



you are not alone

Published February 2000
Australian Federation of AIDS Organisations
PO Box 876 DARLINGHURST NSW 2010

Researched and written by the Cross Cultural Project
Victorian AIDS Council / Gay Men's Health Centre

Edited and designed by Social Change Media (03) 9642 3966

Đành rằng quý vị có
mang siêu vi trùng HIV.
Điều quan trọng hiện nay là
quý vị phải lo giữ gìn sức khỏe.

So you have HIV.
It is now very important that
you look after your health.



Đa số các ông, các bà và
trẻ em có mang siêu vi
trùng HIV vẫn cảm thấy khỏe mạnh
và vui vẻ trong nhiều năm.



Most men, women
and children who have
HIV will feel healthy
and well for many years.

Mang siêu vi trùng HIV **KHÔNG**
có nghĩa là quý vị sắp chết hay
bị bệnh **LIỆT KHÁNG** (AIDS).
KHÔNG có nghĩa là quý vị
sẽ bị bệnh hoạn ngay.

Having HIV does **NOT** mean you
are dying or that you have AIDS.
It does **NOT** mean that you are
going to get sick immediately.

Khi biết mình có mang siêu vi trùng HIV,
nhiều người nghĩ rằng đó là
một trở ngại rất lớn lao.
Đôi khi họ cảm thấy buồn chán.

Some people find life
with HIV difficult.

Nếu quý vị cũng cảm thấy như vậy, hiện có nhiều dịch vụ có thể giúp đỡ quý vị. Một số những dịch vụ này được liệt kê ở phần sau của tập chỉ dẫn này.

If you feel this way too, there are services which can help.

Some of these services are listed at the back of this booklet.



Quý vị có thể quyết định giữ kín tình trạng mang siêu vi trùng HIV hay có thể tâm sự với một vài người. Đó là quyết định riêng của quý vị.



You might decide to keep your HIV status private. Or you might choose to tell some people. It is your decision.

Ngay cả bác sĩ, y tá hay những nhân viên y tế khác cũng không thể nói cho bất kỳ ai biết là quý vị có mang siêu vi trùng HIV nếu không có sự đồng ý của quý vị. Làm như vậy là trái với luật pháp.

Even doctors, nurses or other health services cannot tell anyone else that you have HIV without your permission. It is against the law.

Dịch vụ điều trị những người có mang siêu vi trùng HIV sẵn sàng phục vụ tất cả mọi người.

HIV medical services are available to everyone.



HIV là một loại siêu vi trùng. Siêu vi trùng là một sinh vật rất nhỏ có thể đi vào trong máu và làm cho quý vị bị bệnh.

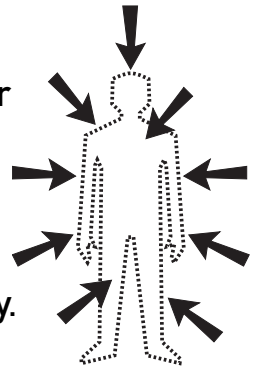
HIV is a virus. A virus is a tiny organism which can enter your blood and make you ill.

Hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể thường chống lại bất kỳ căn bệnh hay siêu vi trùng nào xâm nhập vào máu của quý vị. Nếu quý vị bị bệnh, hệ thống miễn nhiễm thường giúp quý vị mau chóng khỏi bệnh.

The immune system normally fights any disease or virus which enters your blood. The immune system normally helps you to get better when you are ill.

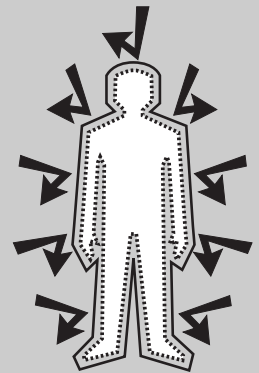
HIV là loại siêu vi trùng tấn công và làm yếu dần hệ thống miễn nhiễm của cơ thể. Nếu siêu vi trùng HIV làm yếu dần hệ thống miễn nhiễm, quý vị có thể trở nên bệnh hoạn dễ dàng hơn.

HIV is a virus which attacks and weakens your immune system. If HIV weakens your immune system, you can become ill more easily.



Điều quan trọng là phải giữ gìn sức khỏe và bảo vệ hệ thống miễn nhiễm của cơ thể quý vị.

It is important to look after your health and protect your immune system.



Muốn biết làm sao bảo vệ hệ thống miễn nhiễm không để cho siêu vi trùng HIV tấn công cơ thể, hãy gọi điện thoại liên lạc với một trong những số ghi ở mặt sau của tập chỉ dẫn này.

To find out how to protect your immune system from HIV, call one of the telephone numbers listed at the back of this booklet.

Thường khi nào bị bệnh chúng ta mới nghĩ đến việc đi tìm bác sĩ, nhưng bác sĩ cũng có thể giúp cho chúng ta giữ được tình trạng khỏe mạnh.

We usually think of doctors only when we are sick. But doctors can also help us to stay healthy.



Một bác sĩ Tây phương có thể giúp quý vị giữ được tình trạng khỏe mạnh bằng cách thường xuyên đo lường sức đề kháng của hệ thống miễn nhiễm. Điều này gọi là "theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị".

A Western medical doctor can help you stay healthy by regularly measuring the strength of your immune system. This is called 'monitoring your health'.

Để theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị, bác sĩ sẽ lấy một lượng máu nhỏ và đo lường để biết mức độ của siêu vi trùng HIV trong máu. Việc này gọi là đo lường "mức độ của siêu vi trùng".



To monitor your health, the doctor will take a small amount of blood from you and measure how much HIV is in it. This is called your 'viral load'.

Nếu mức độ của siêu vi trùng thấp có nghĩa là siêu vi trùng không gây nguy hại mấy cho hệ thống miễn nhiễm của quý vị.

If your viral load is low, this means that the virus is doing less damage to your immune system.

Ngoài ra bác sĩ cũng có thể đo lường sức mạnh của hệ thống miễn nhiễm bằng cách đếm tế bào CD4 trong máu. Thử nghiệm này gọi là "Đếm tế bào CD4".

Your doctor can also measure how healthy your immune system is by counting the CD4 cells in your blood. This is called your 'CD4 count'.



Tế bào CD4 giúp cơ thể chống lại bệnh hoạn. Nếu số lượng tế bào CD4 cao có nghĩa là hệ thống miễn nhiễm của quý vị có sức mạnh chống lại bệnh hoạn.

CD4 cells help your body to fight illness. If your CD4 count is high, this means your immune system has the strength to fight off illness.

Theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị giúp quý vị và bác sĩ tìm được loại thuốc nào thích hợp nhất đối với quý vị và khi nào quý vị cần phải uống thuốc.

Monitoring your health helps you and your doctor to work out which medicines will work best for you, and when you should take them.

Nhiều hình thức trị bệnh theo Tây Y có thể giúp quý vị vẫn sống khỏe mạnh bằng cách ngăn chặn siêu vi trùng HIV gây nguy hại đến hệ thống miễn nhiễm của quý vị.



There are different types of Western medicine which help you to stay healthy by stopping HIV from damaging your immune system.

Nhiều người muốn đến gặp cả bác sĩ Tây Y lẫn Đông Y như Thầy Thuốc Bắc, Thầy Thuốc Nam hay Thầy châm cứu.

Some people prefer to see both Western doctors and practitioners of traditional medicine such as herbalists or acupuncturists.

Nếu quý vị đến nhờ nhiều người trị liệu, quý vị nên báo cho vị này biết người kia đang điều trị quý vị như thế nào. Điều này sẽ giúp cho mỗi Thầy Thuốc chọn lựa cách tốt nhất để điều trị cho quý vị.



If you are seeing more than one healer, you should let them know about the other treatments you are having. This will help each of them to choose the best treatment for you.

Khi mang siêu vi trùng HIV, quý vị vẫn có thể có con. Có những phương cách giảm thiểu nguy cơ cho con của quý vị không mang siêu vi trùng HIV khi mới sanh ra đời.

It is possible to have children when you have HIV.

There are ways to reduce the chance of your baby being born with HIV.



Tuy nhiên, không thể bảo đảm điều này.
Muốn biết thêm chi tiết, xin hỏi bác sĩ của quý vị hay liên lạc với các dịch vụ được liệt kê ở mặt sau của tập chỉ dẫn này.

However, there are no guarantees.

To find out more, speak to your doctor or call the services listed at the back of this booklet.

Trong khi uống thuốc điều trị HIV mà sử dụng thêm độc dược có thể gây nguy hiểm. Điều quan trọng là phải thảo luận với bác sĩ của quý vị về việc này.

Taking some recreational drugs when you are also taking HIV medicine can be dangerous. It is important to talk with your doctor about this.

Bác sĩ của quý vị không được phép nói cho ai biết về việc sử dụng độc dược của quý vị nếu không có sự chấp thuận của quý vị.



Your doctor is not allowed to tell anyone else about your drug use without your permission.

Nếu quý vị muốn nói Tiếng Việt sẽ có thông ngôn viên giúp. Thông ngôn viên không nhất thiết phải là người Việt. Nhiều người Úc có thể nói Tiếng Việt.

If you prefer to speak your language, there are interpreters available. The interpreter does not have to be of your nationality.

Some people from other communities can speak your language.



Các dịch vụ được liệt kê ở mặt sau của tập chỉ dẫn này có thể giúp quý vị liên lạc với thông ngôn viên.

The services listed at the back of this booklet can help you contact an interpreter.

Nên nhớ: luật pháp không cho phép bất kỳ thông ngôn viên hay dịch vụ y tế nào nói cho ai biết là quý vị có mang siêu vi trùng HIV nếu không được quý vị cho phép.

Remember: it is against the law for any interpreter or health service to tell someone else that you have HIV without your permission.

Hội Đồng AIDS cung ứng dịch vụ cố vấn, hỗ trợ và có thể trình bày với quý vị về những dịch vụ chuyên biệt dành cho người mang siêu vi trùng HIV. Ngoài ra, nơi đây còn có thể trao cho quý vị tài liệu và hướng dẫn quý vị về cách điều trị HIV theo y khoa.

AIDS Councils offer counselling, support and can tell you about special services for people who have HIV. They can also give you information and advice about HIV medicines.



Đồng thời cũng có những nhóm người mang siêu vi trùng HIV để quý vị tìm hiểu. Nhóm này gọi là 'Nhóm PLWHA' chữ viết tắt của 'People Living With HIV and AIDS' (xin tạm dịch Nhóm Người Bị Nhiễm HIV và AIDS Vẫn Sống Vui). Mỗi Tiểu Bang đều có các nhóm PLWHA.

There are also groups for people with HIV.

They are called 'PLWHA groups', which stands for 'People Living With HIV and AIDS'. There are PLWHA groups in each State and Territory.

Hội Đồng AIDS và các nhóm PLWHA giúp những người có mang siêu vi trùng HIV học hỏi lẫn nhau để làm cho cuộc sống được dễ dàng, thoải mái hơn dù vẫn biết rằng mình đang mang siêu vi trùng HIV trong cơ thể.

AIDS Councils and PLWHA groups help people who have HIV to learn from each other about how to make it easier to live with HIV.

Nhân viên của Hội Đồng có thể thu xếp cho thông dịch viên giúp nếu quý vị muốn nói Tiếng Việt.

They can help arrange for an interpreter if you prefer to speak your language.

AIDS Councils phone numbers:

Số điện thoại của Hội Đồng AIDS:

ACT	02 6257 2855
NSW	02 9206 2000
SA	08 8362 1611
NT	08 8941 1711
QLD	07 3844 1990
TAS	03 6224 1034
VIC	03 9865 6700
WA	08 9429 9900

PLWHA groups phone numbers:

Số điện thoại của nhóm PLWHA:

ACT	02 6257 4985
NSW	02 9361 6011
SA	08 8293 3700
NT	08 8985 3317
QLD	07 3846 3939
TAS	03 6234 1242
VIC	03 9865 6772

