

**SỰ THẬT**

---

**PHÒNG TRÁNH  
HIV: HIV LÂY  
TRUYỀN NHƯ  
THỂ 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
- Dịch âm đạo
- Tinh dịch (và chất dịch tiền xuất tinh)
- 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 vi-rút** xảy ra khi lượng HIV trong cơ thể thấp đến mức không còn khả năng lây truyền HIV cho người khác qua đường tình dục.

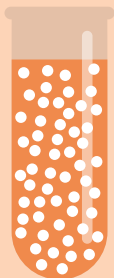
Nhiều năm nghiên cứu y học đã chứng minh rằng một người nhiễm HIV bị **ức chế vi-rút** không thể truyền HIV cho bạn tình của họ. Điều này có nghĩa là nếu bạn đã duy trì tải lượng vi-rút dưới 200 bản sao/ml trong ít nhất sáu tháng và tiếp tục dùng thuốc (theo khuyến nghị của bác sĩ) thì không có nguy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

Khi bạn đang điều trị và ức chế vi-rút (không phát hiện được) trong suốt thai kỳ, nguy cơ em bé sinh ra nhiễm HIV là rất thấp (dưới 1 phần trăm). 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.

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 trang Positive Women Victoria để biết thêm thông tin về việc cho con bú/nuôi con bằng sữa mẹ hoặc quét mã QR *Thông tin thêm ở cuối*.

## ***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 xô 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 xô 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. Needle and Syringe Programs (NSP) cung cấp thiết bị tiêm chích vô trùng và dịch vụ vứt bỏ kim ống tiêm miễn phí cho mọi người ở Victoria.

## 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](http://www.getpep.info)**

## THÔNG TIN THÊM

