



# HIV và các Mối Quan hệ

Tháng 4 năm 2023

**Những người nhiễm HIV có thể có các mối quan hệ, quan hệ tình dục và có con mà không sợ truyền nhiễm HIV.**

**Người nhiễm HIV có thể sẽ cảm thấy lo lắng khi bắt đầu một mối quan hệ hoặc quan hệ tình dục với người không nhiễm HIV. Họ có thể có những suy nghĩ như:**

- Lúc nào tôi nên nói với họ là tôi bị nhiễm HIV?
- Họ sẽ phản ứng ra sao?
- Làm thế nào để tôi có thể giải thích cách phòng ngừa việc truyền nhiễm HIV cho một người khác?

**Với các thông tin, phương pháp điều trị và sự hỗ trợ phù hợp, những người nhiễm HIV có thể quan hệ tình dục và có các mối quan hệ lành mạnh.**

## Tiết lộ

Việc tiết lộ cho ai đó biết mình bị nhiễm HIV là một điều cần phải suy nghĩ nếu quý vị đang bắt đầu một mối quan hệ mới.

Quý vị sẽ cần phải quyết định:

- Liệu quý vị có phải nói với họ hay không
- Liệu quý vị đã sẵn sàng để nói với họ hay chưa
- Cách để nói với họ

Nếu quý vị không quan hệ tình dục với họ, quý vị có thể quyết định là không nói cho họ biết.

Việc trao đổi với một nhân viên xã hội hoặc một cố vấn là một ý tưởng tốt nếu quý vị muốn tiết lộ cho bạn tình của mình về việc mình bị nhiễm HIV. Họ sẽ giúp quý vị chuẩn bị và hỗ trợ quý vị về những gì cần nói, thời điểm nói và nên có kỳ vọng gì.

Lượng vi-rút ở mức không thể phát hiện được có nghĩa là lượng HIV trong máu của quý vị quá thấp nên quý vị không thể truyền nhiễm cho người khác. Điều này không có nghĩa là HIV đã được loại bỏ hoàn toàn khỏi cơ thể hoặc quý vị đã được chữa khỏi. Mà điều này có nghĩa là lượng vi-rút còn lại rất thấp, không thể lây truyền thông qua quan hệ tình dục. Hầu hết mọi người có thể có lượng vi-rút ở mức không thể phát hiện được nếu họ tiếp tục sử dụng các loại thuốc điều trị HIV theo chỉ định của bác sĩ.

## Tiết lộ và luật ở NSW

Nếu mối quan hệ đó có liên quan đến quan hệ tình dục, quý vị không cần phải tiết lộ cho người kia miễn là quý vị đang thực hiện hành động tránh truyền nhiễm HIV. Theo luật, điều này được gọi là 'phương pháp phòng ngừa hợp lý'. Điều này có thể có nghĩa là sử dụng bao cao su và/hoặc uống thuốc theo chỉ định và có lượng vi-rút ở mức không thể phát hiện được (xem bên dưới). Bác sĩ sẽ cho quý vị biết quý vị cần phải làm gì đối với điều này

## Những thứ cần cân nhắc trước khi tiết lộ cho ai đó.

- Tôi có tin tưởng người này không?
- Họ có đối xử với mọi người bằng sự đồng cảm và tôn trọng không?
- Họ có quan tâm tôi không?
- Tôi có sẵn sàng để trả lời các câu hỏi như 'Quý vị bị nhiễm HIV như thế nào?'

## Giải thích về HIV

Bạn tình của quý vị có thể không biết nhiều về HIV như quý vị. Quý vị có thể giúp họ hiểu về những điều như:

- Cách HIV ảnh hưởng đến cơ thể
- Cách thuốc ngăn chặn HIV lan ra trong cơ thể
- Cách thuốc ngăn chặn HIV truyền nhiễm cho người khác
- Việc có lượng vi-rút HIV trong cơ thể thấp đến mức vi-rút HIV không thể bị truyền nhiễm cho một người khác có nghĩa là gì

Quý vị có thể muốn được giúp đỡ để nói chuyện với bạn tình của mình về những điều này. Bác sĩ hay nhân viên xã hội của quý vị có thể giúp quý vị và bạn tình của quý vị tìm hiểu và hiểu rõ hơn về HIV.

## PrEP (Dự Phòng Trước Phơi Nhiễm)

Có một loại thuốc, được gọi là PrEP, mà người không nhiễm HIV có thể sử dụng để họ không bị nhiễm HIV. Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ của mình về loại thuốc này.

## Hãy cùng sống hạnh phúc và khỏe mạnh

Có đôi chút lo lắng là điều rất bình thường. Việc trao đổi với một cố vấn hoặc nhân viên xã hội về cảm giác của quý vị có thể là điều hữu ích. Bạn tình của quý vị cũng có thể hẹn gặp để nói chuyện với ai đó nếu họ cần.

Việc điều trị sẽ rất hiệu quả nếu quý vị thực hiện theo đúng chỉ định của bác sĩ. Có các dịch vụ hỗ trợ dành cho quý vị và bạn tình của quý vị (xem danh sách). Những người nhiễm HIV có thể quan hệ tình dục, có thể có bạn tình và các mối quan hệ và có con. Tình yêu, tình dục và các mối quan hệ đều là một phần của một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc.

## Useful Contacts:

### Pozhet (Heterosexual HIV Service)

Hỗ trợ, thông tin, giấy giới thiệu và các sự kiện dành cho những người khác giới có nguy cơ sống chung với HIV

Phone: 1800 812 404

Website: [www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)

Email: [pozhet@pozhet.org.au](mailto:pozhet@pozhet.org.au)

### Multicultural HIV and Hepatitis Service

Thông tin và hỗ trợ dành cho các cá nhân và cộng đồng từ các nền tảng đa dạng về văn hóa

Phone: 1800 108 098

Website: [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Email: [info@mhahs.org.au](mailto:info@mhahs.org.au)

### Positive Life NSW

Tổ chức cộng đồng dành cho những người nhiễm HIV

Phone: 1800 245 677

Website: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

Email: [contact@positivelife.org.au](mailto:contact@positivelife.org.au)

### Sexual Health Info Link

Các y tá về sức khỏe tình dục, người trả lời các thắc mắc về HIV và sức khỏe tình dục một cách bảo mật

Phone: 1800 451 624

Website: [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

Email: [seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au](mailto:seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au)

### Local Sexual Health Clinic

Truy cập trang web dưới đây để tìm dịch vụ chăm sóc sức khỏe tình dục phù hợp và gần nhất dành cho quý vị

Website: [www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx)

### The Albion Centre

Cung cấp dịch vụ xét nghiệm, giáo dục và tư vấn dành cho những người đang sống chung với HIV

Phone: (02) 9332 9600

Website: [www.thealbioncentre.org.au](http://www.thealbioncentre.org.au)

Email: [education@thealbioncentre.org.au](mailto:education@thealbioncentre.org.au)

### The Paediatric HIV Service at Sydney Children's Hospital

Quản lý y tế, hỗ trợ tâm lý-xã hội, nghiên cứu, tư vấn và giáo dục cho các trẻ em và gia đình đang sống chung với HIV

Phone: (02) 9382 1508

Website: [www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch](http://www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch)

### TIS National Translating and Interpreting Service

Cung cấp việc tiếp cận với dịch vụ thông ngôn qua điện thoại và tại chỗ với hơn 150 ngôn ngữ

Phone: 13 14 50

Website: [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

Email: [tis.prebook@homeaffairs.gov.au](mailto:tis.prebook@homeaffairs.gov.au)