



## you are not alone

Updated June 2015

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

ដូច្នេះ លោកអ្នកមានជំងឺអ៊ីវ (HIV) ។

ឥឡូវនេះគឺជាការសំខាន់ណាស់  
ដែលលោកអ្នកត្រូវមើលថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក ។

So you have HIV.

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



បុរស ស្ត្រី និងកូនក្មេងភាគច្រើនដែលមានជំងឺ HIV  
នឹងមានសុខភាពល្អ  
ហើយស្រួលប្តូរអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។



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

ការមានជំងឺ HIV

មិនមែនមានន័យថាលោកអ្នកជិតស្លាប់  
ឬថាលោកអ្នកមានជំងឺអេដស៍នោះទេ ។  
វាមិនមែនមានន័យថា  
លោកនឹងទៅជាជំងឺឈឺម្នាក់ៗនោះទេ ។

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.

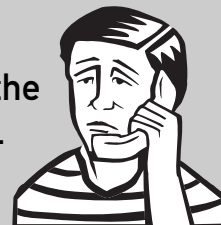
នៅពេលមនុស្សខ្លះដឹងថាគេមានជំងឺ HIV  
គេយល់ឃើញថានេះគឺជាបញ្ហាមួយដ៏ធំ ។  
ពេលខ្លះគេមានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ ។

Some people find life  
with HIV difficult.

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះដែរ  
មានកិច្ចបំរើនានាដែលអាចជួយលោកអ្នក ។  
កិច្ចបំរើទាំងនេះខ្លះ  
មានចុះនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកូនសៀវភៅនេះ ។

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

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



លោកអ្នកប្រហែលជាសំរេចចិត្តលាក់រឿងមានជំងឺ HIV  
នេះទុកសំរាប់តែខ្លួនឯង ។  
ឬលោកអ្នកប្រហែលជាជ្រើសរើសប្រាប់ដល់គេឯង ។  
នេះគឺជាការសំរេចចិត្តរបស់លោកអ្នកទេ ។



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

សូម្បីតែវេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាយិកា  
ឬកិច្ចបំរើសុខភាពឡើយ  
ក៏មិនអាចប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ទៀតថាលោកអ្នកមានជំងឺ HIV  
ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីលោកអ្នកឡើយ ។  
នេះគឺជាការខុសច្បាប់ ។

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



កិច្ចបំរើផ្នែកពេទ្យខាងជំងឺ HIV  
មានផ្តល់ជូនសំរាប់គ្រប់គ្នា ។

HIV medical services are  
available to everyone.

ជំងឺ HIV គឺជាមេរោគវីរុស ។  
វីរុសជាសារីរាង្គល្អិតតូចៗដែលអាចចូលទៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក  
ហើយបណ្តាលឲ្យ លោកអ្នកទៅជាជំងឺ ។

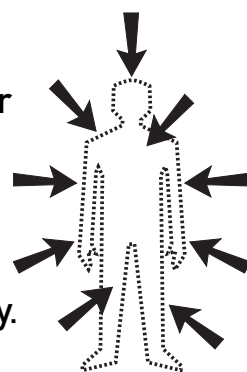
HIV is a virus.  
A virus is a tiny organism  
which can enter your blood  
and make you ill.

តាមធម្មតាប្រព័ន្ធសំន្មនឹងជម្ងឺ  
ច្បាំងតប្បទនឹងជម្ងឺ ឬមេរោគវីរុសណាមួយ  
ដែលចូលទៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក ។  
តាមធម្មតាប្រព័ន្ធសំន្មនឹងជម្ងឺ  
ជួយលោកអ្នកឲ្យជាគ្រាន់បើឡើងវិញ  
កាលណាលោកអ្នកឈឺ ។

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.

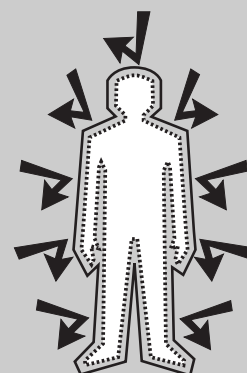
ជម្ងឺ HIV គឺជាមេរោគវីរុសដែលប្រយុទ្ធ  
ហើយធ្វើឲ្យទន់ខ្សោយទៅដល់ប្រព័ន្ធសំន្មនឹងជម្ងឺរបស់លោកអ្នក ។  
ប្រសិនបើជម្ងឺ HIV  
ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធសំន្មនឹងជម្ងឺរបស់លោកអ្នកទៅជាទន់ខ្សោយ  
នោះលោកអ្នកអាចទៅជាឈឺយ៉ាងងាយស្រួល ។

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



វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវមើលថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក  
ហើយការពារប្រព័ន្ធសំន្មនឹងជម្ងឺរបស់លោកអ្នក ។

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



ដើម្បីឲ្យបានដឹងអំពីរបៀបការពារប្រព័ន្ធសំន្មនឹងជម្ងឺរបស់លោកអ្នកពីជម្ងឺ HIV សូមទូរស័ព្ទទៅលេខណាមួយ  
ដែលចុះនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកូនសៀវភៅនេះ ។

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

តាមធម្មតា យើងតែងនឹកឃើញវេជ្ជបណ្ឌិតពេលណាឈឺប៉ុណ្ណោះ ។  
ក៏ប៉ុន្តែវេជ្ជបណ្ឌិតក៏អាចជួយយើងឲ្យមានសុខភាពល្អជាទីបំផុតដែរ ។

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



វេជ្ជបណ្ឌិតខាងស្ថិតប្រទេស  
អាចជួយលោកអ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អជាទីបំផុត  
ដោយវាស់កម្លាំងនៃប្រព័ន្ធសំន្ទឹងជម្ងឺរបស់លោកអ្នកជាទៀងទាត់ ។  
ដំណើរនេះហៅថា  
'ការឃ្លាំពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់លោកអ្នក' ។

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

ដើម្បីឃ្លាំពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់លោកអ្នក  
វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងចាក់យកឈាមបន្តិចពីលោកអ្នក  
ហើយវាស់មើលកំរិតជម្ងឺ HIV  
ដែលមាននៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក ។  
ដំណើរនេះហៅថា  
'ការស្ទង់មើលកំរិតមេរោគវីរុស' ។



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'.

ប្រសិនបើកំរិតមេរោគវីរុសរបស់លោកអ្នកទាប  
នេះមានន័យថាមេរោគវីរុស  
ធ្វើឲ្យមានការខូចខាតតិចតួចទៅ  
ដល់ប្រព័ន្ធសំន្ទឹងជម្ងឺរបស់លោកអ្នក ។

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

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកក៏អាចវាស់ដឹង  
នូវប្រព័ន្ធសំន្ទឹងជម្ងឺរបស់លោកអ្នកតាមបែបណា  
ដោយរាប់ចំនួនកោសិកា CD4  
នៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក ។  
ដំណើរនេះហៅថា 'ការរាប់ចំនួន 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'.



កោសិកា CD4  
ជួយខ្លួនប្រាណរបស់លោកអ្នកឲ្យតយុទ្ធនឹងជម្ងឺ ។  
ប្រសិនបើចំនួន CD4 របស់លោកអ្នកមានកំរិតខ្ពស់  
នេះមានន័យថា ប្រព័ន្ធសំន្ទឹងជម្ងឺរបស់លោក  
អ្នកមានកម្លាំងអាចប្រយុទ្ធនឹងជម្ងឺ ។

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.

ការឃ្លាំពិនិត្យមើលសុខភាពរបស់លោកអ្នក  
ជួយលោកអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកឲ្យគិតមើលថា  
តើថ្នាំពេទ្យណាខ្លះដែលនឹងជួយលោកអ្នកបានល្អប្រសើរបំផុត  
ហើយនៅពេលណាដែលលោកអ្នកត្រូវប្រើថ្នាំនោះ ។

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

មានប្រភេទថ្នាំពេទ្យបស្ចិមប្រទេសខុសៗគ្នា  
ដែលជួយលោកអ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ  
ដោយបញ្ឈប់ជំងឺ HIV កុំឲ្យបង្កការខូចខាតទៅ  
ដល់ប្រព័ន្ធសារព័ន្ធនៃរាងកាយរបស់លោកអ្នក ។



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

មានអ្នកខ្លះចង់ជួបទាំងវេជ្ជបណ្ឌិតបស្ចិមប្រទេស  
និងអ្នកព្យាបាលជំងឺតាមរបៀបប្រពៃណី  
ដូចជាចិនសែ និងអ្នកចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ។

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

ប្រសិនបើលោកអ្នកទៅជួបអ្នកមើលជំងឺលើសពី១នាក់  
នោះលោកអ្នកត្រូវតែឲ្យគេទាំងនោះបា  
នដឹងអំពីការព្យាបាលដែលលោកអ្នកកំពុងតែប្រើ ។  
ការនេះនឹងជួយអ្នកព្យាបាលជំងឺម្នាក់ៗ  
ឲ្យជ្រើសរើសយកការព្យាបាលដែល  
ល្អប្រសើរបំផុតសំរាប់លោកអ្នក ។



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.

លោកអ្នកអាចមានកូនបាន  
កាលណាលោកអ្នកមានជំងឺ HIV ។  
មានវិធីពីរ ឬបីយ៉ាងដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសដែលកូនរបស់  
លោកអ្នកកើតមកមានជំងឺ HIV ។

It is possible to have  
children when you have HIV.

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



ទោះបីជាយ៉ាងណាក្តី គឺគ្មានការធានាឡើយ ។  
ដើម្បីឲ្យបានដឹងច្រើនជាងនេះ  
សូមនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក  
ឬទូរស័ព្ទទៅកិច្ចបម្រើនានា  
ដែលមានចុះនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកូនសៀវភៅនេះ ។

However, there are no guarantees.

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

ការប្រើគ្រឿងញៀនកំសាន្ត  
នៅពេលលោកអ្នកប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺ HIV  
អាចមានគ្រោះថ្នាក់ ។  
ដូច្នេះគឺជាការសំខាន់ដែលគួរសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត  
របស់លោកអ្នកអំពីគ្រឿងនេះ ។

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

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកមិនបានអនុញ្ញាត  
ឲ្យប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ អំពីគ្រឿងញៀនដែលលោកអ្នកប្រើ  
ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីលោកអ្នកឡើយ ។



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

មានផ្តល់ជូនអ្នកបកប្រែភាសា  
ប្រសិនបើលោកអ្នកចូលចិត្តនិយាយភាសាខ្មែរ ។  
អ្នកបកប្រែភាសាមិនចាំបាច់តែជនជាតិខ្មែរទេ ។  
មានជនជាតិអូស្ត្រាលីខ្លះក៏អាចនិយាយភាសាខ្មែរបានដែរ ។

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.



កិច្ចបម្រើនានាដែលចុះនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកូនសៀវភៅនេះ  
អាចជួយទាក់ទងអ្នកបកប្រែភាសាជូនលោកអ្នក ។ សូមចងចាំថា៖  
វាជាការខុសច្បាប់ចំពោះអ្នកបកប្រែភាសា  
ឬកិច្ចបម្រើសុខភាពណាមួយ  
ដែលប្រាប់អ្នកដទៃទៀតថាលោកអ្នកមានជំងឺ HIV  
ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីលោកអ្នក ។

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.

ក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺអេដស៍ ផ្តល់ជូនឱវាទណែនាំ  
ការគាំទ្រ និងអាចប្រាប់លោកអ្នកអំពីកិច្ចបំរើពិសេសនានា  
សំរាប់ជនដែលមានជម្ងឺ HIV ។  
គេក៏អាចផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវព័ត៌មាន  
និងឱវាទស្តីអំពីថ្នាំព្យាបាលជម្ងឺ HIV ផងដែរ ។



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.

There are also groups for  
people with HIV.

ក៏មានក្រុមសំរាប់ជនដែលមានជម្ងឺ HIV ដែរ ។  
ក្រុមទាំងនេះហៅថា 'ក្រុម PLWHA' ជាអក្សរកាត់តំណាង  
'ជនដែលរស់នៅមានជម្ងឺ HIV និងជម្ងឺអេដស៍' ។  
មានក្រុម PLWHA នៅតាមរដ្ឋនីមួយៗ ។

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

ក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺអេដស៍ និងក្រុម PLWHA  
ជួយដល់ជនណាដែលមានជម្ងឺ HIV ឲ្យរៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមក  
អំពីរបៀបរស់នៅឲ្យបានងាយជាង នៅពេលមានជម្ងឺ HIV ។  
គេអាចជួយរៀបចំអ្នកបកប្រែភាសា  
ប្រសិនបើលោកអ្នកចូលចិត្តនិយាយភាសាខ្មែរ ។

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:

ទូរស័ព្ទក្រុមប្រឹក្សាជម្ងឺអេដស៍:

ACT	02 6257 2855
NSW	02 9206 2000
NT	08 8944 7777
QLD	07 3017 1777
TAS	03 6234 1242
VIC	03 9865 6700
WA	08 9482 0000

## PLWHA groups phone numbers:

លេខទូរស័ព្ទ PLWHA:

NSW	02 9206 2177
QLD	07 3013 5555
VIC	03 9863 8733
NAPWHA	02 8568 0300

