

“Yêu” an toàn là gì?

Tình dục an toàn - “Yêu” an toàn - là **quan hệ tình dục mà không để mang thai ngoài ý muốn, và không để lây nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục** (gọi tắt là STDs). “Yêu” an toàn còn phải là **quan hệ tình dục tự nguyện và đồng thuận từ cả hai phía.**

Làm thế nào để

“YÊU” AN TOÀN?

Quan hệ tình dục an toàn là những biện pháp phòng tránh lây nhiễm HIV và STDs hiệu quả nhất.

Đã có bạn tình hoặc đã lập gia đình, việc **sống chung thủy** với cả hai người là cách phòng tránh HIV và STDs hữu hiệu nhất

Các phương thức quan hệ tình dục với bạn tình mà **không có sự tiếp xúc cơ thể với máu, dịch tiết âm đạo và tinh dịch**, không có khả năng lây nhiễm HIV và STDs.

Quan hệ **qua đường miệng** có nguy cơ lây nhiễm HIV thấp hơn quan hệ qua đường âm đạo hay hậu môn.

Không sử dụng chất kích thích khi quan hệ tình dục (High-fun/chemsex) và không dùng chung bơm kim tiêm.

Sử dụng bao cao su (BCS) thường xuyên và đúng cách khi quan hệ tình dục với người mà bạn không rõ tình trạng HIV giúp phòng ngừa nhiễm HIV và STDs hiệu quả.

Sử dụng gel bôi trơn có gốc từ nước giúp BCS không rách hoặc tuột khi đang “hành sự”

Cần dùng BCS khi quan hệ tình dục qua các đường âm đạo, hậu môn và miệng.

Hiểu rõ tình trạng sức khỏe của bản thân và bạn tình.

Xét nghiệm HIV định kỳ (3 tháng/lần) để biết tình trạng HIV để có biện pháp dự phòng và điều trị.

Phát hiện sớm và chữa trị kịp thời các bệnh STDs cũng giúp giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm HIV.



Nếu bạn tình hoặc bản thân đang sống chung với HIV hãy **tuân thủ điều trị ARV** để đạt được tải lượng dưới 200 bản sao/ml máu, hay còn gọi là dưới ngưỡng phát hiện.

Khi đạt được dưới ngưỡng phát hiện và tiếp tục duy trì tốt, người nhiễm sẽ **không làm lây HIV sang bạn tình qua quan hệ tình dục nữa** - Không phát hiện = Không lây truyền



SỞ Y TẾ TỈNH ĐỒNG NAI
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT