

รู้อย่างไรว่าใครป่วยเป็นเชื้อเอดส์

เราไม่สามารถดูออกได้เลยว่าใครติดเชื้อเอดส์ เพราะใช้เวลาถึง 7 ปี กว่าที่จะแสดงอาการให้เห็นหลายคนไม่รู้ตัวว่าตนได้รับเชื้อ เพราะจำไม่ได้ว่าเคยมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยง ผู้ติดเชื้อเอดส์อาจ อ้วน ผอม รำรวย เป็นนักกีฬา ดูดี เป็นเด็กหรือคนแก่ อาจโง่เขลาหรือมีการศึกษารูปหล่อ หน้าตาน่ารัก

การติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของเชื้อเอชไอวี

หากส่วนหัวขององคชาติหรือน้ำอสุจิ น้ำเมือก เลือด(รวมทั้งเลือดประจำเดือน) สัมผัสโดยตรงกับช่องคลอด รูทวาร แผลหรือส่วนหัวขององคชาติของอีกฝ่าย จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง หากสัมผัสทางปากมีความเสี่ยงน้อยแต่ไม่แนะนำให้กลืนกินน้ำเมือกหรือน้ำอสุจิ

เชื้อเอชไอวีกับแผล

แผลสดช่วยแพร่เชื้อเอชไอวีได้ด้วย จึงควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนที่มีแผล หรือมีความผิดปกติของอวัยวะเพศ การใช้ถุงยางอาจไม่เกิดประสิทธิผลได้ จึงควรปรึกษาหมอนั้นที่อาการเจ็บคอและโรคเลือดออกตามไรฟันถือเป็นแผลด้วย

การป้องกันที่มีประสิทธิภาพ

การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีป้องกันอย่างหนึ่ง คุณควรหาวิธีที่จะช่วยให้ปลอดภัย (ดังภาพด้านล่าง) โชคร้ายที่ความมั่นใจและเชื่อใจไม่ช่วยให้คุณพ้นภัยเอดส์

หลักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (“Safer Sex”)

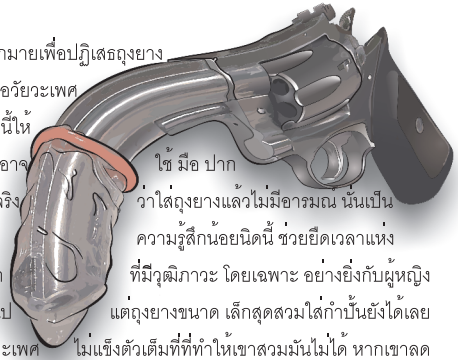
ต้องใช้ถุงยางระหว่างร่วมเพศและควรเปิดไฟเล็กน้อยเพื่อให้เห็นสภาพถุงยาง หากฝ่ายชายถึงจุดสุดยอดแต่ไม่มีอสุจิในถุงยางนั้นแสดงว่ามันรั่วอย่าใช้เจลหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำมันเพราะจะเกิดการฉีกขาดได้

จะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ของเชื้อต่ำ หากไม่กลืนน้ำอสุจิหรือน้ำเมือกและเลี่ยงการร่วมเพศหากมีอาการเจ็บคอหรือเลือดออกตามไรฟันหากใช้ถุงยางก็ไม่เสี่ยง

ไม่เสี่ยงเลย หากไม่มีแผลหรือสัมผัสโดยตรงกับน้ำเมือกหรือน้ำอสุจิที่ส่วนหัวขององคชาติ รูทวาร ช่องคลอด หากคุณทำความสะอาดนิ้วมือหรืออวัยวะเทียมที่ติดกันที่จะทำรั้งกับคูรั้งของคุณ(คนเฒ่าคนแก่ที่คิดว่าการสวมถุงยางลดความสุขทางเพศ)

เขาเกลียดถุงยาง ?

คุณผู้หญิงควรรู้ว่าผู้ชายมีข้อแก้ตัวมากมายเพื่อปฏิเสธถุงยาง บ่อยครั้งที่เขากลัวว่าถุงยางอาจทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัว ฝ่ายหญิงอาจช่วยแก้ปัญหาให้ กับผู้ชายโดยวิธีกระตุ้นที่ปลอดภัยเช่นอาจ หรือคำพูด และบ่อยครั้งที่เข่าอึดใจจริง เรื่องที่ไม่น่า ยอมรับ แท้จริงแล้วการมีความสุขแล้วยังเป็นที่พึงพอใจของคูรั้ง เขาอาจบอกว่าถุงยางมีขนาดเล็กเกินไป แต่ปัญหาคือการใส่ถุงยางตอนให้อวัยวะเพศ



ไม่แข็งตัวเต็มที่ที่ทำให้เขาสวมมันไม่ได้ หากเขาลดความถี่ของกิจกรรมทางเพศลง ก็จะเพิ่ม ความต้องการ และ ภาวะแข็งตัว ของอวัยวะเพศ ได้ การใช้ถุงยางแสดงถึงวุฒิภาวะ ผู้ที่ปฏิเสธถุงยาง จึงเป็นคนซึ่งขาดไร้ความรับผิดชอบ ชอบลูกผู้ชายที่ตัวจริงกล้าใช้ถุงยาง แม้อาจเป็นสาเหตุของการไม่แข็งตัวก็ตาม

การฉีกขาดของถุงยาง (ควรเปิดไฟเพื่อให้เห็นสภาพของถุงยาง)

หากถุงยางฉีกขาดเป็นรอยใหญ่เราจะรู้สึกและมองเห็นได้ง่าย ส่วนหัวขององคชาติอาจสัมผัสโดยตรงในช่วงสั้นๆ ควรทำความสะอาดองคชาติและใช้ถุงยางชิ้นใหม่ แต่รอยฉีกขาดเล็กๆ อาจมีความเสี่ยงต่อฝ่ายชายน้อยเพราะอาจไม่มีการแลกเปลี่ยนเชื้อพอ แต่รูเล็กๆจากถุงยางจะทำให้ฝ่ายหญิงได้รับอสุจิ ดังนั้นควรใช้น้ำทำความสะอาดช่องคลอดเยอะๆหากมีน้ำเมือกหรือสารหล่อลื่นน้อยระหว่างร่วมเพศ อาจเป็นสาเหตุให้ถุงยางฉีก ขาดได้ควรใช้เจลหล่อลื่นที่มี ส่วนผสมของน้ำ KY เจล หรือน้ำลาย หลีกเลี่ยงเจลหล่อลื่น ที่มีส่วนผสมของน้ำมัน เพราะทำให้ถุงยางฉีกขาดได้ง่ายขึ้น

เหตุสุดวิสัย (ถุงยางฉีกขาด และการตีมีเครื่องมือตีแอลกอฮอล์...)

พาคูรั้งไปพบหมอนภายใน 6 ชั่วโมงทันทีหลังจากเกิดเหตุ หมออาจให้ยาทานใน ระยะ 28 วัน หากไปโดยลำพังหมออนุญาตปฏิเสธที่จะช่วยคุณเพราะอาจคิดว่าคูรั้งคุณไม่มีความรับผิดชอบ

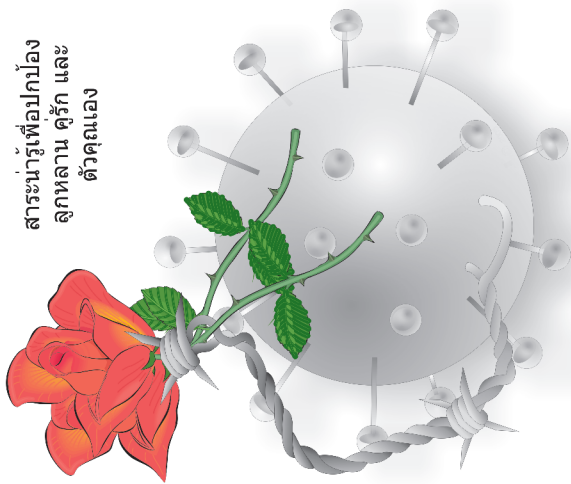
การตรวจสอบเชื้อเอชไอวี

ผู้ติดเชื้อเอดส์สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ในวันเดียวกัน แต่ผลตรวจเลือดเป็นอาจบในระยะเวลา 3 เดือนแรก นั่นก็คือ ผู้ที่มีเชื้อเอดส์สามารถแพร่เชื้อสู่คนอื่นได้แม้ผลตรวจเลือดเป็นลบใน 3 เดือนแรก

การบำบัดรักษา

ยังไม่มีวิธีการรักษาโรคเอดส์ หมอต่อเวลาได้ด้วยยา แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะดื้อยาและต้องทานยาจำนวนมากติดต่อกันทุกวันไปตลอดชีวิต หากล้มทาน ทานไม่สม่ำเสมอ การรักษา จะไม่เห็นผล ทางเลือกโดยใช่ยามีค่าใช้จ่ายสูงและการดื้อยากี่มากด้วย นี่เป็นความหวังที่จะต่ออายุจนกว่าเวลาจะหมดไป

อย่าปล่อยให้เชื้อร้าย กล้ำกรายในใจ



สารนารุเพื่อปกป้อง
ลูกหลาน คู่รัก และ
ตัวคุณเอง

www.PreVAIDS.org ©2006

เอาใจไว้กับการเชื่อใจคู่รัก

หลายคนคนเสียชีวิตด้วยโรคเอดส์เพราะเชื่อใจคู่รักแต่คู่รักหรือสามีที่คุณรักสุดหัวใจก็มีโอกาสพลาดพลั้งได้เพราะผู้ชายทนต่อสิ่งยั่วยุได้น้อยกว่าผู้หญิง ดังนั้นการขอให้ใช้ถุงยางไม่ได้แปลว่ารักน้อยลง แต่เป็นการพิสูจน์ถึงความใส่ใจต่อชีวิตของคู่รัก ความเชื่อมั่นนั้นมีเมื่อ คู่รักกล้าสารภาพความผิดพลาดแล้วอีกฝ่ายแสดงให้เห็นว่ารับฟังและยอมรับ โดยไม่ได้ซ้ำเติมเขา

เอาใจไว้กับการซ้ำเติม

นอกจากการรวมเพศที่เสี่ยง ผู้ติดเชื้อไม่ได้น่ากลัวเลยคุณร่วมรักกับเขาได้แต่ต้องป้องกัน เพราะคนส่วนใหญ่ติดเชื้อเอดส์จากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คู่รักทรยศ ความอาย ความรัก แอลกอฮอล์ หากมีการตั้งแรงแรงเกียจ เขาอาจปิดบังและเลี่ยงการตรวจเลือดได้ซึ่งเป็นภาวะที่ลึกลับและตัวคุณที่จะกลายเป็นผู้เสี่ยงต่อการรับเชื้อ คุณควรเมตตาและให้กำลังใจพวกเขา

เอาใจไว้กับแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ช่วยระงับความอายแต่อาจทำให้คุณหลงลืมการ มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยคุณอาจคิดผิดถึงอันตรายในการมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยง อาจลืมใช้ถุงยาง อาจสวมได้ไม่ดีพอ หรือเล็บเกี่ยวขาดได้

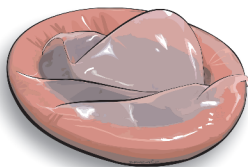
เอาใจไว้กับความรัก

เมื่อมีรัก ไม่มีใครอยากรู้ความจริงที่อาจทำร้ายความรู้สึกและยอมเสี่ยงกับสิ่งที่ปฏิเสธได้ทันหากไม่มีคำว่า รัก รักทำให้คนตาบอด เพราะเกรงว่าคู่รักจะไม่โหหรือทิ้งไป หากคุณยื่นกรานหนักแน่นกับความปลอดภัยของการมีเพศสัมพันธ์ โปรดระวังภัยมืดจากความรัก

เอาใจไว้กับการอาย (ไม่กล้า)

คุณอายที่จะซื้อถุงยางหรือ? ผู้ชายสามารถหาถุงยางได้ตามตู้ขายถุงยางอัตโนมัติในที่ต่างๆ เช่น หอขนานชาย สำหรับผู้หญิงนั้นอาจชวนเพื่อนไปซื้อตามร้านมีเคล็ดลับเพื่อให้ลดความอาย คือให้พยายามคุยและมองหน้าเพื่อนไว้แม้แต่ตอนจ่ายเงินหรืออาจเขียนใส่เศษกระดาษไว้แล้วยื่นให้แคชเชียร์ คนในร้านจะได้คิดว่าซื้อให้คนอื่น คุณอายที่จะขอให้คู่รักใช้ถุงยางหรือ? คุณอาจเขียนคำว่า ถุงยางใส่เศษกระดาษแล้วยื่นให้เขาพร้อมกับดอกไม้หรือแสดงถุงยางให้เขาเห็นตอนเข้าห้องนอนหรืออาจสว่างสรรควิธีที่ตนถนัดก็ได้ คิดถึงลูกของคุณหากเขาต้องกำพร้าอย่าเป็นตกเป็นเหยื่อของความอายที่ไร้เหตุผล

ใช้ถุงยางอนามัย...คุณอาจรู้สึก หนาว
แต่ถ้าไม่ใช่...คุณคือฆาตกร



ไม่มีสังคมและวัฒนธรรมไหนที่ปราศต่อฆาตกรรม หากคุณเคยมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงแม้เพียงครั้งเดียว คุณต้องใช้ถุงยาง 3 เดือนจนกว่าจะมีผลยืนยันว่าคุณไม่ได้ติดเชื้อเอดส์ มิฉะนั้น คุณก็ไม่ต่างจาก

ฆาตกร



ใช้ใบปลิวนี้
เพื่อออกกับคู่รักและเพื่อนร่วม
คุณจะไม่ยอมรับ
การมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยง
และกระตุ้นให้พวกเขาปฏิบัติตาม
คำพูดของคุณ

www.PreVAIDS.org ©2006