



Translated: January 2026

# HIV

- **HIV ialah virus yang umumnya disebarkan melalui hubungan seks tanpa perlindungan atau berkongsi peralatan suntikan dengan orang yang dijangkiti HIV, terutama jika dia tidak menjalani rawatan HIV dan beban virus dalam dirinya masih dapat dikesan**
- **Orang yang dijangkiti HIV boleh berasa sihat dan nampak sihat, walaupun beban virus dalam dirinya dapat dikesan, yakni dia boleh menyebarkan HIV kepada orang lain.**
- **Satu-satunya cara untuk mengetahui sama ada anda dijangkiti HIV adalah dengan ujian darah.**
- **HIV boleh dikawal dengan ubat antiretrovirus.**

HIV (virus kurang imun manusia) ialah virus yang melemahkan sistem imun seseorang sehingga sukar melawan jangkitan.

Dewasa ini, HIV boleh dikawal secara berkesan melalui rawatan antiretrovirus (juga dikenali sebagai ubat antiretrovirus), supaya orang yang hidup dengan HIV dapat menjalani kehidupan yang sempurna dan sihat. Orang yang [hidup dengan HIV](#) boleh melakukan hubungan seks, mempunyai anak, bekerja, bersukan dan membuat rancangan untuk masa hadapan.

HIV tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikawal dengan ubat antiretrovirus. Orang yang hidup dengan HIV dan mengambil ubat antiretrovirus dapat hidup sempurna dan sihat. Jika tidak dirawat, HIV boleh menyebabkan AIDS (sindrom kurang imun perolehan). AIDS berlaku apabila sistem imun tubuh menjadi lemah serta tidak mampu melawan jangkitan dan penyakit dengan berkesan.

## AIDS

Jika tidak dirawat, HIV boleh menyebabkan AIDS (sindrom kurang imun perolehan). AIDS berlaku apabila sistem imun tubuh menjadi lemah serta tidak mampu melawan jangkitan dan penyakit dengan berkesan.

Penting diingat bahawa HIV tidak sama dengan AIDS. Kebanyakan orang yang hidup dengan HIV di Australia dan menjalani rawatan yang berkesan tidak menghidap AIDS.

Bagaimana kita boleh dijangkiti HIV?

HIV disebarkan apabila bendalir tubuh yang mengandungi virus ini, seperti darah, air mani, bendalir faraj, bendalir dubur atau susu ibu, memasuki aliran darah orang yang tiada HIV. Hal ini boleh berlaku melalui:

- seks dubur atau faraj tanpa perlindungan
- berkongsi peralatan suntikan, terutama jarum dan picagari
- pemindahan bendalir secara semula jadi daripada ibu yang positif HIV kepada bayi semasa hamil, melahirkan atau menyusu
- tindik dan tatu yang tidak steril
- prosedur perubatan atau pergigian yang tidak selamat (terutamanya di negara yang tiada peraturan ujian dan pencegahan HIV)

Anda juga berisiko jika pasangan seks anda berkongsi peralatan suntikan dengan orang lain, walaupun anda sendiri tidak.

Seks mulut tanpa perlindungan mungkin berisiko jika ada luka atau kudis di dalam dan sekitar mulut atau kemaluan.

### **Bagaimana kita tidak dijangkiti HIV**

HIV tidak boleh disebarkan melalui pergaulan harian, seperti berjabat tangan, berkongsi gelas, berkongsi makanan atau minuman atau berpelukan dan berciuman. Air liur, air mata, peluh dan air kencing tidak membawa virus HIV. Anda tidak dijangkiti HIV melalui gigitan serangga atau haiwan atau menggunakan tandas yang sama dengan penghidap HIV.

Anda tidak berisiko dijangkiti HIV di kebanyakan tempat kerja dan sekolah. Namun, jika aktiviti pekerjaan, pendidikan atau sukan melibatkan sentuhan dengan darah dan bendalir tubuh, mungkin ada sedikit risiko. Pada setiap masa, amalkan kebersihan asas termasuk mencuci tangan dengan betul, dan menguruskan bendalir tubuh seperti tumpahan darah dengan cara yang selamat.

Apakah tanda dan gejala HIV?

Tidak lama setelah jangkitan HIV, sesetengah orang berasa seolah-olah menghidap flu, disertai gejala seperti demam, sakit kepala, keletihan, dan ruam.

Namun, sesetengah orang mungkin tidak mengalami apa-apa gejala. Anda boleh berasa sihat dan kelihatan sihat walaupun dijangkiti HIV. Ramai orang tidak sedar mereka dijangkiti HIV, kerana tidak melihat atau berasa sesuatu yang tidak kena. Tanpa disedari, anda boleh menyebarkan HIV kepada pasangan seks atau rakan suntikan.

Apabila virus menyerang sistem imun secara terus menerus, orang yang dijangkiti mula mengalami pelbagai gejala. Gejala itu termasuk:

- sentiasa keletihan
- kelenjar bengkak

- penurunan berat badan yang cepat
- berpeluh waktu malam
- cirit-birit.

Tanpa rawatan yang berkesan, pelbagai gejala ini boleh berkembang terus sehingga sistem imun menjadi rapuh dan rentan kepada AIDS.

Bagaimanakah saya tahu jika saya dijangkiti HIV?

Satu-satunya cara mengesan jangkitan HIV adalah dengan ujian darah. Namun, HIV tidak dapat dikesan melalui ujian dalam tempoh singkat sejeurus selepas memasuki tubuh. Jika ujian pertama memberi keputusan negatif, anda perlu menjalani ujian lagi selepas tiga bulan.

Sebelum dan selepas ujian, anda akan diberi penerangan dan dapat bertanya supaya anda faham erti keputusan positif dan negatif. Semua maklumat diru anda akan dirahsiakan.

[Cari perkhidmatan ujian \(laman luaran\)](#)

Jika dijangkiti HIV, semua pasangan seks atau rakan suntikan anda perlu dihubungi supaya mereka boleh dapatkan kaunseling, ujian dan rawatan jika perlu. Hal ini sentiasa dilakukan dengan berhati-hati, menghormati kerahsiaan semua orang. Ketahui lebih lanjut tentang [penjejakan kontak](#).

**Bagaimanakah saya boleh menjalani kehidupan sihat dan sempurna dengan HIV?**

Meskipun dijangkiti HIV, anda tetap dapat menjalani kehidupan sempurna dan sihat. Buat masa ini HIV tidak dapat disembuhkan, tetapi seperti banyak masalah lain, jangkitan ini dapat dikawal dengan ubat.

Rawatan HIV boleh menyebabkan penghidap mempunyai 'beban virus yang tidak dapat dikesan'. Hal ini tidak bermakna HIV sudah tiada dalam tubuh atau sudah sembuh, tetapi jumlah HIV dalam darah terlalu kecil untuk dikesan oleh ujian. Jika beban virus tidak dapat dikesan selama enam bulan atau lebih, orang yang hidup dengan HIV tidak dapat menyebarkan HIV melalui hubungan seks. Namun, mereka tidak patut berkongsi peralatan suntikan dengan orang lain.

Orang yang hidup dengan HIV boleh menjalin hubungan, termasuk melakukan hubungan seks, dan mempunyai anak jika mahu.. Dengan rawatan HIV yang berkesan hari ini, orang yang positif HIV boleh mempunyai anak yang negatif HIV. Jika anda atau pasangan anda dijangkiti HIV, sebaiknya berbincang dengan doktor tentang cara mengamalkan seks yang lebih selamat, atau mendapat anak. Wanita hamil yang hidup dengan HIV boleh mendapatkan rawatan bagi mengurangkan dengan ketara risiko bayi dijangkiti HIV. Berbincanglah dengan doktor, bidan atau penyedia penjagaan kesihatan anda.

Bagaimanakah HIV dapat dicegah?

Anda dapat melindungi diri dan pasangan anda daripada HIV dan [jangkitan kelamin \(STI\)](#) yang lain dengan mengikuti nasihat ini:

- **Jalani ujian** bagi mengetahui status HIV anda.
- Jalani ujian dan dapatkan rawatan awal untuk STI lain seperti klamidia, gonorea atau sifilis
- **Pakai kondom dengan pelincir berasaskan air semasa hubungan seks.** Cara ini juga melindungi anda daripada jangkitan kelamin (STI) lain.
- **Jika bertukar pasangan seks,** jalani ujian HIV dan STI lain dengan kerap dan galakkan pasangan anda melakukan perkara yang sama.
- **Jika menjalin hubungan, pastikan anda dan pasangan telah menjalani ujian dan tahu status HIV satu sama lain.** Jika seorang pasangan positif HIV dan seorang lagi negatif, risiko penularan HIV dapat dikurangkan dengan:
  - memastikan pasangan yang positif HIV menjalani rawatan sehingga beban virus tidak dapat dikesan
  - memakai kondom dan pelincir berasaskan air
  - menggunakan PrEP untuk pasangan yang negatif HIV. PrEP ialah ubat bagi mencegah jangkitan HIV untuk mereka yang negatif HIV dan sentiasa berisiko dijangkiti HIV.
- **Jika anda menyuntik dadah, gunakan jarum dan picagari baharu yang steril setiap kali. Jangan berkongsi jarum, picagari, turas, air, sudu atau tornikuet - walaupun beban virus anda tidak dapat dikesan.**
- Basuh tangan atau kesat jari dengan kapas alkohol sebelum menyentuh tempat suntikan orang lain.
- **Sebelum melakukan apa jua seni hiasan tubuh** (seperti tatu atau tindik), pastikan artis seni tubuh itu hanya menggunakan peralatan yang telah disterilkan, serta pisau cukur, dakwat dan jarum baharu setiap kali.
- **Elakkan berkongsi barang peribadi** yang mungkin ada kesan darah, seperti pisau cukur.
- **Alkohol dan dadah boleh menjejaskan kemampuan anda membuat keputusan dan tingkah laku seksual anda.** Jika dipengaruhi alkohol atau dadah, mungkin lebih selamat jika anda mengelakkan hubungan seks.
- **Jika anda dijangkiti HIV, ikuti rawatan HIV yang dipreskripsikan dan kekalkan beban virus yang tidak dapat dikesan.** Beban virus yang tidak dapat dikesan bermakna tidak boleh menyebarkan HIV kepada orang lain melalui hubungan seks tanpa perlindungan. Namun begitu, penting anda tidak berkongsi peralatan suntikan dengan orang lain.
- Jika anda berasa telah terdedah kepada HIV baru-baru ini, anda mungkin layak mendapatkan **rawatan profilaksis pasca pendedahan (PEP)**. PEP ialah rawatan ubat berpreskripsi yang mesti diambil secepat mungkin, dalam masa 72 jam (tiga hari) selepas terdedah kepada HIV.

- Untuk maklumat lanjut, hubungi talian PEP 24 jam di 1300 767 161

## **Bercakap tentang HIV**

Bercakap tentang HIV mungkin sukar. Anda tidak diwajibkan mendedahkan status HIV kepada pasangan seks. Namun, jika tahu diri anda dijangkiti HIV, anda mesti mengambil langkah berjaga-jaga yang munasabah supaya HIV tidak menular kepada pasangan seks dan/atau rakan suntikan. Cara terbaik mencegah penularan HIV adalah memakai kondom dengan pelincir berasaskan air, mematuhi rawatan dan memastikan beban virus yang tidak dapat dikesan. Jika menyuntik dadah, jangan sekali-kali berkongsi jarum dan picagari atau peralatan suntikan lain.

Bagi mereka yang menyuntik dadah

Jika anda menggunakan peralatan suntikan yang telah dipakai penghidap HIV, besar kemungkinan anda akan dijangkiti HIV, walaupun beban virus penghidap itu tidak dapat dikesan. Hal ini kerana jarum, picagari, atau peralatan suntikan lain mungkin mengandungi darah, dan darah itu boleh membawa HIV.

Demi mengelakkan dijangkiti HIV, gunakan jarum dan picagari baharu setiap kali menyuntik dadah.

Jangan sekali-kali berkongsi jarum atau picagari, walaupun dengan sahabat atau keluarga. Selain itu, gunakan sudu, swab, turas, air steril dan tornikuet milik anda sendiri.

Anda boleh dapatkan bekalan jarum dan picagari baharu dalam program jarum dan picagari (NSP). Gunakan peta di bawah untuk mencari NSP yang terdekat dengan anda. Kebanyakan farmasi menjual pek peralatan suntikan, tetapi ada banyak tempat lain untuk mendapatkan bekalan jarum dan picagari baharu secara percuma.

Orang yang menyuntik dadah juga berisiko dijangkiti [hepatitis C](#) dan [hepatitis B](#) jika berkongsi peralatan suntikan.

## **Bercakap tentang HIV**

Bercakap tentang HIV mungkin sukar. Anda tidak diwajibkan mendedahkan status HIV kepada pasangan seks. Namun jika tahu diri anda dijangkiti HIV, anda mesti mengambil langkah berjaga-jaga yang munasabah supaya HIV tidak tersebar kepada pasangan seks dan/atau rakan suntikan. Cara terbaik mencegah tersebarnya HIV adalah memakai kondom dengan pelincir berasaskan air, mematuhi rawatan dan memastikan beban virus yang tidak dapat dikesan. Jika menyuntik dadah, jangan sekali-kali berkongsi jarum dan picagari atau peralatan suntikan lain.

## **Terjemahan penerangan tentang HIV**

- Layari [all good \(laman luaran\)](#).

## **Tempat untuk mendapatkan bantuan**

Ujian dan rawatan secara sulit boleh didapati daripada GP atau doktor pilihan anda, atau anda boleh kunjungi salah satu perkhidmatan kesihatan metropolitan ini.

(Kebanyakannya percuma. Sila telefon dahulu untuk bertanya sama ada perlu janji temu):

### **Organisasi**

[WAAC \(dahulu Majlis AIDS WA\) \(laman luaran\)](#)

Talian maklumat HIV

Talian PEP WA

[M Clinic \(untuk lelaki yang berhubung seks dengan lelaki\) \(laman luaran\)](#)

[Magenta-Organisasi pekerja seks \(laman luaran\)](#)

healthdirect

Telefon

(08) 9482 0000 atau 1800 671 130 (panggilan luar bandar)

1300 56 52 57

1300 767 161 (nasihat dan rujukan 24 jam sehari)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 atau (08) 9227 9606

1800 022 222

### **Organisasi**

[WAAC \(dahulu Majlis AIDS WA\) \(laman luaran\)](#)

Talian maklumat HIV

Talian PEP WA

[M Clinic \(untuk lelaki yang berhubung seks dengan lelaki\) \(laman luaran\)](#)

[Magenta-Organisasi pekerja seks \(laman luaran\)](#)

healthdirect

Telefon

(08) 9482 0000 atau 1800 671 130 (panggilan luar bandar)

1300 56 52 57

1300 767 161 (nasihat dan rujukan 24 jam sehari)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 atau (08) 9227 9606

1800 022 222

## **Penerangan lanjut**

Ujian dan rawatan secara sulit boleh didapati daripada GP atau doktor pilihan anda, atau anda boleh kunjungi salah satu perkhidmatan kesihatan metropolitan dan serantau ini.

## **Organisasi metropolitan**

[Hospital Royal Perth, Klinik Kesihatan Seksual \(laman luaran\)](#)

[Jururawat Triaj Imunologi Hospital Royal Perth \(laman luaran\)](#)

[Hospital Fremantle, Klinik South Terrace \(laman luaran\)](#)

[Hospital Fiona Stanley, Jabatan Jangkitan dan Keimunan \(laman luaran\)](#)

[Sexual Health Quarters WA \(laman luaran\)](#)

Talian Bantuan Kesihatan Seksual

[Peer Based Harm Reduction WA \(laman luaran\)](#)

[Luma \(Perkhidmatan Kesihatan dan Keluarga Wanita\) \(laman luaran\)](#)

Northbridge dan Joondalup

[Perkhidmatan Kesihatan Derbarl Yerrigan \(laman luaran\)](#)

East Perth

Telefon

(08) 9224 2178

(08) 9224 2899

(08) 9431 2149

(08) 6152 4055

(08) 9227 6177

(08) 9227 6177 atau 1800 198 205 (panggilan luar bandar)

(08) 9325 8387

(08) 6330 5400

1800 998 399

[info@luma.org.au](mailto:info@luma.org.au)

1300 420 272

## **Unit Kesihatan Penduduk Serantau\*:**

\*(Huruf **tebal** bererti perkhidmatan klinikal disediakan)

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](https://health.wa.gov.au)

Classification: Official