

แผ่นข้อเท็จจริง

การป้องกัน HIV
(เอชไอวี) HIV
แพร่ต่อกันอย่างไร

เชื้อ HIV (เอชไอวี) ติดได้อย่างไร

เชื้อ HIV สามารถแพร่ได้เมื่อของเหลวในร่างกายที่มีเชื้อ HIV เพียงพอ ออกจากร่างกายของบุคคลหนึ่งและเข้าสู่ร่างกายของอีกบุคคลหนึ่ง

มีเพียงของเหลวในร่างกายเหล่านี้เท่านั้นที่อาจมีเชื้อ HIV เพียงพอคือ

- เลือด
- ของเหลวในช่องคลอด
- น้ำอสุจิ (และก่อนหลัง)
- น้ำนมแม่/น้ำนมจากหน้าอก

ของเหลวในร่างกาย เช่น น้ำลาย เหงื่อ และน้ำมูก มีเชื้อ HIV ไม่เพียงพอที่จะแพร่เชื้อไวรัสได้ ซึ่งหมายความว่า **ไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV** ผ่านการสัมผัสในชีวิตประจำวันได้ เช่น การไอ จาม กอด จูบ หรือใช้สิ่งของร่วมกัน ไม่สามารถแพร่ผ่านยุงหรือสัตว์ที่กัดได้

กิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ HIV ได้แก่

- เพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก/ทางช่องคลอด
- การตั้งครรภ์ การคลอด และการให้นมบุตร/การให้นมจากหน้าอก
- การใช้เข็มร่วมกันสำหรับการใช้ยา การสัก หรือเจาะร่างกาย

ปริมาณเชื้อไวรัสคืออะไร และส่งผลต่อการแพร่เชื้อ HIV อย่างไร

ปริมาณเชื้อไวรัส คือปริมาณเชื้อไวรัส HIV ในร่างกายของคุณ ปริมาณเชื้อไวรัสยิ่งสูง โอกาสแพร่เชื้อ HIV ก็ยิ่งสูงขึ้น หากไม่มีการรักษา ผู้ติดเชื้อ HIV มักจะมีปริมาณเชื้อไวรัสสูง ซึ่งหมายความว่าเลือด น้ำอสุจิ ของเหลวในช่องคลอด และน้ำนมแม่/น้ำนมจากหน้าอก อาจมีเชื้อไวรัส HIV เพียงพอที่จะแพร่เชื้อ HIV

การรักษาเชื้อ HIV สมัยใหม่ช่วยให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงและหยุดการแพร่เชื้อ HIV ได้ดีมาก การรักษาเชื้อ HIV ช่วยลดปริมาณเชื้อไวรัสของคุณ **การกดเชื้อไวรัส** เกิดขึ้นเมื่อปริมาณของเชื้อ HIV ในร่างกายต่ำมากจนไม่สามารถส่งต่อไปยังบุคคลอื่นทางเพศสัมพันธ์ได้อีกต่อไป

การวิจัยทางการแพทย์เป็นเวลาหลายปีได้พิสูจน์แล้วว่า ผู้ที่อยู่ร่วมกับเชื้อ HIV ซึ่ง **ถูกกดเชื้อไวรัส** จะไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอนของตนได้ ซึ่งหมายความว่าหากคุณรักษาปริมาณเชื้อไวรัสให้ต่ำกว่า 200 สำเนา/มิลลิลิตร เป็นเวลาอย่างน้อยหกเดือนและยังคงใช้ยาต่อไป (ตามคำแนะนำของแพทย์) จะไม่มีความเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอน

การกดเชื้อไวรัสบางครั้งเรียกว่า **ปริมาณเชื้อไวรัสในระดับที่ตรวจหาไม่พบ** นี่คือเหตุผลของสโลแกนยอดนิยม *ไม่เจอ = ไม่แพร่ (U = U)*

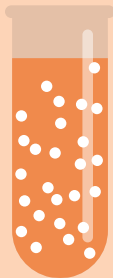
หลักฐานทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าเชื้อไวรัส **ปริมาณที่ต่ำกว่า 200 c/ml ไม่เพียงพอต่อการแพร่เชื้อ HIV**

ปริมาณเชื้อไวรัสและการแพร่เชื้อทางเพศสัมพันธ์

ปริมาณไวรัสสูง
มีความเสี่ยงสูงในการแพร่เชื้อไวรัส



ปริมาณไวรัสต่ำ
มีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อไวรัส



เชื้อไวรัสถูกระงับ/ตรวจสอไม่พบเชื้อ
<200 c/ml
ไม่มีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อไวรัส



เชื่อ HIV ป้องกันได้อย่างไร

ป้องกันการแพร่เชื้อทางเพศสัมพันธ์

เชื่อ HIV สามารถแพร่ได้หากคู่นอนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีเชื้อ HIV อย่างไรก็ตาม มีหลายวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอนของคุณ

การรักษาแบบป้องกัน และ U=U

หากคุณมีเชื้อ HIV และไวรัสถูกกด (ตรวจไม่พบ) คุณไม่สามารถแพร่เชื้อ HIV ไปยังคู่นอน/คู่นอนมากกว่าหนึ่งคนของคุณได้ ซึ่งเรียกว่าการรักษาแบบป้องกันหรือไม่เจอ = ไม่แพร่

ถุงยางอนามัยและสารหล่อลื่น

หากเชื้อไวรัสของคุณไม่ถูกกดหรือไม่แน่ใจในสถานะของคู่นอนของคุณ คุณสามารถป้องกันการแพร่เชื้อ HIV ได้โดยใช้ถุงยางอนามัยระหว่างมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดและทวารหนัก ถุงยางอนามัยช่วยลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ HIV ได้อย่างมาก อย่าลืมใช้สารหล่อลื่นสูตรน้ำเพื่อป้องกันการฉีกขาด

ยาเพร็พ (PrEP)

ยาเพร็พ หรือ Pre-exposure prophylaxis เป็นยาที่ผู้ไม่ได้ติดเชื้อ HIV ทาน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ HIV มีประสิทธิภาพสูงเมื่อทานอย่างต่อเนื่องตามที่กำหนด พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อดูว่ายาเพร็พ เหมาะสำหรับคู่นอนของคุณที่ไม่ติดเชื้อ HIV หรือไม่

แล้วการแพร่เชื้อในระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดบุตร และการให้นมละ
เมื่อคุณเข้ารับการรักษาและกดเชื้อไวรัส (ตรวจไม่เจอ) ตลอดการตั้งครรภ์ ความเสี่ยงที่ทารกจะเกิดมาพร้อมกับเชื้อ HIV นั้นต่ำมาก (น้อยกว่า 1 เปอร์เซ็นต์) การรักษาเชื้อ HIV ส่วนใหญ่มีความปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ พูดคุยกับแพทย์ที่ดูแลผู้ติดเชื้อ HIV ของคุณ หากคุณกำลังคิดที่จะตั้งครรภ์หรือกำลังตั้งครรภ์

การวิจัยล่าสุดแสดงให้เห็นว่า หากคุณรักษาด้วยการทานยาต้านเชื้อไวรัส HIV และกดเชื้อไวรัส ความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ HIV ผ่านน้ำนมแม่/น้ำนมจากหน้าอกนั้นต่ำมาก ในขณะที่คำแนะนำทางการแพทย์ในปัจจุบัน ในออสเตรเลียคือการให้นมผงเพื่อป้องกันโอกาสในการแพร่เชื้อ แต่คุณสามารถตัดสินใจให้นมแม่/นมจากหน้าอกได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้นมบุตร/ให้นมจากหน้าอก สามารถเข้าไปเยี่ยมชมที่ Positive Woman Victoria หรือไปที่ *ข้อมูลเพิ่มเติม* คืออาร์โค้ดที่ส่วนท้าย

การใช้เข็มหรือของมีคมร่วมกันยังมีความเสี่ยงอยู่หรือไม่

เชื้อ HIV สามารถแพร่ได้จากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเพื่อฉีดยาเสพติด ฮอร์โมน หรือยาและอุปกรณ์เจาะหรือสัก เมื่อมีการแชร์อุปกรณ์ฉีด สัก หรือเจาะ การกดเชื้อไวรัสช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ HIV ได้เป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อมูลว่าช่วยลดความเสี่ยงได้มากแค่ไหน

ดังนั้นควรใช้เข็มและหลอดฉีดยาที่สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ HIV และเชื้อไวรัสอื่น ๆ ที่ติดต่อผ่านทางเลือด Needle and Syringe Programs (NSPs) จัดหาอุปกรณ์ฉีดที่ปลอดเชื้อให้ฟรีและบริการกำจัดให้ด้วยสำหรับทุกคนในรัฐวิกตอเรีย

หากมีผู้สัมผัสเชื้อ HIV ควรทำอะไร

หากมีผู้สัมผัสเชื้อ HIV ขอแนะนำให้หายาที่เรียกว่า HIV Post-Exposure Prophylaxis หรือ PEP (เพ็บ) PEP ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ HIV สิ่งสำคัญคือต้องเริ่มรับประทานยา PEP โดยเร็วที่สุด ภายใน 2 ชั่วโมง และไม่เกิน 72 ชั่วโมง (3 วัน) หลังจากสัมผัสเชื้อ

หากต้องการค้นหาสถานที่ที่ใกล้ที่สุดในการเข้าถึง PEP โทรหาสาย PEP ที่ **1800 889 887** หรือไปที่ **www.getpep.info**

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม



living positive victoria

