

Hỗ Trợ Qua Điện Thoại và Các Nguồn Tài Nguyên Cộng Đồng

AIDS Vancouver • Tổ chức dịch vụ địa phương, cung cấp các dịch vụ hỗ trợ, thông tin và các nguồn tài nguyên trợ giúp 604-893-2201
www.aidsvancouver.com

Positive Living BC • Một tổ chức tỉnh bang nhằm thông tin, cung cấp các nguồn tài nguyên trợ giúp và hỗ trợ. Gọi số 604-893-2200 hoặc số miễn phí 1-800-994-2437. Đường dây tư vấn trực tuyến của những người đồng cảnh ngộ 604-908-7710 hoặc số miễn phí 1-888-908-7710 www.positivelivingbc.org

Đường Dây Trợ Giúp HIV/AIDS • Đường dây điện thoại, do các tình nguyện viên được huấn luyện của AIDS Vancouver phụ trách 604-696-4666

Phòng Khám Bệnh suy giảm miễn dịch John Reudy (IDC) • Chăm sóc toàn diện cho những người bị nhiễm HIV. "BC Centre for Excellence" 604-806-8060 www.cfenet.ubc.ca (dưới mục "Clinical")

Các Địa Điểm Chích An Toàn • Hãy hỏi Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng về nơi an toàn để tiêm chích trong cộng đồng

Đường Dây Thông Tin Y Tá về Bệnh lây qua tình dục (STI) • Hãy nói chuyện kín đáo với một y tá của Phòng Khám STI Vancouver 604-707-5603 hoặc số miễn phí 1-888-488-7444

Khuyến khích những người có quan hệ xét nghiệm HIV

Encouraging partners to test for HIV



Từng bước
Step by step



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

STI HIV
Prevention and Control

Vietnamese Ref 201, April 2011.

Kết quả chẩn đoán bị nhiễm HIV có thể làm cho bạn choáng váng. Hãy hít một hơi dài. Bạn không đơn độc.

Chăm sóc sức khỏe của bạn và những người có quan hệ với bạn là vấn đề quan trọng. Tiết lộ cho những người có quan hệ với bạn có thể khó khăn nhưng có nhiều nguồn hỗ trợ. Nhanh chóng thông báo cho người có quan hệ với bạn có thể giúp cho việc thử nghiệm được thực hiện sớm, chẩn đoán và điều trị sớm để có thể làm giảm mức lan tràn HIV.

Tài liệu này đề nghị một tiến trình gồm 5 bước để giúp bạn hoạch định cách nói với những người có quan hệ với mình.

Bước 1

Hiểu tình trạng nhiễm HIV của bạn

Bước 2

Lập danh sách những người nào có quan hệ với bạn cần biết

Bước 3

Thông báo cho những người có quan hệ là họ cần được xét nghiệm

Bước 4

Nói chuyện với những người sẽ quan hệ trong tương lai

Bước 5

Chăm sóc sức khỏe của bạn

Ai là Những Người Có Quan Hệ?

- Những người bạn từng quan hệ tình dục
- Những người bạn đã dùng chung dụng cụ hoặc kim tiêm với họ

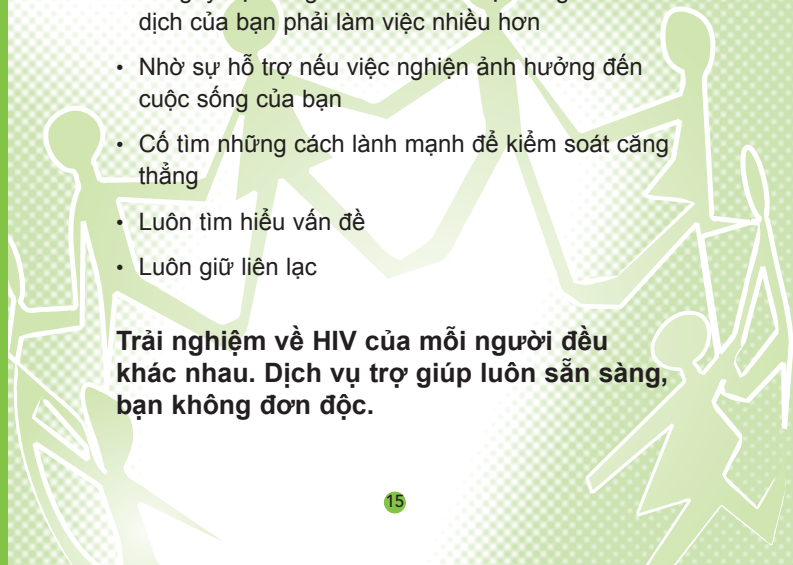


Chăm sóc sức khỏe của bạn.

Bạn có một cuộc sống. Bạn có một tương lai.

- Hãy tìm nguồn hỗ trợ từ mọi người và bạn bè (xem mặt sau về các nguồn hỗ trợ)
- Đến bác sĩ đều đặn để theo dõi tình trạng nhiễm HIV
- Ăn uống bổ dưỡng
- Tập thể dục đều đặn
- Hỗ trợ hệ thống miễn dịch của bạn bằng cách đừng để cơ thể làm việc quá mức
- Cố không bị các loại nhiễm trùng khác
- Giới hạn các chất kích thích (rượu và ma túy) có thể gây hại bằng cách làm cho hệ thống miễn dịch của bạn phải làm việc nhiều hơn
- Nhờ sự hỗ trợ nếu việc nghiện ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn
- Cố tìm những cách lành mạnh để kiểm soát căng thẳng
- Luôn tìm hiểu vấn đề
- Luôn giữ liên lạc

Trải nghiệm về HIV của mỗi người đều khác nhau. Dịch vụ trợ giúp luôn sẵn sàng, bạn không đơn độc.



Nếu người kia nói rằng...

“Không sao cả, anh/em cũng bị nhiễm, chúng ta không cần dùng bao cao su” hoặc “Không sao cả, tôi không lo ngại về việc dùng chung với anh” hoặc “Anh/em ghét bao cao su”.

Bạn có thể nói ...

“Chúng ta vẫn cần dùng bao cao su, đó là cách của anh/em”

“Chúng ta vẫn cần dùng dụng cụ riêng – như vậy an toàn hơn”

“Điều quan trọng với anh/em là chúng ta dùng bao cao su (hoặc dụng cụ riêng)”

“Anh/em thấy thoải mái hơn khi dùng bao cao su (hoặc dụng cụ riêng của tôi)”

“Ai biết được còn có thứ gì khác nữa, chúng ta cần dùng bao cao su”

“Anh/em luôn luôn dùng bao cao su mỗi khi làm tình”

“Chúng ta có thể có loại HIV khác nhau do đó chúng ta cần bảo vệ cho nhau”

Hoặc bạn có thể chọn một cách ít rủi ro hơn:

“Nếu anh/em không muốn dùng bao cao su thì hãy là chúng ta làm tình bằng miệng hoặc bằng tay vậy”

Phải làm sao nếu, sau khi làm tình, người bạn tình của bạn mở lời nói...

“Này, anh/em vừa mới xét nghiệm – Anh/em không bị bệnh lây qua tình dục... còn em/anh thì sao?”

Bạn có thể nói ...

“Anh/em cũng thế và anh/em cảm thấy khỏe mạnh, nhưng anh/em bị nhiễm HIV” hoặc “Anh/em đã xét nghiệm biết là bị nhiễm HIV...”

Bước 1: Hiểu tình trạng nhiễm HIV của bạn

Hiểu kết quả chẩn đoán của mình giúp bạn biết được nhiễm HIV có thể kiểm soát được. Kiến thức này có thể giúp bạn cảm thấy tự tin hơn khi nói chuyện với những người có quan hệ với mình.

Thông tin trên mạng về HIV

www.stiresource.com

www.tamsubantre.org (thông tin chỉ có tính chất tham khảo, BCCDC không chịu trách nhiệm về nội dung do mỗi quốc gia có phương pháp tiếp cận và điều trị riêng).

www.hiv.com.vn (thông tin chỉ có tính chất tham khảo, BCCDC không chịu trách nhiệm về nội dung do mỗi quốc gia có phương pháp tiếp cận và điều trị riêng)

www.hoanhiptim.vn (thông tin chỉ có tính chất tham khảo, BCCDC không chịu trách nhiệm về nội dung do mỗi quốc gia có phương pháp tiếp cận và điều trị riêng)

Giúp tìm Bác Sĩ

www.cpsbc.ca Chọn “Find a Physician” (“Tìm Bác Sĩ”), trong mục chọn thành phố “City/Town” điền tên thành phố vào, trong mục chọn ngôn ngữ “Additional Languages Spoken” điền ngôn ngữ bạn muốn, ví dụ: tiếng Punjabi, tiếng Việt, tiếng Tây Ban Nha v.v.

Giúp tìm Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng

Gọi số 811 (cố vấn về sức khỏe không phải cấp cứu)
Hỏi số điện thoại của Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng trong khu vực của bạn bằng cách nói “Vietnamese” với nhân viên trực tổng đài

www.healthlinkbc.ca Trong mục “Find” (“Tìm”), hãy đánh vào chữ “Health Unit” (“Trạm Y Tế”).

www.bccdc.ca Trong mục “options” (“các chọn lựa”), hãy chọn “Clinics and Program” (“Các Phòng Y Tế và Chương Trình”), chọn “Clinics” (“Các Phòng Y Tế”).

Muốn biết thêm chi tiết về nguồn thông tin trợ giúp, hãy xem trang bìa sau.

Bước 2

Lập danh sách những người có quan hệ cần biết

Mục tiêu thông báo cho những người bạn có quan hệ nhằm giảm mức lan tràn HIV. Cho những người có quan hệ biết là họ cần được xét nghiệm có thể giúp bạn cảm thấy trút được gánh nặng.

Tuy mỗi người sẽ có phản ứng khác nhau, nhưng đa số những người bạn có quan hệ đều biết ơn vì đã được thông báo để họ có thể đi xét nghiệm và nhờ tư vấn.

Hãy dành thời gian soạn một danh sách tên những người bạn từng có quan hệ tình dục hoặc dùng chung kim tiêm hay dụng cụ với họ trong vòng 12 tháng qua.



Các bệnh lây qua đường tình dục (STI's) có thể lan tràn trong cộng đồng khi những người có quan hệ với người bị nhiễm không được thông báo về tình trạng có thể bị nhiễm..

Sau đây là một số câu mà bạn có thể dùng để khởi đầu câu chuyện với bạn tình mới trước khi có quan hệ tình dục

“Trước khi đi xa hơn, thành thật với nhau là điều rất quan trọng. Anh/em muốn em/anh biết là anh/em bị nhiễm HIV...”

“Anh/em là người em/anh quan tâm và muốn tìm hiểu thêm. Trước khi chúng ta làm bất cứ việc gì, anh/em muốn em/anh biết là anh/em bị nhiễm HIV...”

“Nếu chúng ta làm tình với nhau, chúng ta cần dùng bao cao su, anh/em bị nhiễm HIV ...”

“Anh/em cũng muốn làm người tình của em/anh, anh/em bị nhiễm HIV và chúng ta cần dùng bao cao su...”

Nếu có người muốn dùng chung dụng cụ tiêm chích của bạn, sau đây là một số cách để bắt chuyện

“Tôi có vài dụng cụ mới – chúng ta cần dùng riêng mỗi người một bộ – Tôi bị nhiễm HIV.”

“Tôi đã đánh dấu dụng cụ của tôi bằng... vì tôi bị nhiễm HIV. Nếu anh dùng dụng cụ của tôi thì anh có thể bị nhiễm – Tôi có bộ dụng cụ sạch cho anh dùng.”

“Nếu chúng ta cần chích, chúng ta cần dùng dụng cụ riêng, tôi bị nhiễm HIV.”

Làm thế nào để có thể giảm bớt rủi ro nhiễm bệnh cho những người khác

- Hãy dùng bao cao su mỗi khi bạn quan hệ tình dục
- Dùng dụng cụ và kim tiêm riêng của mình
- Nếu có thai, hãy nhờ một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có kiến thức về HIV tư vấn
- Hãy thử nghiệm đều đặn về các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) – giang mai, lậu, chlamydia, mụn rộp sinh dục. Nhiều STI không có triệu chứng nhưng có thể ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của bạn và khiến gia tăng số lượng HIV
- Nếu bạn đang dùng các loại thuốc kháng virus, hãy tuân thủ theo toa bác sĩ. Nếu bạn bị khó chịu khi dùng thuốc, hãy thảo luận với bác sĩ của mình
- Hãy nghĩ đến việc bày tỏ tình cảm và tình yêu mà không cần quan hệ tình dục. Hãy biểu lộ tình cảm của bạn theo những cách an toàn
- Hãy tự tin và quả quyết về các ranh giới và quyết định của bạn về việc làm tình an toàn
- Hãy tham gia các tổ chức hỗ trợ cho người nhiễm HIV. Bạn sẽ gặp những người có cùng hoàn cảnh khó khăn như mình
- Hãy cẩn thận nếu bạn mới bị nhiễm HIV. Trong vài tháng đầu sau khi nhiễm, số lượng HIV có thể rất cao. Mức rủi ro lây truyền sang người khác trong giai đoạn này cao hơn đáng kể.



Thông báo cho những người có quan hệ là họ cần được xét nghiệm

Bạn có thể ...

- nhờ một y tá thông báo cho họ;
- thông báo cho những người bạn có quan hệ với sự hiện diện của một Chuyên Viên Chăm Sóc Sức Khỏe;
- chính bạn tự thông báo cho những người có quan hệ với mình;
- hoặc dùng chung những cách trên.

Chọn Lựa 1. Nhờ một Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng thông báo kín đáo và tư vấn cho những người bạn có quan hệ.

Không cần phải cho biết chi tiết về bạn, một Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng có thể nói với những người bạn có quan hệ là họ có thể đã bị phơi nhiễm với HIV và thảo luận các chọn lựa xét nghiệm. Bạn sẽ cần cho y tá biết các chi tiết cần thiết để giúp họ tìm người đó.

Xem trang 3 về việc tìm một Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng trong khu vực bạn ở.

Khi bạn nhờ y tá nói với những người bạn có quan hệ, bạn cần nhớ những việc sau:

- Danh tính và kết quả chẩn đoán của bạn sẽ được bảo mật (giữ kín). Những người bạn có quan hệ sẽ không được thông báo rằng bạn là người cung cấp tên của họ.
- Những người bạn có quan hệ sẽ được thông tin đúng về HIV, và về cách và nơi họ có thể xét nghiệm.
- Phương pháp xét nghiệm mà bạn chọn có vẻ không có tính riêng tư, nhưng nó đảm bảo tính bảo mật của kết quả chẩn đoán của bạn.
- Những người bạn có quan hệ sẽ không biết thời điểm đã bị phơi nhiễm. Nếu họ mới được xét nghiệm gần đây, họ có thể bị lo âu không cần thiết.
- Y tá có thể không tìm được người đó.



Hãy nói chuyện với những người bạn có quan hệ trong tương lai

Cho những người bạn có quan hệ trong tương lai biết về tình trạng HIV của mình trước khi làm tình hoặc dùng chung dụng cụ tiêm chích là cho họ có cơ hội tự bảo vệ cũng như bảo vệ chính bạn.

Một số người bị nhiễm HIV cố giảm bớt rủi ro lây truyền HIV sang người không bị nhiễm HIV bằng cách “thanh lọc bạn tình” (quan hệ tình dục không có bảo vệ với những người cũng bị nhiễm HIV). Dù người kia cũng bị nhiễm HIV, các bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc những chủng HIV kháng thuốc cũng có thể bị lây truyền qua lại dẫn đến giới hạn các chọn lựa điều trị.

Tại Canada, một số người nhiễm HIV đã bị kết trọng tội vì không tiết lộ tình trạng HIV của họ trước khi có quan hệ tình dục (làm tình qua âm đạo hoặc hậu môn, mà không đeo bao cao su), tòa xem là gây “rủi ro đáng kể” trong việc lây truyền siêu vi này. Việc một người có phải tiết lộ tình trạng của mình trước khi có các quan hệ khác hay không vẫn còn chờ quyết định của tòa án. Luật thay đổi, do đó cần nên theo dõi để biết. Hệ thống Pháp Lý HIV/AIDS Canada (www.aidslaw.ca) là một nguồn thông tin tốt về luật Canada và HIV.

Cũng cần phải nhớ là những gì luật quy định không hẳn mọi người sẽ làm. Để bảo vệ chính bạn và cho những người khác, luôn luôn quan hệ tình dục an toàn và không dùng chung dụng cụ tiêm chích bất luận những gì bạn biết, hay cho rằng bạn biết, về tình trạng HIV của mình hoặc tình trạng HIV của người khác.

bắt đầu câu chuyện với những người bạn có quan hệ

“Hôm nay anh/em có đến phòng y tế... Anh/em đã được xét nghiệm HIV và kết quả là dương tính. Anh/em bị nhiễm HIV”

“Anh/em lo ngại về HIV nên anh/em đã đi thử nghiệm...”

“Anh/em có chuyện quan trọng muốn nói với em/anh...”

“Anh/em muốn chắc chắn là anh/em là người thông báo cho em/anh biết là anh/em đã xét nghiệm và bị nhiễm HIV...”

“Anh/em phải nói với em/anh về một chuyện rất khó khăn... Anh/em bị nhiễm HIV và có thể em/anh cũng bị nhiễm. Điều này không có nghĩa là em/anh cũng có nhưng em/anh nên đi xét nghiệm.”

Chọn Lựa 2. Thông báo cho những người bạn có quan hệ với sự hiện diện của một Chuyên Viên Chăm Sóc Sức Khỏe

Một số người muốn thông báo cho những người họ có quan hệ về việc bị nhiễm HIV với sự có mặt một Chuyên Viên Chăm Sóc Sức Khỏe.

Khi bạn quyết định thông báo cho những người bạn có quan hệ với sự giúp đỡ của Chuyên Viên Chăm Sóc Sức Khỏe ...

- Nên hoạch định trước mỗi người sẽ nói gì.
- Chuyên Viên Chăm Sóc Sức Khỏe sẽ sẵn sàng giải đáp thắc mắc, yểm trợ, giúp bạn cảm thấy an toàn phần nào và giới thiệu họ đến các dịch vụ nếu cần.
- Người bạn có quan hệ sẽ biết bạn bị nhiễm HIV. Nếu an toàn của bản thân là vấn đề thì Chọn Lựa 1 (xem trang 5) có thể tốt hơn.
- Người bạn có quan hệ có thể nói cho những người khác biết.

Chọn Lựa 3. Chính bạn tự thông báo cho những người bạn có quan hệ

Nếu bạn quyết định tự mình thông báo cho những người bạn có quan hệ, các Cơ Quan Cộng Đồng và Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng có thể giúp bạn chuẩn bị.

Tính trước việc cho người bạn có quan hệ biết về tình trạng nhiễm HIV của bạn và chuẩn bị cho họ biết chi tiết về nơi họ có thể được xét nghiệm. Hãy chọn một nơi kín đáo để nói chuyện và vào lúc bạn không cảm thấy phải vội vã.

Khi bạn quyết định tự mình thông báo cho những người bạn có quan hệ:

- bạn có thể tiên liệu trước người bạn có quan hệ có thể cần biết tin tức và được hỗ trợ đến mức nào;
- những người bạn có quan hệ sẽ biết về tình trạng nhiễm HIV của bạn, và bạn không kiểm soát được họ sẽ nói với ai; và
- bạn có thể bị đặt vào vị thế không an toàn nếu những người bạn có quan hệ có phản ứng bất ngờ.

Sau đây là một số đề nghị giúp cho bạn chuẩn bị sẵn sàng để tự mình nói với những người bạn có quan hệ

- Luyện tập những câu bạn muốn nói. Nói lớn tiếng trước gương soi và tập nói với một Chuyên Viên Chăm Sóc Sức Khỏe.
- Chuẩn bị sẵn bản thông tin cần thiết để đưa cho người bạn có quan hệ.
- Cố tiên liệu trước là người bạn có quan hệ có thể phản ứng theo những cách nào.
- Giữ bình tĩnh. Hãy tự tin khi thông báo chi tiết quan trọng này về sức khỏe của bạn. Cử chỉ và cách trình bày các thông tin này cũng là một phần của cuộc nói chuyện.
- Tính trước việc gọi cho một người bạn tin cậy hoặc một người trong gia đình sau khi bạn thông báo cho người bạn có quan hệ phòng trường hợp bạn cần nói chuyện với ai đó hoặc bạn cần tới một chỗ an toàn.

