

拒绝毒品、自尊自爱
遵守性道德是预防
艾滋病的根本措施

AIDS

预防艾滋病

从我做起



每个人都是自己健康的第一责任人

艾滋病 宣传知识手册

健康宣传资料



前郭县疾病预防控制中心

艾滋病自愿咨询电话：0438-5057720

目 录 contents

什么是艾滋病	2
艾滋病的窗口期与潜伏期	3
艾滋病通过什么途径传播	4
采取安全性行为，远离艾滋病侵害	5
如何预防艾滋病	6
早发现早治疗	8
三要三不要 防艾也防毒	9
这四类人群检规测应趁早	10
坚定戒毒 永不复吸	11
发生暴露后如何预防用药	12
艾滋病传染重点人群	13
拒绝歧视 关爱艾滋病患者	16

什么是艾滋病

艾滋病离我们的生活并不遥远。艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合症”（英文缩写AIDS），是由艾滋病病毒引起的一种严重传染病。其发病后的常见症状包括：皮肤、黏膜出现感染，出现单纯疱疹、带状疱疹、血疱、瘀斑等；持续性发热；肺炎、肺结核、咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、便血、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。

艾滋病危害大，死亡率高，目前不可治愈，也无疫苗预防。艾滋病病毒侵入人体后，破坏人的免疫功能，使人体易发生多种感染和肿瘤，最终导致死亡。



艾滋病的窗口期与潜伏期

- 感染艾滋病后需要过一段时间才能检测出来，这段时间称为“窗口期”，一般为2-12周。



- 感染艾滋病后，有7-10年的潜伏期，潜伏期没有任何特别的症状，外表是健康的，但有传染性。

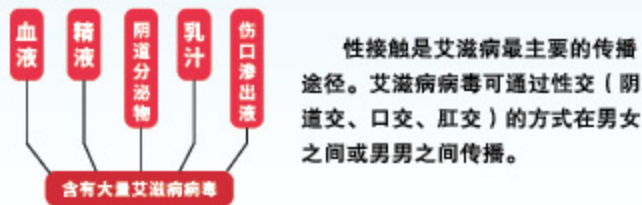


艾滋病通过什么途径传播？

艾滋病病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。

不安全性行为是导致艾滋病性传播的主要原因，艾滋病感染风险较大的不安全性行为包括：没有保护的男性同性性行为、非固定性伴性行为、有偿性行为等。

吸食新型毒品会使人严重丧失判断力，更容易发生不安全性行为。



艾滋病病毒
通过性接触、血液
和母婴三种途径传播

采取安全性行为，远离艾滋病侵害

做自己健康的第一责任人。

发生性行为时全程正确使用安全套是预防艾滋病的最有效措施之一。

提高对新型“换装”毒品的辨识力，毒品可能化身成“可乐”、“奶茶”、“糖豆豆”，要增强对毒品的警惕性，远离毒品，保持身心健康。

发生了不安全的性行为，怀疑自己可能感染艾滋病，应在医生评估和指导下、于72小时内尽早使用阻断药，可有效减少感染风险。



如何预防艾滋病

艾滋病虽然是一种极其危险的传染病，但对个人来讲是可以预防的。

1. 远离毒品。



2. 不擅自输血和使用血制品（如必须使用，要求医院提供经艾滋病病毒检测合格的血液和血制品）。



3. 不与他人共用针头、针管、纱布、药棉等用具。

4. 不去消毒不严格的医疗机构或其他场所打针、穿耳洞、纹眉、修脚或手术。



5. 避免直接接触艾滋病患者的血液、精液和乳汁。

6. 不与他人共用牙刷、牙签、剃须刀极有可能刺破皮肤或黏膜的日常生活用品。

7. 使用安全套是性生活中做最有效的预防性病和艾滋病的措施之一。



离开人体后，艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，日常生活接触不会传播艾滋病病毒。

■ 艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。

■ 咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。

■ 蚊虫叮咬不会感染艾滋病。



早发现早治疗

如果发生了不安全性行为，应主动寻求艾滋病检测，早发现早治疗对维护个人健康至关重要。

个人经常发生艾滋病感染风险较高的行为，应定期进行艾滋病检测，建议每年至少2次，及时了解感染状态可以尽早治疗，越早治疗身体的免疫功能恢复最好。

青年学生处于性活跃期，应学习和掌握性健康知识，了解发生不安全性行为可能面临的艾滋病感染风险，是避免感染的关键，一旦发生不安全性行为要及时主动寻求检测。

为维护个人和家庭健康，在结婚和怀孕等关键时期，夫妻双方应积极进行艾滋病检测，少一分担心，多一份安心。

在不了解性伴是否有艾滋病的情况下，与其发生不安全性行为存在感染风险，双方都应进行艾滋病检测，确保彼此的健康。



三要三不要 防艾也防毒

三要：



- 要保持忠诚的性关系；
- 要采取防护措施；
- 要及时进行检测。

三不要：



- 不要发生不安全性行为；
- 不要以任何形式接触毒品，增强对新型毒品的警惕性；
- 不要使用未经检验的血液制品，减少不必要的输血。



这四类人群检规测应趁早

- 曾经有静脉注射吸毒等感染艾滋病高危行为的人；
- 配偶或性伴是艾滋病病毒抗体阳性者；
- 在非正规机构接受过输血或血制品的人；
- 艾滋病病毒抗体检测阳性的妇女所生下的婴儿。

我国各地医疗机构和疾控中心都设有艾滋病检测点，可以提供专业的艾滋病检测和咨询服务，也可购买正规的自检试剂进行自我检测。

各地疾控中心的自愿咨询检测门诊为有需要的个人提供免费和保护隐私的艾滋病检测和咨询服务。

我国已经批准上市艾滋病尿液自检试剂，可以在家进行自我检测。

如自我检测结果呈阳性，一定要去医疗机构或疾控中心进行确证，并接受咨询和后续治疗服务。



坚定戒毒 永不复吸

毒品与艾滋病病毒容易形成恶性互动关系，一些吸毒人员因共用针管、针头注射吸毒或吸食毒品后发生不安全性行为而感染艾滋病病毒，不少艾滋病患者轻信吸毒能治疗艾滋病、减少痛苦，或因自暴自弃开始吸毒。

若不幸沾染毒品，坚决戒毒是预防艾滋病的重要举措，规范戒毒治疗可以降低由吸毒引发感染艾滋病病毒的风险。

我国鼓励感染艾滋病戒毒人员自愿参加抗病毒治疗，对自愿参加的艾滋病戒毒人员，戒毒场所医疗机构给予免费抗病毒治疗，做到应治尽治。



发生暴露后如何预防用药

发生暴露后，比如破损手指沾染艾滋病人的血液、同HIV感染者发生了无保护的性行为，可以使用暴露后预防用药。

一旦发生不安全性行为等易感染艾滋病高危行为后，应及时到指定医院咨询和检测，并在医生指导下进行暴露后预防（PEP）用药。

服药周期： 28天

服药种类： 根据当地药品的可及性及医生评估后开具用药方案。

服药效果： 与起始用药时间密切相关，原则上不超过暴露后72小时。时间越早，效果越好。



艾滋病传染重点人群



 艾滋病传染重点人群，主要包括有艾滋病患者的家属、艾滋病病毒感染者的亲属、艾滋病感染者的性伴侣、艾滋病患者的医护人员等。此类人群感染艾滋病病毒的风险较高，建议定期检查，及早发现、及早治疗。

 1、艾滋病患者的家属：艾滋病病毒感染者的家属，包括其血液、精液、乳汁等，都可能会携带艾滋病病毒，即使家里有艾滋病患者，也需要在生活中做好隔离工作，如勤洗手、避免性生活等，还要做好自身的防护工作；

 2、艾滋病病毒感染者的亲属：艾滋病病毒感染者的亲属间，一般不会马上出现艾滋病，而是在一定时间后，由于血液中的艾滋病病毒数量相对比较多，才会出现感染的情况，故建议有艾滋病病毒感染者的亲属按时到医院做相关检查；



 3、艾滋病感染者的性伴侣：艾滋病病毒主要通过性生活传播，如果艾滋病病毒感染者有性生活，且没有做好防护措施，则感染的概率相对比较大，故建议有艾滋病病毒感染者的性伴侣也到医院检查，明确是否有感染；

 4、艾滋病患者的医护人员：如果医护人员在平时与艾滋病患者有密切接触，且在没有防护的情况下，被传染的概率相对比较大，故医护人员也需要到医院做相关检查，明确是否有感染。

艾滋病多通过性接触传播，故建议日常生活中注意性生活卫生，正确使用避孕套，且避免与他人共用注射针头、针头，以免出现感染。



拒绝歧视 关爱艾滋病患者

消除歧视，关爱艾滋病患者，保护受艾滋病影响人群婚姻、就业、就医、入学等合法权益，但故意传播艾滋病是违法行为！

不歧视、不孤立、关爱关心，能帮助艾滋病病毒感染者积极主动检测治疗，避免走上吸毒的极端道路。

