

THAI



เช็ชเชอไอวี สิ่งที่คุณต้องรู้





เช็ชเชอไอวี สิ่งที่คุณต้องรู้



$$\left[\begin{array}{c} \text{ตรวจ} \\ \text{บ่อย ๆ} \end{array} \right] + \left[\begin{array}{c} \text{รักษา} \\ \text{แต่เนิ่น ๆ} \end{array} \right] + \left[\begin{array}{c} \text{อยู่อย่าง} \\ \text{ปลอดภัย} \end{array} \right] = \text{หัวใจ} \begin{array}{c} \text{กำจัด} \\ \text{เอชไอวี} \\ \text{ให้หมดไป} \end{array} 2020$$

สารบัญ

คำนำ	1-2
แผ่นพับนี้มีไว้เพื่อใคร	3
บางคำถามที่แผ่นพับนี้ให้คำตอบได้	4
เชื้อเอชไอวีคืออะไร	5-6
เชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์คือสิ่งเดียวกันหรือไม่	7
คุณจะติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร	8
เชื้อเอชไอวีส่งผลกระทบต่อร่างกายของคุณอย่างไร	9
อาการของเชื้อเอชไอวีมีอะไรบ้าง	10
การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี	11-12
ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันติดเชื้อเอชไอวี	13
ใครควรเข้ารับการตรวจ	14
ฉันควรเข้ารับการตรวจบ่อยแค่ไหน	15
ประเภทของการตรวจ	15
การรักษาเชื้อเอชไอวี	17-18
เชื้อเอชไอวีบำบัดรักษาอย่างไร	19
คุณสามารถรับการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีได้จากที่ไหน และมีค่าใช้จ่ายเท่าไร	20
ภาษาที่ใช้โดยทั่วไปในการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวี	21
การเฝ้าสังเกตสุขภาพของคุณ	22
การบำบัดเสริมชนิดต่างๆ	22
การป้องกันเชื้อเอชไอวี	23-24
การใช้ถุงยางอนามัยและผลิตภัณฑ์หล่อลื่น	25
การรักษาเสมือนการป้องกัน (TasP)	26
การป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อเอชไอวี/โรคเอดส์ (PrEP)	26
การป้องกันตัวเองหลังการสัมผัสเชื้อเอชไอวี/โรคเอดส์ (PEP)	27
การใช้อุปกรณ์ที่สะอาดในการฉีดยา	28
การใช้บริการระบบสุขภาพ	29-31
บทบาทของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและบริการด้านเชื้อเอชไอวี	32
ศูนย์บริการด้านเชื้อเอชไอวี	35
สิทธิของคุณกับเชื้อเอชไอวี	37-38
เชื้อเอชไอวีกับกฎหมาย	41
รายชื่อศูนย์บริการต่างๆ	43-46
คำศัพท์ที่คุณอาจได้ยินเมื่อพูดคุยเรื่องเชื้อเอชไอวี	47-49



คำนำ



แผ่นพับนี้มี ไว้เพื่อใคร

แผ่นพับนี้มีไว้เพื่อทุกคนที่สนใจหาข้อมูล
เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี

โดยจะมีคำอธิบายว่า
เชื้อเอชไอวีคืออะไร
วิธีการป้องกันตนเอง
จากการติดเชื้อเอชไอวี
และการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น
นอกจากนี้ยังอธิบายถึง
วิธีการตรวจหาเชื้อเอชไอวี
และวิธีการรักษาเชื้อเอชไอวี

คุณรู้หรือไม่

- มีหลายวิธีที่คุณสามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นของคุณไม่ให้ติดเชื้อเอชไอวีได้
- มีหลายวิธีที่คุณสามารถตรวจหาเชื้อเอชไอวีได้
- การบำบัดรักษาเอชไอวีจะทำให้คุณมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดีได้
- หากคุณติดเชื้อเอชไอวี มีบริการมากมายที่สามารถช่วยเหลือคุณได้

แผ่นพับนี้มีไว้ให้คุณ ถ้าคุณ:

- มีคู่นอนมากกว่าหนึ่งคน และไม่คอยใช้ถุงยางอนามัย
- มีคู่นอนที่ติดเชื้อเอชไอวี
- มีคู่นอนที่ติดเชื้อเอชไอวี และคุณต้องการมีลูก
- เป็นชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายด้วยกัน
- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยในประเทศที่มีการระบาดของเชื้อเอชไอวี
- เคยใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์ฉีดยาอื่น ๆ ร่วมกับผู้อื่น
- มีการใช้เข็ม สัก เจาะ หรือขั้นตอนทางการแพทย์ชนิดต่างๆ ในต่างประเทศ และ คุณไม่แน่ใจว่าได้ใช้อุปกรณ์ที่ผ่านการฆ่าเชื้ออย่างถูกวิธีหรือไม่

คำถามบางข้อที่แผ่นพับนี้ให้คำตอบได้:

- เชื้อเอชไอวีคืออะไร
- ฉันจะติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร
- เชื้อเอชไอวีส่งผลกระทบต่อร่างกายของฉันอย่างไร
- ฉันจะป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร
- ฉันควรตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่
- ฉันจะตรวจหาเชื้อเอชไอวีได้ที่ไหน
- มีการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีแบบใดในออสเตรเลียบ้าง
- มีบริการใดที่สามารถช่วยเหลือฉันได้บ้าง
- หากฉันติดเชื้อเอชไอวี ฉันมีสิทธิอะไรบ้าง



เช็ชเชอไอว ค้ออะไร



เชื้อเอชไอวี HIV เป็นตัวย่อของคำว่า ฮิวแมน อิมมูนodeficiency virus เขียนซี ไวรัส HUMAN IMMUNODEFICIENCY VIRUS เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

คนติดเชื้อเอชไอวี (เอชไอวีบวก) เมื่อเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย

เชื้อเอชไอวีโจมตีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งช่วย
ป้องกันร่างกายคุณจากโรคต่าง ๆ

เชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์คือสิ่งเดียวกันหรือไม่

เชื้อเอชไอวี/โรคเอดส์มักเขียนเป็นคำเดียวกัน แต่เชื้อเอชไอวี
และโรคเอดส์นั้นแตกต่างกัน

เชื้อเอชไอวีคือเชื้อไวรัสที่ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายคุณ
ถ้าไม่ได้รับการบำบัดรักษา เชื้อเอชไอวีจะนำไปสู่โรคเอดส์

เอดส์ AIDS เป็นตัวย่อของคำว่า แอควาไร์ด อิมมูน เดฟิเซียนซี ซินโดรม (Acquired Immune Deficiency Syndrome โรคภูมิคุ้มกัน
บกพร่อง) โดยจะเกิดขึ้นเมื่อระบบภูมิคุ้มกันได้รับความเสียหายอย่าง
รุนแรง และร่างกายของคุณไม่สามารถต่อสู้กับการติดเชื้อต่างๆได้
โรคเอดส์ทำให้คุณป่วยหนัก

ในออสเตรเลียนั้น เกือบทุกคนที่ได้รับการบำบัดรักษาเชื้อเอช
ไอวีจะไม่พัฒนาไปเป็นโรคเอดส์

ปัจจุบันมีการรักษาใหม่ๆ มากมาย ซึ่งเป็นการต่อสู้กับเชื้อเอชไอ
วีและลดความเสียหายที่เชื้อเอชไอวีกระทำต่อระบบภูมิคุ้มกันของ
ร่างกายคุณ

คุณจะติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร

เชื้อเอชไอวีพบได้ในสารคัดหลั่งจากร่างกาย เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำ
เมือกในช่องคลอด และน้ำนมแม่
การติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้เมื่อสารคัดหลั่งจากร่างกายของผู้ที่มีเชื้อ
เอชไอวีได้เข้าสู่กระแสเลือดของอีกคนหนึ่งเท่านั้น

คุณสามารถติดเชื้อเอชไอวีได้จาก:

- การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดหรือทางทวารหนักโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- การใช้เข็มฉีดยาและอุปกรณ์ฉีดยาอื่นๆ ร่วมกับผู้อื่น
- การเจาะและการสักตามร่างกายที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้ออย่างถูกต้องวิธี
- การถ่ายเลือดและขั้นตอนการแพทย์ชนิดต่างๆในบางประเทศ.

ในออสเตรเลีย การถ่ายเลือดและขั้นตอนการแพทย์ชนิดต่างๆมีความปลอดภัย

นอกจากนี้เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อได้จากแม่สู่ลูกระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด หรือการให้นมบุตร หากแม่มีเชื้อเอชไอวีบวก

คุณไม่สามารถติดเชื้อเอชไอวีได้จาก:

- การไอหรือจาม
- การจูบ กอด หรือร้องไห้
- การนอนรวมเตียงเดียวกันกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี
- การทานอาหารรวมกันกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี
- การใช้ห้องน้ำหรือห้องนํารวมกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี
- การโดนแมลงหรือยุงกัดหรือตอย

อาการของเชื้อเอชไอวีมีอะไรบ้าง

คุณอาจไม่มีอาการใดๆ เมื่อคุณติดเชื้อเอชไอวีใหม่ๆ

แต่ในบางกรณี เมื่อคุณติดเชื้อเอชไอวี คุณอาจรู้สึกไม่สบาย รู้สึกเหมือนเป็นหวัด อ่อนเพลีย และมี:

- ไข้
- เหนื่อยออกขณะนอนหลับตอนกลางคืน
- ผื่นตามผิวหนัง
- อาการปวดเมื่อยและเจ็บปวดต่างๆ

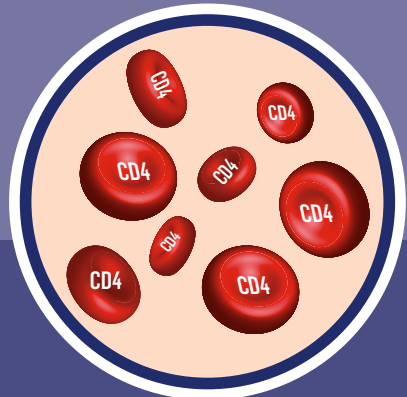
การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีเป็นประจำถือเป็นสิ่งสำคัญ

เชื้อเอชไอวีทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายของคุณอย่างไร

วงจรชีวิตของเชื้อเอชไอวี



ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายคุณ
ช่วยป้องกันร่างกายคุณจากการติดเชื้อและโรคต่างๆ และทำให้คุณมีสุขภาพดี

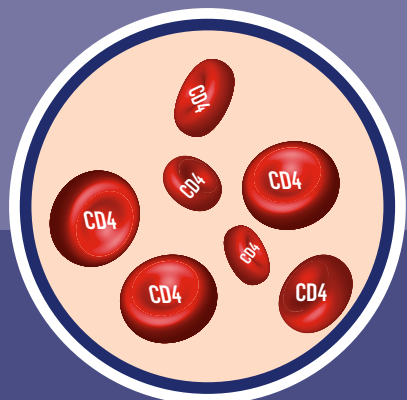


ซึ่งประกอบไปด้วยเซลล์ต่างๆ เป็นจำนวนมากที่ทำงานร่วมกันเพื่อค้นหาและกำจัดเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อโรคอื่นๆ ที่ทำให้คุณป่วย เซลล์ส่วนหนึ่งในนั้นเรียกว่าเซลล์เม็ดเลือดขาว ,เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเซลล์ CD4 (หรือเซลล์ T4)

วงจรชีวิตของเชื้อเอชไอวี

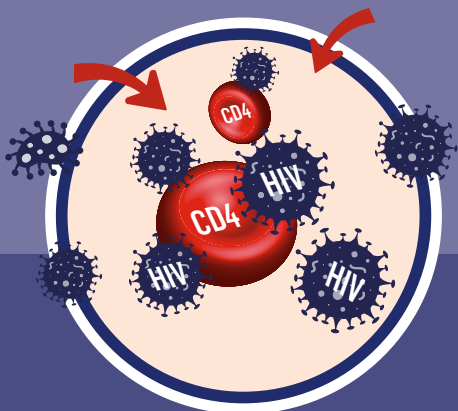


ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายคุณ
ช่วยป้องกันร่างกายคุณจากการติดเชื้อและโรคต่าง ๆ และทำให้คุณมีสุขภาพดี



ซึ่งประกอบไปด้วยเซลล์ต่างๆ เป็นจำนวนมากที่ทำงานร่วมกันเพื่อค้นหาและกำจัดเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อโรคอื่นๆ ที่ทำให้คุณป่วย เซลล์ส่วนหนึ่งในนั้นเรียกว่าเซลล์เม็ดเลือดขาว ,เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเซลล์ CD4 (หรือเซลล์ T4)

- โดยไม่มีการรักษา

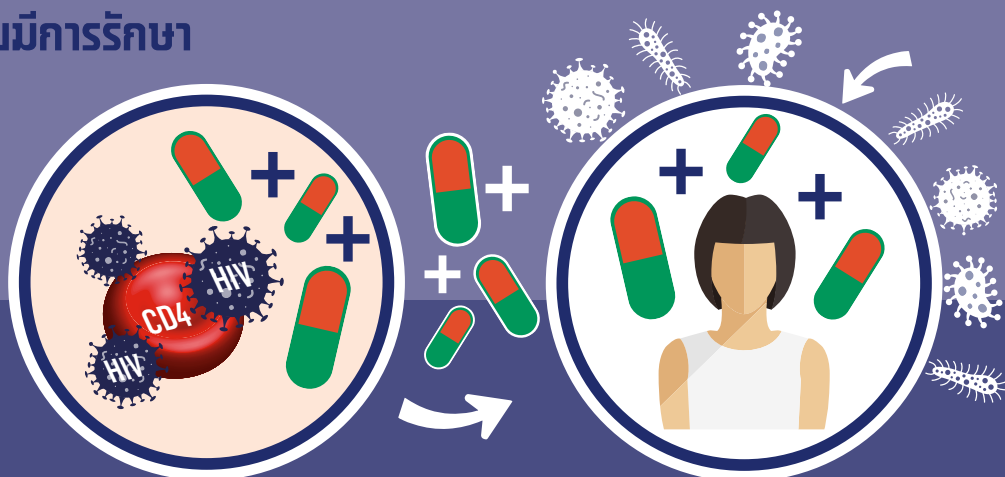


เชื้อเอชไอวีโจมตีและทำลายเซลล์ CD4 ของคุณ และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณเสียหาย



เมื่อระบบภูมิคุ้มกันของคุณอ่อนแอลง คุณมีแนวโน้มที่จะติดเชื้อรุนแรงที่อาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้ เมื่อระยะเวลาผ่านไป หากคุณไม่ได้รับการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวี จำนวนเซลล์ CD4 ในร่างกายของคุณจะลดจำนวนต่ำลงอย่างมาก นี่คือนาทีที่คุณอาจพัฒนาไปเป็นโรคเอดส์ได้

- โดยมีการรักษา



เชื้อเอชไอวีโจมตีและทำลายเซลล์ CD4 และทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคุณ การรักษาเชื้อเอชไอวีสามารถเข้าถึงได้ มีประสิทธิภาพและจะลดปริมาณไวรัสในร่างกายของคุณ

ด้วยการรักษา ไวรัสเอชไอวีจะหยุดทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคุณ หากคุณยังเริ่มรักษาให้เร็วเท่าไรก็จะเป็นผลดีกับคุณมากเท่านั้น



การตรวจเลือด หาเชื้อเอชไอวี

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันติดเชื้อ เอชไอวี

วิธีเดียวที่จะรู้ได้ว่าคุณติดเชื้อเอชไอวีคือการตรวจ
เลือดหาเชื้อเอชไอวี. การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี
ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ไม่มีค่าใช้จ่าย สะดวก และเก็บเรื่อง
คุณเป็นความลับ

คุณไม่จำเป็นต้องมีบัตรเมดิแคร์เพื่อตรวจที่คลินิกบางแห่ง และ
คุณไม่จำเป็นต้องให้ชื่อจริงหากคุณไม่ต้องการ คลินิกจะต้อง
ติดต่อคุณอย่างน้อยสองวิธีเพื่อแจ้งผลการตรวจ ซึ่งอาจจะเป็น
หมายเลขโทรศัพท์มือถือ อีเมล หรือที่อยู่ไปรษณีย์ที่ถูกต้องก็ได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการค้นหาคลินิกต่างๆ ให้โทร
ติดต่อ Sexual Health Infolink ได้ที่หมายเลข 1800 451 624
หรือ Multicultural HIV and Hepatitis Service ได้ที่หมายเลข
02 9515 1234

มีหลายวิธีที่คุณสามารถตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีได้ คุณ
สามารถ:

- ไปยังคลินิกสุขภาพทางเพศ
- ไปยังคลินิกตรวจแบบรวดเร็วที่เรียกว่า อะ [เทสต์] a[TEST]
(หากคุณเป็นชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายด้วยกันเท่านั้น)
- สอบถามแพทย์ทั่วไปหรือแพทย์ประจำตัว (GP) ของคุณเพื่อ
ขอรับการตรวจ
- ทำการตรวจหาเชื้อเอชไอวีจากหยดเลือดแห้ง (DBS) ได้ที่บ้าน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทต่าง ๆ ของการตรวจหา
เชื้อเอชไอวี ใหญ่ที่หน้า 15

ถือเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการตรวจและ
ผลการตรวจที่จะได้ แต่การตรวจเป็นเพียงวิธีเดียวที่จะ
รู้ได้ว่าคุณติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่

หลายคนไม่รู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งหมายความว่าพวกเขาไม่ได้รับผลประโยชน์ทางสุขภาพจากการรักษาเอชไอวี นอกจากนี้ การไม่รู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีหมายความว่าความสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

หากคุณกังวลเรื่องการเก็บข้อมูลเป็นความลับ ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณ คลินิกสุขภาพทางเพศ หรือคลินิกอะ[เทสต์] a[TEST] (ดูที่หน้า 15)

ข้อมูลใด ๆ เกี่ยวกับคุณที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขจะมีจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

ใครควรเข้ารับการตรวจเลือด

ใครก็ตามที่คิดว่าตนเองมีเชื้อเอชไอวีควรไปตรวจเลือด

คุณควรตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี ถ้าคุณ;

- มีคู่นอนมากกว่าหนึ่งคน และไม่คอยใช้ถุงยางอนามัย
- มีคู่นอนที่ติดเชื้อเอชไอวี
- มีคู่นอนที่ติดเชื้อเอชไอวี และคุณต้องการมีลูก
- เป็นชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายด้วยกัน
- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยในประเทศที่มีการระบาดของเชื้อเอชไอวี
- เคยใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์ฉีดยาอื่น ๆ ร่วมกับผู้อื่น
- มีการใช้เข็ม สัก เจาะ หรือขั้นตอนทางการแพทย์ชนิดต่างๆ ในต่างประเทศ และคุณไม่แน่ใจว่าได้ใช้อุปกรณ์ที่ผ่านการฆ่าเชื้ออย่างถูกวิธีหรือไม่

ฉันควรรับการตรวจเลือดบ่อยแค่ไหน

หากคุณไม่เคยรับการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีมาก่อน มีเหตุผลดี ๆ หลายข้อที่คุณควรตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีในตอนนี้นี้

พวกเราหลายคนต้องตรวจบ่อยกว่าผู้อื่น
ปรึกษาแพทย์ของคุณหรือคลินิกสุขภาพทางเพศเพื่อดูว่าคุณควร
เข้ารับการตรวจบ่อยแค่ไหน

ประเภทต่างๆของการตรวจ

ประเภทของการตรวจหาเชื้อเอชไอวี	การตรวจทำงานอย่างไร	ใครสามารถตรวจได้บ้าง
การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี (การตรวจหาเชื้อเอชไอวีแอนติบอดี)	นี่คือวิธีการตรวจที่ใช้บ่อยที่สุด แพทย์ของคุณจะเก็บตัวอย่างเลือดและส่งไปยังห้องแล็บเพื่อตรวจหาเชื้อเอชไอวี หากผลการตรวจของคุณแสดงว่ามีเชื้อเอชไอวี แพทย์จะทำการตรวจซ้ำเพื่อยืนยันผล	ทุกคนที่ต้องการตรวจหาเชื้อเอชไอวี
การตรวจหาเชื้อเอชไอวีแบบรวดเร็ว a[Test]	ใช้เลือดหยดเล็ก ๆ หนึ่งหยดจากนิ้วมือของคุณในการตรวจหาเชื้อเอชไอวี สามารถรู้ผลตรวจได้ใน 30 นาที ผลการตรวจมีความเป็นไปได้สามอย่าง: ผลลบ - ไม่มีเชื้อเอชไอวี ผลบวก - มีเชื้อเอชไอวี คุณจะต้องทำการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีเพื่อยืนยันผล ไม่แสดงผล - การตรวจไม่ได้ผล คุณต้องทำการตรวจใหม่อีกครั้ง	ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายด้วยกัน
การตรวจหาเชื้อเอชไอวีจากหยดเลือดแห้ง (DBS)	คุณสามารถส่งชุดตรวจเชื้อไวรัสเอชไอวีจากหยดเลือดแห้ง ทางออนไลน์ และทำการตรวจได้ที่บ้าน คุณต้องใช้เข็มขนาดเล็กที่หามาในชุดตรวจเพื่อเจาะเก็บเลือดสองสามหยดจากนิ้วมือของคุณ และส่งไปยังห้องแล็บเพื่อทำการตรวจ คุณจะได้รับผลการตรวจภายในหนึ่งสัปดาห์	- ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายด้วยกัน - คนจากประเทศที่มีการระบาดของเชื้อเอชไอวี - คนที่มีความเสี่ยงจากประเทศที่มีการระบาดของเชื้อเอชไอวี คุณต้องมีอายุ 16 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ คุณไม่จำเป็นต้องมีบัตรเมดิแคร์

หากผลตรวจหาเชื้อเอชไอวีของคุณเป็นผลบวก คุณสามารถ
เริ่มต้นรับการบำบัดรักษาได้ตั้งแต่นั้น ๆ ซึ่งหมายความว่า
จะยังคงมีสุขภาพที่ดี ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายของคุณจะ
แข็งแรงขึ้น และจะช่วยลดปริมาณเชื้อเอชไอวีในร่างกายของคุณ
ซึ่งช่วยยับยั้งไม่ให้คุณแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นของคุณได้

สถานที่ทำการตรวจ	ค่าใช้จ่ายในการตรวจ
แพทย์ทั่วไป (GP) คลินิกสุขภาพทางเพศ หน่วยวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิว เซาท์เวลส์ (Family Planning NSW)	ไม่มีค่าใช้จ่าย เมื่อตรวจกับแพทย์ ทั่วไปที่เบิกจ่ายเงินจากรัฐบาล คลินิกสุขภาพทางเพศ และหน่วย วางแผนครอบครัวแห่งรัฐ นิวเซาท์เวลส์ หากแพทย์ทั่วไปของคุณ ไม่ได้เบิกจ่ายเงินจากรัฐบาล คุณอาจต้องชำระค่าบริการ
สามารถค้นหาศูนย์ตรวจหาเชื้อเอชไอวี แบบรวดเร็วที่ เรียกว่า a[TEST] ได้ที่: www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested/	ไม่เสียค่าใช้จ่าย
สั่งซื้อชุดตรวจหาเชื้อเอชไอวี หยดเลือดแห้ง ทางออนไลน์ได้ที่: https://www.hivtest.health.nsw.gov.au/ คุณจะได้รับชุดตรวจทางไปรษณีย์ในซอง ปิดผนึกเป็นความลับ ซึ่งในซองจะมีทุก อย่างที่คุณต้องใช้ในการตรวจ	ไม่เสียค่าใช้จ่าย



การรักษาเชื้อ เอชไอวี



เชื้อเอชไอวีบำบัดรักษาอย่างไร

วิธีการรักษาเชื้อเอชไอวีที่มีอยู่ในปัจจุบันนั้นมีประสิทธิภาพมาก

การรักษาเชื้อเอชไอวีด้วยยาที่เรียกว่า ยาต้านเชื้อไวรัส (ARVs)

ยูด้านเชื้อไวรัสไม่สามารถทำลายเชื้อเอชไอวีให้หมดไปได้ แต่จะชะลอการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกายของคุณ จึงยับยั้งไม่ให้เชื้อไวรัสทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคุณ เมื่อปริมาณของเชื้อไวรัสลดลงจนถึงระดับต่ำมาก (โดยปกติมักเกิดขึ้นหลายสัปดาห์หลังจากการเริ่มต้นการบำบัดรักษา) เชื้อเอชไอวีจะไม่สามารถแพร่จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งได้

หากคุณติดเชื้อเอชไอวีและคุณทำการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวี คุณจะสามารมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพที่ดีได้ การที่คุณเริ่มต้นบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีได้เร็วที่สุดจะส่งผลดีต่อสุขภาพของคุณยิ่งขึ้น

สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับการบำบัดรักษาเอชไอวี:

- การบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีมีประสิทธิภาพมาก แต่เป็นการบำบัดรักษาที่ต้องกระทำต่อเนื่องไปตลอดชีวิต
- ยิ่งคุณเริ่มต้นการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีได้เร็วเท่าไรก็จะมีผลดีต่อสุขภาพของคุณมากเท่านั้น
- คุณจำเป็นต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และต้องไม่ลืมกินยาโดยเด็ดขาด
- บางคนได้รับผลข้างเคียงจากยาเหล่านี้ หากคุณมีอาการข้างเคียงใด ๆ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องบอกให้แพทย์ทราบ พวกเขาจะได้เลือกยาบำบัดรักษาตัวอื่นเพื่อหยุดผลข้างเคียงดังกล่าว
- การเริ่มใช้ยาต้านไวรัสเป็นการตัดสินใจที่สำคัญ ซึ่งคุณต้องปรึกษากับแพทย์ของคุณ คุณควรใช้เวลาในการสอบถามปัญหาหรือข้อสงสัยกับแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้ข้อมูลทุกอย่างที่จำเป็นแล้ว

คุณสามารถรับการบำบัดรักษา เชื้อเอชไอวีได้จากที่ไหน และมีค่าใช้จ่ายเท่าไร

คนที่คุณควรพูดคุยเรื่องการบำบัดรักษามากที่สุดคือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเชื้อเอชไอวี หากแพทย์ของคุณไม่ชำนาญด้านเชื้อเอชไอวี ให้นำคำแนะนำแพทย์ที่คลินิกสุขภาพทางเพศ หรือสอบถามแพทย์ของคุณเรื่องส่งตัวคุณไปหาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเชื้อเอชไอวี

แพทย์ของคุณจะเขียนใบสั่งยาสำหรับการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีที่เหมาะสมกับคุณ คุณจำเป็นต้องนำไปสั่งยานี้ไปยัง:

- **เภสัชกรของโรงพยาบาล:** ในกรณีขอรับยาจากเภสัชกรของโรงพยาบาล เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องโทรศัพท์ติดต่อก่อนเพื่อให้แน่ใจได้ว่าพวกเขาเปิดทำการ
- **เภสัชกรท้องถิ่น:** สอบถามเภสัชกรท้องถิ่นของคุณว่าขายยาบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีของคุณหรือไม่ วางแผนล่วงหน้าเวลาที่คุณต้องการรับยาเพิ่ม และเผื่อเวลาให้เภสัชกรสั่งซื้อยา เภสัชกรท้องถิ่นบางรายสามารถส่งมอบยาให้คุณโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เภสัชกรทุกคนจะต้องเก็บข้อมูลของคุณไว้เป็นความลับ
- **เภสัชกรออนไลน์:** คุณสามารถซื้อยาบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีของคุณได้ทางอินเทอร์เน็ต และให้จัดส่งไปที่บ้านของคุณหรือที่อยู่อื่น ๆ หากคุณต้องการ

ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ (NSW) การรักษานั้นฟรีสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี (ผลเอชไอวีเป็นบวก) คุณไม่จำเป็นต้องมีบัตรเมดิแคร์ในการรับการรักษารักษาฟรี

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากแพทย์ของคุณ

ภาษาที่ใช้โดยทั่วไปในการบำบัดรักษา เชื้อเอชไอวี

คำบางคำที่แพทย์ของคุณจะใช้ขณะที่คุณได้รับการบำบัดรักษาได้แก่:

จำนวนหรือปริมาณเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในเลือด (Viral load)

จำนวนหรือปริมาณเชื้อไวรัส ใช้อธิบายถึงปริมาณของเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในเลือดของคุณ

หากปริมาณเชื้อไวรัสของคุณสูง หมายความว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายคุณกำลังถูกโจมตีและอ่อนแอลง

หากปริมาณเชื้อไวรัสของคุณอยู่ในระดับต่ำหรือไม่สามารถตรวจพบได้ หมายความว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายคุณยังไม่ถูกโจมตี และคุณมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยหรือพัฒนากลายเป็นโรคเอดส์ลดลง

การตรวจเลือดเพื่อวัดปริมาณเชื้อไวรัสของคุณ จะแสดงให้เห็นว่าการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีของคุณนั้นได้ผลดีแค่ไหน ซึ่งสามารถช่วยให้คุณและแพทย์ของคุณตัดสินใจได้ว่าการบำบัดรักษาของคุณนั้นได้ผลหรือไม่ หรือจำเป็นต้องเปลี่ยนการรักษาเชื้อ เอชไอวีของคุณหรือไม่

ปริมาณเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในเลือดต่ำมากหรือไม่สามารถตรวจพบได้

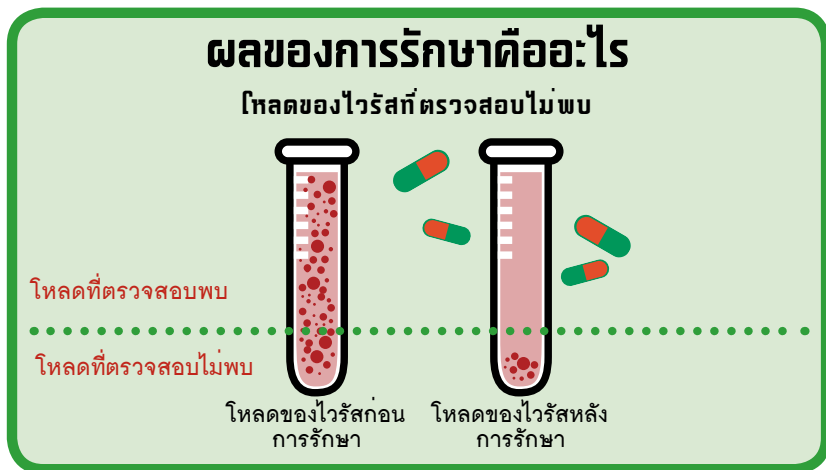
จำนวนหรือปริมาณเชื้อไวรัสที่ไม่สามารถตรวจพบได้ หมายถึงเชื้อเอชไอวีที่ยังคงอยู่ในร่างกายของคุณแต่มีปริมาณน้อยมาก ปริมาณเชื้อเอชไอวีในเลือดมีน้อยมากจนการตรวจเลือดไม่สามารถตรวจพบได้

เมื่อไม่สามารถตรวจพบปริมาณไวรัสของคุณ แปลว่าเชื้อเอชไอวีไม่ได้ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคุณอยู่ และคุณไม่สามารถแพร่เชื้อเอชไอวีไปยังผู้อื่นได้

ในการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีตามที่แพทย์สั่ง จะไม่สามารถตรวจพบปริมาณเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในเลือดของคุณได้

คุณจำเป็นต้องรับการตรวจเลือดอย่างสม่ำเสมอเพื่อตรวจดูปริมาณเชื้อไวรัสของคุณ คุณจำเป็นต้องรับการบำบัดรักษาของคุณอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาปริมาณเชื้อไวรัสที่อยู่ในเลือดของคุณไว้ให้อยู่ในระดับที่ไม่สามารถตรวจพบได้

หากคุณติดเชื้อเอชไอวีและคุณไม่มีบัตรเมดิแคร์ ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณหรือติดต่อ ศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือ (ดูที่หน้า 13) เพื่อข้อมูลเพิ่มเติมและความช่วยเหลือ



การเฝ้าสังเกตสุขภาพของคุณ

การร่วมมือกับแพทย์ของคุณเพื่อรักษาสุขภาพของคุณให้ดียิ่งขึ้น และป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้ออื่นๆ คือสิ่งที่สำคัญการใช้ชีวิตที่ดีเมื่อติดเชื้อเอชไอวี การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อให้แพทย์ของคุณตรวจดูการเปลี่ยนแปลงใดๆ ของสุขภาพของคุณ และแนะนำคุณว่าควรทำอะไรต่อไป

การบำบัดเสริม

บางคนติดเชื้อเอชไอวีได้เข้ารับการบำบัดเสริมชนิดต่างๆ ควบคู่ไปกับยาบำบัดรักษาเอชไอวี (ยาต้านไวรัส)

การบำบัดเสริมชนิดต่างๆ ได้แก่:

- การฝังเข็ม
- การกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
- การสะกดจิตบำบัด
- การนวด
- การทำสมาธิ
- ธรรมชาติบำบัด
- ยาแผนโบราณ
- วิตามิน

การบำบัดเสริมชนิดต่างๆ ไม่สามารถบำบัดรักษาหรือทำให้หายขาดจากเชื้อเอชไอวีได้ แต่อาจช่วยเรื่องผลข้างเคียงที่เกิดจากยาบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีของคุณ

แจ้งแพทย์ของคุณหากคุณกำลังใช้การบำบัดเสริมใดๆ อยู่ เนื่องจากการบำบัดเสริมเหล่านี้อาจมีผลกระทบกับการใช้ยาบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวีของคุณ



การป้องกันเชื้อ เอชไอวี



คุณสามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นไม่ให้ติดเชื้อเอชไอวีได้โดย:

การใช้ถุงยางอนามัยและ ผลิตภัณฑ์หล่อลื่น

สิ่งนี้จะช่วยป้องกันคุณและผู้อื่นจากการติดเชื้อที่คุณสามารถได้รับจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ นั่นคือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ (STIs) รวมถึงเชื้อเอชไอวีด้วย

ถุงยางอนามัยมีหลายรูปทรง หลายขนาด และหลายสีสัน คุณอาจต้องลองใช้หลาย ๆ ประเภทเพื่อหาชนิดที่เหมาะสมที่สุด

ถุงยางอนามัยสามารถใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์หล่อลื่นชนิดน้ำเท่านั้น น้ำมันและวาสลีนจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมและอาจแตกได้

คุณสามารถซื้อถุงยางอนามัยและผลิตภัณฑ์หล่อลื่นได้จาก:

- เกสซ์กร
- ซูเปอร์มาร์เก็ต
- ร้านสะดวกซื้อ
- เครื่องขายสินค้าอัตโนมัติในห้องน้ำทั้งชายและหญิง

คุณสามารถขอรับถุงยางอนามัยและผลิตภัณฑ์หล่อลื่นฟรีได้จาก:

- คลินิกการวางแผนครอบครัว
- ศูนย์อนามัยชุมชน
- คลินิกสุขภาพทางเพศ
- ACON (ดูที่หน้า 35)

การรักษาเสมือนการป้องกัน (TasP)

หากคุณติดเชื้อเอชไอวี การรับการบำบัดรักษาเอชไอวีตามที่แพทย์ของคุณสั่ง จะทำให้ไม่สามารถตรวจพบปริมาณเชื้อไวรัสของคุณได้ การที่ไม่สามารถตรวจพบปริมาณของเชื้อไวรัส หมายความว่าไม่สามารถแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่ผู้อื่นได้

การใช้ยาป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี (PreP)

หากคุณไม่มีเชื้อเอชไอวี เพร็พ (PreP) คือหนทางในการป้องกันตนเองจากการได้รับเชื้อเอชไอวี ด้วยการรับประทานทุกวัน วันละหนึ่งเม็ด

หากคุณเป็นผู้ชายที่เพิ่งเริ่มต้นเปร็พ (PreP) คุณจำเป็นต้องรับประทานยาทุกวันเป็นเวลา 7 วันก่อนที่คุณจะได้รับการป้องกันเชื้อเอชไอวีได้อย่างเต็มที่ จากนั้นจึงรับประทานยาเปร็พ (PreP) วันละหนึ่งเม็ดต่อไป

ผู้หญิงจำเป็นต้องรับประทาน เพร็พ (PreP) เป็นระยะเวลาที่ยาวนานกว่า ก่อนที่จะได้รับการป้องกันเชื้อเอชไอวีได้อย่างเต็มที่ หากคุณเป็นผู้หญิง คุณจำเป็นต้องรับประทาน เพร็พ (PreP) ทุกวันเป็นเวลา 20 วันก่อนที่คุณจะได้รับการป้องกันเชื้อเอชไอวีได้อย่างเต็มที่ จากนั้นจึงรับประทานยาเปร็พ (PreP) วันละหนึ่งเม็ดต่อไป

คุณควรรับประทานยาในเวลาเดียวกันทุกวัน หาก你不รับประทานยาทุกวัน คุณอาจไม่ได้รับการป้องกันจากเชื้อเอชไอวี

เปร็พ (PreP) ไม่ช่วยป้องกันคุณจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ

ปรึกษาแพทย์ของคุณหรือคลินิกสุขภาพทางเพศเพื่อดูว่า เพร็พ (PreP) เหมาะสมกับคุณหรือไม่



การป้องกันการติดเชื้อหลังสัมผัสเชื้อเอชไอวี (PEP)

เพ็พ (PEP) คือยารักษาเชื้อเอชไอวีหลังจากที่คุณคิดว่าคุณได้สัมผัสเชื้อเอชไอวี โดยรับประทานเป็นระยะเวลาสี่สัปดาห์เพื่อช่วยป้องกันเชื้อเอชไอวี

เพ็พ (PEP) ใช้ได้กับทุกคนที่คิดว่าตนเองอาจได้สัมผัสเชื้อเอชไอวีเพราะ:

- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- ใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์ฉีดยาอื่น ๆ ร่วมกับผู้อื่น

**คุณควรเริ่มต้นรับประทานเพ็พ(PEP) โดยเร็วที่สุด
ยานี้จะได้ผลดีที่สุดเมื่อคุณรับประทานภายใน 72
ชั่วโมงหลังจากได้สัมผัสเชื้อเอชไอวี**

หากแพทย์คิดว่าเพ็พ (PEP) เหมาะสมกับคุณ คุณต้องรับประทานยานี้ทุกวันเป็นเวลา 28 วัน

คุณสามารถขอรับเพ็พ (PEP) ได้จากคลินิกสุขภาพทางเพศ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเชื้อเอชไอวี และโรงพยาบาล

การใช้อุปกรณ์ที่ผ่านการฆ่าเชื้อ อย่างถูกวิธีในการฉีดยาเสพติด

การใช้เข็ม หลอดฉีดยา และอุปกรณ์อื่นๆ ที่เป็น
ของส่วนตัวหรือเป็นของไหมเทานั้น คือวิธีที่ดีที่สุด
ในการป้องกันไม่ใหตนเองและผู้อื่นติดเชื้อเอชไอวี

คุณสามารถขอรับเข็มฉีดยาและอุปกรณ์อื่น ๆ โดยไม่เสียค่า
ใช้จ่ายได้จากโครงการเข็มและกระบอกฉีดยา Needle and
Syringe Programs (NSP) และเภสัชกรบางแห่ง

คุณสามารถขอรับอุปกรณ์ฉีดยาชิ้น
ใหม่ได้จากทุกที่ที่มีป้ายนี้ →





การใช้บริการ ระบบสุขภาพ



การใช้บริการระบบสุขภาพ

ระบบสุขภาพประกอบไปด้วยหลายบริการ องค์กร และบุคลากรที่ให้บริการในเรื่องการดูแลสุขภาพ ซึ่งรวมไปถึงโรงพยาบาล คลินิก แพทย์ โรงพยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และลาม

การค้นหาข้อมูลและบริการที่คุณต้องการอาจเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะเมื่อคุณไม่สบายหรือความรู้อาภาษาอังกฤษของคุณมีจำกัด คุณอาจจำเป็นต้องใช้บริการด้านสุขภาพที่คุณไม่เคยใช้มาก่อน สิ่งสำคัญคือคุณต้องรู้ว่ามึบริการด้านสุขภาพอะไรบาง และพวกเขาสามารถช่วยเหลือคุณได้อย่างไร

บริการด้านสุขภาพหลายแห่งไม่เสียค่าใช้จ่าย ถ้าคุณมีบัตรเมดิแคร์

สิ่งนี้เรียกว่า การเบิกจ่ายจากรัฐบาล(บัลค์ บิลลิ่ง bulk billing) อย่างไรก็ตาม คุณอาจต้องชำระค่างายหรือค่าตรวจบางอย่างที่แพทย์สั่ง

หากคุณมีบัตรเมดิแคร์
คุณควรสอบถามก่อนเสมอ
ว่ามีการบัลค์ บิลลิ่งหรือไม่
ก่อนที่จะพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ดูแลด้านสุขภาพคนอื่นๆ

พกบัตรเมดิแคร์ติดตัวไว้อยู่เสมอเวลาที่คุณไปพบแพทย์ คลินิก หรือโรงพยาบาล

ข้อมูลเมดิแคร์ของคุณจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

หากคุณไม่มีบัตรเมดิแคร์ คุณสามารถใช้ บริการที่คลินิกสุขภาพทางเพศบางแห่งได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

หากต้องการค้นหาคลินิกสุขภาพทางเพศที่อยู่ใกล้บ้านคุณ กรุณาไปที่: www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/pages/sexual-health-clinics.aspx

บทบาทของผู้เชี่ยวชาญด้าน สุขภาพและบริการต่างๆด้านเอช ไอวี

แพทย์ทั่วไป (GP)

แพทย์ทั่วไป (GP) คือแพทย์ที่ทำงานในชุมชนแทนที่จะเป็นโรงพยาบาล คุณสามารถหาพบแพทย์ทั่วไป (GP) ได้ที่ศูนย์การแพทย์หรือสถานพยาบาลเอกชน แพทย์ทั่วไป (GP) บางรายสามารถเบิกจ่ายจากรัฐบาลได้ถ้าคุณมีบัตรเมดิแคร์(คุณไม่ต้องชำระค่าใช้จ่าย) แต่แพทย์ทั่วไป (GP) บางรายอาจคิดค่าธรรมเนียมเพิ่มเติมในการให้บริการ ถือเป็นสิ่งสำคัญเสมอที่คุณต้องตรวจดูว่ามีค่าธรรมเนียมในการพบแพทย์ทั่วไป (GP) หรือไม่

หากคุณติดเชื้อเอชไอวี สิ่งสำคัญคือต้องหาแพทย์ทั่วไป (GP) ที่เข้าใจในเชื้อเอชไอวีและมีประสบการณ์ในการบำบัดรักษาผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ใช่แพทย์ทั่วไป (GP) ทุกคนจะสามารถสั่งจ่ายยารักษาเชื้อเอชไอวีได้

หากแพทย์ทั่วไป (GP) ของคุณไม่สามารถสั่งจ่ายยารักษาเชื้อเอชไอวีได้ พวกเขาสามารถส่งตัวคุณไปยังแพทย์ทั่วไป (GP) ที่สามารถสั่งจ่ายยาได้ หรือส่งต่อให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

แพทย์ทั่วไป (GP) สามารถสั่งจ่าย ยาเพริพ (PrEP) ได้ ดังนั้นถ้าคุณคิดว่า ยาเพริพ (PrEP) คือยาที่เหมาะสมกับคุณ ให้ปรึกษาแพทย์ทั่วไป (GP) ของคุณ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางคือแพทย์ที่ผ่านการฝึกอบรมเรื่องปัญหาสุขภาพแบบเฉพาะเจาะจง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านยาบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวี สามารถให้คำแนะนำในทุกระยะของการดูแลและการบำบัดรักษาได้ คุณต้องมีจดหมายส่งตัวจากแพทย์ทั่วไป (GP) ของคุณเพื่อนัดหมายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านเชื้อเอชไอวี

คลินิกสุขภาพทางเพศ

คลินิกสุขภาพทางเพศมีอยู่ทั่วประเทศ
คลินิกเหล่านี้ให้บริการทางด้านการแพทย์ การให้คำปรึกษา
และความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องกับเพศและการมีบุตร รวมทั้ง
เชื้อเอชไอวีด้วย

คลินิกสุขภาพทางเพศทุกแห่ง:

- มีเจ้าหน้าที่ที่มากด้วยประสบการณ์เรื่องเชื้อเอชไอวี
- ไม่เสียค่าใช้จ่าย

คลินิกสุขภาพทางเพศบางแห่ง:

- เปิดทำการในช่วงเย็นของบางวัน
- ไม่ขอหลักฐานประจำตัว
- ให้บริการแก่ผู้ที่ไม่มียศเมดิแคร์

โรงพยาบาล

โรงพยาบาลให้การบำบัดรักษาแบบเฉพาะทางแก่ผู้ที่ไม่
สบาย รวมทั้งผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีด้วย
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านเชื้อเอชไอวีบางคนทำงาน
ในโรงพยาบาลเช่นกัน

เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ และจิตแพทย์

ศูนย์บริการหลายแห่งมี เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษา
นักสังคมสงเคราะห์ และจิตแพทย์ ที่คุณสามารถพูดคุย
เรื่องความรู้สึกของคุณ และหาทางออก
ให้แก่กับปัญหาบางอย่างของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาหรือนักสังคมสงเคราะห์สามารถ:

- ช่วยคุณหาบริการต่างๆ
- อธิบายถึงเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาเชื้อ
เอชไอวีที่คุณอาจไม่เข้าใจ
- ให้การช่วยเหลือด้านจิตใจ
- ช่วยคุณตัดสินใจว่าคุณจะบอกใครว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี
หรือแม้แต่อยู่กับคุณขณะที่คุณบอกแก่คนเหล่านั้นด้วยเช่นกัน

ลําม

หากคุณไม่สะดวกที่จะพูดภาษาอังกฤษ
คุณสามารถขอใช้ลํามระหว่างที่พูดคุยกับเจ้าหน้าที่
ด้านสุขภาพหรือบริการอื่น ๆ ได้

หน้าที่ของลํามคือ การแปลทุกอย่างที่คุณและเจ้า
หน้าที่ด้านสุขภาพคุยกัน

เมื่อมีลําม คุณจะสามารรถ:

- เขาใจทุกอย่างที่อีกฝ่ายบอกคุณ
- แนใจได้ว่าอีกฝ่ายเขาใจทุกอย่างที่คุณพูด
- ถามคำถามและได้รับคำตอบ
- ทำความเข้าใจและยินยอมให้ทำการตรวจและการรักษา

ลํามต้องปกป้องข้อมูลของคุณไว้เป็นความลับเช่น
เดียวกับเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพทั้งหมด

ลํามทางโทรศัพท์มีให้บริการทุกที่ทั่วออสเตรเลีย
บริการนี้เรียกวาบริการลํามทางโทรศัพท์ (Telephone
Interpreter Service (TIS))
บริการนี้ไม่เสียค่าใช้จ่าย และไม่จำเป็นต้องจองล่วงหน้า

หากต้องการใช้บริการ ให้โทรไปที่ 131450

ศูนย์บริการด้านเชื้อเอชไอวี

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS (MHAHS)

หน่วยบริการหลากหลายวัฒนธรรมด้านเชื้อเอชไอวีและโรคตับอักเสบ (MHAHS) ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยและผู้ลี้ภัยที่ติดเชื้อเอชไอวี และช่วยให้ผู้คนเข้าใจเรื่องเชื้อเอชไอวีของตนเองสามารถใช้บริการด้านสุขภาพและบริการอื่น ๆ และให้การช่วยเหลือด้านจิตใจด้วยเช่นกัน

บริการนี้มีพนักงานสนับสนุนชายและหญิงจากเอเชีย แอฟริกัน ยุโรป ตะวันออกกลางและอเมริกาใต้ ที่เข้าใจการใช้ชีวิตกับเชื้อเอชไอวี / เอดส์เป็นอย่างรู้และจัดการกับปัญหาทางวัฒนธรรม บริการนี้ไม่เสียค่าใช้จ่าย
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาไปที่: www.mhahs.org.au
โทรศัพท์: 02 9515 1234

ACON

เอดคอน ACON เชี่ยวชาญด้านการป้องกันเชื้อเอชไอวี ให้ความช่วยเหลือด้านเชื้อเอชไอวี และด้านสุขภาพแก่เลสเบี้ยน เกย์ ไบเซ็กชวล ทรานส์เจนเดอร์ และอินเทอร์เซ็กส์ (LGBTI) เอดคอน ACON ช่วยเหลือผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีให้สามารถควบคุมดูแลสุขภาพของตนเองรวมทั้งสุขภาพของคุณของพวกเขา โดยการให้ข้อมูล โปรแกรม และบริการต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำปรึกษา การสนับสนุน และกลุ่มช่วยเหลือ
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาไปที่: www.acon.org.au
โทรศัพท์: 02 9206 2000

POZHET

พอซเฮท Pozhet ส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม คุณครอง และครอบครัวของพวกเขาที่รัฐนิวเซาท์เวลส์ โดยให้การศึกษและความช่วยเหลือแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และเชื่อมโยงผู้คนเข้ากับศูนย์บริการดูแลสุขภาพและสังคม นอกจากนี้ พอซเฮท Pozhet ยังให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันเชื้อเอชไอวี แก่ผู้มีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามทุกคนด้วย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาไปที่:

www.pozhet.org.au

โทรศัพท์: 1800 812 404

POSITIVE LIFE NSW

Positive Life NSW ทำงานเพื่อสนับสนุนภาพลักษณ์เชิงบวกของคนติดเชื้อและได้รับผลกระทบจากเชื้อเอชไอวี โดยมีเป้าหมายในการหยุดยั้งอคติ การแยกตัว ออกจากสังคม การตีตรา และการแบ่งแยก Positive Life ตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงระบบและวิธีปฏิบัติที่เลือกปฏิบัติต่อคนที่ติดเชื้อเอชไอวี คุณครอง เพื่อน ครอบครัว และผู้ดูแลของพวกเขาที่อยู่ในรัฐนิวเซาท์เวลส์

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาไปที่:

www.positivelife.org.au

โทรศัพท์: 02 9206 2177 หรือ 1800 245 677



สิทธิของคุณกับ เช็ชเชอไอวี



ข้อกังวลทั่วไปบางอย่างเกี่ยวกับเชื้อเอชไอวีที่ผู้คนมี:

ฉันยังมีชีวิตอยู่ แต่ฉันไม่รู้สึกว่าฉันใช้ชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ได้เพราะฉันปิดกั้นตัวเองออกจากชุมชน

ฉันไม่กล้าไปตรวจเลือด ถ้าผลออกมาเป็นผลบวกละ ครอบครัวจะตัดขาดจากฉัน ฉันไม่ขอรับรู้ดีกว่า

ในประเทศของฉันมีอคติมากมายเกี่ยวกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี

ครอบครัวฉันรู้สึกอับอายและไม่อยากพูดคุยกับฉัน

ฉันไม่อยากรูกถูกเพิกถอนวีซ่าและถูกส่งตัวกลับประเทศบ้านเกิด ฉันอยู่ที่ออสเตรเลียแล้วฉันเป็นอิสระที่ได้เป็นตัวของตัวเอง

ในวัฒนธรรมของฉัน เราไม่ค่อยเรื่องเพศสัมพันธ์แม้แต่กับเพื่อนของฉันที่เป็นเกย์ก็ตาม

การตีตรา หมายถึงการที่คนบางคนประสบกับความเชื่อ ความรู้สึกและมุมมองเชิงลบ เนื่องมาจากเพศ รสนิยมทางเพศ เชื้อชาติ สีผิว ปัญหาสุขภาพ หรือ ความเชื่อทางศาสนาของพวกเขา

เมื่อคนถูกมองว่าแปลกแยก พวกเขาจะถูกตัดสินและเลือกปฏิบัติ และต้องเผชิญกับการตีตรา สิ่งนี้สามารถทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีแยกตัวออกจากสังคม และอาจหยุดยั้งไม่ให้คนไปตรวจหาเชื้อเอชไอวี เริ่มรับการรักษา รวมทั้งใช้บริการด้านสุขภาพและบริการช่วยเหลือต่าง ๆ

ในออสเตรเลียถือเป็นสิ่งที่ขัดต่อกฎหมาย หากบุคคลใดหรือเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพคนใดเลือกปฏิบัติกับคุณ ตัดสินคุณ วิพากษ์วิจารณ์คุณ หรือปฏิเสธไม่ให้บริการ คุณเพราะเพศ รสนิยมทางเพศ เชื้อชาติ สีผิว ปัญหาสุขภาพ หรือความเชื่อทางศาสนา

เชื้อเอชไอวีกับกฎหมาย

ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวีกับกฎหมาย

ตามกฎหมายในรัฐนิวเซาท์เวลส์ คุณไม่จำเป็นต้องบอกคุณอนของลูกก่อนมีเพศสัมพันธ์กันว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี ตราบใดที่คุณใช้มาตรการป้องกันที่สมเหตุสมผลเพื่อป้องกันไม่ให้พวกเขาได้รับเชื้อเอชไอวี

มาตรการป้องกันที่สมเหตุสมผลเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อเอชไอวีอาจรวมถึง:

- การใช้ถุงยางอนามัย
- มีปริมาณไวรัสที่ไม่สามารถตรวจพบได้ (จากการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวี)
- คุณอนของคุณได้รับยาป้องกันก่อนรับสัมผัสเชื้อเอชไอวีเพรีพ (PrEP)

หากคุณติดเชื้อเอชไอวี คุณควรสอบถามแพทย์ของคุณว่าคุณสามารถใช้อุปกรณ์ป้องกันที่สมเหตุสมผลใดได้บ้างเพื่อป้องกันไม่ให้คุณอนของคุณได้รับเชื้อเอชไอวี

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชม NSW Health ได้ที่:
www.health.nsw.gov.au/phact/Pages/pha-s79.aspx





รายชื่อบริการ ต่างๆ



บริการให้ความช่วยเหลือต่างๆ

หน่วยบริการหลากหลายวัฒนธรรม ด้านเชื้อเอชไอวีและโรคตับอักเสบ (Multicultural Hiv And Hepatitis)

www.mhahs.org.au

ซินี: 02 9515 1234

โทรฟรี: 1800 108 098

ชั้น 2, 18 Marsden Street
Camperdown, NSW 2050

อีเมล: info@mhahs.org.au

ACON

www.acon.org.au

โทร: 02 9206 2000

โทรฟรี: 1800 063 060

414 Elizabeth Street
Surry Hills, NSW 2010

อีเมล: acon@acon.org.au

Positive Life NSW

www.positivelife.org.au

โทร: 02 9206 2177

โทรฟรี: 1800 245 677

Suite 5.2, ชั้น 5, 414 Elizabeth Street
Surry Hills, NSW 2010

อีเมล: contact@positivelife.org.au

Pozhet (Heterosexual HIV Service NSW)

www.pozhet.org.au

สายข้อมูล เอชไอวีสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์
กับเพศตรงข้าม: 1800 812 404

18 Marsden Street
Camperdown, NSW 2050

อีเมล: pozhet@pozhet.org.au

Bobby Goldsmith Foundation (BGF)

BGF คือศูนย์บริการที่ครอบคลุมรัฐ
นิวเซาท์เวลส์ที่ให้ความช่วยเหลือและข้อมูล
แก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

www.bgf.org.au

โทรฟรี: 1800 651 011

ชั้น 3, 111-117 Devonshire Street
Darlinghurst, NSW 2010

โทร: 02 9283 8666

อีเมล: bgf@bgf.org.au

NUAA (NSW Users and AIDS Association)

NUAA นำโดยผู้ที่มีประสบการณ์ในการ
ใช้สารเสพติด โดยมีข้อมูลและให้การช่วยเหลือ
แก่คนใช้สารเสพติดที่อยู่ในรัฐนิวเซาท์
เวลส์

nuaa.org.au

โทร: 02 8354 7300

โทรฟรี: 1800 644 413

345 Crown Street
Surry Hills, NSW 2010

เข้ารับการตรวจได้ที่ไหน

ค้นหาสถานที่ตรวจหาเชื้อเอชไอวี ตามทำเลที่ตั้ง www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested

ศูนย์บริการด้านสุขภาพทางเพศ

สายข้อมูล NSW Sexual Health:
1800 451 624

www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/pages/sexual-health-clinics.aspx

ศูนย์บริการด้านกฎหมาย

(HALC)

ให้ความช่วยเหลือทางด้านกฎหมายโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใน รัฐนิวเซาท์เวลส์

www.halc.org.au

โทร: 02 9206 2060

414 Elizabeth Street

Surry Hills, NSW 2010

อีเมล: halc@halc.org.au

คำศัพท์ที่คุณอาจ ได้ยินเมื่อพูดคุย เรื่องเอชไอวี

การปฏิบัติตาม

การปฏิบัติตาม หมายถึง การที่คุณต้อง
รับประทานยาต้านเอชไอวีทุกวันตาม
ที่แพทย์สั่ง

ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย แอนติบอดี

ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรคเพื่อต่อสู้กับ
เชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสต่างๆ เช่น
เชื้อเอชไอวี

ARV

ยาต้านไวรัสคือยาที่ใช้ในการบำบัด
รักษาเชื้อเอชไอวี

การเบิกจ่าย

หากแพทย์ของคุณสามารถเบิกจ่ายได้
การพบแพทย์ของคุณจะไม่เสียค่าใช้จ่าย
เนื่องจาก Medicare เป็นผู้ชำระ
เงินให้แก่แพทย์ หากแพทย์ของคุณไม่
สามารถเบิกจ่ายเงินจากรัฐบาลได้ คุณ
ต้องชำระเงินให้แก่แพทย์และทำเรื่อง
ขอคืนเงินบางส่วนได้จากเมดิแคร์

เซลล์ CD4

เซลล์ CD4 คือเซลล์ประเภทหนึ่งใน
ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่เชื้อเอชไอ
วีเข้าโจมตีและกำจัดทิ้งไป ยังมีจำนวน
เซลล์ CD4 น้อยเท่าไร ระบบภูมิคุ้มกัน
จะยิ่งอ่อนแอลงเท่านั้น

การทดลองทางคลินิก

การทดลองทางคลินิกเป็นการศึกษา
วิจัยที่ให้อาสาสมัครเข้าร่วมทดสอบ
การรักษาแบบใหม่ หรือจัดการกับโรค
ต่าง ๆ

ถุงยางอนามัย

ถุงยาง (เลเท็กซ์) ขนาดบางที่ใช้สวม
ใส่บนอวัยวะเพศชายที่แข็งตัว เพื่อ
ป้องกันการตั้งครรภ์และลดโอกาสใน
การแพร่เชื้อเอชไอวีหรือโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์อื่น ๆ

การเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ

ข้อมูลใดๆ เกี่ยวกับคุณที่ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านสุขภาพมีจะถูกเก็บไว้เป็นความ
ลับ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสามารถจะ
บอกเล่าถึงสิ่งที่คุณพูดก็ต่อเมื่อได้รับ
อนุญาตหรืออยู่ในสถานการณ์ที่พิเศษ
มากเท่านั้น

ผลการตรวจวินิจฉัย

ข้อสรุปที่แพทย์อาจจะให้ได้หลังจากการ
ตรวจ การทดสอบ และการพูดคุยกับผู้
ป่วยของตน

การตรวจหาเชื้อเอชไอวี

จากหยดเลือดแห้ง (DBS)
ทางตรวจหาเชื้อเอชไอวีที่ใช้งานได้

สะดวก ไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นความลับ และสามารถส่งได้ทางออนไลน์

เช็ชไอวีลบ

ผู้ที่ไม่ติดเช็ชไอวี

เช็ชไอวีบวก

ผู้ที่ติดเช็ชไอวี

สถานะการติดเช็ชไอวี

สถานะการติดเช็ชไอวีระบุว่าคุณเป็นเช็ชไอวีบวกหรือเช็ชไอวีลบ

การตรวจหาเช็ชไอวี

การตรวจเลือดเพื่อค้นหาเช็ชไอวีในร่างกาย เรียกก๊ออย่างหนึ่งว่า เช็ชไอวีแอนติบอดี เทสต์

การติดเช็ช

เช็ชโรคภายในหรือตามร่างกายที่ทำให้คุณป่วย การติดเช็ชอาจเกิดจากเช็ชไวรัส เช็ชแบคทีเรีย เช็ชรา หรือพยาธิ

ผลิตภัณฑ์หล่อลื่น

ผลิตภัณฑ์หล่อลื่นคือสารช่วยหล่อลื่นที่ใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยเพื่อลดการเสียดสีระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

เพ็พ PEP

การป้องกันหลังการสัมผัสเช็ชไอวี คือการรักษาที่ไม่มีเช็ชไอวีต้องรับประทานยาภายใน 72 ชั่วโมงหลังเหตุการณ์ที่มีแนวโน้มเสี่ยงต่อเช็ชไอวีเพื่อป้องกันการติดเช็ชไอวี

PreP

Pre-exposure prophylaxis หรือ PreP คือเมื่อคนที่ไม่มีเช็ชไอวีทานยาต้านเช็ชไอวีทุกวันเพื่อปกป้องพวกเขาจากเช็ชไอวี

การตรวจหาเช็ชไอวีแบบรู้ผลเร็ว

ใช้เลือดหยดเล็ก ๆ หนึ่งหยดจากนิ้วมือของคุณในการตรวจหาเช็ชไอวีสามารถรู้ผลตรวจได้ใน 30 นาที

ยาเสพติดเพื่อความผ่อนคลาย

แพทย์ไม่ได้สั่งจ่ายยาเสพติดที่ถูกต้องเพื่อความผ่อนคลายเหล่านี้ ยาเสพติดเพื่อความผ่อนคลายทุกชนิดถือเป็นสิ่งผิดกฎหมายในออสเตรเลีย

ยาควบคุมพิเศษ มาตรา 100

(ม.100)

ยาควบคุมพิเศษคือยาที่ใช้บำบัดรักษาและป้องกันเช็ชไอวี ซึ่งสามารถส่งจ่ายได้โดยแพทย์ที่ผ่านการฝึกอบรมเฉพาะทางเท่านั้น

ผู้ส่งจ่ายยา ม.100

แพทย์ที่ผ่านการฝึกอบรมในการส่งจ่ายยาควบคุมพิเศษตามมาตรา 100 (ม.100) รวมทั้งยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาและป้องกันเช็ชไอวี

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STI)

โรคที่ติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเกิดจากเช็ชแบคทีเรีย เช็ชไวรัส หรือพยาธิ

การเปลี่ยนแปลงในตัวอย่างเลือด

เวลาที่ใช้ในการตรวจพบภูมิคุ้มกันเช็ชไอวีในเลือดหลังจากมีการติดเช็ชบางครั้งเรียกว่า 'ระยะพักตัว'

ผลข้างเคียง

ปฏิกิริยาตอบโต้เชิงลบที่เกิดขึ้นจากยาหรือการบำบัดรักษา

การตีตรา

ความเชื่อ ความรู้สึก และมุมมองเชิงลบที่สังคมหรือกลุ่มคนมีต่อคนอื่นอัน

คำศัพท์ที่คุณอาจ ได้ยินเมื่อพูดคุย เรื่องเอชไอวี

เนื่องมาจากเพศ รสนิยมทางเพศ เชื้อชาติ สีผิว ปัญหาสุขภาพ หรือความเชื่อทางศาสนา

TasP

การรักษาเสมือนการป้องกัน หรือ TasP เป็นการรับการบำบัดรักษาเอชไอวีตามที่แพทย์ของคุณสั่ง เพื่อให้ไม่สามารถตรวจพบปริมาณไวรัสของคุณได้

การแพร่เชื้อ

การส่งผ่านโรคจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง

การบำบัดรักษา

สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่คนทำเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรงคืออยู่เสมอหรือดีขึ้นกว่าเดิม การบำบัดรักษารวมไปถึงการรับยา การบำบัดเสริมชนิดต่างๆ และ/หรือ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิต

ปริมาณไวรัสที่ไม่สามารถตรวจพบได้ (UVL)

ปริมาณไวรัสเอชไอวีในเลือดที่ไม่สามารถตรวจพบได้ หมายถึง เชื้อเอชไอวีที่ยังคงอยู่ในร่างกายของคุณ แต่มีปริมาณน้อยมาก นี่คือการเป้าหมายหลักของการบำบัดรักษาเชื้อเอชไอวี เนื่องจากมีนัยวาระบบภูมิคุ้มกัน

กำลังไม่ถูกโจมตี และบุคคลนั้น ๆ ไม่สามารถแพร่เชื้อเอชไอวีให้คนอื่นได้

เครื่องขายสินค้าอัตโนมัติ

เครื่องขายสินค้าอัตโนมัติคือ เครื่องที่คุณสามารถซื้อสินค้าต่าง ๆ เช่น ช็อกโกแลต กาแฟ หรือถุงยางอนามัย ได้โดยการหยอดเหรียญเข้าไปในเครื่องและกดปุ่ม มักพบเครื่องขายอัตโนมัติที่มีถุงยางอนามัยได้ตามห้องนำของสถานที่ต่าง ๆ เช่น ผับหรือมหาวิทยาลัย

ปริมาณไวรัส

เป็นค่าที่ใช้อธิบายถึงปริมาณของเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในเลือดของคุณ ยิ่งมีปริมาณไวรัสสูงเท่าไรยิ่งมีโอกาสในการแพร่เชื้อเอชไอวีมากขึ้น และเชื้อเอชไอวีจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณอ่อนแอเร็วขึ้น

ไวรัส

เชื้อโรคที่ยาปฏิชีวนะบางชนิดไม่สามารถรักษาได้ เชื้อโรคที่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะ ได้แก่ เชื้อเอชไอวี เชื้อไวรัสตับอักเสบบี และไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถรักษาได้ด้วยยาต้านไวรัส

ระยะฟักตัว

ดูที่ 'การเปลี่ยนแปลงในตัวอย่างเลือด'

