



Translated: January 2026

艾滋病毒 (HIV)

- 艾滋病毒 (HIV) 的主要传播途径是与艾滋病毒感染者发生无防护性行为或共用注射设备，尤其在这些人未接受艾滋病毒治疗且其病毒载量未能维持在低于检出下限的情况下
- 有些人可能会在感染了艾滋病毒，甚至病毒载量已达到可检测标准（即他们已可能将艾滋病毒传染给他人）的情况下，无论是自身感觉还是看上去都很健康。
- 确定是否感染艾滋病毒的唯一方法是进行血液检测。
- 艾滋病毒可以通过抗逆转录病毒药物 (antiretroviral medication) 来进行控制。

艾滋病毒 (人类免疫缺陷病毒, HIV) 是一种削弱人体免疫系统, 使其难以抵抗感染的病毒。

目前, 艾滋病毒可以通过抗逆转录病毒治疗 (也称为抗逆转录病毒药物) 来进行有效控制, 让艾滋病毒感染者能够过上充实健康的生活。 [艾滋病毒感染者](#) 可以进行性生活、生育子女、工作、运动并规划未来。

艾滋病毒目前无法治愈, 但可以通过抗逆转录病毒药物来进行控制。接受抗逆转录病毒药物治疗的艾滋病毒感染者可以过上充实健康的生活。如果不接受治疗, 艾滋病毒可能导致艾滋病 (获得性免疫缺陷综合征, AIDS)。艾滋病是在人体免疫系统被削弱, 无法有效抵抗感染和疾病时的状态。

艾滋病 (AIDS)

如果艾滋病毒未经治疗, 就可能导致艾滋病 (获得性免疫缺陷综合征, AIDS)。艾滋病是在人体免疫系统被削弱, 无法有效抵抗感染和疾病时的状态。

请务必了解, 艾滋病毒 (HIV) 不等同于艾滋病 (AIDS)。在澳大利亚, 大多数正在接受有效治疗的艾滋病毒感染者并没有艾滋病。

艾滋病毒是如何感染的?

当带有艾滋病毒的体液, 如血液、精液、阴道分泌物、肛门分泌物或母乳, 进入未感染艾滋病毒者的血液时, 艾滋病毒就会传播。这可能通过以下方式发生:

- 进行无防护的肛交或阴道性行为
- 共用注射设备, 尤其是针头和注射器

- 在艾滋病毒阳性女性怀孕、分娩或哺乳期间，通过体液自然传播给婴儿
- 纹身和打洞时使用未经消毒的设备
- 不安全的医疗或牙科操作（尤其是在没有艾滋病毒检测和预防法规的国家）

即使您不与他人共用注射设备，如果您的性伙伴有共用的情况，您也会面临风险。

如果口腔或生殖器区域有任何割伤或溃疡，进行无防护的口交可能存在风险。

哪些情况不会导致您感染艾滋病毒

艾滋病毒不会通过日常社交接触传播，例如握手、共用杯子、分享食物或饮料，或拥抱和亲吻。唾液、泪水、汗水和尿液不携带艾滋病毒。您不会因为昆虫或动物叮咬而感染艾滋病毒，也不会因为与艾滋病毒感染者共用厕所而感染。

在大多数工作场所和学校，您没有感染艾滋病毒的风险。然而，如果工作、学习或运动中会接触到血液和体液，则可能存在一定风险。始终遵循基本卫生习惯，包括彻底洗手，以及安全处理泼溅的体液（例如血液等）。

艾滋病毒的体征和症状有哪些？

感染艾滋病毒后不久，有些人会感觉像得了流感，出现发烧、头痛、疲倦和皮疹等症状。

然而，有些人可能没有任何症状。您可以在感染了艾滋病毒的情况下，仍感觉和看上去都很健康。许多人没有意识到自己感染了艾滋病毒，因为他们没有观察到或感受到任何异常。在不知情的情况下，您可能会将艾滋病毒传染给您的性伙伴或注射伙伴。

随着病毒持续攻击免疫系统，感染者会开始出现症状。其中包括：

- 持续疲劳
- 淋巴结肿大
- 体重迅速下降
- 夜间盗汗
- 腹泻。

如不进行有效治疗，这些症状会严重到削弱免疫系统并发展成艾滋病的程度。

我如何了解自己是否感染了艾滋病毒？

验血是唯一能确定您是否感染了艾滋病毒的方法。然而，在艾滋病毒刚进入人体后的短时间内，无法通过检测发现。因此，如果第一次检测结果呈阴性，您仍需要在三个月后再次进行检测。

检测前后，会想您提供相关信息且您也可以提问，以确保您了解阳性和阴性结果意味着什么。您的所有信息将得到严格保密。

[查找检测服务（外部网站）](#)

如果您确诊感染了艾滋病毒，则需要联系您所有的性伙伴或注射伙伴，以便他们在必要时获得心理咨询、检测和治疗。相关方始终都会谨慎行事，以尊重每个人的隐私。更多资讯请参阅[接触者追踪](#)。

感染艾滋病毒后，我怎样才能过上健康充实的生活？

即使感染了艾滋病毒，您仍可以过上充实健康的生活。目前尚无治愈艾滋病毒的方法，但与许多其他疾病一样，可以通过药物进行控制。

艾滋病毒治疗可以让感染者达到“检测不到的病毒载量”水平。这并不意味着艾滋病毒已不在体内或感染者已被治愈，而是指血液中的艾滋病毒数量非常少，检测时无法测出。如果艾滋病毒感染者在六个月或更长时间内保持检测不到的病毒载量，则他们不会通过性行为将艾滋病毒传染给他人，但他们仍不应与他人共用注射设备。

艾滋病毒感染者可以选择与他人建立伴侣关系，包括发生性行为和生育子女。通过现今有效的艾滋病毒治疗，艾滋病毒为阳性的人可以生育艾滋病毒为阴性的子女。如果您或您的伴侣感染了艾滋病毒，建议您与医生讨论安全性行为或生育子女方面的选择。感染艾滋病毒的孕妇可以通过治疗来显著降低婴儿感染艾滋病毒的几率。建议您咨询医生、助产士或医疗服务机构。

如何预防艾滋病毒感染？

您可以通过遵循以下建议来保护自己和伴侣免受艾滋病毒和其他[性传播感染（STI）](#)的侵害：

- **接受检测**并了解您的艾滋病毒状况。
- 尽早检测和**治疗**其他性传播感染，如衣原体、淋病或梅毒
- **进行性行为时使用水基润滑剂和安全套**。这也能保护您免受其他性传播感染（STI）的侵害。
- **如果您时常更换性伙伴**，请定期检测艾滋病毒和其他性传播感染，并鼓励您的性伙伴也这样做。
- **如果您处在一段稳定的伴侣关系中**，请确保您和伴侣都已接受检测并了解彼此的艾滋病毒状况。如果双方中一方为艾滋病毒阳性，另一方为艾滋病毒阴性，可以通过以下方式尽可能降低艾滋病毒传播的风险：
 - 确保艾滋病毒为阳性的一方接受治疗，且其病毒载量低于检测水平
 - 使用安全套和水基润滑剂

- 艾滋病毒阴性的一方使用暴露前预防 (PrEP) 暴露前预防 (PrEP) 是一种药物, 适用于艾滋病毒阴性但持续面临感染的人群, 以预防其感染艾滋病毒。
- **如果您使用注射类毒品, 确保每次都使用新的无菌针头和注射器。请勿共用针头、注射器、滤器、水、勺子或止血带, 即使您的病毒载量低于检测水平时也应如此。**
- 在接触他人的注射部位之前, 请洗手或为手指消毒。
- **在接受任何身体艺术 (如纹身或打洞) 之前, 请确保身体艺术技师每次都只使用经过消毒的设备以及新的剃须刀、墨水和针头。**
- **避免与他人共用可能沾有血迹的个人物品, 例如剃须刀。**
- **酒精和其他药物会影响您的决策能力和性行为。** 如果您受到酒精或其他药物的影响, 避免进行性行为可能是更安全的做法。
- **如果您感染了艾滋病毒, 请服用您的处方艾滋病毒治疗药物并保持病毒载量为检测不到的水平。** 保持病毒载量低于检测水平意味着您无法通过无防护的性行为将艾滋病毒传播给他人。但是, 不与他人共用注射设备至关重要。
- 如果您认为自己最近接触过艾滋病毒, 您可能有资格获得**暴露后预防 (post-exposure prophylaxis, 简称 PEP) 治疗**。暴露后预防 (PEP) 是一种处方药物疗程, 必须在接触艾滋病毒后 72 小时 (3 天) 内开始服用, 且在接触后越早服用效果越佳。
- 如需了解更多信息, 请致电暴露后预防热线: 1300 767 161 (24 小时服务)

讨论艾滋病毒

关于艾滋病毒的话题可能难以开口。向性伙伴披露自己的艾滋病毒状况并非强制规定, 但已经知道自己感染艾滋病毒的人必须采取合理的预防措施, 以防止将艾滋病毒传播给其性伙伴和/或注射伙伴。使用水基润滑剂和安全套、坚持治疗并保持检测不到的病毒载量是预防艾滋病毒传播的最佳方式。如使用注射类毒品, 切勿与他人共用针头、注射器或其他注射设备。

注射类毒品使用者须知

如果使用了艾滋病毒感染者用过的注射设备, 那么感染艾滋病毒的几率很高, 即使艾滋病毒感染者的病毒载量为检测不到的水平。这是因为针头、注射器或其他注射设备中可能残留血液, 而血液可以携带艾滋病毒。

为了防止感染艾滋病毒, 每次注射时都请使用新的注射器。

切勿与他人共用针头或注射器, 即使是朋友或家人也不行。同时, 用仅供自己使用的勺子、棉签、滤器、无菌水和止血带。

您可以通过针具交换项目（NSP）获得新的注射工具。使用下面的地图查找离您最近的 NSP 服务点。大多数药店都出售针头和注射器组合套装，但还有许多其他地方可以免费获得新的针头和注射器。

如果共用注射器具，注射药物者也有感染[丙型肝炎](#)和[乙型肝炎](#)的风险。

讨论艾滋病毒

关于艾滋病毒的话题可能难以开口。向性伙伴披露自己的艾滋病毒状况并非强制规定，但已经知道自己感染艾滋病毒的人必须采取合理的预防措施，以防止将艾滋病毒传播给其性伙伴和/或注射伙伴。使用水基润滑剂和安全套、坚持治疗并保持检测不到的病毒载量是预防艾滋病毒传播的最佳方式。如使用注射类毒品，切勿与他人共用针头、注射器或其他注射设备。

其他语言版本的艾滋病相关信息

- 访问 [all good \(外部网站\)](#)。

可以去哪里寻求帮助

您可以从自己的全科医生或您选择的其他医生那里获得保密的检查和治疗，或者前往以下大都市卫生服务机构。

（这些大多为免费服务，请先致电咨询是否需要预约）：

组织机构

[WAAC \(旧称西澳艾滋病理事会\) \(外部网站\)](#)

艾滋病毒信息热线

西澳暴露后预防（PEP）热线

[M 诊所 \(为与男性发生性行为的男性提供服务\) \(外部网站\)](#)

[Magenta——性工作者组织 \(外部网站\)](#)

healthdirect

电话

(08) 9482 0000 或 1800 671 130 (从乡村地区致电)

1300 56 52 57

1300 767 161 (24 小时咨询和转介)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 或 (08) 9227 9606

1800 022 222

组织机构

[WAAC \(旧称西澳艾滋病理事会\) \(外部网站\)](#)

艾滋病毒信息热线

西澳暴露后预防 (PEP) 热线

[M 诊所 \(为与男性发生性行为的男性提供服务\) \(外部网站\)](#)

[Magenta——性工作者组织 \(外部网站\)](#)

healthdirect

电话

(08) 9482 0000 或 1800 671 130 (从乡村地区致电)

1300 56 52 57

1300 767 161 (24 小时咨询和转介)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 或 (08) 9227 9606

1800 022 222

更多信息

您可以从自己的全科医生或您选择的其他医生那里获得保密的检查和治疗，或者您可以访问以下城市和乡村卫生服务机构。

大都市机构

[珀斯皇家医院性健康诊所 \(外部网站\)](#)

[珀斯皇家医院免疫分诊护士 \(外部网站\)](#)

[Fremantle 医院 South Terrace 诊所 \(外部网站\)](#)

[Fiona Stanley 医院感染与免疫科 \(外部网站\)](#)

[西澳性健康中心 \(Sexual Health Quarters WA\) \(外部网站\)](#)

性健康帮助热线 (Sexual Health Help Line)

[西澳同伴支持减害组织 \(Peer Based Harm Reduction WA\) \(外部网站\)](#)

[Luma \(女性健康与家庭服务\) \(外部网站\)](#)

Northbridge 和 Joondalup 地区

[Derbarl Yerrigan 卫生服务 \(外部网站\)](#)

东珀斯

电话

(08) 9224 2178

(08) 9224 2899

(08) 9431 2149

(08) 6152 4055

(08) 9227 6177

(08) 9227 6177 或 1800 198 205 (从乡村地区致电)

(08) 9325 8387

(08) 6330 5400

1800 998 399

info@luma.org.au

1300 420 272

乡村地区人口卫生部门*:

* (**粗体字**表示提供临床服务的部门)

Albany

Broome

Bunbury

Carnarvon

Geraldton

Kalgoorlie-Boulder

Northam

Pilbara

(08) 9842 7500

(08) 9194 1630

(08) 9781 2350

(08) 9941 0500

(08) 9956 1985

(08) 9080 8200

(08) 9690 1720

(08) 9174 1660

This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.

© Department of Health 2025

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the Copyright Act 1968, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

health.wa.gov.au

Classification: Official