

คำแนะนำการ  
ใช้ชีวิตอย่างปกติ  
ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

Tips to Live Well with HIV  
Thai | ภาษาไทย

# คำนำ

คุณสามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุขกับเชื้อเอชไอวี หนังสือเล่มนี้จะให้ข้อมูลบางประการเพื่อช่วยเหลือคุณ

เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณที่จะต้องทราบข้อมูลปัจจุบันเพื่อที่จะได้สามารถจัดการกับเชื้อเอชไอวี บางทีข้อมูลเหล่านี้อาจจะมากไปสำหรับคุณก็ได้

คำแนะนำในหนังสือเล่มนี้รวบรวมมาจากบุคคลที่ติดเชื้อเอชไอวี บุคคลที่สอนเรื่องเอชไอวี และแพทย์เอชไอวี บุคคลเหล่านี้ได้เลือกคำแนะนำเหล่านี้ในฐานะเป็นคำแนะนำที่สำคัญที่สุดที่คุณควรทราบ

หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม คุณควรสนทนากับแพทย์หรือสภานโรคเอดส์ หรือ องค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี”

หน้า “แหล่งติดต่อ” ที่อยู่ตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้จะแจ้งให้คุณทราบชื่อ เว็บไซต์ และหมายเลขโทรศัพท์ของหน่วยงานที่สามารถช่วยคุณได้ในเรื่องข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำแนะนำเหล่านี้ รวมทั้งองค์กรหลากหลายวัฒนธรรมต่างๆ สภานโรคเอดส์ และองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี” องค์กรหลากหลายวัฒนธรรมบางองค์กรอาจสามารถให้ข้อมูลเป็นภาษาของตนเอง ถ้าคุณต้องการ

นอกจากนั้น ยังมีรายละเอียดเกี่ยวกับบริการลามอยู่ในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ด้วย คุณสามารถใช้ลามได้เมื่อเวลาคุณสนทนากับแพทย์หรือกับผู้ให้บริการอื่นๆ ถ้าเขาไม่จัดหาลามให้คุณ คุณก็ขอให้เขาจัดให้ คุณสามารถใช้บริการลามทางโทรศัพท์ได้ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนในออสเตรเลีย โดยจะมีการเชื่อมโยงทางโทรศัพท์ระหว่างคุณ ผู้ให้บริการ และลาม นี่คือนบริการที่เรียกว่า บริการแปลและลาม (TIS)

อนึ่ง ถือว่าเป็นการกระทำผิดกฎหมาย ถ้าแพทย์ บริการสุขภาพ ลาม หรือองค์กรอื่นๆ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณแก่บุคคลอื่น นอกเสียจากว่าคุณอนุญาตให้เขาทำเช่นนั้นได้ หรือในสถานการณ์พิเศษจริงๆ หากมีกรณีดังกล่าวเกิดขึ้น มีองค์กรที่รับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับบริการสุขภาพ และองค์กรช่วยเหลือด้านกฎหมาย อยู่ตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ที่อาจช่วยคุณได้

# 01 แพทย์

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรมีความสัมพันธ์อันดีกับแพทย์ของคุณ พยายามหาแพทย์ที่คุณพูดคุยด้วยได้ ที่สามารถอธิบายทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างชัดเจน และเป็นผู้ที่เคยรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีมาก่อน แพทย์บางคนอาจพูดภาษาอื่นได้ด้วย หรือคุณจะขอใช้บริการล่ามก็ได้ คุณสามารถขอคำแนะนำในเรื่องการหาแพทย์ได้จากองค์กรหลากหลายวัฒนธรรม สภาโรคเอดส์ หรือองค์กร "ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี"

แพทย์จะเปิดเผยข้อมูลของคุณกับบุคคลอื่นไม่ได้ นอกเสียจากว่าคุณอนุญาตให้เขาทำเช่นนั้นได้ หรือในกรณีพิเศษจริงๆ

ถ้าคุณไม่พอใจกับการดูแลสุขภาพที่คุณได้รับ คุณสามารถร้องเรียนได้ รายชื่อขององค์กรที่รับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับบริการสุขภาพในแต่ละรัฐ อยู่ที่หน้า "แหล่งการติดต่อ" ในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้



# 02

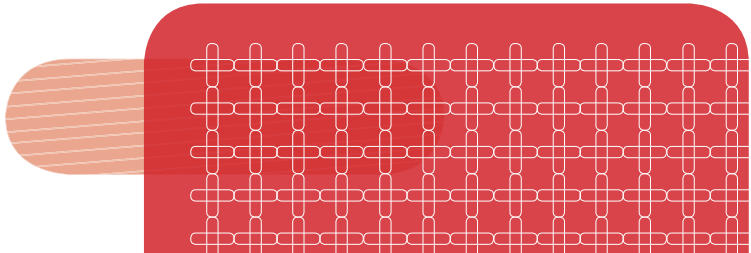
## การเลิกสูบบุหรี่

ถ้าคุณสูบบุหรี่ การเลิกสูบเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้น

ผู้สูบบุหรี่ที่ติดเชื่อเฮซิไอวีมีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็งประเภทต่างๆ และการติดเชื้ออื่นๆ นอกจากนี้ ชายที่สูบบุหรี่มีความโน้มเอียงที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการแข็งตัวของอวัยวะสืบพันธุ์

หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม คุณควรสนทนากับแพทย์หรือสภาโรคเอดส์ หรือ องค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี”

นอกจากนั้น คุณยังสามารถพูดกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วย ตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้มีรายชื่อหน่วยงานที่ให้ข้อมูลและบริการต่างๆ ที่จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่



# 03

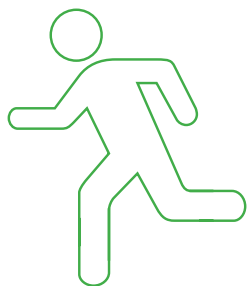
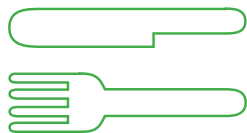
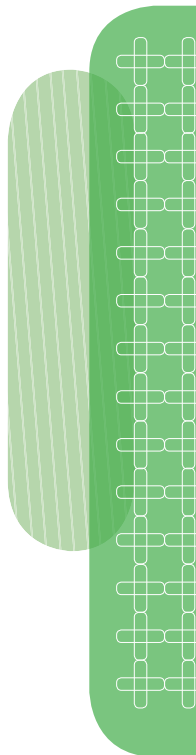
## การควบคุมอาหาร และ การออกกำลังกาย

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีอาจเป็นโรคหัวใจและโรคอื่นๆเช่นโรคเบาหวานก่อนวัย เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้โรคเหล่านี้เกิดขึ้น เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องมีน้ำหนักตัวที่สมบุรณ์ โดยการรับ ประทานอาหารที่มีคุณภาพและ ออกกำลังกายเป็นประจำ

มัลติวิตามินทั่วไปอาจช่วยได้ถ้าคุณไม่ได้รับประทานอาหารอย่างสมดุล แต่มันจะไม่สามารถแทนการรับประทานอาหารที่ดีได้

นอกจากนั้น คุณยังสามารถลดอาการข้างเคียงอันเกิดจากยาเอชไอวีลงได้บ้าง ด้วยประเภทของอาหารที่คุณรับประทาน และเวลาที่รับประทาน

ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้จากแพทย์ หรือจากนักโภชนาการเอชไอวี



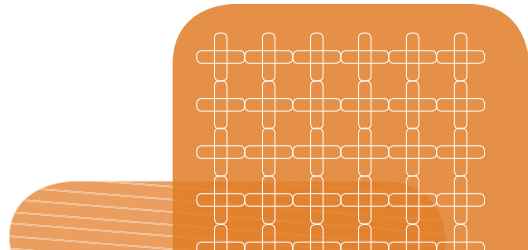
# 04

## การบอกคนอื่น ๆ

คุณไม่จำเป็นต้องบอกเพื่อน ครอบครัว นายจ้าง หรือเพื่อนร่วมงานว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี มันอาจเป็นเรื่องยากในการเลือกว่าคุณควรจะบอกใคร และอาจเป็นเรื่องยากที่จะพูดเรื่องนี้ในชุมชนของคุณ มีหลายคนเกรงว่าพวกเขาจะถูกทอดทิ้งเมื่อเปิดเผยเรื่องนี้ให้ใครคนหนึ่งคนใดทราบ คุณควรพิจารณาดูว่าใครบ้างที่จะให้ความสนับสนุนคุณ และใครบ้างที่จะเก็บเรื่องของคุณเป็นความลับ

คุณไม่จำเป็นต้องบอกแพทย์ ทันตแพทย์ หรือบริการสุขภาพอื่น ๆ ว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี แต่เป็นความคิดที่ดีที่คุณบอกให้คนเหล่านี้ทราบ เพื่อพวกเขาจะได้ลงมือได้ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ บริการสุขภาพเหล่านี้จะเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวคุณแก่ผู้อื่นไม่ได้ นอกจากนี้เสียจากว่าคุณอนุญาตให้เขาทำเช่นนั้นได้ หรือในกรณีพิเศษจริงๆ

การบอกให้คู่นอนของคุณทราบอาจเป็นเรื่องยาก ที่ปรึกษาสามารถช่วยคุณได้เมื่อคุณและถ้าคุณได้ตัดสินใจที่จะบอกให้คู่นอนของคุณทราบ ในบางรัฐ กฎหมายระบุว่าคุณจะต้องบอกให้คู่นอนทุกคนของคุณทราบ แต่ละรัฐมีกฎหมายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นคุณจึงควรสอบถามกับองค์กรช่วยเหลือด้านกฎหมาย องค์กรหลากหลายวัฒนธรรม สมาโรคเอดส์ หรือองค์กร “ผู้ดำรง ชีวิตอยู่กับเอชไอวี” ในท้องถิ่นของคุณ (รายชื่อของหน่วยงานเหล่านี้อยู่ในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้)



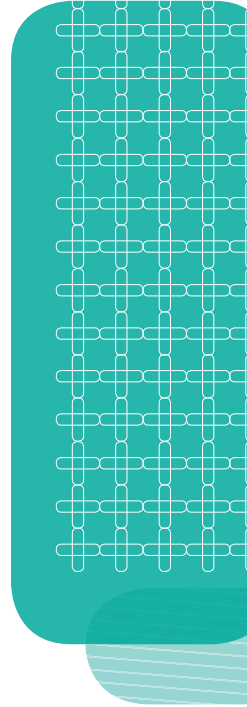
# 05

## การเริ่มใช้ยาเอชไอวี

ถ้าคุณยังไม่ได้เริ่มใช้ยาเอชไอวี คุณควรถามแพทย์ว่าคุณควรจะเริ่มใช้เมื่อไร ปัจจุบันนี้แพทย์จะพูดกับผู้ป่วยเกี่ยวกับการเริ่มใช้ยาเร็วขึ้นกว่าที่เคยปฏิบัติมาก่อน ถ้าคุณติดเชื้อเอชไอวีมาเป็นเวลานานแล้ว แพทย์ของคุณอาจแนะนำให้เริ่มใช้ยาเอชไอวีทันที

มีการทดสอบสามัญบางอย่างที่จะช่วยให้คุณตัดสินใจในเรื่องการเริ่มใช้ยาเอชไอวี คุณสามารถขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้จากสภาโรคเอดส์หรือองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” หรือองค์กรหลากหลายวัฒนธรรม (รายชื่อของหน่วยงานเหล่านี้อยู่ในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้)

สำหรับการตัดสินใจใดๆ เกี่ยวกับการใช้ยาเอชไอวีนั้น คุณจะต้องการหารืออย่างถี่ถ้วนกับแพทย์ของคุณ



# 06

## ยาเอชไอวี และ อาการข้างเคียง

ปัญหาสามัญที่สุดของการใช้ยาเอชไอวีคืออาการข้างเคียง หรือกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับวิธีที่จะช่วยให้อาการข้างเคียงดีขึ้น

นอกจากนั้น คุณยังสามารถพูดกับสมาชิกโรคเอดส์ องค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” หรือองค์กรหลากหลายวัฒนธรรม เพื่อขอทราบข้อมูลเพิ่มเติม (ดูรายการที่อยู่ตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้) การตัดสินใจใดๆ เกี่ยวกับการใช้ยาเอชไอวี จะต้องได้รับการหารืออย่างถี่ถ้วนกับแพทย์ของคุณ

พูดกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับยาใหม่ๆ ที่คุณสามารถหามาใช้ได้ แม้ว่ายาที่คุณกำลังใช้อยู่จะใช้ได้ดี แต่ก็อาจมียาใหม่ๆ ที่อาจใช้ได้ดีเช่นเดียวกัน ยาใหม่ๆ เหล่านี้อาจใช้ได้ง่ายขึ้น โดยคุณอาจสามารถกินน้อยเม็ดลงในแต่ละวัน และยาใหม่ๆ เหล่านี้อาจลดอาการข้างเคียงลงด้วย





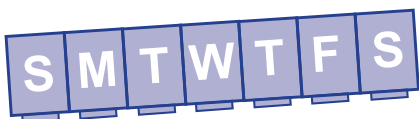
# 07

## การใช้ยาเอชไอวี

คุณจะต้องกินยาเอชไอวีให้ตรงตามที่แพทย์สั่งไม่ว่าคุณจะทำลังเดินทางหรืออยู่ในประเทศบ้านเกิดของคุณ ยาเอชไอวีของคุณอาจไม่ได้ผล ถ้าคุณไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เรื่องนี้หมายความว่ายาของคุณและยาอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันอาจหยุดทำงานต่อต้านเอชไอวีของคุณ นี่จะทำให้การบำบัดรักษาอาการเอชไอวีของคุณยากยิ่งขึ้น

คุณควรพูดกับแพทย์ของคุณก่อนที่คุณจะหยุดกินยาเอชไอวี การหยุดยาบางชนิดจะต้องทำด้วยวิธีพิเศษ ถ้าคุณหยุดใช้ยา โอกาสที่คุณจะติดเชื้อหรือป่วยด้วยโรคที่อยู่ในคำจำกัดความของเอดส์จะสูงขึ้น บางทีคุณอาจคิดอยากเปลี่ยนเป็นยาอย่างอื่นบ้างก็ได้ แต่การตัดสินใจใดๆ ที่เกี่ยวกับยาเอชไอวี คุณจำเป็นต้องหารืออย่างถี่ถ้วนกับแพทย์ของคุณ

หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่ว่าเหตุใดการใช้ยาเอชไอวีอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ หรือติดต่อองค์กรหลากหลายวัฒนธรรม สมาโรคเอดส์ หรือองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี”



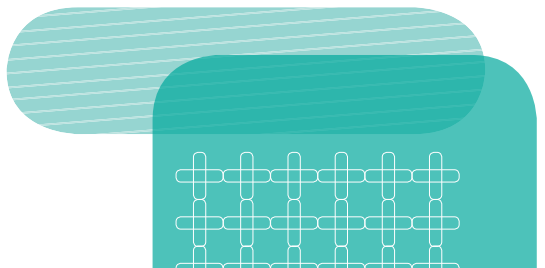
# 08

## ยาอื่น ๆ และ การบำบัดรักษา

ยาที่แพทย์สั่ง ยาที่เภสัชกรจ่ายให้คุณ และยาอื่นๆ รวมถึงการบำบัดรักษาที่คุณได้รับจากบริการอื่นๆ นำมาใช้ร่วมกับยาเอชไอวีได้ นี่รวมถึงยาสมุนไพร และยาโตๆที่คุณกินเมื่อคุณอยู่ในประเทศบ้านเกิดของคุณ

นี่อาจทำให้ยาเอชไอวี ยาอื่นๆ และการบำบัดรักษาที่ให้ผลดีเปลี่ยนแปลงไปได้ เรื่องนี้รวมถึงการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด และการฝัง(อิมแพลนท์) ยาคุมกำเนิดสำหรับสตรี ยาเอชไอวีบางชนิดทำให้ประสิทธิภาพของยาคุมกำเนิดลดลงไป ถ้าสตรีกำลังใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดนั้นอยู่ เพื่อไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์

โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนลงมือใช้ยาและการบำบัดรักษาอื่นๆ



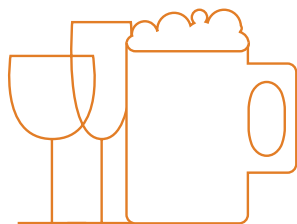
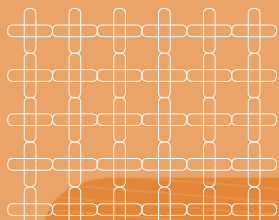
# 09

## แอลกอฮอล์

ถ้าคุณกำลังกินยาเอชไอวีอยู่ การดื่มแอลกอฮอล์อาจก่อให้เกิดปัญหาสำหรับคุณ และจะทำให้คุณประสบความสำเร็จมากขึ้นในการกินยาของคุณอย่างถูกต้อง

นอกจากนั้น มันยังอาจทำให้อาการข้างเคียงของยาเอชไอวีรุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก และทำให้คุณฟื้นจากการติดเชื้ออื่นๆ ซ้ำลงด้วย

การดื่มแอลกอฮอล์อาจเกี่ยวเนื่องกับการเสี่ยงต่ออันตรายในเรื่องเพศมากขึ้น คุณควรรู้ขอบเขตจำกัดของตนเอง และป้องกันตัวคุณเองและคู่่นอนของคุณให้ปลอดภัยจากเอชไอวีและการติดเชื้ออื่นๆ



# 10

## ยาเสพติด

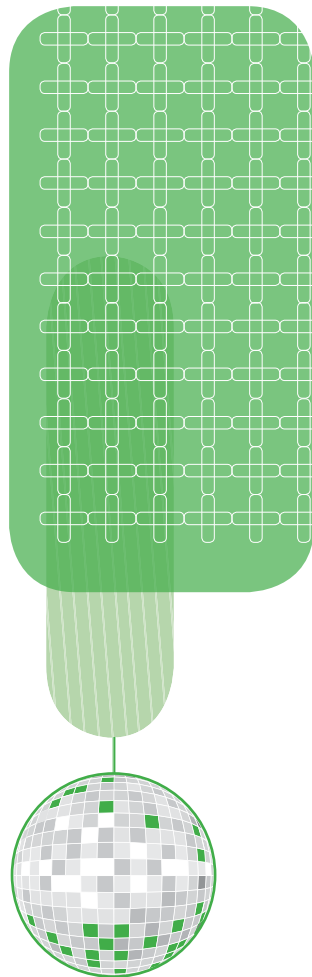
เอ็กสตาซี คริสตัล (ไอซ์) และยาเสพติดอื่นๆ เป็นอันตรายต่อคุณได้ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต การใช้คริสตัล (ไอซ์) จะทำให้สมองของคุณเสียหาย

ยาเสพติดบางชนิดทำให้ยาเอชไอวีทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควร หรือทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรงหนักขึ้น ยาเสพติดกับยาเอชไอวีบางชนิดเมื่อผสมกันเข้าแล้วแย่มาก เรื่องนี้อาจเป็นอันตรายอย่างยิ่งและอาจเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้ การใช้ยาเสพติด การอดนอนเป็นระยะเวลา นาน และการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ จะทำให้เป็นการยากยิ่งขึ้นสำหรับร่างกายของคุณในการต่อสู้กับการติดเชื้อ

ถ้าคุณกำลังใช้ยาเอชไอวีอยู่และใช้ยาเสพติดด้วย คุณควรพยายามอย่าทำทั้งสองอย่างพร้อมๆ กัน ควรทิ้งระยะห่างกันอย่างน้อยที่สุดสองชั่วโมง

ถ้าคุณฉีดยาเสพติด โปรดอย่าใช้เข็มหรืออุปกรณ์การฉีด รวมทั้งช้อนและยางรัดร่วมกับคนอื่น

การใช้ยาเสพติดอาจมีความเชื่อมโยงกับการเสี่ยงที่ทวีขึ้นเมื่อมีการร่วมเพศ คุณควรใช้ถุงยางอนามัยของคุณ และป้องกันตัวเองและคู่นอนจากเอชไอวีและการติดเชื้ออื่นๆ



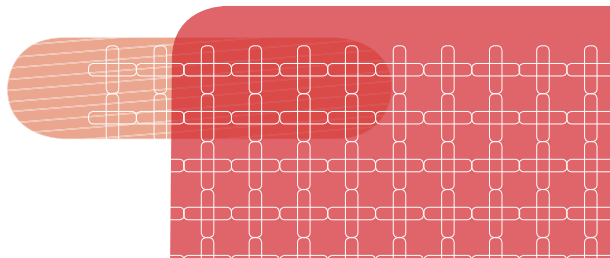
# 11

## การตรวจสุขภาพของคุณ

คุณควรพบแพทย์ของคุณทุกๆ 3 เดือน เพื่อให้เขาตรวจเลือดเพื่อหาปริมาณไวรัส (ปริมาณเอชไอวีในเลือดของคุณ) และตรวจนับ CD4 (เพื่อดูว่าร่างกายของคุณต่อสู้การติดเชื้อได้ดีแค่ไหน) นี่เป็นเรื่องที่สำคัญมากอีกเรื่องหนึ่งด้วยถ้าคุณติดเชื้อเอชไอวีมาเป็นเวลานาน หนึ่งแพทย์ของคุณอาจทดสอบเรื่องอื่นๆ ด้วย เพื่อตรวจดูอาการข้างเคียงและความเสียหายที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ ของคุณ การทดสอบเหล่านี้อาจช่วยให้คุณตัดสินใจเกี่ยวกับยาเอชไอวี อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าคุณจะตัดสินใจอย่างไรเกี่ยวกับยาเอชไอวี คุณจำเป็นที่จะต้องหาหรืออย่างถนัดวกับแพทย์ของคุณเสมอ

ถ้าคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม คุณหารือกับสภาโรคเอดส์ องค์กร“ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี”หรือองค์กรหลากหลายวัฒนธรรม ด้วยก็ได้ (รายชื่ออยู่ในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้)

นี่เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะหารือกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับสุขภาพด้านอื่นๆ รวมถึงเรื่องที่ว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไรด้วย



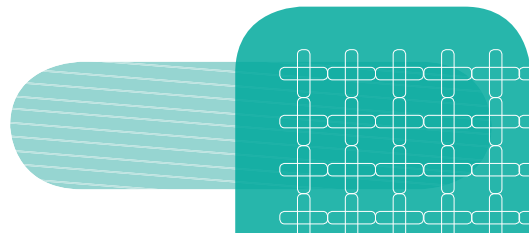
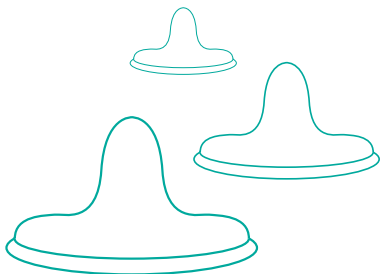
# 12

## การร่วมเพศที่ปลอดภัย

โปรดใช้ถุงยางอนามัยและวัตถุหล่อลื่นที่ใช้น้ำเป็นพื้นฐาน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสเมื่อคุณร่วมเพศทางช่องคลอดหรือทางทวารหนัก นี่จะให้ความคุ้มครองกันบางประการแก่คุณและคู่นอนของคุณจากการติดเชื้อที่แพร่จากการมีเพศสัมพันธ์ (STI) เมื่อถึงเวลาที่คุณต้องตรวจเลือดทุกๆ 3 เดือน คุณก็ควรขอรับให้แพทย์ทำการตรวจหา STI ด้วย

การร่วมเพศทางปากเป็นการเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อไวรัสที่ต่ำมาก แต่การใช้ถุงยางอนามัยหรือ “เด็นตัล แดม” (แผ่นยางสีเหลี่ยมบางๆ) จะช่วยป้องกันคุณและคู่นอนจากโรค STI อื่นๆ ด้วย

ถุงยางอนามัยนี้มีทั้งของชายและหญิง คุณซื้อถุงยางอนามัยและวัตถุหล่อลื่นได้จากซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายยา นอกจากนี้ คุณยังสามารถซื้อถุงยางอนามัยจากตู้ขายอัตโนมัติที่ตั้งอยู่ตามห้องสุขาสาธารณะบางแห่งได้ด้วย คุณขอถุงยางอนามัยและวัตถุหล่อลื่นและเด็นตัลแดมได้ฟรีจากคลินิกสุขภาพทางเพศ หรือสอบถามที่สภาโรคเอดส์ของคุณ ถุงยางอนามัยมีรูปร่าง ขนาด ความหนา รส เนื้อเยื่อ และสี ต่างๆ กัน ลองใช้ถุงยางอนามัยแบบต่างๆ แล้วเลือกแบบที่เหมาะสมกับคุณและคู่นอนของคุณ



# 13

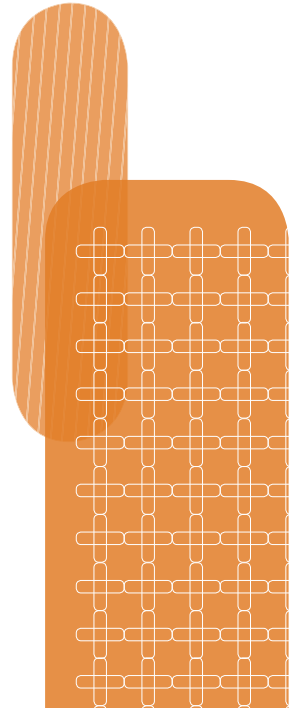
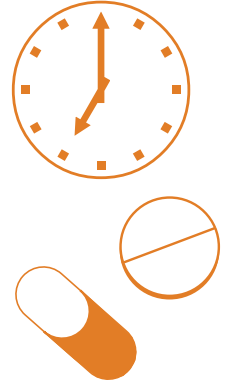
## PEP (วิธีป้องกันหลังการติดต่อใกล้ชิด)

อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้

ถ้าถูกยางอนามัยแตก หรือถ้าคุณคิดว่าคุณทำให้อีกบุคคลหนึ่งตกอยู่ในความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี มียาที่จะช่วยทำให้บุคคลนั้นปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี ยานี้เรียกว่า PEP (วิธีป้องกันหลังการติดต่อใกล้ชิด) เป็นยาชนิดเดียวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีใช้

บุคคลที่ตกอยู่ภายใต้การเสี่ยงจะต้องเริ่มใช้ยา PEP นี้ภายใน 72 ชั่วโมง (3 วัน) หลังจากตกอยู่ภายใต้การเสี่ยง แต่เป็นการดีที่สุดถ้าใช้ยานี้ภายในสองสามชั่วโมง

เพื่อที่จะทราบว่าจะขอรับยา PEP นี้ได้จากที่ไหน หรือถ้าต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่โรงพยาบาลใหญ่ที่อยู่ใกล้คุณที่สุด โทรศัพท์ถึงสภาโรคเอดส์ หรือไปที่เว็บไซต์ [www.getpep.info](http://www.getpep.info)



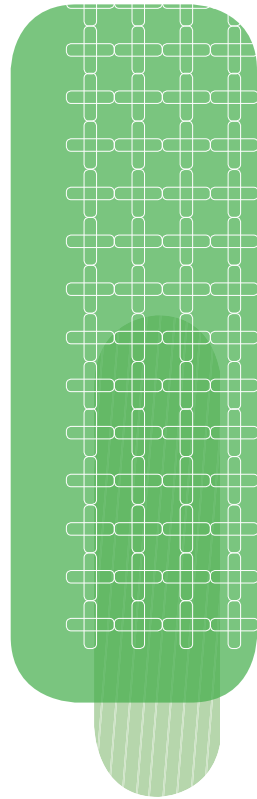
# 14

## ไวรัส โหลด (จำนวนเชื้อไวรัส)

จำนวนเชื้อไวรัส หรือ โหลด โหลด ของคุณคือปริมาณเอชไอวีที่อยู่ในเลือดของคุณ เอชไอวีจะยังอยู่ในตัวคุณถ้าผลของการตรวจเลือดแสดงให้เห็นว่ามีไวรัส โหลดที่ตรวจหาไม่พบ ทั้งนี้หมายความว่า การทดสอบไม่สามารถวัดปริมาณเล็กน้อยของเอชไอวีในเลือดของคุณได้

คุณอาจมีไวรัส โหลดที่ตรวจหาไม่พบในเลือดของคุณ แต่มีเอชไอวีมากกว่าในของเหลวอย่างอื่นในร่างกาย เช่น น้ำอสุจิ ของเหลวจากช่องคลอด และของเหลวที่หล่อเลี้ยงลำไส้ตรงและทวารหนัก นี่อาจจะเป็นการเพิ่มโอกาสของการแพร่เอชไอวีไปยังคู่นอนของคุณ

ผลของการวิจัยรายงานว่าไวรัส โหลดที่ตรวจหาไม่พบในเลือดของคุณ ทำให้อันตรายของการเสี่ยงต่อการแพร่เอชไอวีลดน้อยลง แต่ยังไม่มีการพิสูจน์ว่าเป็นการระงับการเสี่ยงได้จริงๆ ถ้าผลของการทดสอบเลือดครั้งสุดท้ายแสดงให้เห็นว่าคุณมีจำนวนไวรัส โหลดที่ตรวจหาไม่พบ คุณก็ยังคงควรร่วมเพศที่ปลอดภัยด้วยการใช้ถุงยางอนามัยและวัตถุหล่อลื่นที่ใช้น้ำเป็นพื้นฐานอยู่ต่อไป





# 15

## การติดเชื้ออื่นๆ

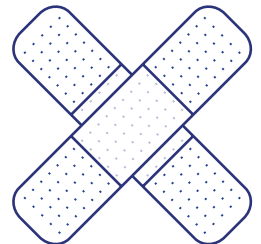
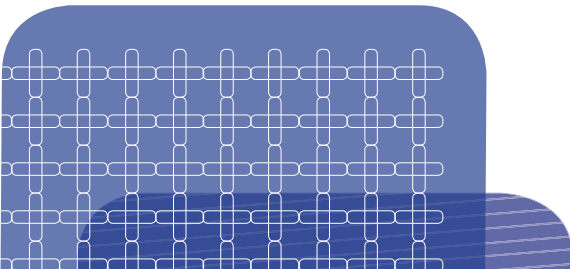
ถ้าคุณมีการติดเชื้ออีกตัวหนึ่งในขณะที่คุณติดเชื้อเอชไอวีอยู่แล้ว มันอาจทำให้การติดเชื้ออีกตัวหนึ่งนั้นร้ายแรงยิ่งขึ้น และมันอาจทำให้เป็นการยากยิ่งขึ้นสำหรับร่างกายของคุณที่จะต่อสู้กับเอชไอวีและการติดเชื้ออื่นๆ

ถ้าคุณมีการติดเชื้อที่แพร่จากการมีเพศสัมพันธ์ (STI) เช่นโรคหนองในและคลามีเดีย รวมทั้งเอชไอวี ทั้ง STI และเอชไอวีจะแพร่ไปยังคู่นอนของคุณได้ง่ายยิ่งขึ้น โรค STI บางโรคจะทำให้ปริมาณเอชไอวีในตัวคุณเพิ่มขึ้น และมันยังจะทำให้เป็นการยากยิ่งขึ้นสำหรับร่างกายของคุณที่จะต่อสู้กับการติดเชื้อ

ควรรับการตรวจ STI เป็นประจำ การตรวจ STI จะไม่เกิดขึ้นนอกเสียจากว่าคุณหรือแพทย์ของคุณต้องการให้ตรวจ คุณขอให้แพทย์ตรวจ STI ได้เมื่อคุณไปหาแพทย์เพื่อการตรวจ สอบอย่างอื่นและเพื่อการตรวจสุขภาพทุกๆสามเดือน โรค STI หลายโรคไม่ปรากฏอาการให้เห็น คุณไม่ต้องแสดงบัตรเมดิแคร์ที่คลินิกสุขภาพทางเพศบางแห่ง

ถ้าคุณและคู่นอนติดเชื้อเอชไอวี และไม่ใช้ถุงยางอนามัย อาจเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อเอชไอวีกันคนละชนิด การติดเชื้อเอชไอวีต่างชนิด (เรียกว่าการกลับติดเชื้อใหม่ หรือ การติดเชื้อ ซุปเปอร์) อาจลดประสิทธิผลของยาเอชไอวีต่างๆ ที่คุณสามารถใช้ได้

การเป็นทั้งโรคฉวยโรค (ทีบี) และเอชไอวีอาจทำให้การต่อสู้การติดเชื้อทั้งสองยากยิ่งขึ้น โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการรับการตรวจหาโรคฉวยโรค แพทย์ของคุณอาจต้องการตรวจหาโรคฉวยโรคให้คุณ ถ้าคุณได้ไปเยี่ยมประเทศบ้านเกิดของคุณมา



# 16

## โรคตับอักเสบ บี

โรคตับอักเสบ บี เป็นไวรัสที่ทำให้ตับเสียหาย แพร่เชื้อได้ด้วยการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัย หรือใช้อุปกรณ์การฉีดยาเสพติดร่วมกัน นอกจากนี้ โรคนี้ยังอาจแพร่เชื้อได้ด้วยการใช้สิ่งต่างๆ ที่มีคราบเลือดติดอยู่ เช่น มีดโกนและแปรงสีฟัน ร่วมกัน อย่างไรก็ตาม วิธีการสำคัญที่โรคตับอักเสบ บี แพร่ไปทั่วโลก คือการแพร่เชื้อจากมารดาไปยังทารกเมื่อคลอด

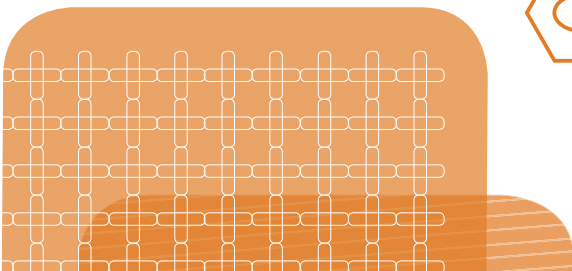
ในบางประเทศนอกเหนือไปจากออสเตรเลีย โรคนี้ยังอาจแพร่ได้ด้วยการถ่ายเลือด หรือการใช้อุปกรณ์ที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคตามระเบียบการแพทย์ นอกจากนี้ ยังอาจติดต่อกันได้จากการปฏิบัติตามวัฒนธรรมและขนบประเพณี เช่น การตัดหรือการเจาะร่างกาย

การเป็นทั้งเชื้อไอวีและโรคตับอักเสบ บี อาจทำให้การรักษาโรคทั้งสองยากยิ่งขึ้น

โปรดใช้ถุงยางอนามัยเมื่อร่วมเพศ ล้างมือและของเล่นทางเพศ และเปลี่ยนถุงยางอนามัย และถุงมือระหว่างคู่นอนแต่ละราย

ถ้าคุณฉีดยาเสพติด อย่าใช้เข็มหรืออุปกรณ์ รวมทั้งช้อน และสายรัดร่วมกับบุคคลอื่น อย่าใช้สิ่งต่างๆ เช่น มีดโกนและแปรงสีฟันร่วมกับบุคคลอื่น

หารือกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบ บี



# 17

## โรคตับอักเสบ ซี

โรคตับอักเสบ ซี เป็นไวรัสที่ทำความเสียหายให้แก่ตับ ส่วนใหญ่แพร่เชื้อด้วยการใช้อุปกรณ์การฉีดยาเสพติดร่วมกัน และนอกจากนั้นก็ยังสามารถแพร่เชื้อด้วยการใช้อุปกรณ์ที่มีคราบเลือดติดอยู่ เช่น มีดโกนและแปรงสีฟัน และยังแพร่เชื้อผ่านทางกรรไกรร่วมเพศที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการร่วมเพศที่มีเลือดเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยบ้าง (คุณอาจมองไม่เห็นเลือดนั้น)

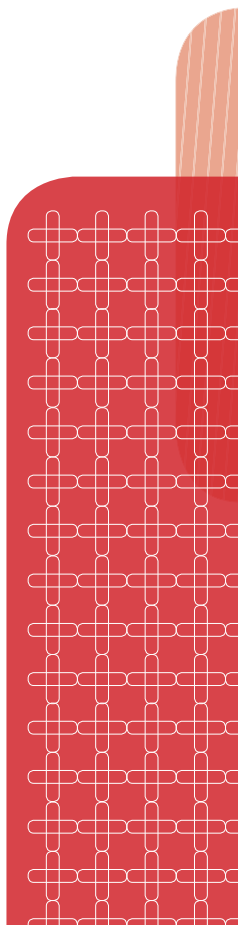
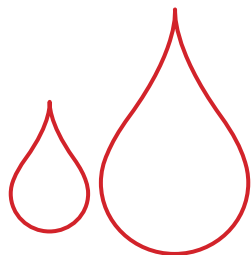
ในบางประเทศนอกจากไปจากออสเตรเลีย โรคนี้อาจแพร่ได้ด้วยการถ่ายเลือด หรือการใช้อุปกรณ์ที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคตามระเบียบการแพทย์ นอกจากนี้ ยังอาจติดต่อกันได้จากการปฏิบัติตามวัฒนธรรมและขนบประเพณี เช่น การตัดหรือการเจาะร่างกาย

การเป็นทั้งเชื้อไอวีและโรคตับอักเสบ ซี อาจเป็นเรื่องร้ายแรงมาก มันอาจทำให้ทั้งเชื้อไอวีและโรคตับอักเสบ ซี ลุกกลามเร็วยิ่งขึ้นในร่างกาย และทำให้การรักษาโรคทั้งสองยากมากขึ้น

ถ้าคุณฉีดยาเสพติด อย่าใช้เข็มหรืออุปกรณ์การฉีด รวมทั้งช้อนและสายรัดร่วมกับบุคคลอื่น อย่าใช้สิ่งต่างๆ เช่นมีดโกน และแปรงสีฟันร่วมกับบุคคลอื่น

ใช้ถุงยางอนามัยระหว่างการร่วมเพศ ล้างมือและของเล่นทางเพศ และเปลี่ยนถุงยางอนามัยและถุงมือระหว่างคุณนอนแต่ละราย

หารือกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการตรวจหาโรคตับอักเสบ ซี



# 18

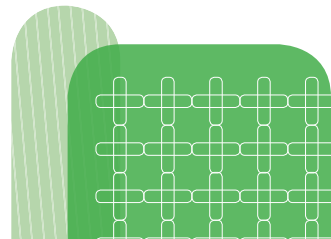
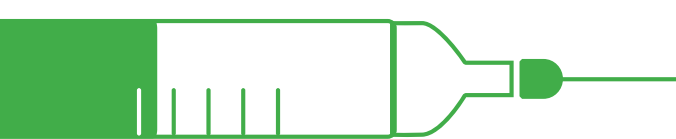
## การฉีดวัคซีน

มีวัคซีนสำหรับการติดเชื้ออื่นๆ อีกหลายประเภท ปรีกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบ เอ, โรคตับอักเสบ บี, โรคปอดบวม และโรคไข้วัดใหญ่ (ฟลู) (ฉีดวัคซีนเป็นประจำทุก ปี)

การติดเชื้อเหล่านี้จะทำให้ร่างกายของคุณต่อสู้กับเชื้อไวรัสที่ยิ่งขึ้น และอาจทำให้การไ้ยาเชื้อไวรัสที่กำลังดำเนินไปด้วยดีเปลี่ยนแปลงไปด้วย การติดเชื้อเหล่านี้สามารถถูกกลายอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้นในร่างกายของคนทีติดเชื้อเอชไอวี

สอบถามแพทย์ของคุณว่ามีวัคซีนอื่นใหม่ทีคุณจะใช้ได้ วัคซีนหนึ่งทีคุณสามารถสอบถามได้ นั่นคือวัคซีนสำหรับฮิวแมน ปาปิลโลมา ไวรัส (เอชพีวี) นี่เป็นไวรัสทีก่อให้เกิดหูดเอชพีวีอาจเป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย

อนึ่ง โปรดหารือกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับวัคซีนทีคุณไม่ควรใช้ ถ้าคุณจะไปต่างประเทศ คุณควรหารือกับแพทย์เกี่ยวกับวัคซีนทีคุณสามารถใช้ได้ และควรให้เวลาตัวเองอย่างเพียงพอในการจัดหาวัคซีนเหล่านี้



# 19

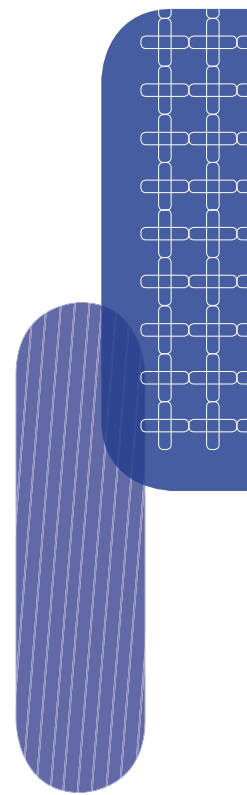
## โรคมะเร็ง

คนที่ติดเชื้อเอชไอวีมีโอกาสมากขึ้นที่จะเป็นโรคมะเร็งประเภทหนึ่งประเภทใด

สำหรับชายที่ร่วมเพศกับชายด้วยกัน บางทีการเปลี่ยนแปลงต่อเซลล์ที่อวัยวะสืบพันธุ์และทวารหนัก อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งที่ทวารหนักได้ นี่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงต่อเซลล์จากฮิวแมน ปาปิลโลมา ไวรัส (เอชพีวี) อันเป็นไวรัสที่ทำให้เกิดหูด เรื่องนี้เกิดขึ้นบ่อยกว่ากับชายที่ติดเชื้อเอชไอวี และยิ่งพบมากขึ้นกับชายที่ติดเชื้อเอชไอวีที่มีการตรวจนับ CD4 ต่ำ (ซึ่งทำให้ไม่สามารถต่อสู้กับการติดเชื้อได้ดี) ชายที่มีอายุเกิน 40 ปี ควรหารือกับแพทย์เกี่ยวกับการตรวจหา มะเร็งทวารหนัก

สำหรับสตรี การเปลี่ยนแปลงต่อเซลล์ที่ปากมดลูกและมะเร็งปากมดลูกเกิดขึ้นได้ไม่ว่าคุณจะติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ นี่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงต่อเซลล์จากเอชพีวี เรื่องนี้เกิดขึ้นบ่อยมาก และจะร้ายแรงยิ่งขึ้นในสตรีที่ติดเชื้อเอชไอวี สตรีที่ติดเชื้อเอชไอวีควรรับการตรวจ แพ็บ สเมียร์ ทุกปี

หารือกับแพทย์ของคุณ หากคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคมะเร็งเหล่านี้และโรคมะเร็งประเภทอื่นๆ ที่คุณอาจมีโอกาที่จะเป็นมากขึ้น สอบถามแพทย์ว่าการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันเอชพีวีจะเป็นผลดีสำหรับคุณหรือไม่



# 20

## ทันตแพทย์

การติดเชื้อเอชไอวีและอาการข้างเคียงของยาเอชไอวีบางชนิด อาจทำให้น้ำลายของคุณลดน้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ฟันผุ นอกจากนี้ คุณยังมีโอกาสมากขึ้นที่จะเป็นโรคเหงือกอักเสบ และยังมีโอกาสที่จะเป็นมากขึ้นในระยะต้นๆ ของการติดเชื้อเอชไอวี ความรู้สึกของคุณและยาเอชไอวีบางชนิดอาจทำให้คุณขบและบดฟัน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ฟันของคุณสึกกร่อนและปวดฟันได้

คุณควรไปพบทันตแพทย์ของคุณทุกหกเดือนหรือทุกสัปดาห์สองเดือน เพื่อแพทย์จะได้ตรวจเรื่องเหล่านี้ เขาจะพูดคุยกับคุณถึงวิธีการรักษา และวิธีที่คุณจะช่วยยุติอาการเหล่านี้ได้อย่างไร

หรือกับสภาโรคเอดส์หรือองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” เกี่ยวกับแผนการรักษาฟันที่อาจมีอยู่

ทันตแพทย์ไม่ได้รับอนุญาตให้เปิดเผยข้อมูลของคุณต่อบุคคลอื่น นอกเสียจากว่าคุณอนุญาตให้เขาทำเช่นนั้นได้

ถ้าคุณไม่พอใจกับการดูแลสุขภาพที่คุณได้รับ คุณสามารถร้องเรียนได้ ตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้มีรายชื่อองค์กรที่รับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับบริการสุขภาพในแต่ละรัฐ

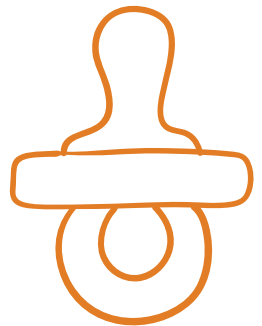
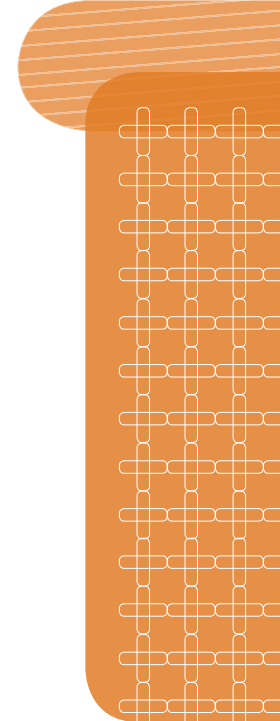


# 21 การมีบุตร

ถึงแม้คุณจะติดเชื้อเอชไอวี แต่คุณก็ยังสามารถมีบุตรได้ แต่คุณจะต้องได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลือกที่จะมีบุตร ถ้าคุณวางแผนที่จะมีบุตร หรือคุณตรวจพบว่าคุณตั้งครรภ์ คุณต้องหารือกับแพทย์ของคุณโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

ไม่ว่าคุณจะเป็นชายหรือหญิง เมื่อคุณวางแผนที่จะตั้งครรภ์ คุณควรหารือกับแพทย์ถึงวิธี การที่จะลดโอกาสของการแพร่เชื้อเอชไอวีไปยังคู่นอนของคุณและทารก ในออสเตรเลีย ส่วนใหญ่ของมารดาที่ติดเชื้อเอชไอวีมีได้แพร่เชื้อเอชไอวีไปยังทารกของตน

การสนทนากับบุคคลที่ติดเชื้อเอชไอวีและมีบุตรจะช่วยให้ได้มาก หารือกับแพทย์หรือสมาชิกเอดส์ หรือกับองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” เพื่อขอให้เขาแนะนำคุณให้รู้จักกับชายและหญิงที่ติดเชื้อเอชไอวี และมีบุตร



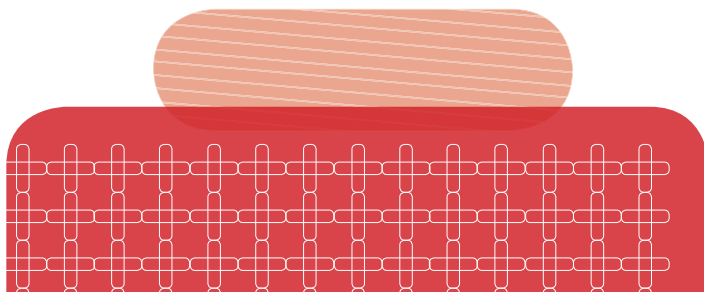
# 22

## สุขภาพจิต

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่youอาจทำได้เพื่อช่วยให้คุณเผชิญกับการทำหายของเอชไอวี การพูดคุยกับที่ปรึกษาที่อาจช่วยได้ หรือมีจินนั้นก็ไปเข้าเรียนตามหลักสูตรที่จะช่วยให้คุณเรียนรู้ทักษะของการรับมือกับโรคนี้ หรือกับแพทย์ สภาโรคเอดส์ และองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” เพื่อหาวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณเอง อนึ่ง การที่ได้พูดคุยกับกลุ่มครอบครัว เพื่อน และคนที่ติดเชื้อเอชไอวี ที่ดี จะช่วยได้มากเช่นเดียวกัน

คนที่ติดเชื้อเอชไอวีมักจะตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลบ่อยมากขึ้น บางครั้งอาการเหล่านี้จะไม่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน แต่ครั้งที่คุณไปพบแพทย์ หรือเรื่องความรู้สึกของคุณกับเขา แพทย์จะบอกให้คุณทราบว่าขอความช่วยเหลือหรือการบำบัดรักษาได้จากที่ไหนถ้าคุณจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ

โปรดพึงระลึกว่าเอชไอวีเป็นส่วนหนึ่งของตัวคุณ แต่มันไม่กำหนดว่าคุณเป็นใคร



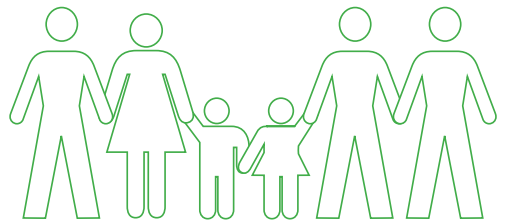
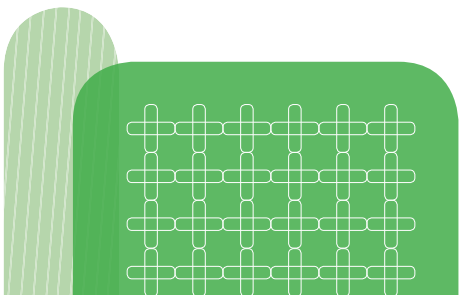


# 23

## ความช่วยเหลือด้านสังคม

ความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลที่ติดต่อเอชไอวีจะช่วยให้ได้มาก คุณต้องแน่ใจว่าคุณมีกลุ่มเพื่อนที่ดีที่จะให้ความช่วยเหลือคุณ และคุณควรติดต่อกับพวกเขาอยู่เสมอ

ถ้าคุณรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะบอกคนในชุมชนของคุณ คุณควรหารือกับสภานโยบายเอชไอวี หรือองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” องค์กรเหล่านี้จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บุคคลที่ติดต่อเอชไอวีได้มาพบปะสังสรรค์ระหว่างกันและสร้างมิตรใหม่ นอกจากนี้ องค์กรเหล่านี้ยังจัดชั้นเรียนเพื่อให้ข้อมูลที่จะช่วยให้คุณในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพและการกินดีอยู่ดี โปรดติดต่อกับองค์กรเหล่านี้เพื่อขอรับทราบข้อมูลเพิ่มเติม และเพื่อที่จะได้ทราบว่า คุณจะพบปะกับบุคคลอื่นๆ ที่ติดต่อเอชไอวีได้ที่ไหน



# 24

## การเดินทาง

ถ้าคุณจะไปต่างประเทศ มีหลายประเทศที่คุณเข้าไม่ได้ถ้าคุณติดเชื้อเอชไอวี

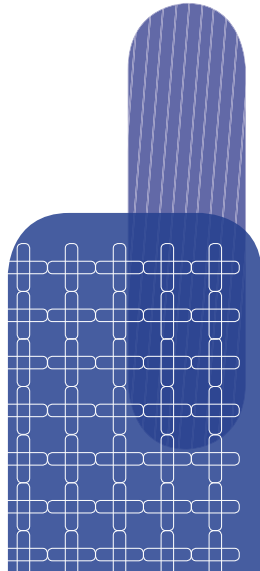


บริษัทประกันภัยการเดินทางหลายแห่งจะบังคับให้คุณแจ้งให้เขาทราบถ้าคุณมีปัญหาทางการแพทย์ก่อนที่คุณจะออกเดินทางไปต่างประเทศ เรื่องนี้รวมถึงกรณีที่คุณติดเชื้อเอชไอวี บริษัทประกันภัยบางบริษัทจะรับประกันการเดินทางให้แก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยเรียกเก็บเบี้ยประกันเพิ่ม

คุณควรนำยาเอชไอวีติดตัวไปให้เพียงพอ เพื่อที่คุณจะได้ไม่ต้องหยุดยาระหว่างที่คุณกำลังท่องเที่ยว ขอจดหมายรับรองเรื่องยาเอชไอวีจากแพทย์ และนำติดตัวไปต่างประเทศด้วย เอาถุงยางอนามัยและวัตถุหล่อลื่นไปให้พร้อม เพราะอาจไม่มีจำหน่าย หรือมีแต่เป็นแบบคุณภาพต่ำ คุณควรระมัดระวังอาหารที่คุณรับประทานและน้ำที่คุณดื่ม เพื่อที่คุณจะได้ไม่ป่วย

ถ้าคุณกำลังวางแผนการเดินทาง คุณควรหารือกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับวัคซีนที่คุณใช้ได้ และให้เวลาตัวเองอย่างเพียงพอในการจัดหาวัคซีนนั้นๆ

ถ้าคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเทศต่างๆ ที่ไม่อนุญาตให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเข้าประเทศ และเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับการเดินทางไปต่างประเทศ คุณควรหารือกับสภาโรคเอดส์หรือองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” ของคุณ หรือไปที่ [www.hivtravel.org](http://www.hivtravel.org) (คุณอาจต้องใช้นักแปลถ้าไปที่เว็บไซต์นี้)



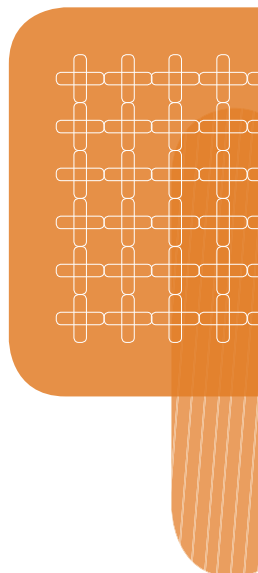
# 25

## เงินและการวางแผน

ยาเอชไอวีอาจมีราคาแพง และคนที่ติดเชื้อเอชไอวีบางคนประสบความลำบากในการจ่ายค่ายา บางคนกำลังพบว่า การเปลี่ยนไปรับบริการสวัสดิการสังคมเป็นเรื่องยาก ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับการเงินเนื่องด้วยเหตุผลเหล่านี้หรือด้วยเหตุผลอื่นๆ มีหน่วยงานที่สามารถช่วยคุณได้

การจัดการกับเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับกฎหมาย เช่น การประกันชีวิต และการทำพินัยกรรม หรือการมอบอำนาจให้บุคคลอื่นทำการแทน เป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำไว้ และมีหน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือคุณได้

ถ้าคุณต้องการวางแผนที่เกี่ยวกับกฎหมาย คุณหาหรือกับองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือด้านกฎหมายได้ รายชื่อขององค์กรเหล่านี้อยู่ในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ หรือจะหาหรือกับสภาโรคเอดส์ หรือ องค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี” เกี่ยวกับหน่วยงานที่สามารถช่วยคุณได้ในเรื่องเงินและกฎหมาย



# แหล่งติดต่อ

## บริการล่าม

บริการแปลและล่าม (TIS)

โทรศัพท์: 131 450

## องค์กรหลากหลายวัฒนธรรมเอชไอวี

รัฐนิวเซาท์เวลส์

บริการหลากหลายวัฒนธรรมเอชไอวี/เอดส์และดับ

อักเสบ ซี (MHAHS)

[www.multiculturalhivhepc.net.au](http://www.multiculturalhivhepc.net.au)

โทรศัพท์: (02) 9515 5030

โทรฟรี: 1800 108 098 (ทั่วรัฐนิวเซาท์เวลส์)

รัฐควีนส์แลนด์

โปรแกรมเอชไอวี/เอดส์ โรคตับอักเสบและสุขภาพ

ทางเพศ

สมาคมชนกลุ่มน้อยแห่งรัฐควีนส์แลนด์(ECCQ)

[www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au)

โทรศัพท์: (07) 3844 9166

รัฐออสเตรเลียใต้

บริการการศึกษาส่วนตัวและการมอบอำนาจ

ชุมชน(PEACE)

บริการหลากหลายวัฒนธรรม

[www.rasa.org.au/whatwedo/peace-multicultural.aspx](http://www.rasa.org.au/whatwedo/peace-multicultural.aspx)

aspx

โทรศัพท์: (08) 8245 8100

รัฐวิกตอเรีย

บริการสุขภาพและความช่วยเหลือหลากหลายวัฒนธรรม

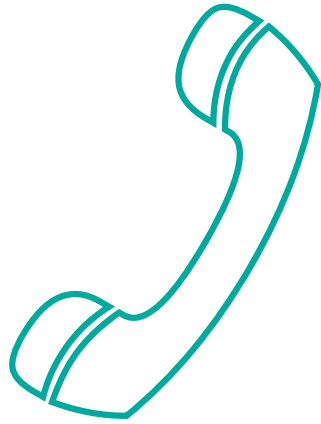
<http://www.ceh.org.au/mhss.aspx>

โทรศัพท์: (03) 9342 9700

โรงพยาบาลอัลเฟร็ด – บริการเอชไอวี CALD

[www.alfredhealth.org.au/hivaidsservice/](http://www.alfredhealth.org.au/hivaidsservice/)

โทรศัพท์: (03) 9076 3942



รัฐออสเตรเลียตะวันตก

ศูนย์แหล่งให้ความช่วยเหลือผู้อพยพนครหลวง

[www.mmrcwa.org.au](http://www.mmrcwa.org.au)

โทรศัพท์: (08) 9345 5755

## องค์กรเอชไอวี/เอดส์แห่งชาติ

สหพันธ์รัฐองค์กรโรคเอดส์แห่งออสเตรเลีย

(AFAO)

[www.afao.org.au](http://www.afao.org.au)

โทรศัพท์: (02) 9557 9399

สมาคมผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี/เอดส์แห่งชาติ

(NAPWA)

[www.napwa.org.au](http://www.napwa.org.au)

โทรศัพท์: (02) 8568 0300

โทรฟรี: 1800 259 666

สภาโรคเอดส์และองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเอชไอวี”

มณฑลนครหลวงออสเตรเลีย

สภาการดำเนินการโรคเอดส์แห่งเอชไอวี

[www.aidsaction.org.au](http://www.aidsaction.org.au)

โทรศัพท์: (02) 6257 2855

## ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี(PLWHA) เอชซีที

[www.aidsaction.org.au/content/plwha/](http://www.aidsaction.org.au/content/plwha/)

โทรศัพท์: (02) 6257 4985

## รัฐนิวเซาท์เวลส์ (เอซีโอเอ็น)

### ACON

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

ชิตนีย์: (02) 9206 2000

นอร์เธิร์น ริเวอร์ส: (02) 6622 1555

ฮันเตอร์ / มิด นอร์ธ โคสต์: (02) 4927 6808

อิลลาเวลารว: (02) 4226 1163

ศูนย์โพซิทีฟ ลิฟวิง เซ็นเตอร์:

(02) 9699 8756

## โพซิทีฟไลฟ์ นิวเซาท์เวลส์

[www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

โทรศัพท์: (02) 9361 6011

โทรฟรี: 1800 245 677

## มณฑลภาคเหนือ

### สมาโรคเอดส์และโรคตับอักเสบบี ซีแห่งมณฑลภาคเหนือ

[www.ntahc.org.au](http://www.ntahc.org.au)

ดาร์วิน: (08) 8944 7777

อลิซ สปริงส์: (08) 8953 3172

## รัฐควีนส์แลนด์

### สมาคมชุมชนสุขภาพแข็งแรงแห่งควีนส์แลนด์

[www.qahc.org.au](http://www.qahc.org.au)

บริสเบน: (07) 3017 1777

โทรฟรี: 1800 177 434

ซันไชน์ โคสต์: (07) 5458 9300

แคร์นส์: (07) 4041 5451

## ควีนส์แลนด์โพซิทีฟ พีเพิล

[www.qpp.net.au](http://www.qpp.net.au)

โทรศัพท์: 07 3013 5555

โทรฟรี: 1800 636 241

## โพซิทีฟ ไดเรคชั่น

[www.positivedirections.org.au](http://www.positivedirections.org.au)

บริสเบน: (07) 3028 4730

โทรฟรี: 1800 422 313

โกลด์โคสต์: (07) 5576 8366

ซันไชน์ โคสต์: (07) 5441 1222

ทาวนส์วิลล์: (07) 4721 1384

แคร์นส์: (07) 4051 1028

## รัฐออสเตรเลียใต้

### สมาโรคเอดส์แห่งรัฐออสเตรเลียใต้

[www.acsa.org.au](http://www.acsa.org.au)

โทรศัพท์: (08) 8334 1611

โทรฟรี: 1800 888 559

## โพซิทีฟไลฟ์ ออสเตรเลียใต้

[www.hivsa.org.au](http://www.hivsa.org.au)

โทรศัพท์: (08) 8293 3700

## รัฐทาสเมเนีย

### สมาโรคเอดส์ โรคตับอักเสบบี & โรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องแห่งทาสเมเนีย

[www.tascahard.org.au](http://www.tascahard.org.au)

โทรศัพท์: (03) 6234 1242

## รัฐวิกตอเรีย

### สมาโรคเอดส์/ศูนย์สุขภาพเกย์ชายแห่งวิกตอเรีย

[www.vicaids.asn.au](http://www.vicaids.asn.au)

โทรศัพท์: (03) 9865 6700

โทรฟรี: 1800 134 840

ศูนย์โพซิทีฟ ลิฟวิง เซ็นเตอร์:

(03) 9863 0444

โทรฟรี: 1800 622 795

## ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี/เอดส์ (PLWHA) วิกตอเรีย

[www.plwhavictoria.org.au](http://www.plwhavictoria.org.au)

โทรศัพท์: (03) 9863 8733

รัฐออสเตรเลียตะวันตก

สภาโรคเอดส์แห่งรัฐออสเตรเลียตะวันตก

[www.waaid.com](http://www.waaid.com)

โทรศัพท์: (08) 9482 0000

## องค์กรที่ช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่

เลิกเตี้ยวนี้ (Quitnow)

[www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)

โทรศัพท์สายฟรี: 13 7848 (13 QUIT)

สภาโรคมะเร็งออสเตรเลีย

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au) (มีลิงค์เชื่อมกับสภาโรคมะเร็งแห่งรัฐและมณฑล)

สายเฮลป์ไลน์ของสภาโรคมะเร็ง: 13 11 20

## องค์กรความช่วยเหลือด้านกฎหมาย

ศูนย์กฎหมายเฮลท์ไอวี/เอดส์

[www.halc.org.au](http://www.halc.org.au)

โทรศัพท์: (02) 9206 2060

โทรฟรี: 1800 063 060

ศูนย์กฎหมายเฮลท์ไอวี/เอดส์ – วิคทอเรีย

[www.vicaids.asn.au/plc-legal-assistance](http://www.vicaids.asn.au/plc-legal-assistance)

โทรศัพท์: (03) 9863 0406

มณฑลนครหลวงออสเตรเลีย

ลีเกิล เอด เอเชียที

[www.legalaidACT.org.au](http://www.legalaidACT.org.au)

โทรศัพท์: (02) 6243 3471

สายข้อมูล 1300 654 314

มณฑลภาคเหนือ

คณะกรรมการลีเกิล เอดแห่งมณฑลภาคเหนือ

[www.ntlac.nt.gov.au](http://www.ntlac.nt.gov.au) (มีลิงค์เชื่อมกับรายละเอียดการติดต่อของสำนักงานในมณฑลภาคเหนือ)

โทรศัพท์สายข้อมูลกฎหมาย: 1800 019 343

รัฐนิวเซาท์เวลส์

ลีเกิล เอด นิวเซาท์เวลส์

[www.legalaid.nsw.gov.au](http://www.legalaid.nsw.gov.au) (เชื่อมกับรายละเอียดการติดต่อของสำนักงานในรัฐนิวเซาท์เวลส์)

ลอร์วี่ แอ็คเซส นิวเซาท์เวลส์

[www.lawaccess.nsw.gov.au](http://www.lawaccess.nsw.gov.au)

โทรศัพท์: 1300 888 529

รัฐควีนส์แลนด์

ลีเกิล เอด ควีนส์แลนด์

[www.legalaid.qld.gov.au](http://www.legalaid.qld.gov.au)

โทรศัพท์: 1300 65 11 88

รัฐออสเตรเลียใต้

คณะกรรมการบริการกฎหมายแห่งรัฐออสเตรเลียใต้

[www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au) (มีลิงค์เชื่อมกับรายละเอียดการติดต่อของสำนักงานต่างๆ ในรัฐออสเตรเลียใต้)

ข้อมูลและคำแนะนำด้านกฎหมาย: 1300 366 424

รัฐทาสเมเนีย

คณะกรรมการลีเกิล เอด แห่งรัฐทาสเมเนีย

[www.legalaid.tas.gov.au](http://www.legalaid.tas.gov.au) (มีลิงค์เชื่อมกับรายละเอียดการติดต่อของสำนักงานในรัฐทาสเมเนีย)

ข้อมูลและคำแนะนำด้านกฎหมาย: 1300 366 611



รัฐวิกตอเรีย

**ลีเกิล เอ็ด วิกตอเรีย**

[www.legalaid.vic.gov.au](http://www.legalaid.vic.gov.au) (เชื่อมกับรายละเอียดการติดต่อของสำนักงานในรัฐวิกตอเรีย)

บริการข้อมูลด้านกฎหมาย: (03) 9269 0120

1800 677 402 (สำหรับผู้ที่โทรจากชนบท)

รัฐออสเตรเลียตะวันตก

**คณะกรรมการลีเกิล เอ็ด แห่งรัฐออสเตรเลียตะวันตก**

[www.legalaid.wa.gov.au](http://www.legalaid.wa.gov.au) (เชื่อมกับรายละเอียดการติดต่อของสำนักงานในรัฐออสเตรเลียตะวันตก)

โทรศัพท์สายข้อมูลกฎหมาย: 1300 650 579

**องค์กรรับคำร้องเรียนเกี่ยวกับบริการสุขภาพ**

มณฑลนครหลวงออสเตรเลีย

**คณะกรรมการสิทธิมนุษยชน เอชซีที**

[www.hrc.act.gov.au](http://www.hrc.act.gov.au)

โทรศัพท์: (02) 6205 2222

รัฐนิวเซาท์เวลส์

**คณะกรรมการรับคำร้องเรียนการดูแลสุขภาพ**

[www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)

โทรศัพท์: (02) 9219 7444

โทรฟรี: 1800 043 159

มณฑลภาคเหนือ

**คณะกรรมการบริการสุขภาพและชุมชน**

[www.hcsc.nt.gov.au](http://www.hcsc.nt.gov.au)

โทรศัพท์: (08) 8999 1969

โทรฟรี: 1800 004 474

รัฐควีนส์แลนด์

**คณะกรรมการคุณภาพและคำร้องเรียนด้านสุขภาพ**

[www.hqcc.qld.gov.au](http://www.hqcc.qld.gov.au)

โทรศัพท์: (07) 3120 5999

โทรฟรี: 1800 077 308

รัฐออสเตรเลียใต้

**คณะกรรมการรับคำร้องเรียนด้านสุขภาพและบริการชุมชน**

[www.hcsc.sa.gov.au](http://www.hcsc.sa.gov.au)

โทรศัพท์: (08) 8226 8666

โทรฟรี: 1800 232 007

รัฐแทสมาเนีย

**คณะกรรมการรับคำร้องเรียนด้านสุขภาพ**

[www.healthcomplaints.tas.gov.au](http://www.healthcomplaints.tas.gov.au)

โทรฟรี: 1800 001 170

รัฐวิกตอเรีย

**คณะกรรมการบริการสุขภาพ**

[www.health.vic.gov.au/hsc/](http://www.health.vic.gov.au/hsc/)

โทรศัพท์: (03) 8601 5200

โทรฟรี: 1800 136 066

รัฐออสเตรเลียตะวันตก

**สำนักงานทบทวนด้านสุขภาพ**

[www.healthreview.wa.gov.au](http://www.healthreview.wa.gov.au)

โทรศัพท์: (08) 9323 0600

โทรฟรี: 1800 813 583





**napwa**

หากคุณต้องการหนังสือนี้หลายๆ เล่ม โปรดติดต่อสภาโรคเอดส์  
หรือองค์กร “ผู้ดำรงชีวิตอยู่กับเชื้อไอวี” ในท้องถิ่นของคุณ

**Australian Federation  
of AIDS Organisations**

PO Box 51  
Newtown NSW 2042

[www.afao.org.au](http://www.afao.org.au)

December 2011

ISBN 978-1-876469-54-4