# អ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវការចង់ដឹង ដើម្បីរក្សាឲ្យមានសុវត្ថិភាព

ជម្ងឺ HIV និងមេរោគឯទៀតអាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សទាំងអស់ ទោះជាថាគេមកពីប្រទេស ឬតំបន់ណាក្តី។ កាលណាលោកអ្នកបានដឹងច្រើនអំពីមេរោគទាំងនេះ នោះលោកអ្នក អាចការពារ ខ្លួនលោកអ្នក និងមនុស្សឯទៀតបានកាន់តែច្រើនផងដែរ។

## ព័ត៌មានច្រើនថែមទៀត

កិច្ចបំរើផ្គត់ផ្គង់ និងសុខភាពពហុវប្បធម៌ (MHSS) គឺជាកិច្ចបំរើឥតគិតថ្លៃ ហើយរក្សាទុកជាសម្ងាត់ សំរាប់អស់អ្នកដែលមានប្រវត្តិជាជនប្រវេសន៍ និងជនភៀសខ្លួន។

យើងអាចជួយបានដោយ:

- ឆ្លើយនូវសំណួរណាមួយដែលលោកអ្នកអាចមាន
- ទៅជាមួយលោកអ្នកដើម្បីទៅធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគ
- ជួយលោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នករក្សាសុវត្ថិភាព ហើយមានសុខភាពល្អ

បុគ្គលិកសហគមន៍របស់យើងអាចនិយាយមកកាន់លោកអ្នកតាមទូរស័ព្ទ ឬមកជួបលោកអ្នកផ្ទាល់។ លោកអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់បុគ្គលិកប្រុស ឬស្រី
ទៅតាមការជ្រើសរើសរបស់លោកអ្នក។

សូមទូរស័ព្ទមកយើង ឬបើកមើលវិបសាយរបស់យើងដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានបន្ថែម។

កិច្ចបំរើផ្គត់ផ្គង់ និងសុខភាពពហុវប្បធម៌
(03) 9342 9725 | enquiries@ceh.org.au

www.ceh.org.au/mhss.aspx

HIV គឺជាកម្មវិធីរបស់មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់វប្បធម៌ សង្គមសាសន៍ និងសុខភាព។ ការចុះផ្សាយនេះបានទទួលការឧបត្ថម្ភថវិកាពី ក្រសួ ងកិច្ចបំរើប្រជាជន។ រូបភាពគូសដោយ Thidang Chhor.

# ឲ្យបានជ្រាបច្បាស់ ឲ្យមានសុវត្ថិភាព ឲ្យមានសុខភាពល្អ

ជម្ងឺ HIV | រោគរលាកថ្លើម | ជម្ងឺ STI

multicultural health & support service

KHMER

## តើជម្ងឺ HIV/AIDS ជាអ្វី ?

មនុស្សម្នាក់ៗមានប្រព័ន្ធស៊ាំនឹងជម្ងឺ ដើម្បីរក្សាខ្លួនរបស់គេឲ្យមានសុខភាពល្អ ហើយប្រឆាំងទប់ទល់នឹងមេរោគ។ **រោគកង្វះភាពស៊ាំនឹងជម្ងឺក្នុងខ្លួនប្រាណមនុស្ស (HIV)** វាយលុកប្រព័ន្ធស៊ាំនឹងជម្ងឺ។ **សហនិមិត្តហេតុនៃការមានរោគកង្វះភាពស៊ាំនឹងជម្ងឺ** (AIDS) គឺជាក្រុមនៃជម្ងឺដែលកើតមានពេលណាប្រព័ន្ធស៊ាំនឹងជម្ងឺវាអន់ខ្សោយបណ្ដាលមកពីជម្ងឺ HIV.

ជម្ងឺ HIV ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់តាមរយៈវត្ថុរាវនៃដងខ្លួន និងឈាម។ វិធីខ្លះទៀតដែលមនុស្សអាចឆ្លងជម្ងឺ HIV គឺមកពី:

- ការរួមភេទដែលពុំមានប្រើប្រដាប់ការពារ (ការរួមភេទពុំមានស្រោមអនាម័យ)
- ការប្រើម្ជុលចាក់រួមគ្នា នៅពេលចាក់គ្រឿងញៀន
- ម្ដាយ ទៅកូននៅពេលសំរាលកូន ឬនៅពេលបំបៅកូន។

លោកអ្នកអាចឆ្លងជម្ងឺ HIV តាមរយៈការថើប មូសខាំ ឬប្រើចានសម ស្លាបព្រា ឬឆ្នាំងរួមគ្នា ឬពិសាម្ហូបអាហាររួមគ្នា។

## តើរោគរលាកថ្លើមជាអ្វី ?

រោគរលាកថ្លើម គឺជាមេរោគដែលអាចធ្វើឲ្យខូចខាតដល់ថ្លើម។ មានប្រភេទនៃរោគរលាកថ្លើមខុសៗគ្នា ក៏ប៉ុន្តែគ្រប់ទាំងប្រភេទនៃជម្ងឺទាំងអស់អាចបណ្ដាលឲ្យកើតជម្ងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលវាទេ។ **រោគរលាកថ្លើមប្រភេទអេ** ឆ្លងតាមរយៈម្ហូបអាហារ ឬទឹកកខ្វក់។
**រោគរលាកថ្លើមប្រភេទប៊ី** ឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ ឈាមមានមេរោគ ឬឆ្លងពីម្ដាយទៅកូននៅពេលសំរាលកូន។
**រោគរលាកថ្លើមប្រភេទសី** ឆ្លងតាមរយៈឈាមមានមេរោគ ឧទាហរណ៍ ដោយសារការប្រើម្ជុលចាក់គ្រឿងញៀនរួមគ្នា ឡាមកោររោម ច្រាសដុះធ្មេញ ឬគ្រឿងប្រដាប់ចាក់សាក់ និងចោះស្បែកដងខ្លួន។

លោកអ្នកអាចទទួលការចាក់ថ្នាំប្រឆាំងនឹងរោគរលាកថ្លើមប្រភេទអេ និងប្រភេទប៊ី ក៏ប៉ុន្តែពុំមានថ្នាំចាក់ការពាររោគរលាកថ្លើម ប្រភេទសីឡើយ.

## តើរោគចម្លងនៅពេលរួមភេទជាអ្វី ?

រោគចម្លងនៅពេលរួមភេទ (STI) ឆ្លងពីជនម្នាក់ ទៅជនម្នាក់ទៀតក្នុងពេលរួមភេទ ការរួមភេទតាមមាត់ ឬពេលខ្លះតាមរយៈការទាក់ទងជាមួយប្រដាប់បន្តពូជ។ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលទេ វាអាចនាំឲ្យកើតការក្រហាយរលាក ហើយឈឺចាប់ ព្រមទាំងនាំឲ្យមានការវិបាកសំរាប់បុរស និងស្ត្រីឲ្យមានកូនទៀតផង។

រោគសញ្ញានៃជម្ងឺ STI មានរួមទាំង:

- ដំបៅ ពងរមាស់ ឬក្រហាយរលាកនៅកន្លែងប្រដាប់បន្តពូជ
- បញ្ចេញវត្ថុរាវខុសពីធម្មតាតាមលិង្គ ឬយោនី
- ឈឺចាប់នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះ ឬពងលិង្គ (បុរស)
- ឈឺចាប់ខុសពីធម្មតា ឬចេញឈាមបន្ទាប់ពីការរួមភេទ (ស្ត្រី)

ជួនកាល ជនណាម្នាក់អាចមានជម្ងឺ STI ក៏ប៉ុន្តែមិនបង្ហាញឲ្យឃើញរោគសញ្ញាទាល់តែសោះ។

## តើខ្ញុំអាចការពារខ្លួនខ្ញុំដោយរបៀបណា?

មានវិធីងាយស្រួលមួយចំនួន ដើម្បីការពារខ្លួនលោកអ្នក និងអ្នកឯទៀតឲ្យបានរួចផុតពីការឆ្លងនៃជម្ងឺ។

- កុំរួមភេទ (ឲ្យមានការអត់ទ្រាំ) គឺជាវិធីមួយដែលមានប្រសិទ្ធិភាពជាងគេ ដើម្បីការពារខ្លួនលោកអ្នកពីជម្ងឺ HIV និង STI ក៏ប៉ុន្តែការនេះមិនតែងតែធ្វើកើតជានិច្ចជាកាលនោះឡើយ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នករួមភេទ ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យឲ្យបានគ្រប់ពេល។ ស្រោមអនាម័យគឺជាប្រដាប់ជួយការពារដែលគ្របការពារលិង្គ ហើយរក្សាការពារកុំឲ្យវត្ថុរាវឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ ទៅដល់មនុស្សម្នាក់ទៀត។ ស្រោមអនាម័យជួយការពារលោកអ្នកពីជម្ងឺ HIV រោគរលាកថ្លើមប្រភេទប៊ី និងជម្ងឺ STI ភាគច្រើន។
- កុំប្រើម្ជុលចាក់គ្រឿងញៀនរួមគ្នា គ្រឿងប្រដាប់ចាក់សាក់ដងខ្លួន ឬរបស់ផ្ទាល់ខ្លួនឯទៀតជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត។ ការនេះនឹងជួយការពារលោកអ្នកពី រោគរលាកថ្លើមប្រភេទប៊ី ប្រភេទសី និងជម្ងឺ HIV។

## តើខ្ញុំគួរទទួលការធ្វើតេស្តឬទេ ?

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថា លោកអ្នកប្រហែលជាមានរោគឆ្លង មានកន្លែងជាច្រើនដែលលោកអ្នកអាចទទួលការធ្វើតេស្ត។ តេស្តសំរាប់ជម្ងឺ HIV រោគរលាកថ្លើម និងជម្ងឺ STI គឺងាយស្រួលធ្វើទេ មិនឈឺចាប់ឡើយ ហើយឥតគិតថ្លៃ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានរោគឆ្លង ពេលណាលោកអ្នកធ្វើតេស្ត លោកអ្នកអាចមានលទ្ធភាពទទួលយកការព្យាបាល ហើយបញ្ឈប់លោកអ្នកពីការចម្លងទៅអ្នកឯទៀត។