

## คุณอาจไม่เคยคิดว่า คุณก็มีโอกาสเสี่ยง ต่อการติดเชื้อเอชไอวี

### เพราะคุณคิดว่า

- ☑ เรามีแฟนคนเดียว
- ☑ เราไม่ได้เที่ยวสถานบริการ
- ☑ เราไม่ได้มีคู่นอนหลายคน
- ☑ เราไม่ได้ใช้สารเสพติดชนิดฉีด
- ☑ เวลาจะมีเพศสัมพันธ์ก็กับใครสักคน  
เราเลือกแล้วว่า...

- ♥️ คู่ของเราดูสุขภาพดี แข็งแรง
- ♥️ สะอาด สุขอนามัยดี
- ♥️ คู่ของเราคงไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน
- ♥️ เขามีเราคนเดียว



## แต่เชื่อไหมว่า "คุณ" ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ถ้า...?

- ♥️ คุณยังมีเพศสัมพันธ์ หรือมีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์
- ♥️ คุณไม่เคยรู้ว่า คู่่นอนของคุณ (ทั้งที่ต่างเพศหรือเพศเดียวกัน) มีประสบการณ์ทางเพศมาอย่างไร
- ♥️ คุณสงสัยที่จะถามคู่ของคุณ เรื่องประสบการณ์ทางเพศที่ผ่านมา
- ♥️ คุณคิดว่า เป็นเรื่องยากที่ทั้งคู่และคู่ จะเล่าถึงประสบการณ์ทางเพศให้กันและกันฟัง
- ♥️ คุณไม่รู้ว่าทุกวันนี้ คู่ของคุณมีใครอื่นอีกหรือเปล่า
- ♥️ คุณไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์



### คุณรู้ใช้ไหมว่า...

“สาเหตุหลักของการติดเชื้อเอชไอวีเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่าได้”

### คุณก็รู้อีกว่า...

“ถ้ามีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นทางเลือกที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้”

### เหลือแต่ว่า...

จะจัดการกับการมีเพศสัมพันธ์ของตัวเองให้ปลอดภัยได้อย่างไร

### ความแตกต่างของคำว่า...

**ผู้ติดเชื้อเอชไอวี** คือ ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสเอชไอวี ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะคุ้มกันบกพร่อง

**ผู้ป่วยเอดส์** คือ คนที่เป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาสชนิดต่างๆ อันเนื่องจากภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เพราะได้รับเชื้อเอชไอวี



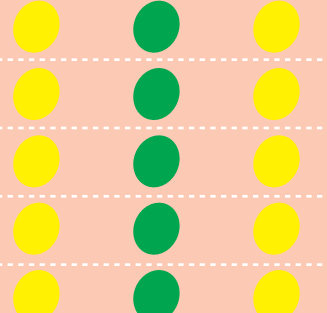
## หมวดความเชื่อ ความเข้าใจเรื่องเพศ

### คำถาม

1. ฉันดูออกว่า คนที่ฉันมีเพศสัมพันธ์ด้วยเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อนหรือไม่
2. ฉันมั่นใจว่า ฉันจะมีเพศสัมพันธ์กับคนๆ เดียว
3. ฉันมั่นใจว่า หลังจากเราตกลงเป็นคู่กันแล้ว คู่ของฉันจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับใครอีก
4. ฉันมั่นใจว่า ฉันปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกันได้ทุกครั้ง
5. ฉันมั่นใจว่า คู่ของฉันใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น

พูดเสร็จแล้วมาดูค่าเฉลยกัน

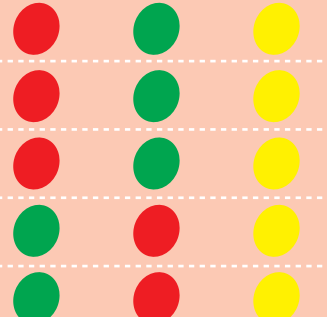
ใช่      ไม่ใช่      ไม่แน่ใจ



### หมวดพฤติกรรม

6. ฉันเคยใช้เข็มฉีดยาสารเสพติดร่วมกับผู้อื่น
7. ฉันเคยมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่กับคนอื่นที่ไม่ใช่แฟนหรือคนรักโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
8. ฉันเคยมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่กับแฟนหรือคนรัก โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
9. ฉันคุยกับคู่ของฉันอย่างจริงจังเรื่องการป้องกันเอดส์
10. ฉันมีถุงยางอนามัย เมื่อต้องการใช้ทุกสถานการณ์

ใช่      ไม่ใช่      ไม่แน่ใจ



## หมวดความเชื่อ เรื่องเพศ

ถ้าคำตอบของคุณมี **สีเขียว** “ทุกข้อ” หมายถึง คุณสามารถประเมินความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีของตัวเองได้ หากคุณเห็นโอกาสเสี่ยงและป้องกันทุกครั้ง คุณก็จะปลอดภัยต่อการรับเชื้อเอชไอวี

ถ้าคำตอบของคุณมี **สีเหลือง** “แม่เพียงข้อเดียว” หมายถึง ความเชื่อเรื่องเพศที่คุณมีอาจทำให้คุณประเมินความเสี่ยงพลาดและนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีได้ เพราะในชีวิตจริงสิ่งที่เกิดขึ้นอาจไม่ได้เป็นอย่างที่คุณคิดหรือเชื่อ



## ก็นีมาดู... หมวดพฤติกรรมกันบ้าง

ถ้าคำตอบของคุณมี **สีเหลือง** หมายถึง คุณมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี แต่คุณอาจคิดไม่ถึงว่าสิ่งที่คุณทำมีความเสี่ยง เราจะได้เตรียมป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย

ถ้าคำตอบของคุณมี **สีแดง** หมายถึง พฤติกรรมที่คุณทำมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีสูง ต้องเริ่มคิดเรื่องการป้องกันอย่างจริงจัง หากสงสัยว่าเราได้รับเชื้อเอชไอวีแล้วหรือไม่ การตรวจเลือดเป็นวิธีเดียวที่จะรู้ได้

**ทำไมต้องประเมินความเสี่ยง?**  
เพราะหากคุณมองเห็นความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี จะทำให้คุณสามารถเตรียมการป้องกันตัวเองได้  
**เมื่อผลการประเมินความเสี่ยงของคุณออกมาแล้ว พบว่า**

คุณอยู่ในข่ายที่ไม่มีความเสี่ยง **สีเขียว** คุณควรคิดว่า จะทำอะไรให้โอกาสเสี่ยงของคุณเป็น **สีเขียว** ตลอดไป

## ก็นีมาดูว่า ทำอย่างไรได้บ้าง ?

**คิดถึงวิธีป้องกันที่คุณมั่นใจว่า ทั้งคุณและคู่ของคุณจะทำได้**  
การลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อมีหลายวิธี เช่น การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่ การทำออร์เท็กซ์ หรือการใช้ถุงยางอนามัย คุณควรเลือกวิธีที่คุณและคู่สามารถทำได้จริง เพื่อคุณทั้งคู่จะได้ปลอดภัยจากเชื้อเอชไอวี เริ่มคุยกับคู่ เพื่อหาข้อตกลงร่วมกันว่าหากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จะใช้วิธีใดที่มั่นใจว่าคุณทั้งคู่จะปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี

**ทำความเข้าใจกับการใช้ถุงยางอนามัย**  
หลายคนโดยเฉพาะผู้หญิง อาจไม่เคยจับถุงยางอนามัย หรือรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอายแต่ **“ถุงยางอนามัย”** เป็นเครื่องมือชนิดเดียวที่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่ว่าหญิงหรือชาย การบอกคู่ให้ใช้ถุงยางอนามัย แปลว่าเราให้ความสำคัญกับความปลอดภัย และรับผิดชอบต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของทั้งตัวเองและคู่



## แล้วถ้าคุณเสี่ยงไปแล้วล่ะ ?

**3 เรื่องที่ควรคำนึงถึงเมื่อคุณมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีแล้ว**

1. ต้องเข้าใจว่าเอชไอวีเป็นเชื้อไวรัสที่ควบคุมได้ และเอดส์เป็นอาการเจ็บป่วยที่รักษาให้หายได้ การรับเชื้อหรือป่วยจากเอดส์ไม่ได้หมายความว่าชีวิตต้องจบลง เพราะหากได้รับการรักษา คุณก็ยังสามารถใช้ชีวิต เรียนหนังสือ และทำงานได้เหมือนเดิม
2. ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ จะช่วยป้องกันไม่ให้คู่ของคุณได้รับเชื้อ (หากว่าคุณมีเชื้อ) ลดโอกาสในการรับเชื้อเพิ่มและการติดยา
3. ควรเข้าสู่ระบบบริการด้านเอชไอวี/เอดส์ ซึ่งไม่ได้แปลว่าคุณต้องตรวจเลือดเท่านั้น แต่การให้บริการแบบ VCCT (Voluntary Confidential Counseling and Testing) เริ่มตั้งแต่บริการให้การศึกษาเพื่อประเมินความเสี่ยงของคุณอีกครั้ง หากมีความเสี่ยงจริงก็เป็นความสมัครใจว่าคุณจะตรวจเลือด เพื่อหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ถ้าตรวจจะเตรียมรับมือกับผลเลือดที่ออกมาอย่างไรและถ้ายังไม่พร้อมตรวจจะมีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร

หากกังวล หรือสงสัยเรื่องเอดส์สามารถรับบริการให้คำปรึกษาและตรวจเลือด โดยสมัครใจได้ฟรีปีละ 2 ครั้ง ณ สถานพยาบาลทุกแห่งที่อยู่ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ประกันสังคมและสวัสดิการข้าราชการ

**การตรวจเลือด** เป็นสิทธิส่วนบุคคล การบังคับตรวจเลือดเป็นเรื่องผิดกฎหมายไม่สามารถทำได้ไม่ว่ากรณีใด หากคุณคิดว่า คุณมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ การตรวจจะทำให้คุณรู้สถานะว่าตัวเองติดเชื้อหรือไม่ ซึ่งมีประโยชน์ต่อ

**♥ การป้องกัน** ไม่ว่าผลที่ออกมาจะบวกหรือลบ จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและคนที่คุณรัก

**♥ การรักษา** การรับรู้สถานะการติดเชื้อจะช่วยทำให้คุณเข้าถึงการรักษาได้เร็ว และส่งผลดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงโดยไม่ต้องรอให้เจ็บป่วย

**ตรวจเลือดแล้ว**

**ผลเลือดเป็นลบ** แปลว่ายังไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี หรือได้รับเชื้อแล้ว แต่ยังตรวจไม่พบภูมิคุ้มกันต่อเชื้อเอชไอวี (เนื่องจากช่วงที่ไปตรวจอยู่ในระยะเวลาที่ได้รับเชื้อยังไม่ถึง 1-3 เดือน) แต่ไม่ได้หมายความว่า จะมีผลเลือดเป็นลบตลอดไปหากยังมีพฤติกรรมเสี่ยงอยู่

**ผลเลือดเป็นบวก** แปลว่าได้รับเชื้อเอชไอวีแล้ว ควรรับบริการปรึกษา เพื่อได้รับข้อมูลที่ชัดเจนเรื่องการเข้าสู่ระบบการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง

**สามารถรับบริการได้ที่**  
**ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย ทิว 69 แห่ง**  
**ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร**

**BMA กรุงเทพมหานคร**  
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

**การประเมินความเสี่ยง**  
**การติดเชื้อเอชไอวี**

**เอชไอวี**  
**รู้เร็ว รักษาเร็ว ป้องกันได้**  
**ตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี**  
**ฟรี ปีละ 2 ครั้ง**  
**(เพียงมีบัตรประจำตัวประชาชน)**  
**สามารถรับบริการได้ที่**  
**ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย**  
**ทิว 69 แห่ง**  
**ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร**

กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร  
โทร. 0 2860 8751-6  
www.bangkok.go.th/health www.bangkok.go.th/aids

**f** AIDSStation **f** @bma.health

กทม.02/02/65