

关爱生命 预防艾滋



联合国艾滋病规划署 2010 年全球艾滋病报告指出，截至 2009 年底，全球共有艾滋病感染者 3330 万人，约一半为 15-24 岁的青少年。在我国截至 2009 年底，估计已有 74 万成人与儿童感染艾滋病病毒，4.8 万为 2009 年新增感染。截至 2010 年 8 月，累计报告艾滋病病毒感染者总数逾 36 万 1 千人，包括艾滋病病人逾 12 万 7 千例和死亡报告逾 6 万 5 千例。

一、什么叫艾滋病？

艾滋病：医学名称为“获得性免疫缺陷综合症”(英文缩写 AIDS)，是一种由艾滋病病毒引起的传染病。

从感染上艾滋病病毒（英文缩写 HIV）到演变成艾滋病病人，这一段时间叫做潜伏期。潜伏期会因人体状况而长短不一，短的不到一年，长的可达 15 年以上，平均 5-7 年。这段时期被感染者在外表上如常人般，可没有任何症状地生活和工作多年，但仍能将病毒传染给别人。

当艾滋病病毒感染者体内免疫系统遭到严重破坏、不能维持最低的抗病能力时，感染者演变为艾滋病病人，会出现各种不可治愈的疾病和肿瘤，最后导致患者死亡。

二、艾滋病是如何传播的？

艾滋病病毒不能通过空气传播，即不能通过呼吸道感染，但会通过以下三个主要途径传播。

1. 性交传播 与带有艾滋病病毒的人发生性交，如口交、肛交或其他性行为，可感染艾滋病。据 2009 年数据，我国的艾滋病病毒感染中有 44% 经异性性交传播感染。

2. 血液传播 接触被艾滋病病毒污染了的血液、血液制品、组织和器官、污染了的针头、注射器和其他可刺穿人体的利器都有可能受到艾滋病病毒的感染。

3. 母婴传播 如果母亲是艾滋病感染者，那么她很有可能会在怀孕、分娩过程或是通过母乳喂养使她的孩子受到感染。

三、艾滋病病毒的存活时间

艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、皮肤粘膜破损或炎症溃疡的渗出液里都含有大量艾滋病病毒(HIV)，具有很强的传染性。

HIV 存活期取决于离开人体的血液中的病毒含量。病毒含量低的血液，经过自然干涸 2 小时后，活力才丧失；而高量的 HIV 在液体环境中可存活 15 天，被 HIV 污染的物品至少在 3 天内有传染性。

艾滋病病毒对化学品的抵抗力较弱，常用的化学清洁剂或消毒剂（如碘酒、或医院中经常使用的一些消毒药品）都可以杀死这

种病毒，甚至用自来水冲刷，水中的漂白剂就会使它失去活性。另外，艾滋病病毒不能在昆虫体内存活，蚊子及跳蚤等均不能传播这种病毒。

四、日常生活会不会感染艾滋病吗？

在我们的日常生活与工作中，与艾滋病病毒感染者或病人握手、拥抱、浅吻、吃饭，或共享办公用品、共享厕所、游泳池、共享电话都不会感染艾滋病。打喷嚏、咳嗽、蚊虫的叮咬也不会传播艾滋病，甚至照料艾滋病病人都没有关系。

五、怎样预防艾滋病

1. 性传播的预防—正确使用安全套

有质量保证的男用和女用安全套是目前唯一可以预防性传播疾病（包括艾滋病）的方法。不正确地使用安全套可能导致安全套滑落或者破裂，因而降低安全套的保护作用。男用安全套使用方法如下：



2. 血液传播的预防

- 1 不轻易接受输血和血制品。如必须使用，要求医院提供经艾滋病病毒检测合格的血液和血制品。
- 1 避免在日常救护时沾上受伤者的血液。
- 1 不以任何方式吸毒；不与他人共享针头、针管、纱布、药棉等用具及其他有可能刺破皮肤的用具。
- 1 不去消毒不严格的医疗机构或其他场所打针、拔牙、穿耳朵眼、纹身、纹眉、针灸或手术。

3. 母婴传播的预防

- 1 已经感染上艾滋病病毒的妇女要避免怀孕。感染艾滋病病毒妇女在生产前、后使用抗病毒药物，可降低婴儿感染的机率。
- 1 人工喂养，不应由带有病毒的产妇本人哺乳，以免婴儿通过乳汁被感染。

六、怀疑自己感染了艾滋病病毒后怎么办？

1. 哪些人需要做 HIV 抗体检测？

- 1 有过危险性行为；
- 1 与他人共享注射器；
- 1 使用未经 HIV 检测的血液或血液制品。

2. HIV 检测

(1) 到正规医院进行‘HIV 抗体’检测，目前县级以上疾病预防控制中心都可以做这样的检测。

(2) 若 HIV 抗体检测结果呈阳性，需到专门机构检测血中是否含有艾滋病病毒，若

血检结果仍为阳性，便确定为 HIV 感染者。

窗口期：在艾滋病病毒进入人体后，需要经过一段时间，血液才会产生艾滋病病毒抗体，在此期间抗体检测呈阴性，也就是说检查不出艾滋病病毒，但是人体内已经存在艾滋病病毒，且数量非常多，因而传染性非常强。这样的一段时间即为窗口期。目前我国官方的解释，窗口期为 3 个月。

3. 检测方法：抽血检查

4. 检测费用：目前，国家政策规定为自愿进行艾滋病检测的人员进行免费检查。现在提供免费检测的方法就是初筛，也就是抗体检查。但是检测试剂要收钱，根据使用试剂的不同，一般在 50 元到几百元不等。

5. 保密原则：艾滋病咨询与检测实行保密原则。接受咨询与检测的工作人员会接受专门培训，对进行检测人员的信息进行保密。

七、感染艾滋病病毒后怎么办？

如果您感染了艾滋病病毒，最重要的是关注身体健康，配合医生，积极接受治疗。坚持健康的生活习惯，避免烟酒，经常锻炼。

目前最新研究表明：艾滋病病毒携带者可以存活超过 20 年。

八、什么是“四免一关怀”？

“四免”指的是：

1. 对农村居民和城镇未参加基本医疗保险等保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人免费提供抗病毒药物。
2. 在全国范围内为自愿接受艾滋病咨询检测的人员免费提供咨询和初筛检测
3. 为感染艾滋病病毒的孕妇提供免费母婴阻断药物及婴儿检测试剂。
4. 对艾滋病病人的孤儿免收上学费用。

“一关怀”指的是：

将生活困难的艾滋病病人纳入政府救助范围，按照国家有关规定给予必要的生活救济。积极扶持有生产能力的艾滋病病人。避免对艾滋病感染者和病人的歧视。

广东省疾病预防控制中心艾滋所电话：

020-84457336

安康快车

致力推广职业安全健康知识，为工友提供免费服务及丰富文娱休闲活动。主要服务如下：

1. 职安健咨询服务；
2. 图书借阅服务；
3. 发放职安健知识材料；
4. 提供简单身体检查；
5. 举行康乐活动，如影片播放及户外旅游。

手机：139 2724 2139 QQ：1157580713

联系电邮：oshexpress@gmail.com

快車及文学愛好群：60030129

文艺队群：39429953

职安健知识及劳动保障法规查询：

<http://www.ohcs-gz.net>

欢迎加入安康义工队伍，成为我们的义工！！