

HOTLINE:

1800 0019



SỔ TAY
K=K

PHÒNG NGỪA LÂY TRUYỀN HIV VỚI K=K
(KHÔNG PHÁT HIỆN = KHÔNG LÂY TRUYỀN).



<https://www.facebook.com/KbangK2019/>



VÌ SAO HỖ TRỢ THÔNG ĐIỆP K=K?

K=K đã được công nhận bởi hơn 700 tổ chức y tế và cộng đồng từ 95 quốc gia trên thế giới.

Việc tuân thủ điều trị giúp người có HIV sống lâu, khỏe mạnh và có con.

HÃY TÌM HIỂU KỸ, VÀ ĐỘNG VIÊN

người thân đi xét nghiệm, điều trị sớm và duy trì điều trị HIV. Hành động nhỏ của bạn có thể làm thay đổi hoàn toàn cuộc sống của người thân.

Khi tuân thủ điều trị và duy trì tải lượng virus dưới ngưỡng, họ có thể sống chung với HIV mà

KHÔNG LO LÂY TRUYỀN CHO BẠN TÌNH.

Hỗ trợ K=K là cách loại bỏ việc lây truyền HIV qua đường tình dục - 1 trong 3 đường lây truyền HIV duy nhất.

K=K

là viết tắt của

KHÔNG PHÁT HIỆN = KHÔNG LÂY TRUYỀN

K=K là thông điệp được khoa học chứng minh: khi tuân thủ điều trị và duy trì ổn định tải lượng virus dưới 200 bản sao/ml, người sống chung với HIV có thể có một cuộc sống tình dục lành mạnh và tuyệt đối không thể lây truyền HIV cho bạn tình.

KHOA HỌC CHỨNG MINH K=K NHƯ THẾ NÀO?

3 nghiên cứu lớn *
theo dõi hàng ngàn

CẶP ĐÔI DỊ NHIỄM **

từ 5 châu lục trên thế giới.

Kết quả cho thấy khi người sống với HIV tuân thủ điều trị với thuốc ARV và duy trì tải lượng

DƯỚI 200 BẢN SAO/ML

khả năng lây truyền cho bạn tình dù quan hệ không BCS là bằng 0.

* HPTN 052, PARTNER & PARTNER 2, Opposites Attract

** một người sống với HIV, một người không

DỰ PHÒNG SAU PHỐI NHIỄM

(THUỐC PEP)



Người không có HIV khi có hành vi gây nguy cơ lây truyền HIV cao (qua đường tình dục hoặc qua máu) cần bắt đầu uống thuốc điều trị (PEP) trong vòng 72 giờ kể từ khi phơi nhiễm.

KẾT NGHIỆM HIV



Biết được tình trạng bệnh càng sớm, bạn có thể bắt đầu điều trị càng sớm và quá trình đạt được K=K càng ít trở ngại. Qua đó hỗ trợ phòng ngừa HIV cho bạn tình và người thân.

KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN

CÁC BỆNH LÂY TRUYỀN QUA
ĐƯỜNG TÌNH DỤC (LTQĐTD) KHÁC



Các bệnh LTQĐTD có thể không biểu hiện triệu chứng nhưng sẽ làm tăng tải lượng virus của người sống với HIV, hoặc làm virus dễ dàng xâm nhập vào cơ thể bạn tình không có HIV.

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA HIV CẦN BIẾT

SỬ DỤNG BAO CAO SU (BCS)



Ngoài HIV, BCS còn giúp tránh thai và phòng ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác như giang mai, lậu, chlamydia. K=K hoàn toàn không giúp phòng ngừa những bệnh này.

DỰ PHÒNG TRƯỚC PHƠI NHIỄM (THUỐC PREP)



Người không có HIV uống thuốc dự phòng (PrEP) hằng ngày đạt được tỷ lệ phòng ngừa lây truyền HIV tới 92%. PrEP không cần thiết cho người có bạn tình đã đạt được K=K, tuy nhiên cần cân nhắc sử dụng nếu:

Bạn tình sống với HIV có khó khăn về tuân thủ điều trị.

Người không có HIV có quan hệ tình dục với bạn tình khác.

Người không có HIV cảm thấy yên tâm hơn trong cuộc sống tình dục khi có PrEP.

126,000 LẦN QUAN HỆ KHÔNG BAO CAO SU

0 LẦN LÂY TRUYỀN HIV

ỨC CHẾ VIRUT¹ và KHÔNG THỂ PHÁT HIỆN² là gì?

TẢI LƯỢNG VIRUT

là số lượng virus trong mẫu máu xét nghiệm của người có HIV. Nhìn chung tải lượng virus càng thấp, khả năng lây truyền HIV càng giảm.

THUỐC ARV

trong điều trị HIV giúp ức chế virus sinh sản và làm tải lượng virus giảm dần trong quá trình điều trị.

K=K ÁP DỤNG TỚI CÁC ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN NÀO?

Có 3 đường lây truyền HIV bạn cần biết:

ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Duy trì HIV dưới ngưỡng

LOẠI BỎ HOÀN TOÀN

việc lây truyền qua đường tình dục.



QUA MÁU

(Chung kim tiêm)

K=K KHÔNG ÁP DỤNG

cho đường này. Những người dùng kim tiêm cần thực hành tiêm chích an toàn và các biện pháp làm giảm nguy cơ lây truyền HIV khác.



TỪ MẸ SANG CON

K=K không áp dụng cho đường này. Tuy nhiên, duy trì HIV dưới ngưỡng

LÀM GIẢM ĐÁNG KỂ

nguy cơ lây truyền từ mẹ sang con trong khi mang thai hoặc trong khi cho con bú sữa mẹ. Việc xét nghiệm và điều trị cho phụ nữ có thai hoặc người mẹ có HIV là rất quan trọng.

K=K CÓ Ý NGHĨA GÌ NẾU BẠN KHÔNG CÓ HIV?

QUAN HỆ VỚI NGƯỜI CÓ HIV DUY TRÌ DƯỚI NGƯỠNG CÓ THỰC SỰ AN TOÀN?

Nếu bạn có bạn tình đang sống
với HIV, K=K giúp

LOẠI BỎ HOÀN TOÀN NHỮNG NỖ LO

về việc lây truyền trong
cuộc sống tình dục hàng ngày.
Người sống với HIV thường bị cảm giác
lo lắng, tội lỗi về việc lây truyền cho
bạn tình/vợ/chồng dè dặt. Tải lượng dưới ngưỡng
không những cải thiện sức khoẻ cho họ, mà K=K
còn loại bỏ gánh nặng đó để các bạn có
cuộc sống thân mật thoải mái và ý nghĩa hơn.

Người sống với HIV khi UỐNG THUỐC ARV HÀNG NGÀY và DUY TRÌ TẢI LƯỢNG VIRUT DƯỚI NGƯỠNG

không thể lây truyền HIV cho bạn tình,
vì vậy được khoa học chứng minh là
an toàn hơn so với bạn tình
không rõ mình có HIV.

DẤU HIỆU ĐÁNG MỪNG CỦA ĐIỀU TRỊ HIỆU QUẢ LÀ CÁC NGƯỠNG TẢI LƯỢNG SAU:

Trước khi
điều trị ARV

Sau khi
điều trị ARV

200
BẢN SẠO/ML

20
BẢN SẠO/ML

VIRUT ĐƯỢC ỨC CHẾ
HIỆU QUẢ

VIRUT KHÔNG THỂ PHÁT HIỆN
TRONG MẪU MÁU XÉT NGHIỆM
TẢI LƯỢNG

2 trường hợp trên được gọi là
là tải lượng "không thể phát
hiện" hoặc "dưới ngưỡng".
Tải lượng này khi được duy trì
liên tục làm HIV hoàn toàn
mất khả năng lây truyền
qua đường tình dục.

LÀM SAO PHÒNG NGỪA VIỆC LÂY TRUYỀN HIV CHO BẠN TÌNH?

Điều trị bệnh là quá trình cần công sức và thời gian, nhưng người sống với HIV hoàn toàn có thể có cuộc sống lành mạnh và chất lượng khi tuân thủ điều trị.

NẾU BẠN CÓ HIV, HÃY LÀM NGAY CÁC BƯỚC SAU ĐỂ BẢO VỆ MÌNH VÀ NGƯỜI THÂN:



BẮT ĐẦU ĐIỀU TRỊ ARV SỚM NHẤT CÓ THỂ



UỐNG THUỐC ARV HÀNG NGÀY THEO CHỈ ĐỊNH



XÉT NGHIỆM TẢI LƯỢNG VIRUT THEO LỊCH HẸN ĐỂ THEO DÕI HIỆU QUẢ ĐIỀU TRỊ

LƯU Ý:

Gián đoạn điều trị dù chỉ một ngày sẽ ảnh hưởng tới tải lượng và tăng nguy cơ lây truyền. Nếu bạn quên uống thuốc hay gặp sự cố, hãy liên lạc ngay với nhân viên y tế để được tư vấn cách giải quyết!

CÁC CỘT MỐC QUAN TRỌNG:

1-6 THÁNG

ĐẠT ĐƯỢC
TẢI LƯỢNG HIV DƯỚI
200 BẢN SAO/ML
NẾU ĐIỀU TRỊ HIỆU QUẢ

6-12 THÁNG

DUY TRÌ
ỔN ĐỊNH TẢI
LƯỢNG HIV DƯỚI
NGƯỠNG

1 NĂM ±

HOÀN TOÀN KHÔNG CÒN KHẢ NĂNG LÂY TRUYỀN HIV CHO BẠN TÌNH CHỈ KHI TIẾP TỤC TUÂN THỦ ĐIỀU TRỊ VÀ DUY TRÌ HIV DƯỚI NGƯỠNG