

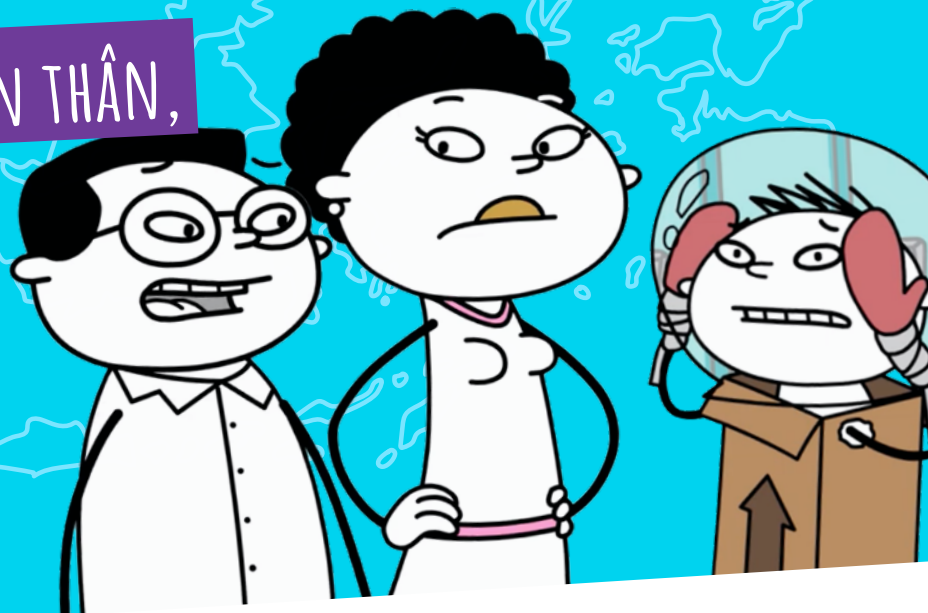
Tài liệu Giáo dục giới tính và tình dục của **amaze** cho khu vực Đông Nam Á

CHỦ ĐỀ HIV:

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN,

HỖ TRỢ NGƯỜI KHÁC VÀ

XÓA BỎ ĐỊNH KIẾN



amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.


unesco


JNFPA



VỀ TÀI LIỆU NÀY...



Tài liệu này là một trong số 9 tài liệu hướng dẫn kịch bản giảng dạy chi tiết được soạn ra để hỗ trợ việc giảng dạy Giáo dục giới tính và tình dục (GDGTTDTD) trong hoặc ngoài trường học tại khu vực Đông Nam Á. Các kịch bản giảng dạy chi tiết này được thiết kế để dùng kết hợp với các video giáo dục của AMAZE về chủ đề liên quan và có thể được dùng bổ trợ cho các giáo án hay tài liệu mà giáo viên hiện đang sử dụng để dạy GDGTTDTD.

Trong điều kiện tối ưu, các tiết học về chủ đề GDGTTDTD cần tạo điều kiện cho người học xây dựng, vận dụng và thực hành bài học ở những khía cạnh học tập thuộc kiến thức, kỹ năng và thái độ. Nhận thấy rằng một tiết học đơn lẻ thường không đủ để người học thuần thục bất kỳ một bài học nào hoặc bao phủ toàn diện hơn một khía cạnh học tập, trong các kịch bản giảng dạy này chúng tôi chỉ nêu ví dụ vài kết quả học tập chính mà người học có thể đạt được sau mỗi buổi học.

Khuyến khích giáo viên hoặc người điều hành buổi học có kế hoạch triển khai giảng dạy các tiết học tiếp nối để củng cố các kết quả học tập mà những tiết học/chương trình GDGTTDTD mang đến cho người học, cũng như tận dụng các cơ hội trong hoặc ngoài lớp học để giúp người học thực hành, củng cố kỹ năng và thể hiện trong thái độ.

HIV: LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN, HỖ TRỢ NGƯỜI KHÁC VÀ

XÓA BỎ ĐỊNH KIẾN

Giáo án Chương trình
giáo dục giới tính và tình dục của **amaze**

Các nội dung liên quan trong Hướng dẫn kỹ thuật quốc tế về giáo dục giới tính và tình dục toàn diện

Khái niệm 7: Tình dục và Hành vi tình dục.

- Chủ đề 7.2: Hành vi tình dục và đáp ứng tình dục, độ tuổi 12-15

Khái niệm 8: Sức khỏe tình dục và Sức khỏe sinh sản.

- Chủ đề 8.2: Định kiến, chăm sóc, điều trị và hỗ trợ người có HIV/AIDS, độ tuổi 9-12
- Chủ đề 8.3: Hiểu biết, nhận diện và giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục và HIV, độ tuổi 9-12

Yêu cầu kiến thức đối với học sinh

Học sinh đã học về các con đường lây truyền HIV, nhận thức được rằng tất cả mọi người đều cần sự yêu thương, chăm sóc và hỗ trợ, người sống chung với HIV có thể sống một cách khỏe mạnh và có các biện pháp điều trị hiệu quả cho HIV.

Nhóm tuổi hướng đến

Lớp 7-8 (trong độ tuổi 10-14)

Thời lượng

45 phút

Yêu cầu chuẩn bị đối với giáo viên

- In 2 bản Phiếu tài liệu: Kịch bản đóng vai – Tôi nghĩ tôi sẽ tránh xa bạn.
- Nghiên cứu Tài liệu cho Giáo viên: Các câu hỏi thường gặp về HIV.
- Xem trước video HIV: Làm thế nào để bảo vệ bản thân và mọi người xung quanh của AMAZE để làm quen với nội dung video và đảm bảo thoải mái trình chiếu trong buổi học.
- Chạy thử trước video để sẵn sàng trình chiếu cho buổi học, có thể xếp lên vị trí đầu **danh sách video của AMAZE** trên YouTube (để tránh quảng cáo) hoặc tải về. Cân nhắc sử dụng tính năng **Tốc độ phát của Youtube** để điều chỉnh tốc độ video sao cho phù hợp nhất đối với học sinh của bạn.
- Trong lớp bạn có thể có học sinh sống chung với HIV, bị ảnh hưởng bởi HIV hoặc có bố mẹ hoặc người thân trong gia đình mất do AIDS.
 - Bạn cần nhớ đặc biệt nhạy cảm với phản ứng của các em có thể đang sống chung với HIV hoặc bị ảnh hưởng bởi HIV khi học bài học này.
 - Nếu có học sinh có bố mẹ mất do AIDS và các bạn khác trong lớp biết việc này, cân nhắc nói chuyện với học sinh đó trước buổi học và hỏi nếu em muốn chia sẻ suy nghĩ của mình với các bạn khác trong buổi học này không.

HIV: LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN, HỖ TRỢ NGƯỜI KHÁC VÀ

XÓA BỎ ĐỊNH KIẾN

Giáo án Chương trình
giáo dục giới tính và tình dục của **amaze**

Yêu cầu về học liệu

- Phiếu tài liệu: Kịch bản đóng vai – Tôi nghĩ tôi sẽ tránh xa bạn – hai bản, mỗi học sinh tham gia đóng vai sẽ nhận một bản.
- Tài liệu cho giáo viên: Các câu hỏi thường gặp về HIV
- Máy tính có kết nối Internet và loa
- Máy chiếu LCD và màn chiếu
- Đường link video: <https://bit.ly/HIVprotectyourselfandothers>
- Phấn và bảng đen



Mục tiêu học tập

Đến cuối buổi học, học sinh sẽ có khả năng:

1. Hiểu được HIV không thể lây truyền qua các động chạm thông thường. (Kiến thức)
2. Nhận thức được mỗi người đều có thể đóng vai trò góp phần tạo ra một không gian mà ở đó mọi người đều cảm thấy được trân trọng và hòa nhập. (Thái độ)
3. Thể hiện cách thức hỗ trợ người sống chung với HIV. (Kỹ năng)



Lưu ý cho giáo viên: Tiết học này tập trung vào HIV và có thể có học sinh trong lớp sống chung với HIV, bị ảnh hưởng bởi HIV hoặc có bố mẹ hoặc người thân trong gia đình mất do AIDS. Do đó, trong buổi học bạn cần lưu ý đặc biệt nhạy cảm với phản ứng của các em học sinh có thể đang sống chung hoặc bị ảnh hưởng bởi HIV. Trong trường hợp bạn biết có em đang sống chung hoặc bị ảnh hưởng bởi HIV, bạn cần nhớ rằng tình trạng sức khỏe nói chung và tình trạng nhiễm HIV được bảo mật thông tin và nên được tôn trọng, không chia sẻ với người khác.

Các bước thực hiện

Bước 1

Để giới thiệu bài học, nói rằng "Trên thế giới có nhiều người đang sống chung với HIV hoặc AIDS vẫn đang bị kỳ thị và bị mọi người xung quanh ngờ vực, cô lập hoặc thậm chí ghét bỏ. Nhiều em có bố mẹ mất do AIDS cũng bị phân biệt đối xử."

Giải thích rằng định kiến là dấu hiệu của sự khinh miệt gắn cho một tình huống hoặc cá nhân cụ thể, có thể dẫn đến tình trạng phân biệt đối xử và thậm chí là bạo lực. Phân biệt đối xử là sự đối xử không công bằng với người khác trên cơ sở đặc điểm của họ, như giới, tuổi tác, chủng tộc, khả năng, xu hướng tính dục và bản dạng giới, địa vị xã hội hoặc kinh tế. Định kiến và phân biệt đối xử đều có thể gây ra những hệ quả tiêu cực, ví dụ như không hiểu hoặc không chấp nhận, ngược đãi hoặc có hành vi bạo lực với người khác.

Sau đó, hỏi các em tại sao người sống chung với HIV lại bị phân biệt đối xử và ngược đãi chỉ vì họ dương tính với HIV. Cho các em suy nghĩ và gọi trả lời trong vài phút.



Lưu ý cho giáo viên: Cần sẵn sàng có phương án ứng phó trong trường hợp các em có những phát biểu không phù hợp.

Tiếp theo, nói rằng để hiểu rõ hơn về chủ đề này, chúng ta sẽ cùng xem một video có độ dài 2 phút 30 giây với nội dung về chủ đề HIV, làm rõ các con đường lây truyền HIV và cách phòng chống HIV.

<https://bit.ly/HIVprotectyourselfandothers>

Sau khi chiếu xong, nhắc lại những thông tin trong video liên quan đến các câu trả lời trước đó của học sinh lý giải tại sao người nhiễm HIV bị phân biệt đối xử, đồng thời cần nhấn mạnh không thể chỉ nhìn bề ngoài để biết một người có bị nhiễm HIV hay không, HIV không lây truyền qua động chạm thông thường, và có các biện pháp điều trị cho phép người sống chung với HIV có một cuộc sống khỏe mạnh.

(8 phút)



Bước 2

Gọi 2 em học sinh trên tinh thần xung phong tham gia đóng vai một tình huống để thể hiện suy nghĩ của một người sống chung với HIV có người thân mất do AIDS và làm thế nào để hỗ trợ họ. Đưa cho hai em kịch bản Tôi nghĩ tôi sẽ tránh xa bạn và giúp các em phân vai để diễn lại tình huống trước cả lớp.
(5 phút)

Bước 3

Sau khi các em đã đọc và diễn lại tình huống, cảm ơn hai em và mời các em về lại chỗ ngồi. Sau đó chia học sinh thành các cặp. Yêu cầu các em tưởng tượng nếu các em ở vị trí của Đại thì các em sẽ cảm thấy thế nào và cần gì nếu:

- Em có bố hoặc mẹ mất do AIDS
- Em bị nhiễm HIV
- Em bị bạn bè xa lánh vì nhiễm HIV

Cho các em 8 phút để thảo luận theo cặp.
(8 phút)

Bước 4

Lưu ý các em khi đã hết thời gian và gọi các em theo tinh thần xung phong để chia sẻ với cả lớp về những gì các em đã thảo luận. Đặt câu hỏi và viết câu trả lời của các em lên bảng theo 4 cột như sau:

- Em sẽ cảm thấy gì nếu em ở vào vị trí của Đại?
- Em sẽ cần gì nếu em ở vào vị trí của Đại?
- Em muốn người khác đối xử với em như thế nào nếu em ở vào vị trí của Đại?
- Em sẽ nói gì với những người bạn xa lánh em do em nhiễm HIV/AIDS?

(10 phút)

Bước 5

Tiếp theo, gọi hai em tình nguyện lên đóng vai cảnh cuối cùng của tình huống, sử dụng chính lời nói của mình trên cơ sở kết quả thảo luận trước đó để thể hiện Thủy và Leo có thể làm gì để hỗ trợ Đại. Cần lưu ý các em rằng một cách để hỗ trợ người sống chung với HIV là bảo mật thông tin về tình trạng nhiễm HIV của người đó - có nghĩa là không nói cho bất kỳ ai khác biết mà chưa được phép của họ.

Sau phần biểu diễn tình huống, cảm ơn các em đã xung phong tham gia và hỏi các em:

- Các em cảm thấy gì khi diễn lại tình huống?

Sau đó hỏi cả lớp:

- So với kịch bản gốc thì có nội dung nào khác về lời nói và hành động của các nhân vật?
- Thủy và Lê còn có thể làm gì để hỗ trợ Đại?
- Em đã học được những gì về cách hỗ trợ người sống chung với HIV?

(10 phút)



Lưu ý cho giáo viên: Cần giúp các em hiểu rằng các em có thể nói chuyện riêng với bạn sau buổi học nếu các em có nhu cầu và sẵn sàng chỉ dẫn các em đến chuyên gia tư vấn hoặc dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu cần thiết. Ngoài ra, trong trường hợp có học sinh bộc lộ tình trạng nhiễm HIV của bản thân trong tiết học, cần ghi nhận sự chia sẻ của các em và cho các em biết rằng các em có thể nói chuyện riêng với bạn sau buổi học.

Bước 6

Để kết thúc tiết học, nói rằng, "**Nhiều người có thể xa lánh người sống chung với HIV khi biết về tình trạng nhiễm HIV của họ. Họ cũng có thể phân biệt đối xử với trẻ có bố hoặc mẹ mất do AIDS. Tuy nhiên, những người sống chung với HIV hoặc có bố mẹ mất do AIDS cần được sự cảm thông, hòa nhập, yêu thương và được trao cơ hội giống như những người khác. Qua hoạt động này, chúng ta đã hiểu thêm về nhu cầu của người sống chung với HIV hoặc có bố mẹ mất do AIDS cũng như cách hỗ trợ họ.**"

(5 phút)

Tóm tắt các điểm chính

- HIV không lây truyền qua động chạm thông thường.
- Người sống chung với HIV cần sự hỗ trợ và cảm thông.
- Người sống chung với HIV có thể có một cuộc sống khỏe mạnh khi được điều trị.



Cách đánh giá mục tiêu học tập sau buổi học

Giáo viên có thể đánh giá mục tiêu học tập dựa trên sự tham gia của học sinh vào phần thảo luận và đóng vai biểu diễn tình huống. Ngoài ra, giáo viên có thể dùng phiếu kiểm tra cuối buổi học và hướng dẫn học sinh trả lời các câu hỏi ở Bước 6, viết tên và nộp lại trước khi rời khỏi lớp học.

Gợi ý cho việc giảng dạy trực tuyến

Trong trường hợp lớp học trực tuyến, sử dụng một nền tảng số như Google Classroom hoặc Zoom. Đối với câu hỏi đầu tiên về phân biệt đối xử với người nhiễm HIV, cân nhắc sử dụng bảng tương tác trực tuyến (jamboard) và yêu cầu học sinh ghi lại phản ứng của mình vào giấy ghi chú trước khi trình chiếu video. Đối với phần nhập vai biểu diễn tình huống, các em xung phong tham gia có thể lần lượt đọc to phần lời nhân vật theo kịch bản. Còn khi làm việc theo cặp, có thể chia các em thành các phòng học trực tuyến theo cặp.

Bài tập về nhà

Không có

Phiếu tài liệu:

Kịch bản đóng vai - Tôi nghĩ tôi sẽ xa lánh bạn

Thủy và Lê là hai em học sinh 12 tuổi. Hai em là bạn học cùng lớp với nhau. Đại cũng học cùng lớp với các em. Thủy, Lê và Đại rất thân thiết với nhau và thường hẹn nhau sau giờ học để đi chơi với nhau. Tuy nhiên, một vài ngày trước, Đại tự nhiên không thấy đi học. Thủy và Lê băn khoăn không biết vì sao.

Thủy: Mình thật sự không hiểu tại sao Đại lại bỏ học! Mình không biết có chuyện gì xảy ra. Mình đã không gặp bạn ấy kể từ tuần trước và mình còn không biết bạn ấy ở đâu nữa.

Lê: Mình cũng tự hỏi như vậy... cậu ấy từng nói rằng cậu ấy thích đi học mà. Cậu ấy không nói một lời nào cả, phải không? - Ý mình là về việc bỏ học ý... thật không thể hiểu được!

Thủy: Cậu cũng không biết thông tin gì về bạn ấy à?

Lê: Thực ra là mẹ mình có nhắc đến một việc nhưng mình thấy điều đấy thật khó tin.

Thủy: Cậu có biết gì à? Kể cho mình nghe đi chứ!

Lê: Mình không biết có đúng không, nhưng mẹ mình có kể rằng mẹ cậu ấy vừa mất.

Thủy: À, thật vậy sao... Mình thật lấy làm tiếc.... Cậu nghĩ bạn ấy sẽ cảm thấy như thế nào?

Lê: Mình cũng không thể tưởng tượng được. Cậu ấy chắc sẽ cảm thấy cô đơn lắm. Không ai có thể thay thế được tình yêu thương của một người mẹ cả.

Thủy: Nhưng mẹ bạn ấy vẫn còn trẻ chứ? Có phải mẹ bạn ấy bị ốm không?

Lê: Theo như mẹ mình kể thì mẹ cậu ấy mất do AIDS, và Đại chắc cũng bị nhiễm HIV.

Thủy: Bạn ấy vừa mất mẹ mà còn bị nhiễm HIV nữa! Thật vậy sao. Mình rất lo cho bạn ấy. Bạn ấy mới có 12 tuổi... Mình không thể tin được.

Lê: Mẹ mình bảo mình cần tránh xa cậu ấy. Mình thật sự không biết phải làm sao nữa... có lẽ chúng mình nên tránh xa cậu ấy thật! Nếu không chúng mình có thể bị lây bệnh của cậu ấy nữa.

Thủy: Hmm... chúng mình đã học được rằng HIV và AIDS không lây truyền qua tiếp xúc với người nhiễm HIV. Mình nghĩ bạn ấy cần sự giúp đỡ của chúng mình. Dù sao thì bạn ấy vẫn là bạn của chúng mình mà.

Phiếu tài liệu:

Kịch bản đóng vai - Tôi nghĩ tôi sẽ xa lánh bạn

Lê: Mình chắc chắn là cậu ấy sẽ cần sự giúp đỡ khi không còn mẹ ở bên cạnh nữa. Mình cũng nhớ bố mình nói rằng một trong những cách tốt nhất để giúp đỡ người bị ảnh hưởng hoặc sống chung với HIV và AIDS đơn giản là duy trì tình bạn với họ. Cứ thử tưởng tượng chúng ta sẽ thấy thế nào nếu mẹ bạn hoặc mẹ mình vừa mất và bị người khác xa lánh.

Thủy: Đúng vậy, mình sẽ cảm thấy thật đơn độc và lo sợ. Vậy chúng mình đừng nên phí phạm thời gian nữa... hãy tìm gặp và nói chuyện với bạn ấy.

Thủy và Leo đến nhà của Đại. Các em nói chuyện, chơi đá bóng và ăn tối cùng nhau. Đại thấy rất hạnh phúc vì có những người bạn như Leo và Thủy.



Tài liệu cho giáo viên: Các câu hỏi thường gặp về HIV

Dưới đây là một số câu hỏi có thể phát sinh trong hoặc sau tiết học và phần trả lời để giúp bạn giải đáp thắc mắc của học sinh.

HIV có nghĩa là gì?

HIV là viết tắt của vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người. HIV là một loại vi rút tấn công và làm suy yếu hệ thống miễn dịch ở người. Khi hệ thống miễn dịch yếu đi, cơ thể con người sẽ mất khả năng chống lại bệnh tật và các bệnh ung thư.

AIDS là gì?

AIDS (hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải) là khi hệ thống miễn dịch bị suy yếu và có thể xảy ra sau khi một người đã bị nhiễm HIV trong nhiều năm. Khi đó, họ có thể gặp phải các vấn đề sức khỏe và mắc các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm. Có một số loại thuốc giúp ức chế ngăn HIV tiến triển thành AIDS. Người nhiễm HIV có thể được chuẩn đoán bị AIDS nếu kết quả xét nghiệm máu cho thấy lượng tế bào có chức năng tiêu diệt bệnh tật giảm xuống dưới một ngưỡng nhất định.

Sự khác nhau giữa HIV và AIDS là gì?

HIV (vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người) là một loại vi rút tấn công và làm suy yếu hệ thống miễn dịch ở người. Khi hệ thống miễn dịch bị HIV làm suy yếu, cơ thể người có thể không còn khả năng chống lại bệnh tật và dễ mắc phải các bệnh truyền nhiễm và ung thư gây nguy hiểm đến tính mạng. Tình trạng này được gọi là AIDS (hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải).

HIV lây truyền như thế nào?

HIV tồn tại trong chất dịch cơ thể của người có vi rút HIV. Người dương tính với HIV có thể lây truyền vi rút sang người khác qua tinh dịch (bao gồm chất nhờn trước khi xuất tinh), dịch âm đạo, sữa mẹ và máu. Vi rút này thường lây truyền phổ biến nhất qua sự trao đổi tinh dịch và dịch âm đạo khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo hoặc hậu môn. HIV cũng có thể lây truyền sang người khác khi truyền máu nhiễm vi rút hoặc dùng chung kim tiêm để tiêm thuốc, sử dụng chất kích thích, xô khuyên hoặc xăm mình. HIV cũng có thể truyền từ mẹ dương tính với HIV sang con trong giai đoạn mang thai, sinh đẻ hoặc cho con bú. Quan hệ tình dục bằng miệng cũng tồn tại nguy cơ lây nhiễm HIV.

HIV không lây truyền qua con đường nào?

HIV không thể lây truyền qua động chạm, hôn nhau, hắt hơi, ho, ăn uống hay dùng chung dụng cụ ăn, hoặc qua tiếp xúc thông thường tại nơi làm việc, trường học và ở nhà. HIV cũng không lây truyền khi dùng chung bể bơi, nhà vệ sinh công cộng hoặc bị côn trùng đốt. HIV không thể lây truyền qua đường nước bọt, nước mắt hoặc mồ hôi. Phân và nước tiểu không làm lây HIV nếu không bị chảy máu.

Có thể phòng chống HIV như thế nào?

Hiện nay không có loại vắc xin nào cho HIV nhưng có thể phòng chống HIV lây truyền qua đường tình dục nếu tránh quan hệ tình dục không an toàn hoặc dùng bao cao su dành cho nam hoặc nữ mỗi khi quan hệ tình dục. Giảm số lượng bạn tình cũng làm giảm nguy cơ mắc HIV và xét nghiệm HIV thường xuyên sẽ giúp làm giảm nguy cơ lây nhiễm HIV vì việc kiểm tra sẽ giúp bạn có biện pháp phòng tránh lây nhiễm và điều trị nếu dương tính với HIV. Việc xét nghiệm các bệnh viêm nhiễm lây truyền qua đường tình dục cũng sẽ giúp phòng chống HIV do nếu mắc bệnh viêm nhiễm qua đường tình dục cũng sẽ làm tăng nguy cơ nhiễm HIV. Uống thuốc dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP) có thể giúp phòng chống lây nhiễm HIV đối với người có nguy cơ cao, trong đó bao gồm người đang có quan hệ với người nhiễm HIV. Cuối cùng, không tiêm thuốc chất kích thích hoặc dùng chung các loại kim tiêm và dao cạo cũng như các đồ dùng khác có thể chạm vào máu cũng sẽ giúp phòng chống lây nhiễm HIV.

HIV và AIDS được điều trị như thế nào?

Hiện nay chưa có loại thuốc đặc trị nào cho HIV nhưng có một số loại thuốc giúp người nhiễm HIV sống một cuộc sống khỏe mạnh. Các loại thuốc này cũng có thể giúp ngăn HIV tiến triển thành AIDS. Biện pháp điều trị này gọi là liệu pháp kháng vi rút (ART). Liệu pháp ART là việc dùng kết hợp các loại thuốc kháng HIV (được gọi là phác đồ điều trị HIV) hàng ngày. Liệu pháp ART được khuyến dùng cho tất cả mọi người nhiễm HIV. Người nhiễm HIV nên bắt đầu sử dụng thuốc kháng HIV sớm nhất có thể. Liệu pháp ART không thể chữa trị hoàn toàn HIV, nhưng thuốc kháng HIV giúp người nhiễm HIV sống lâu và khỏe mạnh. Liệu pháp ART cũng giúp làm giảm khả năng lây nhiễm HIV.

Liệu pháp ART là gì?

Là các loại thuốc giúp duy trì lượng tế bào phòng chống các bệnh lây nhiễm ở mức độ cao và làm giảm tải lượng vi rút HIV (số lượng vi rút HIV có trong cơ thể).

Tải lượng vi rút là gì?

Tải lượng vi rút là số lượng vi rút HIV có trong cơ thể, có thể đo lường được qua xét nghiệm máu tại cơ sở y tế.

Tải lượng vi rút dưới ngưỡng phát hiện là gì?

Tải lượng vi rút dưới ngưỡng phát hiện là khi lượng HIV trong máu nằm dưới ngưỡng phát hiện khi xét nghiệm đo tải lượng vi rút. Người nhiễm HIV có tải lượng vi rút dưới ngưỡng phát hiện sẽ không tồn tại nguy cơ lây truyền HIV cho bạn tình âm tính với HIV qua đường tình dục.

K=K là gì?

Điều này có nghĩa là "Không phát hiện = Không lây truyền", một thông điệp của chiến dịch góp phần làm nâng cao nhận thức về việc áp dụng liệu pháp điều trị kháng vi rút với tải lượng vi rút dưới ngưỡng phát hiện sẽ giúp không làm lây truyền HIV cho bạn tình (không phát hiện bằng không lây truyền, hay "K=K"). "Không phát hiện" có nghĩa là tải lượng vi rút của một người, hay lượng vi rút trong máu, ở mức rất thấp (dưới 200 bản sao/1ml máu). Ngưỡng này có thể đạt được khi áp dụng biện pháp điều trị HIV hiệu quả và uống thuốc kháng HIV như kê đơn. "Không lây truyền" có nghĩa là vi rút không thể lây truyền qua con đường quan hệ tình dục.

Tuân thủ điều trị HIV là gì?

Đối với người sống chung với HIV, tuân thủ điều trị HIV có nghĩa là khi bắt đầu điều trị HIV, uống thuốc hàng ngày và chính xác theo đơn thuốc đã được kê (còn được gọi là tuân thủ sử dụng thuốc) và tái khám đều đặn theo đúng lịch. Tuân thủ điều trị là chìa khóa để sống khỏe mạnh với HIV.

Một người có thể biết bản thân hoặc bạn tình có mắc HIV hay không bằng cách nào?

Cách duy nhất để biết có bị mắc HIV hay không là thông qua xét nghiệm HIV.

PrEP là gì?

PrEP là viết tắt của thuốc dự phòng trước phơi nhiễm. PrEP dành cho người có nguy cơ cao mắc HIV chưa nhiễm HIV. PrEP phải được uống hàng ngày. PrEP có thể ngăn cản sự xâm nhập và nhân lên của HIV trong cơ thể nếu một người bị phơi nhiễm với HIV.

PEP là gì?

PEP là viết tắt của thuốc dự phòng sau phơi nhiễm. PEP dành cho người bị phơi nhiễm bất ngờ với HIV, thường dùng trong bối cảnh chữa bệnh và/hoặc trong trường hợp bị cưỡng dâm. PEP phải được uống trong vòng 72 giờ (3 ngày) sau khi nghi ngờ phơi nhiễm với HIV để ngăn ngừa lây nhiễm HIV. PEP không phải là thuốc dùng định kỳ dành cho người có khả năng phơi nhiễm với HIV thường xuyên. PEP cũng không dùng để thay thế các biện pháp phòng chống HIV khác, như sử dụng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục.

Sự khác biệt giữa PrEP và PEP là gì?

PrEP khác với PEP ở chỗ PrEP dành cho người có nguy cơ cao nhiễm HIV và uống thuốc hàng ngày để ngăn ngừa nhiễm HIV, trong khi PEP dành cho người bị phơi nhiễm bất ngờ với HIV và phải uống thuốc trong vòng 72 giờ (3 ngày) sau khi nghi ngờ phơi nhiễm với HIV để ngăn ngừa lây nhiễm HIV.