

Yêu chính mình

Phòng ngừa lây nhiễm HIV

Thực hành giảm tác hại và tình dục an toàn

Vietnamese 越南文



Bốn công thức của chiến lược giảm tác hại

Bằng cách tuân theo bốn công thức giảm tác hại, người dùng thuốc có thể giảm được tác hại gây ra do sự lạm dụng thuốc.



(1) Công thức 1: Dùng Methadone

Ngừng ngay việc sử dụng các loại thuốc khác và thay vào đó dùng Methadone.



(2) Công thức 2: Bỏ thói quen dùng kim

Khi không thể tránh dùng thuốc, không dùng qua đường tiêm.

(3) Công thức 3: Không dùng chung kim tiêm

Trong trường hợp không thể tránh dùng kim tiêm, không dùng chung kim tiêm và luôn luôn dùng kim tiêm sử dụng một lần.



(4) Công thức 4: Khử trùng kim tiêm và bơm tiêm

Nếu không thể tránh khỏi việc tái sử dụng hoặc dùng chung, trước tiên cần phải khử trùng triệt để kim tiêm và bơm tiêm. Phương pháp: Bơm đầy bơm tiêm với thuốc tẩy gia dụng và lắc 30 giây sau đó xịt hết ra và lặp lại một lần nữa. Sau đó, dùng nước sạch để rửa hai lần. Tuy nhiên phải nhớ rằng bơm tiêm và kim tiêm dùng một lần không được dành cho việc tái sử dụng và cực kỳ khó để khử trùng triệt để, do vậy tốt hơn hết là tránh tái sử dụng hoặc dùng chung kim tiêm và bơm tiêm.



Harm Reduction Hotline: (852) 2112 9977



Methadone Hotline: (852) 2835 1831

Thực hành tình dục an toàn

Cách thức hiệu quả nhất để phòng ngừa Bệnh nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục (STIs)/AIDS là thực hành tình dục an toàn hơn. Điều này có nghĩa là luôn duy trì quan hệ tình dục chung thủy với một đối tác không bị nhiễm bệnh hoặc sử dụng bao cao su đúng cách cho mọi lần quan hệ tình dục.

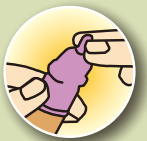
Sử dụng bao cao su đúng cách:



- Sử dụng một bao cao su **mới**, có chất lượng tốt và kiểm tra ngày hết hạn mỗi lần trước khi sử dụng.



- Đeo bao cao su vào trước khi đưa vào trong bạn tình.



- Giữ đầu bao một cách cẩn thận để ép không khí ra. Điều này giúp chừa thêm chỗ chứa tinh dịch khi bạn xuất tinh.



- Vẫn giữ đầu bao, kéo xuống cuối cho tới lông mu.



- Ngay sau khi xuất tinh, giữ mép của bao cao su và kéo ra trong khi dương vật vẫn còn đang cương cứng.