



Translated: January 2026

HIV

- **HIV là một loại vi-rút chủ yếu lây lan qua quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp bảo vệ hoặc dùng chung dụng cụ tiêm chích với người nhiễm HIV, đặc biệt là khi họ đang không điều trị HIV và không duy trì được lượng vi-rút không thể phát hiện được**
- **Một người có thể nhiễm HIV nhưng vẫn cảm thấy khỏe mạnh và trông khỏe mạnh, ngay cả khi lượng vi-rút trong cơ thể họ có thể phát hiện được, tức là họ vẫn có thể lây truyền HIV cho người khác.**
- **Cách duy nhất để biết quý vị có bị nhiễm HIV hay không là xét nghiệm máu.**
- **HIV có thể được kiểm soát bằng thuốc kháng vi-rút.**

HIV (vi-rút gây suy giảm miễn dịch ở người) là một loại vi-rút làm suy yếu hệ miễn dịch của người bệnh và khiến họ khó chống lại các bệnh nhiễm trùng.

Ngày nay, HIV có thể được kiểm soát hiệu quả thông qua điều trị bằng liệu pháp kháng retrovirus (còn được gọi là thuốc kháng retrovirus), cho phép người nhiễm HIV có thể sống một cuộc sống trọn vẹn và khỏe mạnh. Người [nhiễm HIV](#) vẫn có thể quan hệ tình dục, sinh con, làm việc, chơi thể thao và lập kế hoạch cho tương lai.

Hiện chưa có cách chữa khỏi HIV nhưng có thể kiểm soát bệnh bằng thuốc kháng retrovirus. Người nhiễm HIV đang điều trị bằng thuốc kháng retrovirus có thể sống một cuộc sống trọn vẹn và khỏe mạnh. Nếu không được điều trị, HIV có thể gây ra bệnh AIDS (hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải). Bệnh AIDS xảy ra khi hệ miễn dịch của cơ thể bị suy yếu và không thể chống lại các bệnh nhiễm trùng và bệnh tật một cách hiệu quả.

AIDS

Nếu không được điều trị, HIV có thể gây ra AIDS (hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải). Bệnh AIDS xảy ra khi hệ miễn dịch của cơ thể bị suy yếu và không thể chống lại các bệnh nhiễm trùng và bệnh tật một cách hiệu quả.

Điều quan trọng cần nhớ là HIV không phải là AIDS. Hầu hết những người sống chung với HIV ở Úc mà đang được điều trị hiệu quả đều không bị AIDS.

Quý vị bị nhiễm HIV bằng cách nào?

HIV lây truyền khi dịch cơ thể chứa vi-rút, chẳng hạn như máu, tinh dịch, dịch âm đạo, dịch hậu môn hoặc sữa mẹ, xâm nhập vào máu của người không nhiễm HIV. Điều này có thể xảy ra thông qua:

- quan hệ tình dục qua đường hậu môn hoặc âm đạo không sử dụng biện pháp bảo vệ
- dùng chung dụng cụ tiêm chích, đặc biệt là kim tiêm và ống tiêm
- sự truyền dịch tự nhiên từ phụ nữ nhiễm HIV-sang con trong thời kỳ mang thai, sinh nở hoặc cho con bú
- xô khuyên/lỗ và xăm mình không vô trùng
- các thủ thuật y tế hoặc nha khoa không an toàn (đặc biệt ở các quốc gia không có quy định về xét nghiệm và phòng ngừa HIV)

Quý vị cũng có nguy cơ nếu bạn tình của quý vị dùng chung dụng cụ tiêm chích, ngay cả khi quý vị không dùng.

Quan hệ tình dục qua đường miệng không bảo vệ cũng có thể tiềm ẩn rủi ro nếu có bất kỳ vết lở hoặc vết loét nào ở trong và xung quanh miệng hoặc vùng sinh dục.

Làm thế nào để tránh nhiễm HIV

HIV không thể lây lan qua tiếp xúc xã hội hàng ngày, chẳng hạn như bắt tay, dùng chung ly, ăn chung thức ăn hoặc uống chung đồ uống hoặc ôm và hôn. Nước bọt, nước mắt, mồ hôi và nước tiểu không mang HIV. Quý vị không thể bị nhiễm HIV qua vết cắn của côn trùng hoặc động vật, hoặc do sử dụng chung nhà vệ sinh với người nhiễm HIV.

Quý vị không có nguy cơ nhiễm HIV ở hầu hết các nơi làm việc và trường học. Tuy nhiên, nếu công việc, học tập hoặc hoạt động thể thao liên quan đến tiếp xúc với máu và dịch cơ thể thì có thể có một số rủi ro. Luôn tuân thủ các nguyên tắc vệ sinh cơ bản, bao gồm rửa tay đúng cách và xử lý an toàn các dịch cơ thể như máu.

Các dấu hiệu và triệu chứng của HIV là gì?

Ngay sau khi nhiễm HIV, một số người cảm thấy như bị cúm, với các triệu chứng như sốt, đau đầu, mệt mỏi và phát ban.

Tuy nhiên, một số người có thể không có bất kỳ triệu chứng nào. Quý vị có thể nhiễm HIV nhưng vẫn cảm thấy khỏe mạnh. và trông khỏe mạnh. Nhiều người không nhận ra mình bị nhiễm HIV vì họ không thấy hoặc cảm thấy bất cứ điều gì bất thường. Quý vị có thể vô tình lây truyền HIV cho bạn tình hoặc người cùng tiêm chích ma túy mà không hề hay biết.

Khi vi-rút tiếp tục tấn công hệ miễn dịch, người bệnh sẽ bắt đầu xuất hiện các triệu chứng. Những điều này có thể bao gồm:

- mệt mỏi liên tục
- sưng hạch

- giảm cân nhanh
- đổ mồ hôi ban đêm
- tiêu chảy.

Nếu không được điều trị hiệu quả, các triệu chứng này có thể tiến triển đến mức hệ miễn dịch trở nên suy yếu và dễ bị bệnh AIDS.

Làm sao để biết mình có bị nhiễm HIV hay không?

Xét nghiệm máu là cách duy nhất để biết quý vị có bị nhiễm HIV hay không. Tuy nhiên, trong một khoảng thời gian ngắn ngay sau khi HIV xâm nhập vào cơ thể, xét nghiệm không thể phát hiện ra vi-rút này. Vì vậy, nếu kết quả xét nghiệm lần đầu tiên là âm tính, quý vị sẽ cần làm xét nghiệm lại sau ba tháng.

Trước và sau khi xét nghiệm, quý vị sẽ được cung cấp thông tin và có thể đặt câu hỏi để đảm bảo quý vị hiểu kết quả dương tính và âm tính nghĩa là gì. Tất cả thông tin của quý vị sẽ được giữ bảo mật.

[Tìm dịch vụ xét nghiệm \(trang mạng bên ngoài\)](#)

Nếu quý vị dương tính với HIV, tất cả các bạn tình hoặc bạn tiêm chích ma túy của quý vị sẽ cần được liên hệ để họ có thể được tư vấn, xét nghiệm và điều trị nếu cần thiết. Việc này luôn được thực hiện cẩn thận, tôn trọng quyền riêng tư của mọi người. Tìm hiểu thêm về [truy tìm người tiếp xúc](#).

Làm thế nào tôi có thể sống một cuộc sống khỏe mạnh và trọn vẹn với HIV?

Nếu quý vị dương tính với HIV, quý vị vẫn có thể sống một cuộc sống trọn vẹn và khỏe mạnh. Hiện tại chưa có thuốc chữa khỏi HIV, nhưng giống như nhiều bệnh khác, nó có thể được kiểm soát bằng thuốc.

Điều trị HIV có thể dẫn đến tình trạng "lượng vi-rút không thể phát hiện được". Điều này không có nghĩa là HIV không còn trong cơ thể hoặc người đó đã khỏi bệnh, mà là lượng HIV trong máu quá nhỏ để các xét nghiệm có thể phát hiện. Khi một người nhiễm HIV duy trì được lượng vi-rút không thể phát hiện được trong sáu tháng trở lên, họ không thể lây truyền HIV qua đường tình dục cho người khác, tuy nhiên họ không nên dùng chung dụng cụ tiêm chích với người khác.

Người nhiễm HIV vẫn có thể có các mối quan hệ, bao gồm cả quan hệ tình dục và sinh con nếu họ muốn. Với phương pháp điều trị HIV hiệu quả hiện nay, người nhiễm HIV có thể sinh con không nhiễm HIV. Nếu quý vị hoặc bạn đời của quý vị nhiễm HIV, tốt nhất nên thảo luận với bác sĩ về các lựa chọn thực hành tình dục an toàn hơn hoặc về việc sinh con. Phụ nữ mang thai nhiễm HIV có thể được điều trị để giảm đáng kể nguy cơ em bé bị nhiễm HIV vì vậy, quý vị nên trao đổi với bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.

Làm thế nào để phòng ngừa HIV?

Quý vị có thể bảo vệ bản thân và bạn đời khỏi HIV và các [bệnh lây truyền qua đường tình dục \(STI\)](#) khác bằng cách làm theo những lời khuyên sau:

- **Xét nghiệm** và **biết** tình trạng HIV của quý vị.
- Xét nghiệm và điều trị sớm các bệnh STI khác như bệnh chlamydia, bệnh lậu hoặc giang mai
- **Sử dụng bao cao su với chất bôi trơn gốc nước khi quan hệ tình dục.** Điều này cũng sẽ bảo vệ quý vị khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) khác.
- **Nếu quý vị thay đổi bạn tình,** hãy xét nghiệm HIV và các STI khác thường xuyên và khuyến khích bạn tình của quý vị làm điều tương tự.
- **Nếu quý vị đang có một mối quan hệ, hãy đảm bảo rằng cả quý vị và bạn đời đều đã được xét nghiệm và biết tình trạng HIV của nhau.** Nếu một người nhiễm HIV và người kia âm tính, nguy cơ lây truyền HIV có thể được giảm thiểu bằng cách:
 - đảm bảo bạn đời nhiễm HIV đang được điều trị và có lượng vi-rút không thể phát hiện được
 - sử dụng bao cao su và chất bôi trơn gốc nước
 - sử dụng PrEP cho bạn đời không nhiễm HIV. PrEP là thuốc để ngăn ngừa nhiễm HIV ở những người không nhiễm HIV và có nguy cơ nhiễm HIV trong tương lai.
- **Nếu quý vị tiêm chích ma túy, hãy sử dụng kim và ống tiêm mới, vô trùng mỗi lần. Không dùng chung kim tiêm, ống tiêm, bộ lọc, nước, thìa hoặc dây garô – ngay cả khi tải lượng vi-rút không thể phát hiện được.**
- Rửa tay hoặc sát trùng ngón tay trước khi chạm vào vị trí tiêm của người khác.
- **Trước khi cân nhắc bất kỳ hình thức trang trí cơ thể nào** (như xăm hình hoặc xỏ khuyên/lỗ), hãy đảm bảo người thực hiện chỉ sử dụng thiết bị đã được khử trùng, và dao cạo, mực và kim mới mỗi lần.
- **Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân** có thể dính máu, chẳng hạn như **dao cạo.**
- **Rượu và các chất gây nghiện khác có thể ảnh hưởng đến khả năng ra quyết định và hành vi tình dục của quý vị.** Nếu quý vị đang bị ảnh hưởng bởi rượu hoặc các chất gây nghiện/ma túy khác, tốt hơn hết là nên tránh quan hệ tình dục.
- **Nếu quý vị nhiễm HIV, hãy dùng thuốc điều trị HIV theo chỉ định và duy trì lượng vi-rút không thể phát hiện được.** Việc duy trì lượng vi-rút không thể phát hiện được có nghĩa là quý vị không thể lây truyền HIV cho người khác qua quan hệ tình dục không bảo vệ. Tuy nhiên, điều quan trọng là quý vị không được dùng chung dụng cụ tiêm chích với người khác.
- Nếu quý vị nghĩ mình mới bị phơi nhiễm HIV, quý vị có thể đủ điều kiện để **điều trị dự phòng sau phơi nhiễm (PEP).** PEP là một liệu trình dùng thuốc được kê đơn, phải được uống càng sớm càng tốt và trong vòng 72 giờ (3 ngày) sau khi tiếp xúc với HIV.

- Để biết thêm thông tin, hãy gọi Đường dây PEP 24 giờ theo số 1300 767 161

Nói về HIV

Việc nói về HIV có thể khó khăn. Quý vị không bắt buộc phải tiết lộ tình trạng nhiễm HIV của mình cho bạn đời; tuy nhiên, người biết mình nhiễm HIV phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa hợp lý để ngăn ngừa việc lây truyền HIV cho bạn tình và/hoặc bạn tiêm chích ma túy. Sử dụng bao cao su có chất bôi trơn gốc nước, tuân thủ điều trị và duy trì lượng vi-rút không thể phát hiện được là cách tốt nhất để ngăn ngừa lây truyền HIV. Nếu tiêm chích ma túy, tuyệt đối không được dùng chung kim tiêm, ống tiêm hoặc các dụng cụ tiêm chích khác.

Đối với người tiêm chích ma túy

Nếu một người dùng dụng cụ tiêm chích mà người nhiễm HIV đã sử dụng, thì khả năng họ bị nhiễm HIV là rất cao, ngay cả khi lượng vi-rút không thể phát hiện được. Điều này là do kim tiêm, ống tiêm hoặc các dụng cụ tiêm chích khác có thể dính máu, và máu đó có thể mang vi-rút HIV.

Để tránh nhiễm HIV, hãy sử dụng kim tiêm mới mỗi lần quý vị tiêm chích ma túy.

Không bao giờ dùng chung kim tiêm hoặc ống tiêm, ngay cả với bạn bè hoặc người thân. Ngoài ra, hãy sử dụng thìa, tấm bông, bộ lọc, nước vô trùng và dây garô của riêng quý vị.

Quý vị có thể lấy kim tiêm và ống tiêm mới từ các chương trình cung cấp kim tiêm và ống tiêm (NSP). Sử dụng bản đồ bên dưới để tìm NSP gần quý vị nhất. Hầu hết các hiệu thuốc đều bán bộ dụng cụ tiêm chích an toàn, nhưng cũng có rất nhiều nơi khác cung cấp kim tiêm và ống tiêm mới miễn phí.

Những người tiêm chích ma túy cũng có nguy cơ mắc [viêm gan C](#) và [viêm gan B](#) nếu họ dùng chung dụng cụ tiêm chích.

Nói về HIV

Việc nói về HIV có thể khó khăn. Quý vị không bắt buộc phải tiết lộ tình trạng nhiễm HIV của mình cho bạn đời; tuy nhiên, người biết mình nhiễm HIV phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa hợp lý để ngăn ngừa việc lây truyền HIV cho bạn tình và/hoặc bạn tiêm chích ma túy. Sử dụng bao cao su có chất bôi trơn gốc nước, tuân thủ điều trị và duy trì lượng vi-rút không thể phát hiện được là cách tốt nhất để ngăn ngừa sự lây lan của HIV. Nếu tiêm chích ma túy, tuyệt đối không được dùng chung kim tiêm, ống tiêm hoặc các dụng cụ tiêm chích khác.

Thông tin được dịch về HIV

- Truy cập [all good \(trang mạng bên ngoài\)](#).

Nơi để nhờ trợ giúp

Xét nghiệm và điều trị bảo mật có sẵn tại bác sĩ gia đình (GP) hoặc bác sĩ do quý vị lựa chọn, hoặc quý vị có thể đến một trong các cơ sở y tế tại khu vực đô thị sau đây.

(Hầu hết đều miễn phí. Vui lòng gọi điện trước để xem quý vị có cần đặt hẹn không):

Tổ chức

[WAAC \(trước đây là Hội đồng AIDS Tây Úc\) \(trang mạng bên ngoài\)](#)

Đường dây thông tin về HIV

Đường dây PEP Tây Úc

[Phòng khám M \(dành cho nam giới quan hệ tình dục đồng giới\) \(trang mạng bên ngoài\)](#)

[Magenta - Tổ chức dành cho người làm nghề mai dâm \(trang mạng bên ngoài\)](#)

healthdirect

Điện thoại

(08) 9482 0000 hoặc 1800 671 130 (người gọi từ vùng nông thôn)

1300 56 52 57

1300 767 161 (tư vấn và giới thiệu 24 giờ)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 hoặc (08) 9227 9606

1800 022 222

Tổ chức

[WAAC \(trước đây là Hội đồng AIDS Tây Úc\) \(trang mạng bên ngoài\)](#)

Đường dây thông tin về HIV

Đường dây PEP Tây Úc

[Phòng khám M \(dành cho nam giới quan hệ tình dục đồng giới\) \(trang mạng bên ngoài\)](#)

[Magenta - Tổ chức dành cho người làm nghề mai dâm \(trang mạng bên ngoài\)](#)

healthdirect

Điện thoại

(08) 9482 0000 hoặc 1800 671 130 (người gọi từ vùng nông thôn)

1300 56 52 57

1300 767 161 (tư vấn và giới thiệu 24 giờ)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 hoặc (08) 9227 9606

1800 022 222

Thông tin thêm

Xét nghiệm và điều trị bảo mật có sẵn tại bác sĩ gia đình (GP) hoặc bác sĩ do quý vị lựa chọn, hoặc quý vị có thể đến một trong các cơ sở y tế tại khu vực đô thị và vùng nông thôn sau đây.

Tổ chức Metro

[Bệnh viện Hoàng gia Perth, Phòng khám Sức khỏe Tình dục \(trang mạng bên ngoài\)](#)

[Y tá Đánh giá Ban đầu về Miễn dịch tại Bệnh viện Hoàng gia Perth \(trang mạng bên ngoài\)](#)

[Bệnh viện Fremantle, Phòng khám South Terrace \(trang mạng bên ngoài\)](#)

[Bệnh viện Fiona Stanley, Khoa Nhiễm trùng và Miễn dịch \(trang mạng bên ngoài\)](#)

[Trung tâm Sức khỏe Tình dục WA \(Sexual Health Quarters WA\) \(trang mạng bên ngoài\)](#)

Đường dây Trợ giúp về Sức khỏe Tình dục

[Peer Based Harm Reduction WA \(Giảm Tác hại dựa vào Đồng đẳng Tây Úc\) \(trang mạng bên ngoài\)](#)

[Luma \(Dịch vụ Sức khỏe Phụ nữ và Gia đình\) \(trang mạng bên ngoài\)](#)

Northbridge và Joondalup

[Dịch vụ Y tế Derbarl Yerrigan \(trang mạng bên ngoài\)](#)

East Perth

Điện thoại

(08) 9224 2178

(08) 9224 2899

(08) 9431 2149

(08) 6152 4055

(08) 9227 6177

(08) 9227 6177 hoặc 1800 198 205 (người gọi từ vùng nông thôn)

(08) 9325 8387

(08) 6330 5400

1800 998 399

info@luma.org.au

1300 420 272

Các Đơn vị Y tế Cộng đồng Vùng Nông thôn*:

*(Những mục được in **đậm** cung cấp dịch vụ lâm sàng)

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