# ការទើបតែបានរកឃើញមានមេរោគថ្មីៗ

## ស្ត្រីនិងមេរោគ HIV: ក្រដាស់ពត៌មានបន្តបន្ទាប់គ្នា សំរាប់ស្ត្រី ស្តីអំពីមេរោគ HIV

ការធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគ HIV

ការព្យាបាលផ្សេងៗ: កត្តាសំខាន់ ។

ការមើលថែទាំខ្លួនអ្នក

ការមានផ្ទៃពោះ និង ខ្ញុំ

កិច្ចបំរើផ្សេងៗ រដ្ឋ NSW និង គេហទំព័រ

### លោកអ្នកមិននៅឯកកោទេ

ប្រសិនបើគេប្រាប់ លោកអ្នកថាមានមេរោគ HIV វិជ្ជមាន លោកអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ខឹង ពិបាកចិត្ត ឯកោ ឬជួនកាលមិនមានអារម្មណ៍អ្វីទាល់តែសោះ។ ស្ត្រីជាច្រើននឹងទទួលនូវ បទពិសោធន៍ពីអារម្មណ៍ខាងលើ នៅពេលគេដឹងថា ខ្លួនមានមេរោគ HIV។ ជាធម្មតាអារម្មណ៍ ទាំងនេះវាផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេលវេលា។

### ជាការសំខាន់ដែលលោកអ្នកគួរតែដឹង:

- មានក្តីសង្ឃឹម! នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី បញ្ហា HIV មិនមែនជាការកាត់ទោសប្រហាជីវិតទេ
- លោកអ្នកមិននៅឯកកោទេ។ នៅប្រទេស អូស្ត្រាលី មានស្ត្រីជាច្រើនដែលមានមេរោគ HIV
- លោកអ្នកអាចទទួលការគាំទ្រ
- លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV ដទៃទៀត
- លោកអ្នកអាចរស់នៅដោយមានភាពមមាញឹកនិងប្រកបដោយសុខភាពល្អក្នុងជីវិត
- លោកអ្នកនៅតែអាចរួមដំណេកបាន
- លោកអ្នកអាចមានកូនចៅ

### ចូរចងចាំថា

- មានការព្យាបាលជាច្រើនដ៏មានប្រសិទ្ធិភាព
- ចូរទំនាក់ទំនងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីការគាំទ្រនិងការធ្វើតេស្តឈាមអោយបានទៀងទាត់
- ចូរផ្តល់ពេលវេលាអោយខ្លួនឯង
- ចូរមើលថែទាំខ្លួនឯងអោយបានល្អ
- ចូរស្វែងរកជំនួយខាងក្រៅ

### ពត៌មានជាមូលដ្ឋាន

HIV មកពី Human Immuno-deficiency Virus គឺជាមេរោគ (វីរ៉ស)ធ្វើអោយប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹង មេរោគក្នុងខ្លួនចុះខ្សោយ។ មេរោគនេះហើយដែល បំផ្លាញប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគរបស់យើង។ ប្រសិនបើយើងមិនព្យបាលទេមេរោគវាបំផ្លាញប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ ធ្វើអោយយើងមានជំងឺដោយងាយស្រួល។

មានមេរោគ HIV មិនមែនមានន័យថា លោកអ្នក មាន AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ទេ។ AIDS (អេដស៍)គឺជាក្រុមជំងឺ ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ ក្នុងខ្លួនយើងចុះខ្សោយ។ មានការព្យាបាលដែលអាចបន្ថយការខូចខាត នូវប្រព័ន្ធប្រឆាំងនឹងមេរោគ។ នេះមានន័យថា អ្នកដែលមានមេរោគ HIV ភាគច្រើន អាចរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ និងជីវិតពោរពេញដោយក្តីករាយ។

### តើ HIV អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរបៀណា?

មេរោគ HIV រស់នៅក្នុងអង្គធាតុរាវ ដូចជា: ឈាមទឹកកាមទឹករំអិលស្ត្រី និងទឹកដោះម្តាយ។ វាអាចចម្លងតាមរយៈ:

- ការរួមដំណេកមិនប្រុងប្រយ័ត្ន (ការរួមដំណេកដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ)
- ការប្រើម្ជុល និងឧបករណ៍ចាក់ថ្នាំរួមគ្នា
- ម្តាយឆ្លងទៅកូននៅពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលឆ្លងទន្លេ ឬពេលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ
- ការបញ្ចូលឈាមនៅប្រទេសមួយចំនួន នៅប្រទេសអូស្ត្រាលីឈាមដែលគេផ្តល់អោយ ត្រូវបានគេធ្វើតេស្តមេរោគ HIV តាំងពីឆ្នាំ ១៩៨៥ មកម្លេះ។

FAMILY PLANNING NSW
www.fpnsw.org.au

acon
BUILDING OUR COMMUNITY'S HEALTH & WELLBEING

Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C Service

HIV + HETEROSEXUALS

ពត៌មាននេះធ្វើឡើងដោយ FPNSW និងការចូលរួមពី MHAHS, ACON និង HHAS នាខែមិថុនា 2009

មេរោគ HIV មិនអាចចម្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ធម្មតាដូច ជាៈ ការថើប ការកណ្តាស ការប្រើចាន ស្លាព្រា បង្គន់ ឬ បន្ទប់ទឹករួមគ្នានោះទេ។ សត្វល្អិត មិនចម្លងមេរោគ HIV ទេ។

## តើខ្ញុំត្រូវប្រាប់នរណា?

ប្រសិនបើអ្នកបានរួមដំណេកដោយមិនប្រុងប្រយ័ត្នអ្នកគួរតែ ប្រាប់ដៃគូររួមដំណេកទាំងឡាយ ត្រែងពួកគេចង់ធ្វើតេស្ត HIV។

ច្បាប់រដ្ឋ ណស៊ើ ចែងថា លោកអ្នកត្រូវតែប្រាប់ដៃគូររួមភេទអ្នកថា លោកអ្នកមាន មេរោគ HIV មុននឹងរួមដំណេកទោះបីជាអ្នកប្រើ ស្រោមអនាម័យក៏ដោយ។

## ការប្រាប់អ្នកដទៃ គ្រួសារ និងកិច្ចបំរើផ្សេងៗ

ការប្រាប់នរណាម្នាក់ថា ខ្លួនមានមេរោគ HIV វិជ្ជមានគឺជា បញ្ហាដ៏លំបាកមួយ។ ចូរប្រើពេលវេលាដើម្បីធ្វើការសំរេច ចិត្តដោយប្រុងប្រយ័ត្នថា តើអ្នកនឹងគួរប្រាប់នរណា?

វាប្រហែលជាមានប្រយោជន៍ ក្នុងការគិតថា តើដៃគូរអ្នកមានប្រតិកម្មយ៉ាងណាៈ តើពួកគេនឹងជួយគាំទ្រអ្នកឬ ទេតើពួកគេអាចជាមនុស្សគួរអោយទុកចិត្តឬទេ តើពួកគេអាចរក្សា ពត៌មាននេះមិនឱ្យលេចឮឬទេ?

ចូរនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់ទីប្រឹក្សា ឬអ្នកជួយគាំទ្រប្រសិនបើ លោកអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុង ការសំរេចចិត្តដ៏ពិបាកទាំងនេះ។

## ការរក្សាការសំងាត់

ការរក្សាការសំងាត់មានន័យថា ពត៌មានរបស់ លោកអ្នក ដែលវេជ្ជបណ្ឌិត បុគ្គលិកសុខភាព ឬកិច្ចបំរើ HIV មាននោះ គឺជាពត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនដែលពួក គេមិន អាចអោយទៅនរណាម្នាក់ ដោយគ្មានការ អនុញ្ញាតិ ពីលោកអ្នកបានឡើយ។ នៅប្រទេស អូស្ត្រាលី គឺជាការខុសច្បាប់បើចែកចាយពត៌មាន របស់អ្នកជំងឺដោយ គ្មានការអនុញ្ញតពីពួកគេ។

## អន្តោប្រវេសន៍

ប្រសិនបើលោកអ្នក ដាក់ពាក្យសុំទិដ្ឋាការជាអចិន្ត្រៃយ៍ គេនឹងសុំអោយលោកអ្នកធ្វើតេស្ត HIV។ ប្រសិន បើលាកអ្នកចង់ដឹងបញ្ហា HIV បន្ថែម ដែលប៉ះពាល់ដល់ ដំណើរការអន្តោប្រវេសន៍សូមទាក់ទង មណ្ឌលច្បាប់ HIV/AIDS (HIV/AIDS Legal Centre)
តាមទូរស័ព្ទ: (02) 9206 2060

## កិច្ចបំរើផ្សេងៗ

លោកអ្នកក៏អាចរកមើលកិច្ចបំរើរដ្ឋ NSW និងតាមគេហទំព័រក្រដាសពត៌មាន

The Heterosexual HIV/AIDS Service (Pozhet)
ទូរស័ព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ: 1800 812 404

ACON Women & Families Affected by HIV Project
ទូរស័ព្ទ: (02) 9699 8756

កិច្ចបំរើពហុវប្បធម៌ HIV/AIDS និងជំងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទ ជ
ទូរស័ព្ទ: (02) 9515 5030

ប្រសិនបើលោកត្រូវការអ្នបកប្រែសូមទូរស័ពលេខ: 131 450

សំរាប់ការអានបន្ថែម: សូមបើកគេហទំព័រខាងក្រោម ឬសួររកឯកសារពីបុគ្គលិកជួយគាំទ្រ

ការមើលថែទាំខ្លួនអោយបានត្រឹមត្រូវ (Treat yourself right)
www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf

ឈាមក្នុងចម្រៀង (Songs in the blood)
រឿងផ្ទាល់របស់ស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV
www.radio.adelaide.edu.au/songsintheblood/index.html

ពត៌មានស្តីពី HIV និង AIDS ដែលមានជាភាសា អង់គ្លេស និងភាសាដទៃទៀត
www.multiculturalhivhepc.net.au

ការទើបតែបានរកឃើញមានមេរោគថ្មីៗ

ស្ត្រីនិងមេរោគ HIV: ក្រដាស់ពត៌មានបន្តបន្ទាប់គ្នា សំរាប់ស្ត្រី ស្តីអំពីមេរោគ HIV

ពត៌មាននេះធ្វើឡើងដោយ FPNSW និងការចូលរួមពី MHAHS, ACON និង HHAS នាខែមិថុនា 2009