

## 电话支持和社区资源

### AIDS Vancouver (温哥华艾滋病协会)

为本地服务组织, 可提供支持性的服务、信息和资源

电话: 604-893-2201

网址: [www.aidsvancouver.com](http://www.aidsvancouver.com) (英文)

### Positive Living BC (BC省积极生活协会)

这是一家省级的组织机构, 可提供信息、资源和支持

电话: 604-893-2200 或

免费长途电话: 1-800-994-2437

非专业顾问直线电话: 604-908-7710

免费长途电话: 1-888-908-7710

网址: [www.positivelivingbc.org](http://www.positivelivingbc.org) (英文)

### HIV/AIDS Helpline (艾滋病求助热线)

由接受过温哥华艾滋病协会培训的义工接听电话

电话: 604-696-4666

### John Reudy Immunodeficiency Clinic (IDC)

(约翰鲁迪免疫力缺乏症诊所 (IDC))

为艾滋病患者提供综合护理

电话: 604-806-8060

网址: [www.cfenet.ubc.ca](http://www.cfenet.ubc.ca) (英文) (Clinical栏目下)

### Safe Injection Sites (安全注射屋)

请向公共卫生护士咨询, 了解当地安全注射屋的信息

### STI Nurse Info Line (性病查询护士热线)

与来自温哥华性病诊所的护士倾谈, 资料保密

电话: 604-707-5603 或

免费长途电话: 1-888-488-7444

# 与你的伴侣谈及接受 人类免疫缺陷病毒 (HIV) (俗称艾滋病病毒) 检测

## Encouraging partners to test for HIV



## 分步指南

### Step by step



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

STI HIV  
Prevention and Control

Simplified Chinese Ref 201, April 2011.

确诊染上人类免疫力缺陷病毒（英文缩写为HIV）会使人感到震惊。请深深地吸一口气，平静一下心情，你并不是一人在与疾病孤军作战。

要关心自己和伴侣的身体健康，这一点很重要。虽然向伴侣透露自己的病情，是一件难以启齿的事，但你可以寻求支持。及时地将实情向伴侣相告，可以让他们尽早做检查，尽早得到诊断和治疗，从而减少HIV疾病的传播。

本小册推荐了以下五个步骤，帮助你计划如何向伴侣谈及此病。

### 第二步

列出你需要通知的伴侣

### 第四步

与未来的伴侣谈一谈

### 第五步

关心自己的身体健康

### 第一步

了解你受感染的情况

### 第三步

告诉伴侣他们需要做什么检查

### 谁是伴侣？

- 与你性关系的人
- 与你共用注射器的人

### 第五步

## 关心自己的身体健康

你有美好的生活和未来！

- 请寻找可以提供支援的人士和友人（请见封底的资源部分）
- 请定期看医生，监控HIV情况
- 饮食要健康
- 请定期锻炼身体
- 请勿过于疲劳，要保护自己的免疫系统
- 请保护自己，避免感染上其他疾病
- 要限制酒类和毒品等致瘾物质，这些会增加免疫系统的负担，对身体健康有害
- 如果上瘾问题影响生活，请寻求帮助
- 请尝试找出健康的方式来控制压力
- 要了解最新的进展
- 要融入社会

每个人染上HIV的经历各不相同。要寻求帮助，不要孤军作战！

如果可能会成为新伴侣的人这么说……，那该怎么办

“没问题，我也有这种病，我们不需要用安全套。”，  
或者“没问题，我不担心与你共用。”，  
或者“我讨厌用安全套。”

你可以这样说……

“我们要用安全套，我是这么做的。”

“我们要用各自的注射器，这样更安全。”

“我们要用安全套（或各自的注射器），这对我很重要。”

“我们要用安全套（或各自的注射器），这样做我会更放心。”

“谁知道会发生什么事，我们还是要用安全套。”

“我做爱时，总是要用安全套。”

“我们有可能染上不同类型的HIV，所以我们要互相保护对方。”

或者你也可以选择以下风险较低的方式，如：

“那么，如果你不想用安全套，不如改用口或手吧。”

如果在发生性行为之前，你的伴侣这样说……，又该怎么办

“嗨，我刚做了检查，我没有性病……，你呢？”

你可以这么说……

“我也没有性病，而且感觉很健康，但是我却染上了HIV”，或者“我做了检查，HIV呈阳性……”

## 第一步

## 了解你受感染的情况

了解自己确诊已受感染上了，将有助于意识到HIV是属于可以控制的传染疾病，认识这一点还可以帮助你在向伴侣谈及此病时更有信心。

### 有关HIV的在线信息

[www.stiresource.com](http://www.stiresource.com)（英文网站）

### 加拿大境外中文网站

（注意：网站只供参考，不代表本中心认同所有内容）

### 中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心

<http://www.chinaids.org.cn/n16/index.html>

### 香港卫生署艾滋病网上办公室

<http://www.info.gov.hk/aids/sc/index.htm>

### 协助寻找医生

请访问[www.cpsbc.ca](http://www.cpsbc.ca)（英文）BC医生协会网站，选择“Find a Physician”（查找医生）栏目，在City/Town栏目输入城市名称如Vancouver（温哥华），在Additional languages spoken（其他语言）栏目输入Mandarin（普通话）、Shanghaiese（上海话）等。

### 协助寻找公共卫生护士

请拨打811（提供非紧急健康咨询），告诉接待员你需要Mandarin（普通话）服务。

查询当地公共卫生机构的电话号码。

请访问[www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca)（英文）卑诗疾病控制中心网站，在选项中，选择“Clinics and Program”（诊所和服务项目），选择“Clinics”（诊所）。

要了解更多的资源和信息，请见封底。

## 第二步

### 列出你需要通知的伴侣

将病情告诉伴侣的目的是要减少HIV的传播，让伴侣知道他们需要去做检查，同时也可以让自己放心。

虽然每一个人的反应都不同，但是大多数的伴侣都会感激对方实情相告，这样他们可以去检查，接受辅导。

你要花点时间，将在过去的一年里，与你曾发生过性关系或共用过注射器的人列出一个名单来。



如果伴侣并不获悉自己已有可能受到感染，性病（STI）则会在当地的社群中传播开来。

下面有些句子，可供你在与新伴侣发生性关系之前，用来开始谈谈相关的话题。

“在我们的关系更进一步地发展之前，我们应彼此坦诚相待，这一点很重要。我想告诉你，我得了HIV……”

“你是我所关心的人，而且我想更进一步地了解你。在我们做任何事之前，我想让你知道，我得了HIV……”

“如果我们要做爱，就要用安全套。我得了HIV……”

“我也想与你亲热，但我们要用安全套。我得了HIV……”

如果有人要与你共用注射器，可以这样开始谈话。

“我有几个新的注射器。我们需要各自用自己的注射器，因为我是HIV患者。”

“我在我的注射器上做了记号……因为我是HIV患者。如果你用我的注射器，有可能会被传染上。我有一个新的注射器，你拿去用吧。”

“如果我们要用针筒注射毒品，就要用各自的注射器，因为我是HIV患者。”

## 如何减少其他人受感染的机会

- 每次性交均应使用安全套。
- 用自己的注射器。
- 如果怀孕了，应向富有HIV知识的医务人员寻求专业意见。
- 请定期检查STI，如：梅毒（syphilis）、淋病（gonorrhea）、衣原体（chlamydia）和疱疹（herpes）等。虽然许多性病并无症状，但是它们会抑制免疫系统，使HIV病毒数量增多。
- 如果患者在服用抗逆转录酶（anti-retroviral）药物，请遵照医生嘱咐服药。如果有困难按照用药规定进行服药，请找医生谈谈。
- 请考虑不采用性行为来表达情感和爱意，以安全的方式表达自己。
- 对自己设的界限和过安全性生活的决定，要充满信心，坚定不移地去执行。
- 参加那些支持HIV患者的组织，你会结识同患此病的人士，他们面临的挑战与你一样。
- 如果近期感染上HIV，则要小心。在最初感染上HIV的几个内，HIV病毒数量极高，在此期间，将这一病毒传染给他人的风险也相当高。

## 第三步

## 告诉伴侣他们需要检查

你可以……

- 请公共卫生护士代为转告你的伴侣；
- 在医务护理人员在场时，告诉你的伴侣；
- 自己告诉伴侣；
- 或者综合以上的方法。

**方法一。**请公共卫生护士在确保你个人隐私的前提下，告诉你的伴侣，并为其提供辅导。

在不透露患者隐私的前提下，公共卫生护士可以告诉你的伴侣，他们可能已感染了HIV病毒，并与他们讨论各种测试方法。但你需要向护士提供相关的信息，以便找到其伴侣。

要查找当地的公共卫生护士，请见第3页。

当你请护士代为转告伴侣时，你需要记住以下几点：

- 你的身份和确诊的病情属机密资料。护士不会告诉你的伴侣是你提供了他们的姓名。
- 你的伴侣会获得HIV的正确信息，以及如何做检查，在哪里做等。
- 你选择了以一个并非很“个人”的方式告诉伴侣，但这样做可以为你的确诊情况保密。
- 你的伴侣不会知道大概是什么时候可能被感染了。即使他们在近期已做过检查，他们也可能不会不必要地担心。
- 护士可能会找不到要找的人。

## 与未来的伴侣谈一谈

在与未来的伴侣发生性关系或共用药物器具之前，先将自己得HIV的病情向其相告，让他们有机会保护自己和您。

有些HIV呈阳性反应的人试图通过选择患有相同疾病的人（serosorting，即选择与其他HIV呈阳性反应的人，在没有采取保护措施的情况下，进行性交），来降低将HIV传给未受感染的人的风险。然而，即使对方也是HIV呈阳性反应的人，这样做也有可能彼此互相传染性病或不同抗药性类型的HIV病毒，从而会限制了治疗的方法。

在加拿大，曾有一些感染上HIV的人在进行性生活（在没有使用安全套的情况下，进行阴道性交或肛交）之前，没有事先向对方说明自己染上HIV，他们因此而犯下严重的罪行，遭到法院的裁定，以具有传播病毒的“严重危险”罪名而被判刑。

至于HIV的带菌者在参加其他活动时，是否必须要披露他们的HIV状况，这些案例仍待法院裁定。由于法律时有所修改，故请务必关注最新的消息。加拿大的艾滋病法律网（Canadian HIV/AIDS Network, [www.aidslaw.ca](http://www.aidslaw.ca)）（英文）是一个很好的信息资源网，提供了有关加拿大法律和HIV的信息。你也可以联络中侨互助会（<http://www.successbc.ca/chn>）电话：604-684-1628，请他们提供协助。

还请务必记住，虽然有法律规定，但并不见得人人都会遵纪守法。为了保护自己和他人，无论自己是否知道，或者认为知道自己或他人感染HIV的病情，始终要过安全的性生活，不要共用药物注射器。

下面还有些句子，可以帮助你开始与伴侣交谈。

“今天我去诊所……做了HIV检查，检查结果呈阳性，我感染上HIV了。”

“我一直担心自己会染上HIV，所以我去做检查……”

“我有一件重要的事要告诉你……”

“我想亲口告诉你，我做了HIV检查，结果呈阳性……”

“有件事很难向你开口，但我还是要告诉你……我感染上HIV了，你也可能被感染上，我不是说你就得了这个病，但是你还是有必要去做一下检查。”

## 方法二。在医务护理人员在场时，告诉伴侣。

有些人选择在医务护理人员在场时，将自己感染上HIV的实情告诉其伴侣。

### 当你决定在医务护理人员的帮助下，告诉自己的伴侣时……

- 最好预先想一想，你与伴侣之间会说些什么。
- 在场医务护理人员会回答相关的问题，提供支援和某程度的人身安全保障，如有需要，亦会提供转介服务。
- 你的伴侣会知道你感染了HIV。如果你担心人身安全，最好还是选择方法一（请见第5页）。
- 你的伴侣可能会告诉其他人有关你的确诊情况。



### 方法三。自己告诉伴侣。

如果你决定自己告诉伴侣，要紧记各社区机构和公共卫生护士可协助你做好准备。

请计划如何将病情告诉伴侣，还要准备有关信息，让他们知道可以到哪里去做检查。请选好方便私下谈话的地点，并预留充足时间，以免过度匆忙。

#### 当你决定自己告诉伴侣时：

- 你要预估一下，你的伴侣要得到多少信息和什么样的支援。
- 伴侣会知道你已受感染，但你无法控制他们会告诉哪些人，
- 如果伴侣作出无可预见的反应，你可能会处于一个不安全的境地。

我们在这里提供一些建议，可以帮助你做好准备，将病情告诉伴侣。

- 请练习准备要说的话，在镜子前面大声地说出来，或者请医务护理人员帮助练习。
- 请准备好书面的资料，以便交给伴侣。
- 请想一想伴侣可能会在哪些方面作出反应。
- 请保持镇定。要有信心说出这个关于自己身体健康的重要信息。身体语言和传递信息的方式都会成为这条信息的一部分。
- 要先计划好，以便在向伴侣披露病情之后，如果需要也能够找到一个你信任的朋友或家人倾诉，又或者去一个安全的地方暂避。

