

珍惜爱 明白“艾”

珍惜爱 明白“艾”

AIDS CHERISH LOVE AND UNDERSTAND AIDS

大学生预防艾滋病宣传手册



青春校园 携手防艾
珍爱生命 共享未来



大学生预防艾滋病宣传手册



珍惜爱 明白“艾”

——大学生预防艾滋病宣传手册

“

**AIDS（艾滋病）！离你很远？答案……
在于你是否珍惜爱，明白“艾”。**

”

“就那么一次”使他追悔莫及

今年2月，23岁的江浩（化名），被确诊感染HIV病毒。

去年12月，阴雨绵绵的校园让江浩心情倍感压抑。为了寻找安慰，他下载了一个交友软件，并在上面结识了一位同性朋友，对方非常主动提出约会请求。

“当时还是有些顾虑，感觉这样不太好，但那种刺激的感觉战胜了我的理智。”对方的主动邀约，让江浩找到了情感释放的空间。两人约会见面谈得很投机，随之发生了性行为。“这是我第一次尝试这种行为，虽然对艾滋病病毒有一些了解，但没想到，怎么可能一次就中招呢？”侥幸的心理彻底使他追悔莫及。



一位90后艾滋病感染者的自述

在我拿到诊断结果的那一刻，世界突然变得灰暗，我看见医生的嘴巴一张一合，而我却听不见他在说什么，那一刻我说不出的话了……

今年我二十岁，花一样的年华，可我却被查出感染了艾滋病。

我知道艾滋病的传播途径有血液传播、性传播和母婴传播。回忆我自己的经历，一年前，在网上认识了她，有了一段时间的亲密交往，除了与她的性行为之外，我再也找不到自己为何会患上艾滋病的其他理由了。



我以为我跟她之间的结合是因为爱情，却未曾想过她是感染者。

在医院拿到检测结果之后，我浑浑噩噩的回到了学校。我害怕，可我不敢跟别人说。我常常在想，我的生命难道就要这么终结了吗？

“艾滋病”对我来说就像一道“死亡令牌”。我总是做噩梦，在梦里我一直跑、一直跑，却始终跑不出那昏暗的范围，通常我会从梦中惊醒，而那一刻我的身上早已被汗水浸湿。接下来的日子，我逃避一切，以至于最后逃回了家。

回家最初的那几天，我不敢看任何关于艾滋病的东西。可渐渐的，我学会了勇敢，或许是父母心疼的眼神，或许是我那仅剩的自尊。

我开始主动查询一些关于艾滋病的文章。通过学校宣传并到宣传资料中提供的医院咨询，我知道了服用药物可有效抑制艾滋病毒，也

可以正常生活和学习。

不久之后，我再次去了医院，没有了初次检测时的惶恐和不安。我知道，医生会尽全力帮助我。

我没有勇气向他人坦白，不是否认自己得了病，不说的原因是我害怕别人的怜悯，害怕他们对我投来的目光中带有歧视。

我开始去做一些志愿者工作，我还想好好的活着，为这个世界多做一份贡献。回想过往，真的觉得自己太无知以致酿成大错！如果之前能很好地了解艾滋病知识，认识艾滋病的风险，学会预防并远离危险行为就不会有现在的懊悔！

今天，我战胜了自己，但战胜自己的历程是多么艰辛啊！希望我们每一个人都能关爱自己、关爱他人，都能拥有健康的身体，去创造更加美好的生活。

艾滋病离我们并不遥远

艾滋病和身在象牙塔中的学生们似乎有很远的距离，但我们绝不能漠视艾滋病的存在，因为“恶魔”已经悄悄潜入我们身边，危险时刻都在。近年来，青年学生（15-24岁）报告感染者人数呈增长趋势，已从2008年的482例上升到2017年的3077例。在2017年报告的青年学生病例中，男性同性性传播占81.8%。

江浩追求激情刺激和那位90后大学生的经历告诉我们，如果他们明白一些基本的防艾知识，树立防艾意识，“艾滋”又怎么会乘虚而入呢！只要我们了解和掌握防艾知识，识别感染风险，避免危

险行为，艾滋病是完全可以预防的。



为什么说艾滋病是能够预防的？

艾滋病病毒的传播途径主要是血液传播、性传播和母婴传播。艾滋病病毒在体外环境下很脆弱，通过空气、食物、水等一般性日常生活接触是不能传播艾滋病的。艾滋病病毒在蚊虫体内也不能生存，因此，艾滋病不能通过蚊虫途径传播。艾滋病传播主要与人类的社会行为密切相关，可以通过规范自己的社会行为进行预防和减少感染。

如何预防艾滋病？

目前，艾滋病感染的主要途径是性传播，包括异性性传播和男性同性性传播，因此，预防艾滋病最主要的措施是避免不安全性行

为。从危险程度来看，以生殖器-肛门性交传播艾滋病的危险性最高。无论发生男性同性行为还是异性之间的性行为，一定要坚持全程、正确使用安全套。

预防艾滋病关键是要树立正确的性道德观

性既不神秘、肮脏，也并非自由、放纵。性冲动是一种正常的生理现象，是成长的必经过程。树立正确的性道德观，关键是要树立正确的爱情观、贞操观和婚育观，切忌因为猎奇、刺激、他人诱惑或从众心理而使自己陷入巨大风险之中。掌握科学的性知识，保证安全的性行为，丰富课余生活，增强自制力，才能筑牢预防艾滋病的思想和心理屏障。



怎样正确使用安全套？

安全套，你会用吗？避免不安全性行为最好的措施是使用安全套！安全套既能避孕，又能预防性病、艾滋病。但只有正确使用质量合格的安全套才会更安全。

- 1.注意安全套的有效期、生产厂家及合格证。
- 2.准备两个以上的安全套。如果在发生性行为时安全套破裂，要立即更换新的。
- 3.小心地撕开包装袋，注意不要划破安全套。
- 4.用一只手将安全套顶端的小球捏扁，另一只手将安全套向阴茎根部逐渐展开。
- 5.在阴茎勃起且没有接触对方性器官前就套上安全套，这样就能有效避免体液接触。
- 6.射精后在阴茎未软时，立即取下安全套。一手捏住安全套口部，小心撤出，将安全套口打结，避免精液溢出。
- 7.一个安全套只能使用一次，不能重复使用。用过的安全套要妥善处理，如用卫生纸包好，放到垃圾桶中。



怀疑自己得了艾滋病，到哪里去检测？

怀疑自己得了艾滋病，可以到具有艾滋病检测资格的医疗卫生机构获得检测服务。常见的检测机构有疾病预防控制中心、医院和妇幼保健院等，各地疾控机构的自愿咨询检测门诊(VCT)会提供免费的咨询和检测服务。艾滋病检测首先进行的是抗体初筛检测。如果初筛检测结果为“阳性”，一定要进一步做复检和确证检测才能确诊是否感染艾滋病。

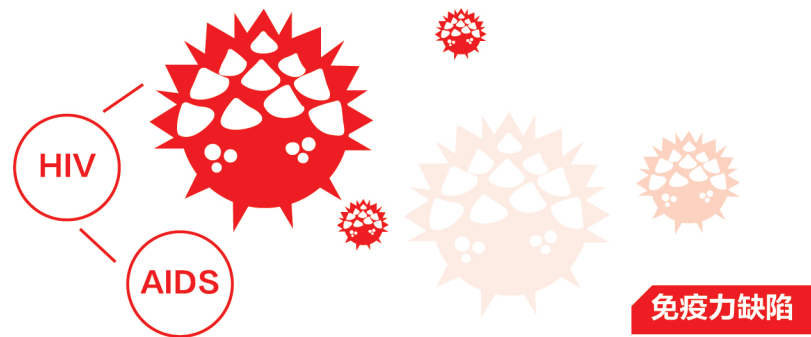
全国各地的自愿咨询检测机构和确证实验室名录可以在中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心官网查询。

网址：http://ncaids.chinacdc.cn/fazl/jcwg_10287/



发生危险行为后多久可以检查出是否得了艾滋病？

人感染HIV后不能马上被检出，存在检测的窗口期（即病毒感染人体到血液中能检查出HIV抗体或核酸的一段时期）。HIV抗体检测的窗口期一般为4-12周。建议在高危行为后的4、8、12周检测HIV抗体。如果HIV抗体确证检测结果为阳性，可诊断HIV感染。一般情况下，如果12周以后仍未检测到HIV抗体，则认为未感染HIV。“窗口期”尽管检测不出HIV抗体，但病毒核酸已经在体内复制，同样具有传染性。因此，这段时间发生性行为，一定要使用安全套。



艾滋病可以治愈吗？

自1981年在美国首先发现艾滋病以来，艾滋病已在全世界蔓延。虽然人类同艾滋病的斗争已有30多年，但到目前为止，仍未发现有效的疫苗和彻底治愈该病的方法。尽管艾滋病尚不能治愈，但尽早检测知晓感染状况并规范服用抗病毒治疗药物，可以延长生命，提高生活质量。

生命以它独有的美，浸润了生活的点点滴滴；美丽的生命，源于对生活的珍视。生命不能承受之轻，是对生命健康责任的轻视。拥有健康的生命，我们才能孝爱父母、呵护家庭、贡献国家；拥有健康的生命，我们才能体会爱与被爱的精彩。人的生命只有一次，拥有健康的生命，我们的人生才会美丽如花。

生命行走在我掌心，请小心珍视呵护
青春承载太多的美丽，请让她健康绽放