

儿童/青少年预防艾滋病基本知识

1. 艾滋病是由艾滋病病毒引起的一种严重传染病。

- 艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”（英文缩写 AIDS）。
- 艾滋病由艾滋病病毒引起，该病毒的医学全称为“人类免疫缺陷病毒”（英文缩写 HIV）。
- 艾滋病病毒侵入人体后，会在体内不断复制，逐渐破坏人体免疫功能，使人体抵御疾病的能力降低，易发生多种感染和肿瘤，最终导致死亡。

2. 感染了艾滋病病毒的人，外表上看不出来，但具有传染性。

- 艾滋病病毒进入人体后，需要经过 2-12 周血液才会产生艾滋病病毒抗体，在此期间抗体检测呈阴性，这段时间即为窗口期。窗口期虽然检测不出抗体，但感染者体内已有病毒存在，具有传染性。
- 艾滋病病毒对人体免疫系统的破坏是一个渐进的过程，艾滋病病毒感染者经过平均 7 - 10 年的时间，发展成为艾滋病病人。从感染 HIV 到出现艾滋病临床症状和体征的这段时间叫做“潜伏期”。
- 艾滋病病毒感染者在潜伏期期间外表上看不出来，可以没有任何症状，但能通过易导致艾滋病病毒传播的危险行为将病毒传染给他人。
- 当艾滋病病毒感染者免疫系统受到严重破坏、不能维持最低抗病能力时，就进入了“发病期”，成为艾滋病病人，可出现长期低热、体重下降、盗汗、慢性腹泻、咳嗽、皮疹等症状。
- 目前还没有可治愈艾滋病的药物，但规范化抗病毒治疗可有效抑制病毒复制，延缓发病，延长生命，提高生活质量，降低传播危险。

3. 艾滋病病毒通过性接触、血液和母婴三种途径传播。

- 艾滋病病毒主要存在于人体的血液、精液、阴道分泌液和乳汁中，通过带病毒

的这些体液交换传播。

- 艾滋病病毒可以通过性接触在男女之间或男男之间传播。性伴侣越多，感染的危险越大。与感染者发生性行为时，患有性病的人更容易感染艾滋病病毒，也更容易将病毒传染给他人。
- 共用注射器静脉吸毒，是经血液传播艾滋病病毒的高危险行为。
- 输入被艾滋病病毒污染的血液或血液制品，使用被艾滋病病毒污染、且未经严格消毒的、可刺入人体的针具和医疗器械等都可能感染艾滋病病毒。
- 感染艾滋病病毒的妇女可通过怀孕、分娩、哺乳把病毒传染给孩子。

4. 艾滋病不会通过日常生活和一般接触传播。

- 艾滋病病毒是一种非常脆弱的病毒，离开人体后会很快死亡。
- 唾液、泪液、汗液、尿液中病毒含量极低，不足以引起传播。目前还没有发现通过这些体液感染艾滋病病毒的病例。
- 与艾滋病病毒感染者和病人的日常生活和一般接触不会感染。如：
 - 握手、拥抱、礼节性接吻
 - 一起进餐、乘车、学习、郊游、玩耍
 - 共用学习用具、餐饮具、卫生间、游泳池、卧具、生活用品
- 艾滋病病毒不会通过飞沫传播，咳嗽或打喷嚏都不会传播艾滋病病毒。
- 蚊虫叮咬不会传播艾滋病病毒。艾滋病病毒在蚊子体内既不发育也不会复制，蚊子嘴上残留的血液量微乎其微，远不足以引起传染。世界范围内尚未发现经蚊子或昆虫叮咬而被感染的病例。

5. 艾滋病病毒经性途径感染的危险是可以降低和避免的。

- 避免经性途径感染艾滋病病毒的最好方法是不发生性行为。
- 发生性行为的双方彼此忠诚，保持单一性伴侣，可避免和降低感染艾滋病病毒的危险性。
- 发生性行为时，正确使用质量合格的安全套，不但可以避孕，还可以明显降低感染艾滋病、性病的危险。

6. 拒绝毒品，预防经注射吸毒传播艾滋病。

- 吸毒是一种违法行为。
- 毒品使人丧失理智、成瘾，从而极易发生感染艾滋病病毒的高危行为。
- 交友不慎、好奇、不相信毒品的严重危害、不重视自己生命的价值，是导致青少年一步步走向吸毒的主要原因。坚决拒绝尝试毒品，在诱惑面前说“不”是抵制毒品的重要一步。与怀疑有贩毒或吸毒行为的人交往会增加沾染毒品的危险；在娱乐场所或其他公共场所交友，要三思而后行。
- 接受陌生人递上的饮料、香烟等也是导致吸毒成瘾的一个重要原因。
- 共用注射器吸毒的人很容易感染艾滋病病毒。与注射毒品的人发生无保护性行为，可面临感染艾滋病病毒的风险。

7. 避免不安全注射或输血，预防艾滋病病毒经血传播。

- 不安全和不必要的注射是引起艾滋病病毒传播的一个原因，能通过吃药治疗的疾病就不要打针，能打针治疗的就不要输液，避免不必要的输血。
- 要到正规医院就医，不轻信街头广告，不去无行医执照的个体诊所打针、输液、补牙等。
- 就医时，应当选择使用一次性针具以及严格消毒的医疗器械。
- 不要到非正规的美容、整形机构去做纹眉、纹身、穿耳眼、矫正畸形等刺破皮肤的手术。
- 必要时使用检测合格的血液和血液制品，以及血浆代用品或自身血液。
- 要到国家指定的正规血站献血。无偿献血既有利于保证临床用血安全，又不会对献血者的健康产生影响。

8. 进行艾滋病咨询和检测，可以及时了解是否感染艾滋病病毒。

- 国家实施免费和保密的艾滋病自愿咨询和抗体初筛检测服务；为经济困难的艾滋病病人提供免费抗病毒治疗药物。
- 及早进行艾滋病抗体检测有利于发现艾滋病病毒感染状况，有利于及时治疗、延缓发病；有利于采取预防措施，减少传播。

- 一旦发生易感染艾滋病病毒的危险行为，或怀疑自己可能感染，一定要到当地疾病预防控制中心进行咨询和检测。
- 易感染艾滋病病毒的危险行为包括：
 - 发生过未使用安全套的高危险性行为，如与感染者的性行为、多性伴、男男性行为、遭强暴等；
 - 与他人共用注射器静脉吸毒；
 - 到非法采血点卖过血；
 - 怀疑就医时接受过不安全注射或输血；
 - 性伴侣中有感染艾滋病病毒或性病的人。

9. 艾滋病病毒感染者和病人是疾病的受害者，应该得到理解和关心。

- 感染艾滋病病毒的人拥有上学、工作、就医的权利，他们的合法权益受法律保护。
- 歧视或冷漠感染艾滋病病毒的人，不但不能减少艾滋病的传播，反而会引起社会的恐慌和不安定。
- 未经本人同意，公开艾滋病病毒感染者和病人的身份，采取漠视甚至侮辱的态度和行为，都是歧视艾滋病病毒感染者和病人的表现。
- 青少年应当关心关爱艾滋病病毒感染者、病人及受艾滋病影响的人们，关心和尊重他们，就是关心我们自己。

10. 青少年要主动学习预防艾滋病的知识，并将掌握的知识告诉家人和朋友。

- 艾滋病威胁着每一个家庭、每一个人，影响社会发展和稳定，预防艾滋病是大家共同的责任。
- 主动学习预防艾滋病知识，全面了解相关信息，掌握自我保护的技能。
- 将掌握的知识与家人和朋友分享，做艾滋病防治知识的传播者，为预防控制艾滋病做出自己的贡献。
- 如需了解更多相关信息，可到当地疾病预防控制中心咨询，或拨打艾滋病咨询电话。