

# Vừa được chẩn đoán

Phụ nữ và HIV: Các bản hướng dẫn cho phụ nữ về HIV



## Bạn không đơn độc

Nếu bạn vừa được cho biết là mình bị nhiễm HIV dương tính bạn có thể hoang mang, tức giận, buồn bã, cô đơn hoặc không cảm thấy gì hết. Đa số phụ nữ sẽ trải qua một số trong những cảm xúc như vậy khi họ biết mình nhiễm HIV. Những cảm xúc này thường thay đổi theo thời gian.

## Điều quan trọng là bạn cần biết:

- Vẫn có hy vọng! HIV không phải là bản án tử hình tại Úc
- Bạn không đơn độc. Tại Úc có nhiều phụ nữ hiện đang sống với HIV
- Bạn có thể tìm sự hỗ trợ
- Bạn có thể trao đổi với những phụ nữ nhiễm HIV
- Bạn có thể sống năng động và khỏe mạnh
- Bạn vẫn có thể sinh hoạt tình dục
- Bạn có thể có con

## Ghi nhớ

- Có những phương thức điều trị hữu hiệu
- Liên hệ với bác sĩ để được hỗ trợ và xét nghiệm máu thường xuyên
- Dành thời gian cho mình
- Chăm sóc bản thân ân cần
- Tìm kiếm hỗ trợ

## Những điều căn bản

HIV là chữ viết tắt của siêu vi gây liệt kháng cho người. Loại siêu vi này tấn công hệ thống miễn dịch của cơ thể. Nếu không được điều trị, siêu vi này sẽ hủy hoại hệ thống miễn dịch và khiến cho cơ thể dễ nhiễm bệnh.

Nhiễm HIV không có nghĩa là bạn mắc bệnh AIDS (Hội chứng liệt kháng). Đúng ra, AIDS là một số bệnh cơ thể mắc phải một khi hệ thống miễn dịch suy yếu.

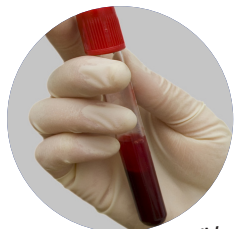
Những điều trị hiện hữu có thể làm chậm đi sự hủy hoại hệ thống miễn dịch. Điều này có nghĩa là đa số những người nhiễm HIV có thể sống một cuộc đời mạnh khỏe và trọn vẹn.

## Bằng cách nào HIV lây truyền từ người này sang người khác?

Loại siêu vi này sống trong một số dịch chất của cơ thể như: máu, tinh dịch, chất nhờn của âm đạo và sữa mẹ. Siêu vi có thể truyền qua:

- Giao hợp không an toàn (không dùng bao cao su)
- Dùng chung kim chích, ống chích và các dụng cụ để tiêm truyền
- Mẹ lây cho con trong lúc mang thai, khi sinh nở và cho bú sữa mẹ
- Truyền máu và các sản phẩm điều chế từ máu tại một số quốc gia. Tại Úc các sản phẩm điều chế từ máu đã được xét nghiệm HIV từ năm 1985.

HIV không thể lây truyền qua những tiếp



Làm xét nghiệm HIV



Điều trị



Chăm sóc bản thân



Việc mang thai và người mẹ



Các dịch vụ và các trang mạng của NSW



FAMILY PLANNING NSW  
www.fpnsw.org.au

acon  
BUILDING OUR COMMUNITY'S  
HEALTH & WELLBEING



HIV + HETEROSEXUALS

Cung cấp bởi FPNSW phối hợp với MHAHS, ACON và HHAS tháng Sáu 2009

xúc thông thường chẳng hạn như: hôn, nhẩy mũi, dùng chung chén bát, muỗng nĩa, phòng vệ sinh hoặc phòng tắm. Côn trùng không lây truyền HIV.

## Tôi phải nói cho ai biết?

Nếu bạn đã từng giao hợp không an toàn, người mà bạn có quan hệ tình dục cần được biết để họ có thể muốn xét nghiệm HIV.

Luật pháp của tiểu bang NSW qui định bạn phải tiết lộ cho người có quan hệ tình dục với mình biết rằng bạn bị nhiễm HIV trước khi bạn bắt đầu giao hợp, ngay cả khi bạn có sử dụng bao cao su.

## Nói với những người khác, gia đình và các dịch vụ

Nói với một người nào đó rằng bạn nhiễm HIV là một điều quan trọng. Hãy dành cho bạn thời gian để cân nhắc chín chắn về việc sẽ cho ai biết.

Điều này rất hữu ích để giúp bạn nghĩ xem họ có thể phản ứng thế nào: liệu họ có hỗ trợ, họ có đáng để tin cậy, họ có giữ bí mật không?

Hãy trình bày với nhân viên tư vấn hoặc nhân viên hỗ trợ nếu bạn muốn được giúp đỡ trong những quyết định khó khăn này.

## Sự bảo mật

Bảo mật có nghĩa là thông tin mà bác sĩ, dịch vụ y tế hoặc dịch vụ HIV có được về bạn đều mang tính riêng tư và không thể cho người khác biết trừ khi bạn cho phép. Tại Úc, trao đổi những thông tin cá nhân mà không được phép của bệnh nhân là vi phạm luật.

## Di Trú

Nếu bạn đang nộp đơn xin thường trú bạn sẽ được yêu cầu xét nghiệm HIV. Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về HIV có thể ảnh hưởng thế nào đến việc xét đơn xin của bạn, hãy liên lạc: HALC (HIV/AIDS Legal Centre) điện thoại số: (02) 9206 2060.

## Các dịch vụ

Xin xem thêm các dịch vụ của tiểu bang NSW và bản hướng dẫn trên các trang mạng

The Heterosexual HIV/AIDS Service (Pozhet)  
Điện thoại miễn phí 1800 812 404

ACON Women & Families Affected by HIV  
Project Điện thoại số: (02) 9699 8756

Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C Service  
Điện thoại số: (02) 9515 5030

**Nếu bạn cần thông dịch viên, liên lạc số 131 450**

**Muốn tìm đọc thêm:** hãy truy cập các địa chỉ mạng sau đây hoặc hỏi nhân viên hỗ trợ về bản sao chép của những tài liệu sau

Treat yourself right  
Hãy chăm sóc bản thân mình  
[www.afao.org.au/library\\_docs/resources/TYR\\_07.pdf](http://www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf)

Songs in the blood  
Những truyện ngắn về đời sống cá nhân của các phụ nữ nhiễm HIV  
[www.radio.adelaide.edu.au/songsintheblood/index.html](http://www.radio.adelaide.edu.au/songsintheblood/index.html)

Những thông tin đa ngôn ngữ về HIV/AIDS  
[www.multiculturalhivhepc.net.au](http://www.multiculturalhivhepc.net.au)

**Vừa được chẩn đoán**



**Phụ nữ và HIV: Các bản hướng dẫn cho phụ nữ về HIV**  
Cung cấp bởi FPNSW phối hợp với MHAHS, ACON và HHAS tháng Sáu 2009