



## Điều quý vị cần biết về HIV

HIV viết tắt cho từ human immunodeficiency virus hay vi-rút làm suy giảm hệ miễn dịch ở người. Căn bệnh này khiến hệ miễn dịch của người bệnh suy yếu bằng cách phá hủy các tế bào quan trọng chống lại bệnh tật và tình trạng nhiễm trùng. Điều này có thể dẫn đến AIDS, bệnh nặng và tử vong.

Nhưng vẫn có tin tích cực. Với chế độ chăm sóc y tế thích hợp, ta có thể kiểm soát HIV và người bệnh vẫn có thể sống cuộc sống lâu dài, khỏe mạnh.

### Cách HIV lây lan và cách ngăn chặn việc đó

Bệnh này có thể lây lan qua các con đường sau:

- Tiếp xúc quan hệ tình dục
- Dùng chung kim tiêm hoặc ống tiêm
- Từ mẹ sang con trong quá trình mang thai, sinh con hoặc cho con bú

Sau đây là một số mẹo và công cụ có thể giúp quý vị bảo vệ bản thân và ngăn chặn sự lây lan của HIV:

- Sử dụng bao cao su đúng cách mỗi lần quan hệ tình dục.
- Không tiêm thuốc hoặc nếu phải tiêm thuốc thì không được dùng chung kim tiêm, ống tiêm hay các thiết bị khác.
- Thuốc dự phòng trước khi phơi nhiễm (PrEP) là loại thuốc được dùng để ngăn ngừa HIV. Nếu quý vị có nguy cơ nhiễm HIV, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị xem có thể áp dụng PrEP không.
- Nếu quý vị nghĩ là mình đã tiếp xúc với HIV trong 3 ngày qua, hãy nói chuyện với PCP của quý vị về thuốc dự phòng sau khi phơi nhiễm (PEP). Đây là loại thuốc được dùng để ngăn chặn HIV trong các tình huống khẩn cấp.
- Nói chuyện với PCP của quý vị để tìm hiểu thêm về những việc quý vị có thể làm để bảo vệ bản thân.

### Thời nay có nhiều cách để xét nghiệm HIV hơn hẳn trước đây

Dù là tự xét nghiệm trong phòng riêng hay tìm đến một địa điểm xét nghiệm, chúng tôi có thể giúp quý vị tìm ra cách phù hợp nhất với quý vị.

Và hãy nhớ rằng việc chăm sóc HIV có thể giúp quý vị luôn khỏe mạnh trong nhiều năm. Phương pháp điều trị cũng có thể hạ thấp nguy cơ quý vị lây bệnh sang người khác.

Vì vậy hãy kiểm tra.

# Điều quý vị cần biết về HIV

## Thời điểm nên làm xét nghiệm

Người từ 13 đến 64 tuổi nên làm xét nghiệm HIV ít nhất một lần. Nếu quý vị đang mang thai hoặc có kế hoạch mang thai, làm xét nghiệm sớm nhất có thể là điều rất quan trọng để bảo vệ bản thân quý vị và em bé. Quý vị nên làm xét nghiệm ít nhất là mỗi năm một lần nếu quý vị:

- Có quan hệ tình dục với bạn tình mắc HIV hoặc với bất kỳ người nào mà quý vị không nắm rõ lịch sử quan hệ tình dục của họ
- Có nhiều hơn một bạn tình kể từ lần xét nghiệm HIV cuối cùng của quý vị
- Dùng chung kim tiêm, ống tiêm hay các thiết bị khác để tiêm thuốc
- Đối tình lấy tiền hoặc thuốc/ma túy
- Mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STD) khác, viêm gan hay bệnh lao

Sau khi biết kết quả xét nghiệm của mình – âm tính hoặc dương tính – quý vị và PCP của quý vị có thể lên kế hoạch để giúp quý vị giữ sức khỏe trong tương lai.



## Chúng tôi có thể giúp quý vị

Xét nghiệm HIV nhanh chóng, không đau, riêng tư và miễn phí.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp trong việc xếp lịch hẹn, hãy gọi tới số miễn cước của Dịch vụ Hội viên **1-866-270-5785**, TTY **711**, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu

[uhccp.com/CA](http://uhccp.com/CA)