



**TIPS ON FIGHTING
HIV/AIDS!**



What is HIV/AIDS?

AIDS stands for "Acquired Immunodeficiency Syndrome", which is an illness caused by HIV (Human Immunodeficiency Virus). The virus enters the body of a person and attacks a key part of the immune system -- T-cells or CD4 cells, which fight off infections and diseases. HIV invades T-cells and gradually weakens the immune system to the point that the HIV infected person can no longer fight against infections. When a HIV infected person develops diseases because of weakened immunity, the disease is called AIDS.

Where is HIV found?

HIV can be transmitted through blood and blood products. It can also be found in semen, pre-seminal fluid (pre-cum), vaginal fluids, and breast milk of an infected person.

Is there a Cure for HIV/AIDS?

Unfortunately, there is still no cure for HIV or AIDS. However, there are treatments for people living with HIV/AIDS. The drug cocktails are designed to strengthen the immune system to prevent deterioration of the CD4 cells and immune system.

Remember, the only way to prevent HIV infection is to avoid any kinds of contact with it. If you are found to be infected with HIV, go to consult a doctor ASAP! Timely and adequate treatment definitely helps!



Methods of HIV Transmission

- ◆ Sexual contact: unprotected sex including vaginal sex, anal sex, and oral sex.
- ◆ Mother-to-child: HIV can be transmitted from an HIV-infected woman to her child during pregnancy, childbirth (also called labour and delivery), or breastfeeding. The risk of mother-to-child HIV transmission has varied between 15 and 45 percent.
- ◆ Blood and Blood Products: HIV can be transmitted through contact of blood, e.g. blood transmission, reusing or sharing of needle, razor blade or other sharp objects with an infected person. Even if a needle or a sharp object appears to be clean to the naked eyes, it can still contain bacteria and viruses. Therefore, we should never reuse a needle or syringe. And if it is necessary to make wound on body such as piercing, reliable professionals should be asked to handle the related work.



Normal Social Activities are Safe!

- ◆ HIV does not spread through air, water, saliva, tears or sweats, and it does not live long outside the body.
- ◆ HIV does not spread through day-to-day contact at workplaces, schools, or social settings. It can not be transmitted through shaking hands, hugging, or a social kiss.
- ◆ You will not be infected through contact with a toilet seat, a drinking fountain, a door knob, dinnerware, pets, or insects (including mosquitoes or ticks).



HIV Prevention Tips

1. Practice Safe Sex.

Always use a condom properly for vaginal, anal or oral sex. Although the risk of contracting HIV through oral sex is lower than the one through anal or vaginal sex, semen and pre-cum can pass HIV and it is still possible to contract HIV through oral sex, especially if you have wounds such as cold sores, or gum bleeding in your mouth.

2. Don't Reuse Condoms!

After oral sex, don't use the same condom for vaginal sex or anal sex. During oral sex, your teeth may create micro tears that are too small to be seen by human. Always use a new condom for each kind of sex you have.

3. Don't wear 2 condoms at once!

"Double bagging" (using 2 condoms) in fact increases friction and makes condoms break easily. It therefore is UNSAFE!



4. Clarify Misunderstanding about HIV Prevention

- ◆ Contraceptive pills and intrauterine device (IUD or coil) are only for birth control. They cannot prevent STIs and HIV.
- ◆ Pre-ejaculate, or pre-cum, can still contain sperm that causes pregnancy and/or transmit HIV/STIs. The withdrawal method or pull out method is not at all reliable for birth control and/or HIV/STIs prevention.
- ◆ Alternative medicine, like Chinese Medicine, does not prevent HIV or cure AIDS.
- ◆ Antibiotics and vaginal douching do not prevent HIV or cure AIDS: Excessive and inappropriate use of antibiotics can create even stronger antibiotic-resistant bacteria and thus cause harm. Also, vaginal douching washes away good bacteria that are supposed to give your vagina protection. Frequent and inadequate vaginal douching can also increase the risk of pelvic inflammatory diseases and pregnancy complications.



HIV Testing

1. I have had HIV testing before and the result was negative. Does it mean I don't have HIV?

When a person has been infected with HIV, his/her immune system then responds by producing HIV antibodies to fight the HIV infection. It is these antibodies that the HIV antibody test detects, NOT HIV itself. If there aren't enough antibodies created by the body when the test is given, the result will be negative despite the person being infected with HIV. An HIV antibody response can be detected as early as two weeks in a few people and in more than 99.9% of people by 12 weeks. In this period, there is already HIV in your body, but it cannot be detected by HIV test. This period is commonly called the window period.

Because of this window period, a negative HIV antibody test result can only confirm that you have not been infected until 3 months ago. Remember, only regular testing can tell your latest HIV status.

There are also Antigen tests (RNA tests) which show a positive result based on the presence of the virus. Usually there will be enough viral material for a positive result 1-3 weeks after infection. However, these tests are more expensive than antibody tests, therefore are not offered in as many places.



2. Does an HIV infected person have symptoms?

Some infected people may have symptoms like tiredness, fever, poor appetite, weight loss, diarrhoea, night sweating and swollen glands. However, most infected people look healthy and have no signs or symptoms, yet are able to transmit the virus to others. Therefore, remember to practice safe sex and avoid contact with blood and blood products!

3. I've had blood test before. The medical staff said I was okay. Does it mean I don't have HIV?

No. Different kinds of blood tests focus on different infections/diseases. The result of an individual blood test can only indicate whether the tested person is infected with particular virus (such as HIV or STIs etc.), or suffering from certain disease (such as diabetes, anemia etc.)

You have to make sure you know clearly what kind of tests you have taken/are going to take, and understand that the individual test result does not reflect your overall health condition.



I have been diagnosed with HIV, am I doomed?

No! Even if you are found infected with HIV, with adequate treatment, you can still live a normal life! Back in the 1980s and 1990s, people often labelled AIDS as a death penalty. However, since the highly active anti-retroviral therapy (HAART, or "cocktail therapy") was developed, the survival rate has greatly increased.

In fact, it takes years for HIV to replicate in your body to the point where it causes damage to your immune system, and manifests as AIDS (the disease where you have poor immunity due to HIV). As long as the viral load is controlled by early treatment and healthy lifestyle, the risk of AIDS manifestation would decrease!

How can I know the disease's progression?

HIV gradually destroys CD4 T-lymphocyte, one important type of white blood cell which plays a vital role in the body immune defence system. The CD4 count correlates closely with the immune defence status, and falls as the disease progresses. People infected with HIV need to have regular follow up and blood checking in order to measure the amount of virus in the blood (viral load), monitor CD4 count and the disease progression, which provides useful information for the doctors to assess the HIV disease progression status and its response to treatment.

Where to Get Help?

1. Government Hotlines:

a. 2780 2211 (Chinese and English)

The specially trained nurses counsellors answer enquiries regarding AIDS; perform risk and behavioural assessment; provide individual counselling and psychological support to those who are in need and make appointment for those who request an HIV antibody test. (No caller identity function is installed in this hotline. Conversation details will be kept in strict confidence.)

Service hours:

Pre-recorded messages on AIDS and Sexually Transmitted Infections (STI)	24 hours service
Counselling service	Monday to Friday: 9 am – 6 pm Saturday, Sunday and Public Holiday : Closed
Appointment booking for HIV antibody test	Monday to Friday: 9 am – 6 pm Saturday, Sunday and Public Holiday : Closed

b. 2359 9112 (Tagalog, Vietnamese and Thai) -- offering pre-recorded messages on HIV/AIDS.

c. 2112 9980 (Hindi, Indonesian, Nepali and Urdu) -- offering pre-recorded messages on HIV/AIDS.

2. Integrated Treatment Centre

The Centre was opened in 1999. It is a multi-purpose building developed on the concept of integrated prevention and care of HIV patient. The multidisciplinary health care team provide services in a respectful and holistic manner, and build trusting and therapeutic relationships with patients and their families.

Referral Procedure

The HIV status of the patient should have been confirmed, usually with Western Blot, before referral is made to the Kowloon Bay Integrated Treatment Centre (KBITC).

Clinic attendance is by appointment only. Either referring doctor or the patient himself may call ITC at 2117 0896 for an appointment.

Clinic charges are as published in Government Gazette.

At present, about 60% of all HIV caseloads in Hong Kong are seen in the Centre while the rest are taken care of by the Queen Elizabeth Hospital and Princess Margaret Hospital.

3. Non-governmental Organisations

Heart To Heart

Heart To Heart is the first, and currently the only, self-help organisation fully initiated, operated and managed by people living with HIV (PLHIV) for PLHIV, their families, partners and carers in Hong Kong.

The mission of Heart To Heart is to encourage participation of PLHIV to use their self-help power in assisting new and old PLHIV easily reintegrate into the community; advocate PLHIV constructively voice their opinions to maintain high quality medical and social benefits; and, positively improve the understanding and acceptance of HIV/AIDS/PLHIV from the general public.

Main Services:

- ◆ Day centre
- ◆ Peer counselling (telephone or in person)
- ◆ Professional counselling (provide by registered social worker)
- ◆ Service introduction and referrals
- ◆ Seminars and workshops
- ◆ Volunteer development
- ◆ Clinic escort service

Tel: 2148 2380

E-mail: www.heart2heart.org.hk

Website: enquiry@heart2heart.org.hk

AIDS Concern

AIDS Concern was established in 1990 as the first non-government

charity organisation committed to the service of AIDS care in Hong Kong. They provide HIV/AIDS prevention, testing and support services. Their Support Services principally provides counselling, consulting, and referral services to people living with HIV/ AIDS (PLHIV) and their caregivers (spouse, family members, friends, or social workers), with an aim of reducing patients' stress, and enabling the patients to live with HIV and the caretakers to look after the patients.

Their Care Ambassadors provide checkup visit services for PLHIV staying in hospitals, living alone or for those lacking family and friends. They also provide clinic escort services for PLHIV not familiar with the clinic environment or for PLHIV with mobility problems and free "Ride Concern" transportation services for PLHIV with mobility problems or those who need assistance to attend their clinical appointments.

Tel: 2898 4411

E-mail: <http://www.aidsconcern.org.hk>

Website: enquire@aidconcern.org.hk

Hong Kong AIDS Foundation

Hong Kong AIDS Foundation was established in 1991. Its mission is to limit the spread of HIV infection in the community and provide support for those affected by HIV/AIDS.

Main Support Services:

- ◆ Helpline (2513 0513) available in Cantonese, Mandarin and English, 2:00pm-5:30pm from Monday to Friday, 6:30pm to 9:30pm from Tuesday to Thursday.
- ◆ Free, anonymous and confidential voluntary HIV counselling and testing (VCT) service

- ◆ Supportive services for those infected with or affected by HIV/AIDS, including counselling service, mutual support groups, volunteer buddy service, capacity building interests classes and workshops.

Tel: 2560 8528

E-mail: <http://www.aids.org.hk>

Website: hkaf@hkaf.com

The Society for AIDS Care

The Society for AIDS Care is an independent non-profit organisation established in November 1994. Their nurses, social workers and physiotherapists provide direct services to HIV infected children, adults and elderly. Their aims are:

- ◆ To advocate for people living with HIV on their right to have quality of life and right to be respect.
- ◆ To collaborate with and to empower partners (community groups or individuals) to develop integrated sustainable HIV programmes on care and prevention.
- ◆ To act as resource and support for partners in implementing HIV programmes on care and prevention.

Their services include: Home Care Nursing Support, Day Centre, Rehabilitation Service, Counseling Service, Physiotherapy Service, Empowerment Programmes.

Tel: 2559 2006

E-mail: <http://aids scare.com.hk/introduction/>

Website: enquiry@aids scare.com.hk





Key Take-home Messages:

- ◆ Use a condom properly for every sexual activity.
- ◆ Get tested every 3 months.
- ◆ If in doubt, see a doctor! Early treatment can save your life!



AFRO provides free screening tests for HIV, Syphilis, Gonorrhea and Chlamydia, and Pap smear test. There is no need to provide your identification document and all information will be kept confidential.

If you have any enquiries, please feel free to contact us at our 24 hours emergency hotline **27701002** and find us by using the following apps:

	Whatsapp	96698108
	Wechat	afro27701002
	LINE	AFRO27701002
	Viber	96698108

(Mon-Fri, 9a.m. – 10p.m.)

This HIV/AIDS prevention part of project/programme is sponsored by the AIDS Trust Fund. The content of this article represents the opinion of our organisation only. It does not represent the position of the AIDS Trust Fund. AIDS Trust Fund is nor responsible for any claims, demands or liabilities whatsoever arising from or in connection with the use of any information contained in this article or the participation of the sponsored project/programme.

Booklet designed by Seven



เคล็ดลับในการต่อสู้
เชื้อเอชไอวี / เอดส์!



เอชไอวี / เอ็ดส์คืออะไร?

โรคเอดส์ย่อมาจาก “โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง” ซึ่งเป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อเอชไอวี (HIV-Human Immunodeficiency Virus) ไวรัสเข้าสู่ร่างกายของคนๆ หนึ่งและโจมตีส่วนสำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน - เซลล์ T หรือเซลล์ CD4 ซึ่งต่อสู้กับการติดเชื้อและโรค เชื้อเอชไอวีรุกรานเซลล์ T และค่อยๆ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลงจนผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่สามารถต่อสู้กับการติดเชื้อได้ เมื่อคนที่ติดเชื้อเอชไอวีป่วยเพราะภูมิคุ้มกันโรคอ่อนแอลง โรคนี้เรียกว่าโรคเอดส์

พบเชื้อเอชไอวีได้ที่ไหน?

เอชไอวีสามารถส่งผ่านได้ทางเลือดและผลิตผลจากเลือด นอกจากนี้ยังสามารถพบได้ในน้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่น (น้ำหล่อลื่น) ของเหลวในช่องคลอดและน้ำนมจากเต้านมของผู้ติดเชื้อ

เอชไอวี / เอ็ดส์รักษาได้หรือไม่?

น่าเสียดายที่ยังคงไม่มีทางรักษาเอชไอวีหรือโรคเอดส์ แต่มีการรักษาสำหรับคนที่ติดเชื้อเอชไอวี / โรคเอดส์ ยาต้านไวรัสได้ถูกออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ CD4 และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

โปรดจำไว้ว่าวิธีเดียวที่จะป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีคือหลีกเลี่ยงการติดต่อกับมันในทุกๆ ทาง หากคุณพบว่ามีการติดเชื้อเอชไอวี ให้รีบปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด! การรักษาอย่างทันท่วงทีและเหมาะสมจะช่วยได้อย่างแน่นอน!

วิธีการการส่งผ่านเชื้อเอชไอวี

- ◆ การติดต่อทางเพศ: เพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกันรวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทางทวารหนักและทางปาก
- ◆ จากแม่สู่ลูก: เอชไอวีสามารถส่งผ่านจากผู้หญิงที่ติดเชื้อเอชไอวีให้กับลูกของเธอในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร (ที่เรียกว่าคลอดลูกและออกลูก) หรือให้นมบุตร ความเสี่ยงของการติดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกมีแตกต่างกันไปตั้งแต่ร้อยละ 15 และร้อยละ 45
- ◆ เลือดและผลิตผลจากเลือด: เอชไอวีสามารถส่งผ่านได้จากการสัมผัสเลือด เช่น การถ่ายเลือด การใช้เข็ม ไขว้ดโกนหรือวัตถุที่มีคมอื่น ๆ ร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อหรือนำกลับมาใช้ใหม่ แม้ว่าเข็มหรือวัตถุที่มีคมจะดูเหมือนสะอาดด้วยตาเปล่า มันก็อาจมีเชื้อแบคทีเรียและไวรัสติดอยู่ได้ ดังนั้นเราจึงไม่ควรนำเข็มหรือเข็มฉีดยากลับมาใช้ใหม่ และหากจำเป็นที่จะต้องสร้างบาดแผลบนร่างกาย เช่น การเจาะร่างกาย ควรขอให้มืออาชีพที่เชื่อถือได้เป็นผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องนี้



กิจกรรมทั่วไปทางสังคมมีความปลอดภัย!

- ◆ เอชไอวีไม่ได้แพร่กระจายทางอากาศ น้ำ น้ำลาย น้ำตาหรือเหงื่อ และมีชีวิตอยู่นอกร่างกายได้ไม่นาน
- ◆ เชื้อเอชไอวีไม่ได้แพร่กระจายผ่านการติดต่อแบบทุกๆวันในสถานที่ทำงาน โรงเรียน หรือสภาพแวดล้อมทางสังคม มันไม่สามารถส่งผ่านการจับมือ กอดหรือจูบทักทาย
- ◆ คุณจะไม่ได้ติดเชื้อผ่านการสัมผัสกับฝารองนั่งชักโครก น้ำดื่มแบบกด ลูกบิดประตู อุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร สัตว์เลี้ยงหรือแมลง (รวมถึงยุงหรือเห็บ)

เคล็ดลับการป้องกันเชื้อเอชไอวี

1. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ควรใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทวารหนักหรือทางปาก แม้ว่าความเสี่ยงของการติดเชื้อเอชไอวีจากเพศสัมพันธ์ผ่านทางปากมีต่ำกว่าผ่านทางทวารหนักหรือช่องคลอด น้ำอสุจิและน้ำหล่อลื่นสามารถส่งผ่านเชื้อเอชไอวีและยังคงเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อเอชไอวีผ่านทาง การมีเพศสัมพันธ์ทางปากโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีบาดแผลเช่น แผลพุพองในปาก หรือมีเลือดออกที่เหงือกของคุณ

2. อย่างนำถุงยางอนามัยกลับมาใช้ใหม่!

หลังจากมีเพศสัมพันธ์ทางปาก ห้ามใช้ถุงยางอนามัยเดียวกันสำหรับการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดหรือทางทวารหนัก ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ทางปาก ฟันของคุณอาจทำให้เกิดรอยฉีกขาดขนาดเล็กเกินกว่าที่มนุษย์จะเห็นได้ ควรใช้ถุงยางอนามัยใหม่สำหรับการมีเพศสัมพันธ์แต่ละแบบแต่ละครั้งที่คุณมี

3. อย่าสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้นในครั้งเดียว!

“ใส่สองชั้น” (การใช้ถุงยางอนามัย 2 ชั้น) ในความเป็นจริงแล้วมันเพิ่มแรงเสียดทานและทำให้ถุงยางอนามัยแตกง่าย ดังนั้นจึงไม่มีความไม่ปลอดภัย!



4. ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์

- ◆ ยาเม็ดคุมกำเนิดและห่วงอนามัย (IUD หรือขดลวด) ไว้สำหรับการคุมกำเนิดเท่านั้น พวกมันไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวีได้
- ◆ น้ำกามหรือน้ำหล่อลื่น ยังคงมีอสุจิซึ่งสามารถทำให้ตั้งครรภ์และ / หรือส่งผ่านเชื้อเอชไอวี / โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ การถอนหรือดึงออกไม่ใช่วิธีที่เชื่อถือได้สำหรับการคุมกำเนิดและ / หรือป้องกันเชื้อเอชไอวี / โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ◆ การแพทย์ทางเลือกเช่นการแพทย์แผนจีน ไม่ได้ป้องกันเชื้อเอชไอวีหรือรักษาโรคเอดส์
- ◆ ยาปฏิชีวนะและยาสวนล้างช่องคลอดไม่สามารถป้องกันเอชไอวีหรือรักษาโรคเอดส์: การใช้ยาปฏิชีวนะที่มากเกินไปและไม่เหมาะสมสามารถทำให้เชื้อแบคทีเรียแข็งแกร่งขึ้น ทนต่อยาปฏิชีวนะซึ่งก่อให้เกิดอันตราย นอกจากนี้การสวนล้างช่องคลอดได้ชะล้างแบคทีเรียที่ดีที่ควรจะปกป้องช่องคลอดของคุณออกไป การสวนล้างช่องคลอดบ่อยเกินไปและไม่เหมาะสมยังสามารถเพิ่มความเสียหายของโรคกระดูกเชิงกรานอักเสบและภาวะแทรกซ้อนทางการตั้งครรภ์ได้



การทดสอบเชื้อเอชไอวี

1. ฉันได้ทดสอบเชื้อเอชไอวีมาก่อนและผลที่ได้เป็นลบ หมายความว่าฉันไม่มีเชื้อเอชไอวีใช่หรือไม่?

เมื่อบุคคลติดเชื้อเอชไอวี ระบบภูมิคุ้มกันของเขา/เธอจะตอบสนองโดยการสร้างแอนติบอดีเอชไอวีเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อเอชไอวี แอนติบอดีเหล่านี้คือแอนติบอดีที่การทดสอบแอนติบอดีเอชไอวีตรวจพบ ไม่ใช่ตัวเชื้อเอชไอวีเอง ถ้าแอนติบอดีซึ่งสร้างขึ้นโดยร่างกายมีไม่เพียงพอตอนที่ทำการทดสอบ ผลที่ได้จะเป็นลบ แม้ว่าผู้ที่ได้รับการตรวจจะติดเชื้อเอชไอวีแล้วก็ตาม การตอบสนองของแอนติบอดีเอชไอวีสามารถตรวจพบได้เร็วที่สุดที่สองสัปดาห์ในไม่กี่คนและกว่า 99.9% ตรวจพบได้ภายใน 12 สัปดาห์ ในช่วงเวลานี้ มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายของคุณแล้ว แต่ไม่สามารถตรวจพบได้โดยการทดสอบเชื้อเอชไอวี ช่วงนี้เป็นช่วงที่มักจะเรียกว่าระยะหลบ

เพราะระยะหลบนี้ ผลการตรวจแอนติบอดีเอชไอวีที่เป็นลบจะสามารถยืนยันได้ว่าคุณยังไม่ได้ติดเชื้อจนกระทั่ง 3 เดือนที่ผ่านมาแล้วเท่านั้น โปรดจำไว้ว่าการทดสอบอย่างสม่ำเสมอจะสามารถบอกสถานะเชื้อเอชไอวีล่าสุดของคุณได้ นอกจากนี้ยังมีการทดสอบแอนติเจน (ทดสอบ RNA) ซึ่งแสดงให้เห็นผลบวกขึ้นอยู่กับการปรากฏตัวของเชื้อไวรัส โดยปกติจะมีข้อมูลไวรัสเพียงพอสำหรับแสดงผลบวก 1-3 สัปดาห์หลังจากการติดเชื้อ อย่างไรก็ตาม การทดสอบเหล่านี้มีราคาแพงกว่าการทดสอบแอนติบอดี ดังนั้นจึงไม่ได้ถูกนำเสนอในหลายๆ แห่ง



2. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีอาการหรือไม่?

ผู้ติดเชื้อบางคนอาจมีอาการเช่น เหน็ดเหนื่อย มีไข้ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ท้องเสีย เหงื่อออกตอนกลางคืนและมีต่อมบวม แต่คนที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะดูมีสุขภาพดีและไม่มีสัญญาณหรือแสดงอาการ แต่ยังสามารถที่จะส่งผ่านเชื้อไวรัสไปยังผู้อื่นได้ ดังนั้นอย่าลืมที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเลือดและผลิตภัณฑ์จากเลือด!

3. ฉันเคยตรวจเลือดมาก่อน เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์บอกว่าฉันไม่เป็นอะไร หมายความว่าฉันไม่มีเชื้อเอชไอวีใช่หรือไม่?

ไม่ใช่ การทดสอบเลือดที่แตกต่างกันต่างเน้นไปที่การติดเชื้อ / โรคที่แตกต่างกัน ผลจากการทดสอบเลือดของแต่ละคนสามารถระบุว่าคุณเคยได้รับการทดสอบติดเชื้อไวรัสเฉพาะ (เช่น เอชไอวีหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ) หรือเป็นโรคบางอย่าง (เช่นโรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง ฯลฯ)

คุณต้องแน่ใจว่าคุณรู้อย่างแน่ชัดว่าได้ทำการทดสอบ / กำลังจะทำการทดสอบอะไร และเข้าใจว่าผลการทดสอบแต่ละครั้งไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะสุขภาพโดยรวมของคุณ



ฉันได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อเอชไอวี นั่นคือ หายนะใช่หรือไม่?

ไม่ใช่! แม้จะพบว่าคุณติดเชื้อเอชไอวีแต่ด้วยการรักษาที่เหมาะสม คุณยังคงสามารถมีชีวิตที่ปกติได้! ย้อนกลับไปในปี 1980 และ 1990 คนมักจะขึ้นป้ายว่าโรคเอดส์เป็นเหมือนดั่งโทษประหาร แต่เนื่องจากการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพสูง (HAART หรือ “การรักษาด้วยค็อกเทล”) ได้รับการพัฒนา อัตราการรอดตายได้เพิ่มขึ้นอย่างมาก

ในความเป็นจริง ต้องใช้เวลาหลายปีกว่าเชื้อเอชไอวีที่จะแบ่งตัวในร่างกายของคุณไปยังจุดที่จะทำให้เกิดความเสียหายต่อระบบภูมิคุ้มกันของคุณและแสดงออกมาว่าเป็นโรคเอดส์ (โรคที่คุณมีภูมิคุ้มกันต่ำเนื่องจากเอชไอวี) トラบใดที่ปริมาณไวรัสถูกควบคุมโดยการรักษาในช่วงต้นและดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีความเสี่ยงของการแสดงอาการว่าเป็นโรคเอดส์จะลดลง!

ฉันจะทราบความก้าวหน้าของโรคได้อย่างไร?

เชื้อเอชไอวีค่อยๆทำลายเม็ดเลือดขาว CD4 T เม็ดเลือดขาวประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญในการป้องกันระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ค่าของ CD4 มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสถานะของภูมิคุ้มกันและลดลงเมื่อโรคเติบโตขึ้น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะต้องมีการติดตามผลอย่างสม่ำเสมอและตรวจเลือดเพื่อวัดปริมาณไวรัสในเลือด (ปริมาณไวรัส) เผาตรวจนับ CD4 และการเติบโตของโรค ซึ่งให้ข้อมูลที่เป็ประโยชน์สำหรับแพทย์เพื่อประเมินสถานะการเติบโตของโรคเอชไอวี และการตอบสนองต่อการรักษา

ขอความช่วยเหลือได้จากที่ไหน?

1. สายด่วนของรัฐบาล:

- a. 2780 2211 (ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ) พยาบาลให้คำปรึกษาที่ได้รับ การฝึกอบรมเป็นพิเศษจะเป็นผู้ตอบคำถามเกี่ยวกับโรคเอดส์ จัดทำการ ประเมินความเสี่ยงและพฤติกรรม ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและช่วย เหลือทางด้านจิตใจให้แก่ผู้ที่ต้องการและทำนัดหมายสำหรับผู้ที่ต้องการ ทดสอบแอนติบอดีเอชไอวี (ไม่มีฟังก์ชันผู้โทรติดตั้งในสายด่วนนี้ ร่าย ละเอียดการสนทนาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด.)

เวลาให้บริการ:

ข้อความที่บันทึกไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับโรคเอดส์และ การติดเชื้อโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ (STI)	บริการ 24 ชั่วโมง
บริการให้คำปรึกษา	วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 09:00-18:00 วันเสาร์อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์: ปิด
ทำนัดหมายสำหรับการ ทดสอบแอนติบอดีเอชไอวี	วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 09:00-18:00 วันเสาร์อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์: ปิด

- b. 2359 9112 (ภาษาตากาล็อก เวียดนามและไทย) -- บริการข้อความที่ บันทึกไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับเอชไอวี/โรคเอดส์
- c. 2112 9980 (ภาษาฮินดี อินโดนีเซีย เนปาลและอูรดู) -- บริการข้อความที่ บันทึกไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับเอชไอวี/โรคเอดส์ใน

2. ศูนย์การรักษาแบบผสมผสาน

ศูนย์เปิดในปี 1999 มันเป็นอาคารอเนกประสงค์ที่พัฒนามาจากแนวคิดของการป้องกันแบบผสมผสานและดูแลผู้ป่วยเอชไอวี ที่มดดูแลสุขภาพที่รวมหลากหลายสาขาไว้ด้วยกันได้ให้บริการในลักษณะที่เคารพและเป็นแบบองค์รวม และสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดความไว้วางใจและการรักษาผู้ป่วยและครอบครัวของพวกเขา

ขั้นตอนการส่งต่อผู้ป่วย

สถานะการติดเชื้อเอชไอวีของผู้ป่วยควรได้รับการยืนยันโดยปกติแล้วโดย Western Blot ก่อนที่จะมีการส่งต่อไปยัง Kowloon Bay Integrated Treatment Centre (KBITC)

การเข้ารับรักษาที่คลินิกต้องกระทำโดยการนัดหมายเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นแพทย์หรือตัวผู้ป่วยเองอาจจะโทรติดต่อกับ ITC 2117 0896 เพื่อทำการนัดหมาย

ค่าธรรมเนียมการรักษาของคลินิกได้มีการเผยแพร่ในราชกิจจานุเบกษา

ในปัจจุบันประมาณ 60% ของคนไข้เอชไอวีที่รับผิดชอบอยู่ทั้งหมดในฮ่องกงจะพบได้ในศูนย์ ในขณะที่ส่วนที่เหลือได้รับการดูแลโดยโรงพยาบาล Queen Elizabeth Hospital และ Princess Margaret Hospital

3. หน่วยงานที่ไม่ใช่หน่วยงานของรัฐบาล

ฮาร์ททูฮาร์ท (Heart To Heart)

เป็นหน่วยงานแรกและในปัจจุบันเป็นองค์กรที่ช่วยเหลือตนเองเพียงแห่งเดียวที่ริเริ่ม ดำเนินการและบริหารงานโดยผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี (PLHIV) สำหรับ PLHIV ครอบครัว พาร์ทเนอร์และคนดูแลของพวกเขาอยู่ในฮ่องกง

ภารกิจของ Heart To Heart คือการสนับสนุนให้ PLHIV มีส่วนร่วมของการใช้พลังของตัวเองในการช่วยเหลือ PLHIV ที่มีอยู่เดิมและที่ใหม่ให้เข้าสู่ชุมชนได้อย่างง่ายดาย สนับสนุน PLHIV ในการเสนอความคิดเห็นของพวกเขาเพื่อรักษาการแพทย์ที่มีคุณภาพสูงและประโยชน์ทางสังคมไว้ และทำให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับของเชื้อเอชไอวี / เอดส์ / PLHIV จากประชาชนทั่วไปให้เป็นไปในเชิงบวกที่ดีขึ้น

บริการหลัก:

- ◆ ศูนย์ให้การดูแลช่วงกลางวัน
- ◆ เพื่อนผู้ให้คำแนะนำ (โทรศัพท์หรือตัวต่อตัว)
- ◆ การให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ (โดยนักสังคมสงเคราะห์ที่จดทะเบียนแล้ว)
- ◆ แนะนำบริการและการอ้างอิงส่งต่อ
- ◆ การสัมมนาและการฝึกอบรม
- ◆ การพัฒนาอาสาสมัคร
- ◆ บริการขนย้ายไปคลินิก

โทร: 2148 2380

อีเมล: www.heart2heart.org.hk

เว็บไซต์: enquiry@heart2heart.org.hk



เอดส์คอนเซิร์น (AIDS Concern)

AIDS Concern ได้เริ่มก่อตั้งขึ้นในปี 1990 ในฐานะองค์กรการกุศลที่ไม่แสวงหากำไรแห่งแรกที่มุ่งเน้นให้บริการในการดูแลรักษาโรคเอดส์ในฮ่องกง พวกเขาจัดให้มีการป้องกันเอชไอวี / เอดส์ การทดสอบและบริการช่วยเหลือ บริการช่วยเหลือที่สำคัญของพวกเขาคือการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาและบริการอ้างอิงส่งต่อผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี / เอดส์ (PLHIV) และผู้ดูแล (คู่ชีวิต สมาชิกในครอบครัว เพื่อนหรือนักสังคมสงเคราะห์) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยและทำให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตอยู่กับเอชไอวีได้และผู้ดูแลในการดูแลผู้ป่วย

ทูตดูแล (Care Ambassadors) ของพวกเขาให้บริการตรวจเยี่ยม PLHIV ที่พักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล อยู่คนเดียวหรือไม่มีครอบครัวและเพื่อน นอกจากนี้ยังให้บริการขนย้ายไปคลินิกสำหรับ PLHIV ที่ไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมของคลินิกหรือ PLHIV ที่มีปัญหาการเคลื่อนไหวและ “ Ride Concern ” บริการขนส่งสำหรับ PLHIV ที่มีปัญหาการเคลื่อนไหวหรือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในการไปตามนัดหมายคลินิกของพวกเขาฟรี

โทร: 2898 4411

อีเมล: <http://www.aidsconcern.org.hk>

เว็บไซต์: enquire@aidsconcern.org.hk

มูลนิธิเอดส์ฮ่องกง (Hong Kong AIDS Foundation)

มูลนิธิเอดส์ฮ่องกง (Hong Kong AIDS Foundation) ก่อตั้งขึ้นในปี 1991 ภารกิจของมูลนิธิคือการจำกัดการแพร่กระจายของการติดเชื้อเอชไอวีในชุมชน และให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี / เอดส์

บริการให้ความช่วยเหลือหลัก:

- ◆ สายด่วน (2513 0513) มีให้บริการเป็นภาษาจีนกวางตุ้ง จีนกลางและภาษาอังกฤษ ตั้งแต่ 14:00-17:30 วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 18:30-21:30 วันอังคารถึงวันพฤหัสบดี
- ◆ อาสาให้บริการให้คำปรึกษาและการทดสอบเอชไอวี (VCT) ฟรี ไม่ระบุชื่อ และเป็นความลับ
- ◆ บริการช่วยเหลือสำหรับผู้ติดเชื้อหรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี / เอดส์ รวมถึงบริการให้คำปรึกษา กลุ่มสนับสนุนช่วยเหลือกันและกัน บริการคูหาสาสมัคร ชั้นเรียนและการฝึกอบรมที่น่าสนใจเพื่อสร้างเสริมศักยภาพ

โทร: 2560 8528

อีเมล: <http://www.aids.org.hk>

เว็บไซต์: hkaf@hkaf.com

สมาคมเพื่อการดูแลโรคเอดส์ (The Society for AIDS Care)

เป็นองค์กรที่ไม่แสวงหากำไรอิสระที่จัดตั้งขึ้นในเดือนพฤศจิกายนปี 1994 พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์และนักกายภาพบำบัดของพวกเขาให้บริการกับเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุโดยตรง จุดมุ่งหมายของพวกเขาคือ

- ◆ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีตามสิทธิของพวกเขาที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสิทธิที่จะได้รับการเคารพ
- ◆ เพื่อการทำงานร่วมกับและช่วยให้พาร์ทเนอร์ (กลุ่มชุมชนหรือบุคคล) ในการพัฒนาโปรแกรมเอชไอวีในการดูแลและการป้องกันอย่างยั่งยืนแบบครบวงจร
- ◆ เพื่อทำหน้าที่เป็นทรัพยากรและให้ความช่วยเหลือพาร์ทเนอร์ในการใช้โปรแกรมเอชไอวีในการดูแลและป้องกัน

โทร: 2559 2006

อีเมล: <http://aids scare.com.hk/introduction/>

เว็บไซต์: enquiry@aids scare.com.hk

ข้อความสำคัญที่ต้องนำกลับบ้าน:

- ◆ ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องสำหรับทุกกิจกรรมทางเพศ
- ◆ เข้ารับการทดสอบทุก 3 เดือน
- ◆ หากมีข้อสงสัย ให้พบแพทย์! การรักษาแต่เนิ่นๆ สามารถช่วยชีวิตคุณได้!



AFROให้บริการตรวจคัดกรองฟรีสำหรับเอชไอวี ซีฟิลิส หนองใน หนองในเทียม และการตรวจ Pap smear ไม่จำเป็นต้องใช้เอกสารแสดงตนของคุณและข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ หาก你有ข้อสงสัยใด ๆ โปรดอย่าลังเลที่จะติดต่อเราได้ ตลอด 24 ชั่วโมงที่สายด่วนฉุกเฉินของเราที่ 27701002

และติดต่อเราได้ที่แอปพลิเคชันต่อไปนี้:



Whatsapp 96698108



Wechat afro27701002



LINE AFRO27701002



Viber 96698108

(จันทร์ - ศุกร์ 9a.m. - 10p.m.)

การป้องกันเอชไอวี / เอดส์เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ / โปรแกรมที่ได้รับการสนับสนุนโดยกองทุนโรคเอดส์ (AIDS Trust Fund) เนื้อหาของบทความนี้แสดงให้เห็นถึงความเห็นขององค์กรของเราเท่านั้น ไม่ได้เป็นตัวแทนของกองทุนโรคเอดส์ กองทุนโรคเอดส์ไม่มีส่วนรับผิดชอบในการเรียกร้อง ความต้องการหรือหนี้สินใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากหรือเกี่ยวข้องกับการใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในบทความนี้หรือการมีส่วนร่วมของโครงการ / โปรแกรมที่สนับสนุน

Booklet designed by Seven

