



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

เมื่อคุณติดเชื้อไวรัสโรคมุมิคุ้มกันบกพร่อง
หรือ HIV แล้ว ก็เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง
ที่คุณจะต้องเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง

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



คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อไวรัสไม่ว่าผู้ชาย ผู้หญิง
หรือเด็ก จะรู้สึกแข็งแรงดีเป็นเวลาหลายปี



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

การติดเชื้อไวรัส
HIV ไม่ได้หมายความว่า คุณกำลังจะเสียชีวิต
หรือคุณเป็นโรคเอดส์ (AIDS)
ไม่ได้หมายความว่า คุณจะล้มป่วยลงทันที

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.

สำหรับคนบางคน
เมื่อทราบว่าตนเองติดเชื้อไวรัส
HIV ก็จะคิดว่าเป็นปัญหาใหญ่มาก
บางครั้งพวกเขาจึงรู้สึกเศร้ามาก

Some people find life
with HIV difficult.

ถ้าคุณรู้สึกอย่างนั้นเช่นกัน
ก็มีบริการที่อาจช่วยคุณได้
รายชื่อของบริการดังกล่าวจำนวนหนึ่ง
ปรากฏอยู่บนปกหลังของหนังสือเล่มนี้

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

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



คุณอาจต้องการเก็บความลับเรื่องการติดเชื้อไวรัส HIV หรือคุณอาจต้องการคุยกับใครบางคน เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของคุณเอง



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

แม้แต่แพทย์ พยาบาล หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพอื่นๆ ก็ไม่มีสิทธิ์เปิดเผยกับผู้อื่นได้ว่าคุณติดเชื้อไวรัส HIV หาก你不อนุญาต เพราะการกระทำดังกล่าวเป็นการทำผิดกฎหมาย

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

การให้บริการด้านการแพทย์สำหรับผู้ติดเชื้อไวรัส HIV เป็นบริการสำหรับทุกคน



HIV medical services are available to everyone.

HIV เป็นเชื้อไวรัส
เชื้อไวรัสเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่สามารถเข้าสู่กระแสเลือดของคุณและทำให้คุณล้มป่วย

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

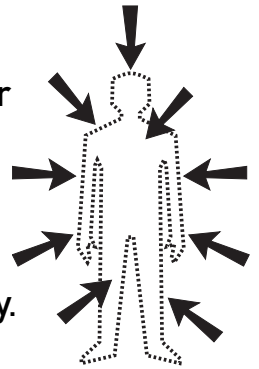
ตามปกติ ระบบภูมิคุ้มกันจะต่อสู้กับเชื้อโรค
หรือไวรัสใดๆก็ตามที่เข้าสู่กระแสเลือดของคุณ
โดยปกติแล้วระบบภูมิคุ้มกัน
จะทำให้คุณฟื้นตัวเมื่อคุณเจ็บป่วย

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 เป็นเชื้อไวรัสที่เข้าโจมตีและ
ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณอ่อนแอลง
ถ้าเชื้อไวรัส HIV ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของคุณ
อ่อนแอลง คุณก็อาจล้มป่วยได้ง่ายขึ้น

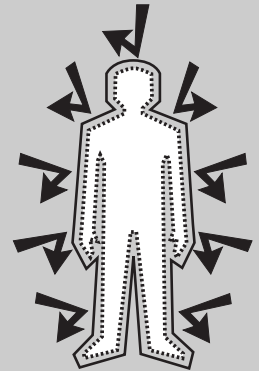
HIV is a virus which attacks and weakens your immune system.

If HIV weakens your immune system, you can become ill more easily.



เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องเอาใจใส่สุขภาพ
และปกป้องระบบภูมิคุ้มกันของคุณเอง

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



หากคุณต้องการทราบถึงวิธีการปกป้องระบบภูมิคุ้มกัน
ของคุณจากเชื้อไวรัส HIV โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยงาน
ให้บริการที่มีรายชื่ออยู่บนปกหลังของหนังสือเล่มนี้

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

ปกติแล้ว

เรามักจะคิดถึงแพทย์ก็ต่อเมื่อเราป่วย
แต่แพทย์ก็อาจช่วยให้เรารักษาสุขภาพที่ดีเอาไว้ได้ด้วย

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



แพทย์แผนปัจจุบันอาจช่วยให้คุณรักษาสุขภาพที่ดีเอาไว้ได้
ด้วยการหมั่นตรวจวัดความเข้มแข็งของ
ระบบภูมิคุ้มกันของคุณอยู่เสมอ
นี่เรียกว่า “การตรวจสอบสุขภาพของคุณ”

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

เพื่อตรวจสอบสุขภาพของคุณ
แพทย์จะเจาะเอาตัวอย่างเลือดเล็กน้อยจากคุณ
และวัดว่ามีเชื้อไวรัส HIV ในเลือดมากน้อยเพียงใด
นี่เรียกว่า “โหลดเชื้อไวรัส” ของคุณ



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’.

ถ้าโหลดเชื้อไวรัสของคุณต่ำ
ก็หมายความว่าเชื้อไวรัสสร้างความ
เสียหายแก่ระบบภูมิคุ้มกันของคุณไม่มากนัก

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

นอกจากนั้น
แพทย์ยังสามารถตรวจวัดความเข้มแข็ง
ของระบบภูมิคุ้มกันของคุณได้ด้วย
โดยการนับเซลล์ CD4 ในเลือดของคุณ
นี่เรียกว่า “ผลนับ CD4” ของคุณ

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’.



เซลล์ CD4 ช่วยให้ร่างกายของคุณต่อสู้กับเชื้อโรคได้
ถ้าผลนับ CD4 สูง ก็หมายความว่า
ระบบภูมิคุ้มกันของคุณมีความเข้มแข็ง
พอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคได้

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.

การตรวจสอบสุขภาพของคุณจะช่วยให้คุณ
และแพทย์สามารถตัดสินใจได้ว่า
ยาชนิดใดจึงจะใช้ได้ผลดีที่สุดกับคุณ
และคุณควรรับประทานเมื่อไหร่

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

มียาแผนปัจจุบันต่างกันหลายชนิดที่
อาจช่วยให้คุณรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นได้
ด้วยการหยุดยั้งไม่ให้เชื้อไวรัส
HIV ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคุณ



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

คนบางคนอาจต้องการปรึกษากับทั้งแพทย์
แผนปัจจุบันและแพทย์แผนโบราณ
เช่นแพทย์สมุนไพร หรือ แพทย์ฝังเข็ม

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

ถ้าคุณปรึกษาแพทย์หรือผู้รักษามากกว่าหนึ่งราย
คุณควรบอกให้ทุกรายทราบถึงการรักษา
ที่คุณได้รับจากรายอื่นๆจะเป็นการช่วยให้
แพทย์แต่ละคนเลือกวิธีรักษาที่ดีที่สุดสำหรับคุณได้



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.

เป็นไปได้ที่จะมีบุตรเมื่อคุณติดเชื้อไวรัส HIV
มีวิธีการช่วยลดโอกาสที่บุตรของคุณ
จะติดเชื้อไวรัส HIV ตั้งแต่แรกเกิด

It is possible to have children when you have HIV.

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



อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้ไม่อาจรับประกันได้
หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม
โปรดสอบถามแพทย์หรือโทรศัพท์ถึงหน่วยงานให้บริการ
ที่มีรายชื่ออยู่ที่ปกหลังของหนังสือเล่มนี้

However, there are no guarantees.

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

การใช้ยาเพื่อความรื่นรมย์ (recreational drugs)
บางอย่าง ขณะที่คุณใช้ยาสำหรับเชื้อไวรัส HIV อยู่
อาจทำให้เกิดอันตรายได้
เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องปรึกษาแพทย์ในเรื่องนี้

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

แพทย์ของคุณไม่มีสิทธิ์เปิดเผยกับผู้อื่นเกี่ยวกับยา
เพื่อความรื่นรมย์ที่คุณใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากคุณ



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

ถ้าคุณต้องการสื่อสารเป็นภาษาไทย
ก็มีล่ามพร้อมให้บริการ ล่ามนั้นอาจไม่ใช่คนไทยก็ได้
ชาวออสเตรเลียบางคนก็สามารถพูดภาษาไทยได้

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.



รายชื่อหน่วยงานให้บริการที่ปกหลังของหนังสือนี้
จะช่วยให้คุณติดต่อกับล่ามได้ ฟังรำลึกว่า
เป็นการผิดกฎหมายที่ล่ามหรือผู้ให้บริการด้านการแพทย์
จะบอกแก่ผู้อื่นว่าคุณติดเชื้อไวรัส HIV โดยที่คุณไม่อนุญาต

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

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

สภาโรคเอดส์ (AIDS Councils) มีบริการให้คำปรึกษา
ให้ความช่วยเหลือ และสามารถบอกคุณเกี่ยวกับบริการ
พิเศษสำหรับคนที่ติดเชื้อไวรัส HIV และยังสามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่คุณเกี่ยวกับยาสำหรับเชื้อไวรัส



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.

นอกจากนี้ยังมีการรวมกลุ่มสำหรับคนที่ติดเชื้อไวรัส HIV ด้วย
กลุ่มดังกล่าวมีชื่อว่า “กลุ่ม PLWHA” ซึ่งเป็นคำย่อของ
“People Living With HIV and AIDS”
(คนที่ดำรงชีวิตอยู่กับเชื้อไวรัส HIV และโรคเอดส์)
มีกลุ่ม PLWHA ในทุกรัฐของประเทศออสเตรเลีย

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.

สภาโรคเอดส์และกลุ่ม PLWHA ช่วยให้คนที่ติดเชื้อไวรัส HIV
เรียนรู้จากกันและกันว่า ทำอย่างไรจึงจะดำรงชีวิตอยู่กับ
เชื้อไวรัส HIV ได้ง่ายขึ้น
หน่วยงานดังกล่าวสามารถช่วยจัดหาลำมให้คุณได้
ถ้าคุณต้องการสื่อสารเป็นภาษาไทย

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.

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

AIDS Councils phone numbers:

AIDS Council โทรศัพท์

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:

PLWHA โทรศัพท์

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

