sức khỏe cụ thể. Bác sĩ chuyên khoa về thuốc HIV sẽ giám sát mọi giai đoạn điều trị và chăm sóc của quý vị. Quý vị phải có thư giới thiệu từ GP để đặt một cuộc hẹn với bác sĩ chuyên khoa HIV.

## **PHÒNG KHÁM SỨC KHỎE TÌNH DỤC**

Các phòng khám này cung cấp các dịch vụ y tế, tư vấn và hỗ trợ về sức khỏe sinh sản và tình dục, bao gồm cả HIV.

Tất cả các phòng khám sức khỏe tình dục:

- Có nhân viên giàu kinh nghiệm về HIV
- Miễn phí.

Một số phòng khám sức khỏe tình dục:

- Mở cửa vào một số buổi tối
- Không yêu cầu nhận dạng
- Sẽ khám cho những người không có Thẻ Medicare.

## **BỆNH VIỆN**

Các bệnh viện cung cấp điều trị chuyên biệt cho những người không khỏe, bao gồm cả những người nhiễm HIV. Một số bác sĩ chuyên khoa HIV làm việc tại bệnh viện.

## **CÁC TƯ VẤN VIÊN, NHÂN VIÊN XÃ HỘI VÀ NHÀ TÂM LÝ HỌC**

Nhiều dịch vụ có nhân viên tư vấn, nhân viên xã hội và nhà tâm lý học, quý vị có thể trao đổi với họ về cảm xúc của mình và tìm giải pháp cho một số thách thức khi nhiễm HIV.

Một nhân viên tư vấn hoặc nhân viên xã hội có thể:

- Giúp quý vị tìm các dịch vụ
- Giải thích những điều về điều trị HIV mà quý vị có thể không hiểu
- Cung cấp hỗ trợ tinh thần
- Giúp quý vị quyết định sẽ thông báo cho ai biết là quý vị bị nhiễm HIV, cách thông báo cho những người đó và thậm chí là ở bên cạnh quý vị khi quý vị thông báo cho những người đó.

## THÔNG DỊCH VIÊN

Nếu quý vị không nói hoặc hiểu tiếng Anh, quý vị có thể có một thông dịch viên khi quý vị nói chuyện với nhân viên y tế hoặc các dịch vụ khác.

Công việc của thông dịch viên là dịch tất cả những gì quý vị và nhân viên y tế trao đổi với nhau.

Khi có một thông dịch viên, quý vị có thể::

- Hiểu rõ mọi điều mà quý vị đang được thông báo
- Chắc chắn mọi điều quý vị nói đều được hiểu
- Đặt câu hỏi và nhận câu trả lời
- Hiểu và đồng ý với các xét nghiệm và điều trị.

Giống như tất cả các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, thông dịch viên phải bảo vệ tính bảo mật của quý vị.

Thông dịch viên qua điện thoại cũng có sẵn ở mọi nơi tại Úc. Dịch vụ này được gọi là Dịch Vụ Thông Dịch Viên qua Điện Thoại (Telephone Interpreter Service, TIS). Dịch vụ này miễn phí và không cần phải đặt trước.

**Để sử dụng dịch vụ, hãy gọi 131450**

# DỊCH VỤ HIV

## **MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS (MHAHS)**

MHAHS cung cấp hỗ trợ cho người di cư và người tị nạn nhiễm HIV và giúp mọi người hiểu về bệnh HIV của họ, sử dụng các dịch vụ y tế và các dịch vụ khác cũng như cung cấp sự hỗ trợ về mặt tinh thần.

Nhân viên hỗ trợ của dịch vụ gồm các nam nữ từ nhiều nguồn gốc: Châu Á, Châu Âu, Trung Đông và Nam Mỹ. Chúng tôi hiểu sự khó khăn về văn hóa khi phải sống chung với HIV/AIDS. Đây là dịch vụ miễn phí.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)  
Số điện thoại: 02 9515 1234

## **ACON**

ACON chuyên về phòng chống HIV, hỗ trợ HIV và sức khỏe cho người đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới và liên giới tính (LGBTI). ACON giúp người nhiễm HIV kiểm soát sức khỏe của họ, cũng như sức khỏe của bạn tình của họ, bằng cách cung cấp thông tin, chương trình và dịch vụ bao gồm tư vấn, hỗ trợ và các nhóm hỗ trợ.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)  
Số điện thoại: 02 9206 2000

## **POZHET**

Pozhet hỗ trợ sức khỏe và phúc lợi của những người dị tính nhiễm HIV, bạn tình và gia đình của họ trên khắp NSW. Pozhet cung cấp giáo dục và hỗ trợ cho những người dị tính nhiễm HIV và liên kết mọi người với các dịch vụ y tế và xã hội. Pozhet cũng cung cấp thông tin về phòng chống HIV cho tất cả những người dị tính.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)  
Số điện thoại: 1800 812 404

## **POSITIVE LIFE NSW**

Positive Life NSW hoạt động để quảng bá hình ảnh tích cực của những người nhiễm và bị ảnh hưởng bởi HIV với mục đích ngăn chặn định kiến, sự cô lập, sự kỳ thị và phân biệt đối xử. Positive Life hướng đến thay đổi các hệ thống và thực thi các biện pháp chống việc đối xử phân biệt với những người nhiễm HIV, bạn tình, bạn bè, gia đình và người chăm sóc của họ ở NSW.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)  
Số điện thoại: 02 9206 2177 hoặc 1800 245 677



# QUYỀN CỦA QUÝ VỊ VÀ HIV



## **MỘT VÀI SỰ QUAN NGẠI CHUNG CỦA MỌI NGƯỜI VỀ HIV:**

**Tôi vẫn sống nhưng tôi không cảm thấy như đang được sống trong thế giới này vì tôi đã tách biệt mình ra khỏi cộng đồng.**


**Tôi sợ phải đi xét nghiệm. Nếu kết quả là dương tính thì sao? Gia đình tôi sẽ từ mặt tôi. Tôi thì không biết còn hơn.**

**Ở đất nước tôi, có rất nhiều định kiến đối với những người nhiễm HIV.**

**Gia đình tôi cảm thấy rất xấu hổ và không muốn nói chuyện với tôi.**

**Tôi không muốn bị hủy visa và phải trở về nhà. Tôi được tự do là chính mình khi tôi ở Úc.**

**Đối với nền văn hóa ở đất nước tôi, chúng tôi không nói chuyện về tình dục ngay cả với những người bạn đồng tính.**



Sự kỳ thị có nghĩa là niềm tin, cảm xúc và quan điểm tiêu cực đối với người khác vì giới tính, tình dục, chủng tộc, màu da, vấn đề sức khỏe hoặc tín ngưỡng tôn giáo của họ.

Khi một người bị coi là khác biệt, họ có thể bị đánh giá và bị phân biệt đối xử và trải nghiệm sự kỳ thị. Điều này có thể khiến những người nhiễm HIV bị cô lập và có thể ngăn cản việc họ đi xét nghiệm HIV, bắt đầu điều trị cũng như sử dụng các dịch vụ y tế và hỗ trợ.

Ở Úc, việc bắt kỳ người nào hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe phân biệt đối xử, đánh giá, chỉ trích hoặc từ chối phục vụ quý vị vì giới tính, chủng tộc, màu da, vấn đề sức khỏe hoặc tín ngưỡng tôn giáo của quý vị đều vi phạm pháp luật.

# HIV VÀ LUẬT PHÁP

Điều quan trọng là quý vị phải hiểu biết về HIV và pháp luật.

**Tại NSW, theo pháp luật, quý vị không cần phải nói cho ai đó rằng quý vị bị nhiễm HIV trước khi quan hệ tình dục miễn là quý vị có biện pháp phòng ngừa hợp lý để bảo vệ họ khỏi bị nhiễm HIV.**

Các biện pháp phòng ngừa hợp lý để tránh lây truyền HIV có thể bao gồm:

- Sử dụng bao cao su
- Có tải lượng virus không thể phát hiện được (từ việc điều trị HIV)
- Bạn tình dục của quý vị đang sử dụng điều trị dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP).

Nếu quý vị bị nhiễm HIV, quý vị nên hỏi bác sĩ những biện pháp phòng ngừa hợp lý nào mà quý vị có thể thực hiện để bảo vệ bạn tình khỏi bị lây nhiễm HIV.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập NSW Health tại địa chỉ:  
[www.health.nsw.gov.au/phact/Pages/pha-s79.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/phact/Pages/pha-s79.aspx)





# DANH SÁCH CÁC DỊCH VỤ



# CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ

## **Multicultural HIV and Hepatitis Service**

[www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Sydney: 02 9515 1234

Gọi miễn phí: 1800 108 098

Level 2, 18 Marsden Street

Camperdown, NSW 2050

Email: [info@mhahs.org.au](mailto:info@mhahs.org.au)

## **ACON**

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

Số điện thoại: 02 9206 2000

Gọi miễn phí: 1800 063 060

414 Elizabeth Street

Surry Hills, NSW 2010

Email: [acon@acon.org.au](mailto:acon@acon.org.au)

## **Positive Life NSW**

[www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

Số điện thoại: 02 9206 2177

Gọi miễn phí: 1800 245 677

Suite 5.2, Level 5, 414 Elizabeth Street

Surry Hills, NSW 2010

Email: [contact@positivelife.org.au](mailto:contact@positivelife.org.au)

## **Pozhet (Heterosexual HIV Service NSW)**

[www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)

Đường dây thông tin hỗ trợ HIV dành cho

Người Dị Tính: 1800 812 404

18 Marsden Street

Camperdown, NSW 2050

Email: [pozhet@pozhet.org.au](mailto:pozhet@pozhet.org.au)

## **Bobby Goldsmith Foundation (BGF)**

BGF là một dịch vụ toàn tiểu bang của NSW, cung cấp hỗ trợ và thông tin cho những người nhiễm HIV.

[www.bgf.org.au](http://www.bgf.org.au)

Gọi miễn phí: 1800 651 011

Level 3, 111-117 Devonshire Street

Darlinghurst, NSW 2010

Số điện thoại: 02 9283 8666

Email: [bgf@bgf.org.au](mailto:bgf@bgf.org.au)

## **NUAA (NSW Users and AIDS Association)**

NUAA được dẫn dắt bởi những người có kinh nghiệm về sử dụng ma túy. Họ cung cấp thông tin và hỗ trợ cho những người sử dụng ma túy ở NSW.

[www.nuaa.org.au](http://www.nuaa.org.au)

Số điện thoại: 02 8354 7300

Gọi miễn phí: 1800 644 413

345 Crown Street

Surry Hills, NSW 2010

## XÉT NGHIỆM Ở ĐÂU?

Tìm kiếm cơ sở xét nghiệm HIV, theo địa điểm  
[www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested](http://www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested)

### **DỊCH VỤ HỖ TRỢ SỨC KHỎE TÌNH DỤC**

NSW Sexual Health

Liên kết thông tin: 1800 451 624

## CÁC DỊCH VỤ PHÁP LÝ

### **HIV/AIDS LEGAL CENTRE (HALC)**

HALC cung cấp hỗ trợ pháp lý miễn phí cho những người bị nhiễm HIV hoặc Viêm Gan tại NSW.

[www.halc.org.au](http://www.halc.org.au)

Số điện thoại: 02 9206 2060

414 Elizabeth Street

Surry Hills, NSW 2010

Email: [halc@halc.org.au](mailto:halc@halc.org.au)

# CÁC THUẬT NGỮ MÀ QUÝ VỊ CÓ THỂ NGHE THẤY KHI NÓI VỀ HIV

## **Tuân Thủ**

Tuân thủ là khi quý vị điều trị HIV hàng ngày theo chỉ định của bác sĩ.

## **Kháng Thể**

Các kháng thể được cơ thể tạo ra để chống lại vi khuẩn và virus như HIV.

## **ARV (kháng virus)**

Thuốc kháng virus là thuốc dùng để điều trị HIV.

## **Thanh Toán Toàn Bộ**

Nếu bác sĩ của quý vị thanh toán toàn bộ, quý vị sẽ được thăm khám miễn phí vì Medicare sẽ thanh toán cho bác sĩ. Nếu bác sĩ của quý vị không thanh toán toàn bộ, quý vị sẽ thanh toán cho bác sĩ và sau đó yêu cầu trả lại một khoản tiền từ Medicare.

## **Tế bào CD4**

Tế bào CD4 là một loại tế bào hệ miễn dịch trong cơ thể mà HIV tấn công và tiêu diệt theo thời gian. Số lượng tế bào CD4 càng thấp, hệ miễn dịch càng yếu.

## **Các Thử Nghiệm Lâm Sàng**

Thử nghiệm lâm sàng là các công trình nghiên cứu trong đó những người tình nguyện thử nghiệm phương pháp điều trị mới để kiểm soát các bệnh trạng khác nhau.

## **Bao Cao Su**

Một loại bao mỏng bằng cao su (latex) vừa vặn với dương vật cương cứng của một người đàn ông để tránh thai, và giảm nguy cơ lây truyền HIV và các STI khác.

## **Tính Bảo Mật**

Bất kỳ thông tin nào của quý vị mà một chuyên gia chăm sóc sức khỏe biết được sẽ được bảo mật. Một chuyên gia chăm sóc sức khỏe chỉ có thể lặp lại những gì quý vị nói với sự cho phép của quý vị hoặc trong những trường hợp rất đặc biệt.

## **Chẩn Đoán**

Kết luận bác sĩ có thể đi đến sau khi kiểm tra, làm các xét nghiệm và nói chuyện với bệnh nhân của họ.

## **Xét Nghiệm HIV tại Vết Máu Khô (Dried Blood Spot, DBS)**

Một xét nghiệm HIV ở đầu ngón tay có thể được thực hiện dễ dàng, miễn phí, bảo mật và có thể được đặt trực tuyến.

## **HIV âm tính**

Một người nào đó không bị nhiễm HIV.

## **HIV dương tính**

Một người nào đó bị nhiễm HIV.

## Tình trạng HIV

Tình trạng HIV nghĩa là việc quý vị có HIV dương tính hay HIV âm tính.

## Xét nghiệm HIV

Xét nghiệm máu được sử dụng để tìm kháng thể HIV. Nó còn được gọi là Xét Nghiệm Kháng Thể HIV.

## Nhiễm Trùng

Một mầm bệnh trong hoặc trên cơ thể khiến quý vị bị bệnh. Nhiễm trùng có thể được gây ra bởi virus, vi khuẩn, nấm hoặc ký sinh trùng.

## Chất Bôi Trơn

Chất bôi trơn là một chất trơn được sử dụng cùng với bao cao su để giảm ma sát khi quan hệ tình dục.

## PEP

Điều trị dự phòng sau phơi nhiễm là điều trị được thực hiện bởi một người HIV âm tính trong vòng 72 giờ sau một biến cố có rủi ro nhiễm HIV tiềm ẩn để ngăn ngừa nhiễm HIV.

## PrEP

PrEP là chữ viết tắt của Pre-Exposure Prophylaxis. Đây là cách để bảo vệ mình khỏi bị lây nhiễm HIV bằng cách uống một viên thuốc mỗi ngày.

## Xét nghiệm HIV nhanh

Lấy một giọt máu nhỏ từ ngón tay để xét nghiệm HIV. Sẽ có kết quả trong 30 phút.

## Chất kích thích

Đây là những loại thuốc không được bác sĩ kê toa và được sử dụng để gây kích thích. Tất cả các loại thuốc kích thích đều được coi là bất hợp pháp tại Úc.

## Thuốc Đặc Trị thuốc Mục 100 (s100)

Thuốc Đặc Trị là thuốc dùng để điều trị và phòng ngừa HIV, chỉ có thể được kê toa bởi các bác sĩ được đào tạo chuyên khoa.

## Người Kê Toa theo S100

Một bác sĩ đã được đào tạo để kê toa Thuốc Đặc Trị theo Mục 100 (s100), bao gồm cả các loại thuốc được sử dụng để điều trị và ngăn ngừa HIV.

## Các Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (STIs)

Nhiễm trùng lây lan qua quan hệ tình dục. Chúng được gây ra bởi vi khuẩn, virus hoặc ký sinh trùng.

## Chuyển đảo huyết thanh

Thời gian cần thiết để kháng thể HIV có thể được phát hiện trong máu sau khi nhiễm bệnh. Điều này đôi khi được gọi là 'giai đoạn sơ nhiễm'.

## Tác dụng phụ

Phản ứng tiêu cực có thể xảy ra với khi sử dụng thuốc hoặc điều trị.

## Kỳ thị

Niềm tin, cảm xúc và quan điểm tiêu cực mà một xã hội hay nhóm người có đối với một ai đó vì giới tính, tình dục, chủng tộc, màu da, vấn đề sức khỏe hoặc tín ngưỡng tôn giáo của họ.

## Điều Trị như Biện Pháp Phòng Ngừa (TasP)

Điều Trị như Biện Pháp Phòng Ngừa hoặc TasP liên quan đến việc dùng thuốc điều trị HIV theo chỉ định của bác sĩ để khiến tải lượng virus của quý vị trở nên không thể phát hiện được.

# CÁC THUẬT NGỮ MÀ QUÝ VỊ CÓ THỂ NGHE THẤY KHI NÓI VỀ HIV

## **Truyền bệnh**

Sự truyền bệnh từ người này sang người khác.

## **Điều trị**

Một điều mà một người thực hiện để họ có thể khỏe mạnh hoặc ổn hơn. Phương pháp điều trị có thể bao gồm dùng thuốc, liệu pháp bổ sung và/hoặc thay đổi lối sống.

## **Tải lượng virus không thể phát hiện (UVL)**

Tải lượng virus không thể phát hiện có nghĩa là HIV vẫn còn trong cơ thể quý vị nhưng với số lượng rất nhỏ. Đây là mục tiêu chính của điều trị HIV vì nó có nghĩa là hệ miễn dịch không bị tấn công và một người không thể truyền HIV cho bạn tình dục.

## **Máy bán hàng tự động**

Máy bán hàng tự động là một loại máy mà quý vị có thể sử dụng để mua những thứ như sô cô la, cà phê hoặc bao cao su bằng cách bỏ tiền vào và nhấn nút. Máy bán hàng tự động có bán bao cao su thường được tìm thấy trong nhà vệ sinh của một số nơi, chẳng hạn như quán rượu hoặc trường đại học.

## **Tải lượng virus**

Một thuật ngữ được sử dụng để mô tả lượng HIV trong máu của quý vị. Tải lượng virus càng cao, cơ hội lây truyền HIV càng cao và HIV càng nhanh chóng có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch của quý vị.

## **Virus**

Một loại vi trùng mà một số loại kháng sinh không thể điều trị. HIV, viêm gan B và viêm gan C là những loại virus không thể điều trị bằng kháng sinh. Chúng đều có thể được điều trị bằng thuốc kháng virus.

## **Giai đoạn sơ nhiễm**

Xem phần 'chuyển đảo huyết thanh'.

