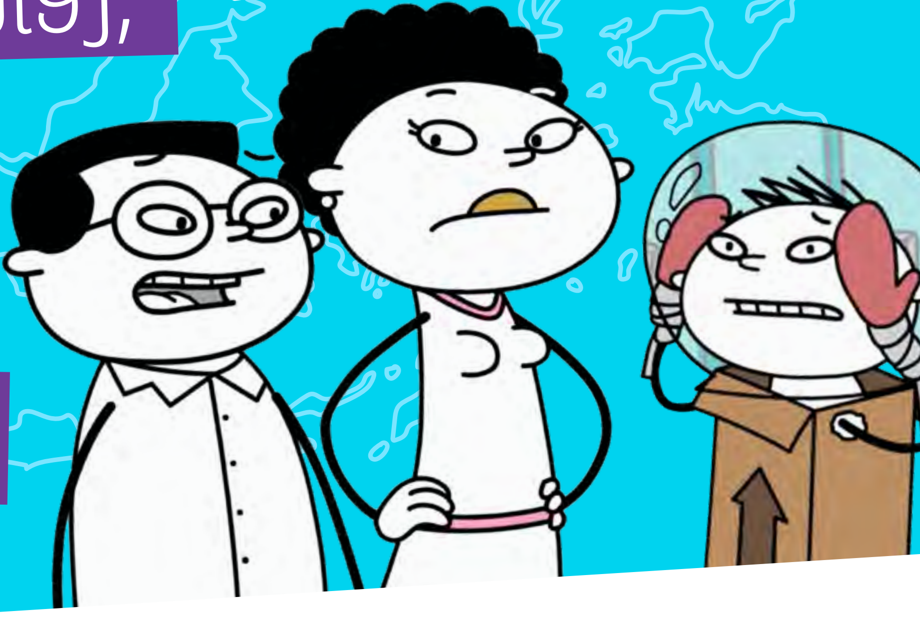
ແຜນການສອນ ເພດສຶກສາ

ສຳລັບອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້ ຂອງ amaze

HIV: ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງ, ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນ ແລະ ຕອບໂຕ້ກັບ ຄວາມກຽດຊັງ



amaze

Advocates for Youth
Rights. Respect. Responsibility.

unesco

UNFPA

ກ່ຽວກັບບົດຮຽນບົດນີ້...

ແຜນການສອນນີ້ ແມ່ນໜຶ່ງໃນຊຸດແຜນການສອນທີ່ມີ 9 ບົດແຍກ ທີ່ເປັນຕົ້ນສະບັບ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນການສອນວິຊາເພດສຶກສາ ໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ນອກໂຮງຮຽນ ໃນອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້. ແຜນການສອນຕົ້ນສະບັບນີ້ ຖືກອອກແບບມາເພື່ອລວມເຂົ້າໃຊ້ໃນຊຸດວີດີໂອເພື່ອການສຶກສາຂອງ AMAZE ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຫົວຂໍ້ແຜນການສອນ ແລະ ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອເສີມກັບແຜນການສອນ ຫຼື ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ ທີ່ທ່ານອາດໃຊ້ໃນການນຳສະເໜີວິຊາເພດສຶກສາ.

ຕາມຫຼັກການແລ້ວ, ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ເພດສຶກສາສະເພາະໃດໜຶ່ງ ຄວນໃຫ້ຜູ້ຮຽນມີໂອກາດໄດ້ພັດທະນາ, ນຳໃຊ້ ແລະ ຝຶກຝົນການຮຽນຮູ້ ໃນແງ່ຂອງຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິ. ໃນແຜນການສອນເຫຼົ່ານີ້ ພວກເຮົາໄດ້ຍົກຕົວຢ່າງຜົນການຮຽນຮູ້ເບື້ອງຕົ້ນພຽງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ສາມາດກຳນົດເປົ້າຫມາຍໄດ້ ໂດຍຄຳນຶງວ່າບົດຮຽນພຽງບົດດຽວ ມັກຈະບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະບັນລຸ ຜົນການຮຽນໃດໜຶ່ງໄດ້ຢ່າງເລິກເຊິ່ງ ຫຼື ກວມເອົາຫຼາຍກວ່າຫນຶ່ງຂົງເຂດການຮຽນຮູ້ໄດ້. ເຮົາຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູຈັດຕາຕະລາງເວລາ ໃຫ້ມີການສອນບົດຮຽນຕິດຕາມເພີ່ມເຕີມ ເພື່ອສົ່ງເສີມຜົນການຮຽນຮູ້ທີ່ເປັນຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນເພດສຶກສາເຫຼົ່ານີ້, ແລະ ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກໂອກາດອື່ນໆ ທັງຢູ່ໃນ ແລະ ນອກຫ້ອງຮຽນ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນສາມາດສະທ້ອນທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ຝຶກຝົນ ແລະ ເສີມສ້າງທັກສະ.

TH/DOC/HWT-IQE/23/002-LA-7

amaze

HIV: ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງ, ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນ ແລະ ຕອບໂຕ້ກັບຄວາມກຽດຊັງ

ແຜນການສອນ ເພດສຶກສາ ຂອງ **amaze**

ຄວາມສອດຄ່ອງກັບ ຄຳແນະນຳສາກົນ ດ້ານວິຊາການກ່ຽວກັບເພດສຶກສາ

ແນວຄວາມຄິດຫຼັກທີ 7: ເລື່ອງເພດ ແລະ ພຶດຕິກຳທາງເພດ

- **ຫົວຂໍ້ 7.2:** ພຶດຕິກຳທາງເພດ ແລະ ການຕອບສະໜອງທາງເພດ, ອາຍຸ 12-15 ປີ

ແນວຄວາມຄິດຫຼັກທີ 8: ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ

- **ຫົວຂໍ້ 8.2:** ການກຽດຊັງ HIV ແລະ ເອດສ, ການປິ່ນປົວ, ການເບິ່ງແຍງ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນ, ອາຍຸ 9-12 ປີ
- **ຫົວຂໍ້ 8.3:** ຄວາມເຂົ້າໃຈ, ການຮັບຮູ້ ແລະ ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳຄັນ, ລວມໄປເຖິງ HIV, ອາຍຸ 9-12 ປີ

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານຂອງນັກຮຽນ

ນັກຮຽນໄດ້ຮຽນຮູ້ວ່າ ເຊື້ອ HIV ສາມາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ທາງໃດແດ່, ວ່າ ທຸກຄົນຕ້ອງການຄວາມຮັກ, ການເອົາໃຈໃສ່ເບິ່ງແຍງ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນ, ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ສາມາດມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງໄດ້, ແລະມີການປິ່ນປົວທີ່ມີປະສິດທິພາບສຳລັບພວກເຂົາ.

ກຸ່ມອາຍຸເປົ້າໝາຍ

ຊັ້ນມັດທະຍົມສຶກສາປີທີ 2-3 (ອາຍຸປະມານ 10-14 ປີ)

ເວລາ

45 ນາທີ

ການກະກຽມຂອງຄູ

- ພິມເອກະສານທີ່ຈະແຈກຢາຍອອກສອງຊຸດ: ບັດລະຄອນບົດບາດສົມມຸດ - ຂ້ອຍຢາກໝີໃຫ້ຫ່າງ.
- ທົບທວນສື່ການສອນຂອງຄູ: ຄຳຖາມທີ່ພົບເຫັນປະຈຳ ກ່ຽວກັບ HIV.
- ເຂົ້າເຖິງ ແລະ ເບິ່ງຕົວຢ່າງ ວິດີໂອ ຂອງ AMAZE ກ່ຽວກັບ HIV: ວິທີປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ ເພື່ອໃຫ້ລຶ້ງເຄີຍກັບເນື້ອຫາ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈທີ່ຈະເປີດມັນຢູ່ໃນຫ້ອງຮຽນ.
- ທົດສອບເປີດວິດີໂອເພື່ອໃຫ້ກຽມພ້ອມເບິ່ງໃນລະຫວ່າງການຂຶ້ນສອນ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນການວາງລຳດັບການເປີດຈົນຮອດຕອນເລີ່ມຕົ້ນ (ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງໂຄສະນາ) ໃນ YouTube, ອອກຈາກ **ລາຍການຫຼິ້ນຂອງ AMAZE,** ຫຼື ສະບັບທີ່ໄດ້ດາວໂຫຼດມາ. ພິຈາລະນາເລືອກໃຊ້ **ລູກຫຼິ້ນຄວາມໄວຂອງ YouTube** ເພື່ອປັບຄວາມໄວຂອງວິດີໂອເພື່ອໃຫ້ແທດເໝາະທີ່ສຸດສຳລັບນັກຮຽນ.
- ໃນຫ້ອງຮຽນ ອາດຈະມີນັກຮຽນບາງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV, ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກເຊື້ອ HIV, ຫຼື ສູນເສຍພໍ່ແມ່ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຍ້ອນພະຍາດເອດສ.
    - ສິ່ງສຳຄັນ ຄືຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງມີຄວາມລະອຽດອ່ອນເປັນພິເສດວ່ານັກຮຽນທີ່ອາດຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກເຊື້ອ HIV ຈະໄດ້ຮັບບົດຮຽນນີ້ແນວໃດ.
    - ຖ້ານັກຮຽນຄົນໃດຄົນໜຶ່ງຂອງທ່ານ ສູນເສຍພໍ່ແມ່ຍ້ອນພະຍາດເອດສ ແລະ ໝູ່ໃນຫ້ອງຮຽນຮູ້ເລື່ອງນີ້, ໃຫ້ໂອ້ລົມກັບເຂົາເຈົ້າກ່ອນເຂົ້າຫ້ອງຮຽນເພື່ອຮັບຮູ້ເລື່ອງນີ້ ແລະ ຖາມເຂົາເຈົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຢາກແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ກັບເພື່ອນຮ່ວມຫ້ອງຮຽນ ໃນລະຫວ່າງການຮຽນ ຫຼື ບໍ່.

HIV: ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງ, ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນ ແລະ ຕອບໂຕ້ກັບຄວາມກຽດຊັງ

ແຜນການສອນ ເພດສຶກສາ ຂອງ **amaze**

ອຸປະກອນ/ເອກະສານທີ່ຕ້ອງການ

- ເອກະສານທີ່ຈະແຈກຢາຍ: ບົດລະຄອນບົດບາດສົມມຸດ - ຂ້ອຍຢາກໜີໃຫ້ຫ່າງ - ສຳເນົາສອງຊຸດ, ອາສາສະໝັກທີ່ຈະຫຼິ້ນບົດບາດສົມມຸດໄດ້ຮັບສຳເນົາເອກະສານຄົນລະຊຸດ
- ເອກະສານຂອງຄູ: ຄຳຖາມທີ່ພົບເຫັນປະຈຳ ກ່ຽວກັບ HIV
- ຄອມພິວເຕີ ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງອິນເຕີເນັດ ແລະ ລຳໂພງ
- ເຄື່ອງສາຍ LCD ແລະ ຈໍ
- ລິ້ງວິດີໂອ: https://bit.ly/HIVprotectyourselfandothers
- ສໍຂາວ ແລະ ກະດານດຳ

ຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້

ໃນຕອນທ້າຍຂອງບົດຮຽນນີ້, ນັກຮຽນຈະສາມາດ:

1. ຈື່ວ່າ HIV ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ຜ່ານການສຳຜັດແບບທົ່ວໄປໄດ້. (ຄວາມຮູ້)
2. ຮັບຮູ້ວ່າທຸກຄົນມີບົດບາດໃນການຊ່ວຍສ້າງພື້ນທີ່ທີ່ທຸກຄົນຮູ້ສຶກວ່າມີຄຸນຄ່າ ແລະ ບໍ່ຖືກແບ່ງແຍກ. (ທັດສະນະຄະຕິ)
3. ສະແດງໃຫ້ເຫັນວິທີການສະໜັບສະໜູນຜູ້ຕິດເຊື້ອ HIV. (ທັກສະ)

ໝາຍເຫດສຳລັບຄູ: ບົດຮຽນນີ້ແມ່ນເນັ້ນໃສ່ HIV ແລະ ອາດຈະມີນັກຮຽນຢູ່ໃນຫ້ອງຮຽນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV, ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກເຊື້ອ HIV, ຫຼື ອາດຈະສູນເສຍພໍ່ແມ່ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຍ້ອນພະຍາດເອດສ. ສິ່ງສຳຄັນ ຄືຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງມີຄວາມລະອຽດອ່ອນເປັນພິເສດ ວ່ານັກຮຽນທີ່ອາດຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກເຊື້ອ HIV ຈະໄດ້ຮັບບົດຮຽນນີ້ແນວໃດ. ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຮູ້ວ່າມີນັກຮຽນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກເຊື້ອ HIV, ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ ສະຖານະ ແລະ ຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບກ່ຽວກັບ HIV ຂອງບຸກຄົນນັ້ນເປັນຄວາມລັບ ແລະ ຄວນໄດ້ຮັບການເຄົາລົບ ແລະ ບໍ່ຄວນເປີດເຜີຍກັບຄົນອື່ນ.

ຂັ້ນຕອນ

ຂັ້ນຕອນທີ 1

ແນະນຳບົດຮຽນໂດຍກ່າວວ່າ, “**ມີຄົນຈຳນວນຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກ ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ເປັນໂລກເອດສ ທີ່ຍັງຖືກດູໝິ່ນ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມໄວ້ວາງໃຈ, ຖືກປະຕິເສດ, ແລະ ແມ່ນແຕ່ຖືກກຽດຊັງຈາກບຸກຄົນອື່ນ. ເດັກນ້ອຍທີ່ສູນເສຍພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຍ້ອນໂລກເອດສກໍ່ຍັງຕ້ອງປະເຊີນກັບການຖືກຈຳແນກເຊັ່ນດຽວກັນ.**”

ອະທິບາຍວ່າການດູໝິ່ນເປັນເຄື່ອງໝາຍຂອງຄວາມເສື່ອມເສຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສະຖານະການສະເພາະ, ຄຸນນະພາບ, ຫຼືບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ, ເຊິ່ງສາມາດສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການຈຳແນກ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງໄດ້. ການຈຳແນກແມ່ນການປະຕິບັດຢ່າງບໍ່ເປັນທຳ ບົນພື້ນຖານຄວາມແຕກຕ່າງຂອງຄົນ ເຊັ່ນ: ເພດ, ອາຍຸ, ເຊື້ອຊາດ, ຄວາມສາມາດ, ທັດສະນະທາງເພດ ແລະ ເອກະລັກທາງເພດ, ແລະ ສະຖານະພາບທາງດ້ານສັງຄົມ ຫຼື ເສດຖະກິດ, ແລະ ອື່ນໆ. ທັງການດູໝິ່ນ ແລະ ການຈຳແນກ ສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບທາງລົບຫຼາຍ, ເຊັ່ນວ່າ ຜູ້ຄົນບໍ່ເຂົ້າໃຈ ຫຼື ຍອມຮັບຄົນອື່ນ ແລະ ຂົ່ມເຫັງ ແລະ ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ຜູ້ອື່ນ.

ຈາກນັ້ນໃຫ້ຖາມນັກຮຽນວ່າ ເປັນຫຍັງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຈຶ່ງຖືກຈຳແນກ, ໝາຍຄວາມວ່າ ຖືກປະຕິບັດນຳແບບບໍ່ດີພຽງແຕ່ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາຕິດເຊື້ອ HIV. ໃຫ້ນັກຮຽນແບ່ງປັນຄຳຕອບຂອງເຂົາເຈົ້າປະມານສອງສາມນາທີ.

ໝາຍເຫດສຳລັບຄູ: ໃຫ້ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕອບກັບຄຳເຫັນຂອງນັກຮຽນ ທີ່ອາດຈະມີລັກສະນະກະທົບຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ອື່ນ.

ຕໍ່ໄປ, ໃຫ້ເວົ້າວ່າ ໃຫ້ຄິດກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ຕື່ມອີກ, ພວກເຂົາຈະໄດ້ເບິ່ງວິດີໂອຄວາມຍາວສອງນາທີເຄິ່ງ ທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບ HIV, ຊີ້ແຈງວ່າ ເຊື້ອ HIV ສາມາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແນວໃດ, ແລະ ສົນທະນາກ່ຽວກັບວິທີການປ້ອງກັນເຊື້ອ HIV. ຫຼັງຈາກຮັບຊົມວິດີໂອ https://bit.ly/HIVprotectyourselfandothers

ນີ້ແລ້ວ, ໃຫ້ສັງເກດບາງຂໍ້ ຊີ້ແຈງຈາກວິດີໂອ ທີ່ກ່າວເຖິງສິ່ງທີ່ນັກຮຽນໄດ້ແບ່ງປັນກ່ຽວກັບວ່າ ເປັນຫຍັງຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ອາດຖືກຈຳແນກ ແລະ ຢ່າລືມເນັ້ນໜັກວ່າ ເຮົາບໍ່ສາມາດບອກໄດ້ເຖິງສະຖານະການຕິດເຊື້ອ HIV ຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງພຽງຈາກການເບິ່ງເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ, ເຊື້ອ HIV ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ໂດຍການສຳຜັດທົ່ວໄປ, ແລະ ການປິ່ນປົວນັ້ນ ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ສາມາດມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງໄດ້.

(8 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 2

ຕໍ່ໄປ, ຂໍອາສາສະໝັກ 2 ຄົນ ເພື່ອສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ກ່ຽວກັບ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອ HIV ທີ່ສູນເສຍພໍ່ແມ່ຍ້ອນໂລກເອດສ ວ່າຈະຮູ້ສຶກແນວໃດ ແລະ ຄວນຈະໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຄືແນວໃດ. ແຈກຢາຍບົດລະຄອນບົດບາດສົມມຸດ ຂ້ອຍຢາກໜີໃຫ້ຫ່າງ ໃຫ້ແກ່ອາສາສະໝັກທັງສອງຄົນ ແລະ ຊ່ວຍພວກເຂົາແບ່ງບົດບາດກັນ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງອ່ານບົດລະຄອນບົດບາດສົມມຸດໃຫ້ກຸ່ມຟັງ.

(5 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 3

ຫຼັງຈາກທີ່ນັກຮຽນອ່ານ ແລະ ສະແດງບົດບາດສົມມຸດຈົບແລ້ວ, ຂໍໃຫ້ພວກເຂົາກົ້ມຫົວຄໍານັບ ແລະ ບອກພວກເຂົາວ່າ ພວກເຂົາສາມາດກັບໄປເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ ແລະ ກັບໄປບ່ອນນັ່ງໄດ້. ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ນັກຮຽນຈັບຄູ່ກັນ, ຂໍໃຫ້ພວກເຂົາຈິນຕະນາການວ່າພວກເຂົາຕົກຢູ່ໃນສະຖານະການຂອງ ດ້າຍ ແລະ ໃຫ້ອະທິບາຍວ່າພວກເຂົາຮູ້ສຶກແນວໃດ ແລະ ພວກເຂົາຈະຕ້ອງການຫຍັງຖ້າ:

- ພວກເຂົາສູນເສຍແມ່ ຫຼື ພໍ່ ຍ້ອນໂລກເອດສ
- ພວກເຂົາຕິດເຊື້ອ HIV
- ໝູ່ເພື່ອນຂອງພວກເຂົາໜີຫ່າງ ຍ້ອນວ່າ ພວກເຂົາຕິດເຊື້ອ HIV

ໃຫ້ເວລານັກຮຽນ 8 ນາທີ ໃນການສົນທະນາກັນເປັນຄູ່.

(8 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 4

ບອກນັກຮຽນເມື່ອໝົດເວລາ ແລະ ຂໍອາສາສະໝັກເພື່ອແບ່ງປັນກັບກຸ່ມໃຫຍ່ ເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາໄດ້ສົນທະນາກັນ. ຂຽນຄໍາຕອບຂອງພວກເຂົາໃສ່ກະດານດໍາ ໂດຍແບ່ງເປັນສີ່ພາກທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຂໍຄໍາຕອບຈາກເຂົາເຈົ້າ ຕາມແຕ່ລະຂໍ້ຕໍ່ໄປນີ້:

- ເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກແນວໃດ ຖ້າເຈົ້າຢູ່ໃນສະຖານະການຂອງ ດ້າຍ?
- ເຈົ້າຈະຕ້ອງການຫຍັງ ຖ້າເຈົ້າຢູ່ໃນສະຖານະການຂອງ ດ້າຍ?
- ເຈົ້າຈະຕ້ອງການໃຫ້ຜູ້ອື່ນປະຕິບັດຕໍ່ເຈົ້າແນວໃດ ຖ້າເຈົ້າຢູ່ໃນສະຖານະການຂອງ ດ້າຍ?
- ເຈົ້າຈະເວົ້າຫຍັງກັບໝູ່ຜູ້ທີ່ໜີຫ່າງຈາກເຈົ້າ ຍ້ອນເຊື້ອ HIV/ໂລກເອດສ?

(10 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 5

ຈາກນັ້ນ, ຂໍອາສາສະໝັກສອງຄົນ ເພື່ອສະແດງບົດບາດສົມມຸດເທື່ອສຸດທ້າຍ ໂດຍໃຫ້ໃຊ້ຄໍາເວົ້າຂອງພວກເຂົາເອງ, ໂດຍປະສົມປະສານກັບສິ່ງທີ່ ຖຸຍ ແລະ ເລໂອ ສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນ ດ້າຍ ຈາກການສົນທະນາກຸ່ມໃຫຍ່. ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ນັກຮຽນຮັບຮູ້ວ່າການຮັກສາສະຖານະ HIV ຂອງໃຜຜູ້ຫນຶ່ງເປັນຄວາມລັບ (ຫມາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະບໍ່ບອກຄົນອື່ນໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກບຸກຄົນນັ້ນ) ແມ່ນວິທີການສະແດງການສະໜັບສະໜູນຮູບແບບໜຶ່ງ.

ຫຼັງຈາກການສະແດງບົດບາດສົມມຸດແລ້ວ, ກ່າວຂອບໃຈອາສາສະໝັກ ແລະ ຖາມພວກເຂົາວ່າ:

- ຮູ້ສຶກແນວໃດທີ່ໄດ້ສະແດງບົດບາດສົມມຸດອີກເທື່ອໜຶ່ງ?

ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ຖາມນັກຮຽນທັງໝົດວ່າ:

- ມີສິ່ງໃດທີ່ໄດ້ເວົ້າ ຫຼື ເຮັດ ແຕກຕ່າງໄປຈາກ ບົດລະຄອນບົດບາດສົມມຸດຕົ້ນສະບັບ?
- ຖຸຍ ແລະ ເລໂອ ຈະສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ຕື່ມອີກເພື່ອເປັນການສະໜັບສະໜູນ ດ້າຍ?
- ພວກເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຍັງແດ່ ກ່ຽວກັບວິທີການສະໜັບສະໜູນ ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV?

(10 ນາທີ)

ໝາຍເຫດສຳລັບຄູ: ຢ່າລືມແຈ້ງໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າສາມາດລົມກັບທ່ານເປັນການສ່ວນຕົວໄດ້ຫຼັງຈາກເລີກຮຽນຖ້າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະສົ່ງຕໍ່ໄປຍັງທີ່ປຶກສາ ຫຼື ສະຖານທີ່ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ຕາມຄວາມຈຳເປັນ. ໃຫ້ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕອບສະໜອງກັບນັກຮຽນ ທີ່ອາດຈະເລີ່ມເປີດເຜີຍສະຖານະພາບ HIV ຂອງຕົນ ໃນລະຫວ່າງການຮຽນ ໂດຍການຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ແບ່ງປັນ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວ່າພວກເຂົາສາມາດສົນທະນາກັບທ່ານຫຼັງເລີກຮຽນໄດ້.

ຂັ້ນຕອນທີ 6

ປິດທ້າຍດ້ວຍການກ່າວວ່າ; **"ຄົນເຮົາອາດຈະຫຼີກລ່ຽງຜູ້ຕິດເຊື້ອ HIV ເມື່ອພວກເຂົາພົບວ່າຄົນເຫຼົ່ານັ້ນມີຜົນເປັນບວກ. ພວກເຂົາອາດຈະປະຕິເສດເດັກນ້ອຍທີ່ສູນເສຍພໍ່ແມ່ດ້ວຍໂລກເອດສ. ແຕ່ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ຜູ້ທີ່ສູນເສຍພໍ່ແມ່ດ້ວຍໂລກເອດສ ຕ້ອງການການຍອມຮັບ, ຄວາມເຂົ້າໃຈ, ຄວາມຮັກ, ແລະ ໄດ້ຮັບໂອກາດເຊັ່ນດຽວກັນກັບຄົນອື່ນໆ. ໃນກິດຈະກຳນີ້, ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການສະໜັບສະໜູນ ທີ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງອາດຕ້ອງການ ເມື່ອພວກເຂົາຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ສູນເສຍພໍ່ແມ່ດ້ວຍພະຍາດເອດສ ແລະ ວິທີສະແດງອອກເຖິງການສະໜັບສະໜູນ."**

(5 ນາທີ)

ສະຫຼຸບປະເດັນທີ່ສຳຄັນ

- ເຊື້ອ HIV ບໍ່ໄດ້ຕິດຕໍ່ຈາກການສຳຜັດແບບທົ່ວໄປ.
- ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຕ້ອງການການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈ.
- ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ສາມາດມີຊີວິດ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງໄດ້ ເມື່ອໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ທາງເລືອກສຳລັບການປະເມີນຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້ໃນຂະນະສະຫຼຸບບົດຮຽນ

ການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງນັກຮຽນໃນການສົນທະນາໃນຫ້ອງຮຽນ ແລະ ການສະແດງບົດບາດສົມມຸດທີ່ໄດ້ປັບປຸງໃໝ່ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄູປະເມີນຜົນສຳເລັດຂອງຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້. ຄູຍັງສາມາດໃຊ້ໃບປະເມີນກ່ອນອອກຫ້ອງ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນຂຽນຄຳຕອບສຳລັບຄຳຖາມສຸດທ້າຍໃນຂັ້ນຕອນທີ 6, ໂດຍໃສ່ຊື່ຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະ ສົ່ງກັບຄູ.

ຄຳແນະນຳໃນການປັບປ່ຽນສຳລັບການຮຽນການສອນທາງໄກ

ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນການຮຽນທາງໄກ, ນຳໃຊ້ລະບົບດິຈິຕອນເຊັ່ນ Google Classroom ຫຼື Zoom. ສຳລັບ ຄຳຖາມຂໍ້ທຳອິດໃນຫ້ອງຮຽນ ທີ່ຖາມກ່ຽວກັບ ການຈຳແນກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ນັ້ນ, ໃຫ້ພິຈາລະນາໃຊ້ ກະດານອອນລາຍ (Jamboard) ແລະ ຂໍໃຫ້ນັກຮຽນຈົດຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາໃສ່ເຈ້ຍໂນ໊ດ ກ່ອນທີ່ຈະເປີດວິດີໂອ. ສຳລັບການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ, ອາສາສະໝັກສາມາດປ່ຽນກັນອ່ານບົດລະຄອນບົດບາດສົມມຸດຂອງຕົນອອກມາດັງໆ ແລະ ສຳລັບວຽກທີ່ເຮັດເປັນຄູ່ ນັກຮຽນສາມາດເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງສະເໝືອນຈິງທີ່ມີສອງຄົນໄດ້.

ວຽກບ້ານ (ຖ້າມີ)

ບໍ່ມີ

ດັດແປງມາຈາກ: ການສະໜັບສະໜູນສຳລັບຊາວໜຸ່ມ, ອຸຍແນສໂກ, ແລະ ອົງການສະຫະປະຊາຊາດກອງທຶນສຳລັບປະຊາກອນ. ການສະໜັບສະໜູນຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກ HIV ຫຼື ໂລກເອດສ ແລະ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ໂລກເອດສ. ແຜນການສອນລະດັບພາກພື້ນ: ຊຸດແຜນການສອນຕາມສະຄຣິບສ່ວນບຸກຄົນສຳລັບເພດສຶກສາແບບຮອບດ້ານໃນອາຟຣິກາຕາເວັນອອກ ແລະ ອາຟຣິກາໃຕ້.

ຖຸຍ ແລະ ເລໂອ ມີອາຍຸ 12 ປີ. ພວກເຂົາເປັນໝູ່ກັນ ແລະ ຮຽນຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນ. ດ້າຍ ກໍ່ຮຽນຢູ່ຫ້ອງດຽວກັບພວກເຂົາ. ພວກເຂົາທັງສາມຄົນເຂົ້າກັນໄດ້ດີ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍ່ນັດພົບກັນຫຼັງເລີກຮຽນເພື່ອໄປຫຼິ້ນ. ແຕ່ເມື່ອສອງສາມມື້ກ່ອນ, ດ້າຍ ໄດ້ອອກຈາກໂຮງຮຽນຢ່າງກະທັນຫັນ. ຖຸຍ ແລະ ເລໂອ ສົງໄສວ່າເປັນຍ້ອນຫຍັງ.

ຖຸຍ: ຂ້ອຍບໍ່ເຂົ້າໃຈແທ້ໆວ່າເປັນຫຍັງ ດ້າຍ ຈຶ່ງອອກຈາກໂຮງຮຽນ! ຂ້ອຍສົງໄສວ່າມັນເກີດຫຍັງຂຶ້ນ. ຂ້ອຍບໍ່ເຫັນລາວເລີຍແຕ່ທິດແລ້ວນີ້, ແລະ ຂ້ອຍກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ຊໍ້າວ່າລາວໄປຢູ່ໃສ.

ເລໂອ: ຂ້ອຍເອງກໍ່ສົງໄສຄືກັນ...ລາວເຄີຍເວົ້າວ່າລາວມ່ວນກັບການມາໂຮງຮຽນ. ລາວບໍ່ໄດ້ເວົ້າຫຍັງເລີຍແມ່ນບໍ່, ຫຼື ລາວເວົ້າຫຍັງຫວາ?— ຂ້ອຍໝາຍເຖິງ ການອອກໄປແບບນີ້... ລາວເຮັດແບບນີ້ຄືບໍ່ຄັກປານໃດນໍ!

ຖຸຍ: ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຍິນເລື່ອງຫຍັງກ່ຽວກັບລາວຫວາ?

ເລໂອ:ທີ່ຈິງແລ້ວ ແມ່ຂ້ອຍກະເວົ້າບາງຢ່າງຢູ່ ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ໜ້າເຊື່ອ.

ຖຸຍ: ເຈົ້າຮູ້ຫຍັງມາບໍ? ໄວໄວ, ເລົ່າສູ່ຂ້ອຍຟັງແດ່!

ເລໂອ:ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າມັນເປັນຄວາມຈິງບໍ່, ແຕ່ແມ່ຂອງຂ້ອຍເວົ້າວ່າ ແມ່ຂອງລາວເສຍຊີວິດ.

ຖຸຍ: ໂອ...ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເສຍໃຈແທ້...ເຈົ້າຄິດພາບອອກບໍ່ວ່າລາວຈະຮູ້ສຶກແນວໃດ?

ເລໂອ:ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກ, ຂ້ອຍບໍ່ກ້າທີ່ຈະຄິດຮອດມັນຊໍ້າ. ລາວຕ້ອງຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວຫຼາຍ, ບໍ່ມີໃຜຮັກເຮົາໄດ້ເທົ່າທຽມກັນກັບແມ່ແລ້ວ.

ຖຸຍ: ແຕ່ແມ່ຂອງລາວກໍ່ຍັງໜຸ່ມຢູ່ໃດ, ບໍ່ແມ່ນບໍ? ລາວເຈັບປ່ວຍບໍ?

ເລໂອ:ຕາມທີ່ແມ່ຂອງຂ້ອຍບອກ ແມ່ລາວເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສ, ແລະ ດ້າຍ ກໍ່ອາດຕິດເຊື້ອ HIV.

ຖຸຍ: ລາວສູນເສຍແມ່ຂອງລາວ, ແລະ ລາວກໍ່ຕິດເຊື້ອ HIV! ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງແມ່ນບໍ. ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເປັນຫ່ວງລາວອີ່ຫຼີ, ລາວຫາກໍ່ອາຍຸ 12 ປີ... ຂ້ອຍບໍ່ຢາກຈະເຊື່ອເລີຍ.

ເລໂອ: ແມ່ຂ້ອຍບອກໃຫ້ຂ້ອຍຢູ່ຫ່າງໆຈາກລາວ. ຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ຮູ້ຈະເຮັດແນວໃດ... ຫຼື ບາງທີເຮົາຄວນຢູ່ໄກລາວ! ເຮົາອາດຈະຕິດພະຍາດໄດ້.

ຖຸຍ: ອືມມມ... ເຮົາໄດ້ຮຽນມາວ່າ ເຊື້ອ HIV ແລະ ໂລກເອດສ ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ ໂດຍຜ່ານການພົບປະກັບຄົນທີ່ມີຜົນເປັນບວກ. ຂ້ອຍຄິດວ່າລາວຕ້ອງການການສະໜັບສະໜູນ. ເຖິງຢ່າງໃດ ລາວກໍ່ເປັນໝູ່ຂອງເຮົາ.

ເລໂອ: ບໍ່ມີແມ່ຂອງລາວແລ້ວ ຂ້ອຍແນ່ໃຈວ່າລາວຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນເຮືອນ. ຂ້ອຍຍັງຈື່ພໍ່ຂອງຂ້ອຍທີ່ບອກວ່າວິທີໜຶ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການສະໜັບສະໜູນຄົນທີ່ຖືກກະທົບ ຫຼື ຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ໂລກເອດສ ຄືການສືບຕໍ່ມິດຕະພາບ. ລອງຄິດພາບເບິ່ງວ່າເຮົາຈະຮູ້ສຶກແນວໃດ ຖ້າເຈົ້າ ຫຼື ຂ້ອຍສູນເສຍແມ່ຂອງເຮົາໄປ ແລະ ຄົນອື່ນຫຼີກລ່ຽງເຮົາ.

ຖຸຍ: ແມ່ນແລ້ວ, ຂ້ອຍຄຶງຈະຮູ້ສຶກຢ້ານ ແລະ ໂດດດ່ຽວ. ເຮົາຢ່າເສຍເວລາເທາະ... ໄປ໋ ໄປຊອກລາວ ແລະ ລິມກັບລາວ.

ຖຸຍ ແລະ ເລໂອ ໄປເຮືອນຂອງ ດ້າຍ. ພວກເຂົາໄດ້ໂອ້ລົມກັນ, ຫຼິ້ນເຕະບານ, ແລະ ກິນເຂົ້າແລງນໍາກັນ. ດ້າຍ ດີໃຈຫຼາຍທີ່ມີໝູ່ຄື ເລໂອ ແລະ ຖຸຍ.

ດັດແປງມາຈາກ: ການສະໜັບສະໜູນສໍາລັບຊາວໜຸ່ມ, ອຸຍແນສໂກ, ແລະ ອົງການສະຫະປະຊາຊາດກອງທຶນສໍາລັບປະຊາກອນ. ການສະໜັບສະໜູນຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກ HIV ຫຼື ໂລກເອດສ ແລະ ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ໂລກເອດສ. ແຜນການສອນລະດັບພາກພື້ນ: ຊຸດແຜນການສອນຕາມສະຄຣິບສ່ວນບຸກຄົນສໍາລັບເພດສຶກສາແບບຮອບດ້ານໃນອາຟຣິກາຕາເວັນອອກ ແລະ ອາຟຣິກາໃຕ້.

ເອກະສານຂອງຄູ: ຄໍາຖາມທີ່ພົບເຫັນປະຈໍາກ່ຽວກັບ HIV

ລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງຄໍາຖາມທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງ ຫຼື ຫຼັງຈາກບົດຮຽນ ພ້ອມດ້ວຍຄໍາຕອບທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການຕອບຄໍາຖາມນັກຮຽນ.

HIV ແມ່ນຫຍັງ?

HIV (ຫຍໍ້ມາຈາກ human immunodeficiency virus) ແມ່ນ ໄວຣັສພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງຂອງມະນຸດ. HIV ແມ່ນເຊື້ອໄວຣັສທີ່ໂຈມຕີ ແລະ ທໍາລາຍລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງຄົນ. ເມື່ອລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນເພຍຈາກເຊື້ອ HIV, ຮ່າງກາຍຈະບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ ຫຼື ຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັງບາງຊະນິດໄດ້ອີກຕໍ່ໄປ.

AIDS ແມ່ນຫຍັງ?

ໂລກເອດສ (ກຸ່ມອາການພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງ) ແມ່ນພາວະທີ່ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນເພຍຫຼາຍ ແລະ ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບຄົນທີ່ມີເຊື້ອ HIV ມາເປັນເວລາຫຼາຍປີ. ເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອຮ້າຍແຮງ ແລະ ມີບັນຫາສຸຂະພາບໄດ້. ມີຢາທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນເຊື້ອ HIV ບໍ່ໃຫ້ພັດທະນາໄປສູ່ໂລກເອດສ. ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ອາດຈະຖືກບົ່ງມະຕິວ່າເປັນໂລກເອດສ ຫາກການກວດເລືອດພົບວ່າ ຈຸລັງທີ່ຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ ຫຼຸດລົງຕໍ່າກວ່າຈໍານວນທີ່ກໍານົດ.

HIV ແລະ AIDS ແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ?

HIV (ໄວຣັສພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງຂອງມະນຸດ) ແມ່ນເຊື້ອໄວຣັສທີ່ທໍາຮ້າຍ ແລະ ທໍາລາຍລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງຄົນ. ເມື່ອລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອຈາກເຊື້ອ HIV, ຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດໄດ້ອີກຕໍ່ໄປ ແລະ ອາດເກີດການຕິດເຊື້ອ ແລະ ມະເຮັງຮ້າຍແຮງ ເຊິ່ງມັກເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ. ພາວະນີ້ເອີ້ນວ່າໂລກເອດສ (ກຸ່ມອາການພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງ).

HIV ສາມາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແນວໃດ?

ເຊື້ອ HIV ມີຢູ່ໃນຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນທີ່ມີເຊື້ອໄວຣັສ. ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສ ໄປໃຫ້ຜູ້ອື່ນຜ່ານທາງນໍ້າອະສຸຈິ (ລວມທັງນໍ້າກ່ອນການຫຼັ່ງ), ສານຄັດຫຼັ່ງຈາກຊ່ອງຄອດ, ນໍ້ານົມແມ່, ຫຼື ເລືອດ. ເຊື້ອໄວຣັສສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຕິດຕໍ່ໂດຍຜ່ານການແລກປ່ຽນນໍ້າອະສຸຈິ ແລະ ສານຄັດຫຼັ່ງຈາກຊ່ອງຄອດ ໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງຮູທະວານ. ເຊື້ອ HIV ຍັງສາມາດຖ່າຍທອດໃຫ້ຜູ້ອື່ນໄດ້ໂດຍການຖ່າຍເລືອດທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ໂດຍການໃຊ້ເຂັມຮ່ວມກັນກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ ເພື່ອໃຊ້ຢາ ຫຼື ສະເຕີຣອຍ, ການເຈາະຕາມຮ່າງກາຍ ຫຼື ການສັກ (ຮອຍສັກ). ເຊື້ອ HIV ຍັງສາມາດຖ່າຍທອດຈາກແມ່ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ໄປຫາລູກໃນລະຫວ່າງການຖືພາ, ການເກີດລູກ, ຫຼື ການໃຫ້ນົມລູກ. ການຮ່ວມເພດທາງປາກກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ HIV ເຊັ່ນກັນ.

HIV ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ຜ່ານທາງໃດແດ່?

HIV ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ໂດຍການສໍາຜັດ, ຈູບ, ຈາມ, ໄອ, ຫຼື ໂດຍການກິນອາຫານ, ເຄື່ອງດື່ມ, ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ຮ່ວມກັນ, ຫຼື ຜ່ານການຕິດຕໍ່ປະຈໍາວັນຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ໂຮງຮຽນ, ຫຼື ເຮືອນ. ມັນບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ຜ່ານການໃຊ້ສະລອຍນໍ້າ, ຫ້ອງນໍ້າສາທາລະນະ, ຫຼື ຜ່ານແມງໄມ້ກັດ. HIV ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ຜ່ານນໍ້າລາຍ, ນໍ້າຕາ ຫຼື ເຫື່ອ. ປັດສະວະ ແລະ ອາຈົມຈະບໍ່ແຜ່ເຊື້ອ HIV ຖ້າບໍ່ມີເລືອດ.

HIV ປ້ອງກັນໄດ້ແນວໃດ?

ປະຈຸບັນຍັງບໍ່ທັນມີວັກແຊງສຳລັບເຊື້ອ HIV ແຕ່ການຕິດຕໍ່ທາງເພດສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ໂດຍການລະເວັ້ນການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ ຫຼື ດ້ວຍການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມສຳລັບເພດຊາຍ ຫຼື ເພດຍິງທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ. ການຫຼຸດຈຳນວນຄູ່ຮ່ວມເພດຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ HIV ແລະ ການກວດຫາເຊື້ອ HIV ເປັນປະຈຳຍັງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນເຊື້ອ HIV ໄດ້ ເພາະການຮູ້ສະຖານະຂອງຕົນ ສາມາດນຳໄປສູ່ການປ້ອງກັນ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ເຊື້ອ ແລະ ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຫາກຜົນເປັນບວກ. ການກວດຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ HIV ໄດ້ ເນື່ອງຈາກການມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ HIV. ການໃຊ້ຢາ PrEP, ຫຼື ການປ້ອງກັນກ່ອນການສຳຜັດຍັງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ HIV ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ, ລວມທັງຜູ້ທີ່ມີຄວາມສຳພັນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV. ສຸດທ້າຍ, ການບໍ່ສັກຢາ ຫຼື ໃຊ້ເຂັມສັກຢາໃດໆ ແລະ ການບໍ່ໃຊ້ມີດລ່າມ ຫຼື ວັດຖຸອື່ນໆທີ່ອາດສຳຜັດກັບເລືອດ ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ ກໍ່ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ HIV ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

HIV ແລະ AIDS ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແນວໃດ?

ປະຈຸບັນຍັງບໍ່ທັນມີຢາປິ່ນປົວ HIV ໃຫ້ຫາຍດີໄດ້ ແຕ່ຢາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອ HIV ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ຢາຍັງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອ HIV ກາຍເປັນໂລກເອດສໄດ້. ການປິ່ນປົວ HIV ເອີ້ນວ່າ ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໄວຣັສ (ART). ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໄວຣັສ ປະກອບມີການກິນຢາ HIV ແບບປະສົມປະສານ (ເອີ້ນວ່າວິທີການປິ່ນປົວ HIV) ທຸກໆ ມື້. ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໄວຣັສ ແມ່ນແນະນຳໃຫ້ທຸກຄົນທີ່ມີເຊື້ອ HIV ກິນ. ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອ HIV ຄວນເລີ່ມກິນຢາຕ້ານ HIV ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໄວຣັສ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວ HIV ໄດ້, ແຕ່ຢາ HIV ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອ HIV ມີຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ, ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໄວຣັສ ຍັງຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແຜ່ເຊື້ອ HIV.

ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໄວຣັສເຮັດວຽກແນວໃດ?

ຢາເຫຼົ່ານີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຈຳນວນຈຸລັງ ທີ່ຊ່ວຍຕໍ່ສູ້ກັບການຕິດເຊື້ອ ມີຫຼາຍ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນປະລິມານໄວຣັສ ຂອງ HIV (ປະລິມານເຊື້ອ HIV ທີ່ມີໃນຮ່າງກາຍ).

ປະລິມານໄວຣັສແມ່ນຫຍັງ?

ປະລິມານໄວຣັສ ແມ່ນ ປະລິມານ HIV ທີ່ມີໃນຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງສາມາດວັດແທກໄດ້ຜ່ານການກວດເລືອດ ທີ່ກວດໂດຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ.

ປະລິມານໄວຣັສທີ່ກວດບໍ່ພົບແມ່ນຫຍັງ?

ປະລິມານໄວຣັສທີ່ກວດບໍ່ພົບ ໝາຍເຖິງ ລະດັບຂອງເຊື້ອ HIV ໃນເລືອດແມ່ນຕ່ຳເກີນໄປທີ່ຈະກວດພົບ ໂດຍການທົດສອບປະລິມານໄວຣັສ. ຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ທີ່ປະລິມານໄວຣັສບໍ່ສາມາດກວດພົບໄດ້ ຈະບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງໃນການແຜ່ເຊື້ອ HIV ໃຫ້ແກ່ຄູ່ນອນທີ່ບໍ່ຕິດເຊື້ອ HIV ຜ່ານການມີເພດສຳພັນໄດ້.

U=U ແມ່ນຫຍັງ?

ນີ້ຫມາຍເຖິງ 'ກວດບໍ່ພົບເທົ່າກັບບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້', ເປັນຄຳຂວັນໂຄສະນາ ເພື່ອເພີ່ມທະວີການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາຕ້ານໄວຣັສທີ່ມີປະສິດທິຜົນ ໂດຍມີເຊື້ອໄວຣັສທີ່ບໍ່ສາມາດກວດພົບໄດ້ ຫມາຍຄວາມວ່າ HIV ບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ແກ່ຄູ່ຮ່ວມເພດ (ບໍ່ສາມາດກວດພົບໄດ້ເທົ່າກັບບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້, ຫຼື 'U=U'). 'ບໍ່ສາມາດກວດພົບໄດ້' ຫມາຍຄວາມວ່າປະລິມານໄວຣັສຂອງບຸກຄົນໃດຫນຶ່ງ, ຫຼື ລະດັບຂອງເຊື້ອໄວຣັສໃນເລືອດ, ແມ່ນຕ່ຳທີ່ສຸດ (ຕ່ຳກວ່າ 200 ສຳເນົາຕໍ່ມິນລີລິດຂອງເລືອດທີ່ວັດໄດ້). ລະດັບນີ້ ແມ່ນເຮັດໄດ້ ໂດຍການປິ່ນປົວ HIV ທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ກິນຢາຕາມກຳນົດ. 'ບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້' ໝາຍຄວາມວ່າ ໄວຣັສບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານທາງເພດສຳພັນໄດ້.

ການປະຕິບັດຕາມການປິ່ນປົວ HIV ແມ່ນແນວໃດ?

ສຳລັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV, ການປະຕິບັດຕາມການປິ່ນປົວ ໝາຍເຖິງ ການເລີ່ມຕົ້ນຮັກສາ HIV, ການກິນຢາທຸກມື້ ແລະ ກິນຕາມທີ່ກຳນົດ (ຫຼື ທີ່ເອີ້ນວ່າ ການປະຕິບັດຕາມການກຳກັບຢາ), ແລະ ປະຕິບັດຕາມການນັດໝາຍຂອງແພດ. ການປະຕິບັດຕາມການປິ່ນປົວ ເປັນສ່ວນສຳຄັນຂອງການມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງເມື່ອຕິດເຊື້ອ HIV.

ຄົນເຮົາຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າພວກເຂົາ ຫຼື ຄູ່ນອນຂອງພວກເຂົາມີເຊື້ອ HIV?

ທາງດຽວທີ່ຄົນໆໜຶ່ງຈະຮູ້ວ່າຕິດເຊື້ອ HIV ຫຼື ບໍ່ ແມ່ນການໄປກວດຫາເຊື້ອ HIV.

PreP ແມ່ນຫຍັງ?

PrEP (ຫຍໍ້ມາຈາກ pre-exposure prophylaxis) ໝາຍເຖິງ ການປ້ອງກັນກ່ອນການສຳຜັດ. PrEP ແມ່ນສຳລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ມີເຊື້ອ HIV ແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອ HIV. ຕ້ອງກິນຢາ PrEP ທຸກໆມື້ ເຊິ່ງມັນສາມາດຢຸດບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອ HIV ຈັບຕົວ ແລະ ແຜ່ລາມໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມີການສຳຜັດກັບເຊື້ອ HIV.

PEP ແມ່ນຫຍັງ?

PEP (ຫຍໍ້ມາຈາກ post-exposure prophylaxis) ໝາຍເຖິງ ການປ້ອງກັນຫຼັງການສຳຜັດ. PEP ໃຊ້ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີການສຳຜັດກັບເຊື້ອ HIV ໂດຍບໍ່ຄາດຄິດ ເຊິ່ງມັກໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວທາງການແພດ ແລະ/ຫຼື ໃນກໍລະນີຂອງການຖືກຂົ່ມຂືນ. ຕ້ອງຮັບປະທານຢາ PEP ພາຍໃນ 72 ຊົ່ວໂມງ (3 ມື້) ຫຼັງຈາກທີ່ຄິດວ່າໄດ້ຮັບເຊື້ອ HIV ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ HIV. PEP ບໍ່ໄດ້ມີໄວ້ສຳລັບການນຳໃຊ້ເປັນປະຈຳ ສຳລັບຜູ້ທີ່ອາດຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອ HIV. PEP ບໍ່ໄດ້ມີຈຸດປະສົງເພື່ອແທນທີ່ວິທີການປ້ອງການເຊື້ອ HIV ອື່ນໆ, ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຢ່າງສະໝ່ຳສະເໝີໃນເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ.

PreP ແລະ PEP ແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ?

PrEP ແຕກຕ່າງຈາກ PEP ຢູ່ບ່ອນວ່າ PrEP ແມ່ນສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງສຳລັບການຕິດເຊື້ອ HIV ທີ່ຕ້ອງກິນຢາທຸກມື້ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອ HIV ໃນຂະນະທີ່ຢາ PEP ແມ່ນສຳລັບຜູ້ທີ່ສຳຜັດກັບເຊື້ອ HIV ໂດຍບໍ່ຄາດຄິດ ແລະ ຕ້ອງຮັບປະທານຢາພາຍໃນ 72 ຊົ່ວໂມງ (3 ວັນ) ພາຍຫຼັງທີ່ຄິດວ່າໄດ້ຮັບເຊື້ອ HIV ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: IPPF ແລະ ສະພາປະຊາກອນ. ເປັນຫຼັກສູດດຽວທັງໝົດ; HIVInfo.NIH.gov. ການປ້ອງກັນ HIV ແລະ ການປິ່ນປົວ HIV; Nemours KidsHealth. HIV ແມ່ນຫຍັງ? ອຸຍແນສໂກ. ການຮຽນຮູ້ໃນທາງບວກ: ຂະແໜງການສຶກສາຈະສາມາດຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງນັກຮຽນທີ່ຕິດເຊື້ອ HIV ໄດ້ດີແນວໃດ.