04. ការរស់នៅជាមួយមេរោគហេចអាយវីនិងជមឺអេដស៍

4.1 តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅផ្ទះ?
4.2 តើខ្ញុំអាចរួមសង្វាស់បានឬទេ?
4.3 ភាពមានផ្ទៃពោះនិងកូនក្មេង
4.4 តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើជាខ្ញុំចាក់គ្រឿងញៀន?
4.5 តើខ្ញុំអាចធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅបានឬទេ?

ប្តីរបស់ខ្ញុំនិងខ្ញុំទាំងពីរនាក់មានមេរោគ HIV ។ គាត់បានដឹងមុនខ្ញុំ បន្ទាប់មកខ្ញុំក៏បានធ្វើ តេស្ត។ យើងទាំងពីរនាក់បានភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំង ហើយពុំដែលបានគិតថា យើងអាចមាន គ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ទេ។ មុនដំបូងខ្ញុំបានខឹងនឹងគាត់ខ្លាំងណាស់។ បន្ទាប់មកខ្ញុំ បានគិតថា ប្រហែលជាខ្ញុំបានចម្លងមេរោគទៅឱ្យគាត់។ យើងមិនអាចដឹងឡើយ ហើយឥឡូវនេះវាគ្មាន បញ្ហាអ្វីទេ។ អ្វីដែលជាបញ្ហាគឺយើងត្រូវសប្បាយក្នុងជីវិតយើង ហើយធ្វើការរួមគ្នាដើម្បី សុខភាពល្អ។ យើងទៅទីប្រឹក្សាជម្ងឺ AIDS ដើម្បីយកពត៌មាន ចូលរួមជាមួយមនុស្ស ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគ HIV/AIDS ហើយយើងមាន វេជ្ជបណ្ឌិតដែលយើងទុកចិត្ត បាន។ ពួកយើងរៀនរស់នៅជាមួយមនុស្សមានមេរោគ HIV គ្រប់ពេលវេលា។

4.1 តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅផ្ទះ?

អ្នកប្រហែលជាមានការព្រួយបារម្ភ ព្រោះខ្លាចឆ្លងរោគទៅអ្នកដែលរស់នៅជាមួយអ្នក។ ជាពិសេសសន្តិសុខរបស់កូន ដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នក។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រាប់អ្នក ទាំងនោះថា គេនឹងមិនឆ្លងរោគ HIV ទេ បើគេគ្រាន់តែរស់នៅជាមួយអ្នកនោះ។

HIV មិនឆ្លងតាមការទាក់ទងប៉ះពាល់ម្តងម្កាល រវាងអ្នកដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះទេ។ ការថើប ការឱបគ្នា ការលេង ការញាំ ការដេកគ្រែជាមួយគ្នា និងការប្រើរបស់ក្នុងផ្ទះដូចជា ចាន កែវ ស្លាបព្រា និងសមមិនអាចឆ្លង HIV បានឡើយ។

សុខភាពរបស់អ្នកគឺជាការសំខាន់ណាស់។ ពេលប្រព័ន្ធការពារមេរោគក្នុងខ្លួនអ្នកកំពុងធ្វើ ការមិនបានល្អអ្នកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ឆ្លងជម្ងឺពីមនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក។ ចូរជៀសវាង ការថើប និងទៅជិតមនុស្សដែលកើតរោគផ្តាសសាយ ឬគ្រុនផ្តាសាយ។

ជាការចាំបាច់ដែលអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន បើមានក្មេងក្នុងផ្ទះ។ ក្មេងភាគច្រើនអាចកើតជម្ងឺ ដូចជា អ៊ុតស្វាយ សាឡាទែន កញ្ច្រិល។ ការឆ្លងនូវជម្ងឺទាំងនេះ អាចបណ្តាលឱ្យមានផល វិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ដល់សុខភាពចំពោះមនុស្សមានមេរោគ HIV ឬ AIDS ។

អ្នកគួរយកការប្រុងប្រយ័ត្នដូចខាងក្រោម ធ្វើជាទំលាប់ថែខ្លួនប្រាណប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ នេះជាវិធីការដែលអាចការពារកុំឱ្យចម្លង HIV ទៅសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះ និងជួយការពារអ្នក កុំឱ្យឆ្លងមេរោគ ពីសមាជិកក្នុងផ្ទះ។

- ចូលពិនិត្យឱ្យច្បាស់ថា មនុស្សរាល់គ្នាក្នុងផ្ទះលាងដៃក្រោយពេលប្រើបង្គន់ និង មុនពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ ឬចាប់ម្ហូបអាហារ។
- តែងតែពាក់ស្រោមដៃពេលសំអាតឈាម និងទឹករងៃខ្លួន។ ជាដំបូងលាងសំអាតកន្លែងទាំងនេះជាមួយនឹងកន្សែង បន្ទាប់មកជាមួយទឹកសាប៊ូ។ បើសិនជាស្បែក អ្នកអាចប៉ះនឹងកន្លែងទាំងនេះ អ្នកគួរប្រើទឹកសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិធ្វើឱ្យសរ (Bleach) ដើម្បីសម្លាប់មេរោគ (ជាតិធ្វើឱ្យសរទាំងនេះមាន 5.25% នៃជាតិ Sodium hypochorite)។ ត្រូវលាយ Bleach និងទឹកចូលគ្នាឱ្យត្រូវតាមកម្រិត ដែលបានកត់ត្រាជូននៅលើដប។ ធ្វើកន្លែងឱ្យស្ងួតដោយប្រើក្រដាសជូតដៃ។
- កម្រាលពូក ខោអាវ គួរតែបោកដូចធម្មតា។ របស់ដែលត្រូវជោគជាំដោយឈាមឬទឹករងៃខ្លួន គួរតែបោកដោយឡែក។

4.2 តើខ្ញុំអាចរួមសង្វាស់បានឬទេ?

ការពិនិត្យឃើញថាមានមេរោគ HIV ពុំមែនមានន័យថា អ្នកមិនអាចរួមសង្វាសទៀតបាន នោះទេ។ តាមពិតវាគ្រាន់តែមានន័យថា ទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់អ្នកបានប្តូរ ពីព្រោះអ្នកមាន មេរោគ HIV។ ឯរបៀបរួមសង្វាសរបស់អ្នក នឹងប្រហែលជាត្រូវផ្លាស់ប្តូរដែរ។

វាជាការលំបាកពេលប្រាប់អ្នកដទៃថា អ្នកមានមេរោគ HIV ។ ជាពិសេសទៅទៀតនៅពេល ដែលអ្នកត្រូវនិយាយប្រាប់ អ្នកណាដែលអ្នកត្រូវរួមមេត្រីជាមួយ។ អ្នកប្រហែលជាខ្វល់ ខ្វាយអំពីអ្វីដែលដៃគូរបស់អ្នក នឹងគិតអំពីអ្នក ឬក៏បោះបង់អ្នកចោល។

វាមានរឿងខ្លះដែលអ្នកត្រូវយកមកគិត ប្រសិនជាអ្នកត្រូវបានគេពិនិត្យឃើញថា មានមេ រោគ HIV ហើយអ្នកនៅតែ ត្រូវការរួមសង្វាស។

- ច្បាប់ដែលអ្នកត្រូវគោរព
  តម្រូវទៅតាមរដ្ឋនិងដែនដីរបស់អ្នក ច្បាប់ប្រហែលជាតម្រូវឱ្យអ្នកប្រាប់ដល់ដៃគូរួម សង្វាសរបស់អ្នកថា អ្នកមានមេរោគ HIV មុននឹងអ្នករួមសង្វាស។ ក្រុមប្រឹក្សា AIDS នៅ ក្នុងរដ្ឋនិងដែនដីនីមួយៗនឹង អាចផ្តល់ឱវាទដល់អ្នកបន្ថែមទៀត។
- ការពារដៃគូរបស់អ្នកពីការចម្លងមេរោគ HIV បើសិនជាដៃគូទាំងនោះពុំមានមេ រោគ HIV ទេនោះ។ បើសិនជាដៃគូរបស់អ្នកពុំមានមេរោគ HIV ឬ ហេចអាយវីអវិជ្ជមាន (HIV positive) អ្នកគួរតែប្រតិបត្តក្នុងការរួមសង្វាស ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន (Practice Safe Sex)។
  ការរួមសង្វាសដោយប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថា ត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យដូចជា ប្រដាប់ទ្រាប់ (Dams) ហើយនិងទឹករំអិល (Lubricant) ដែលធ្វើអំពីជាតិទឹករៀងរាល់ ពេលអ្នករួមសង្វាស (Sexual intercourse)។ បើអ្នកកំពុងសេពកាមតាមមាត់ ហើយ មានដាច់មុត ឬឈឺនៅលើមាត់ អ្នកគួរប្រើស្រោម អនាម័យ ឬក៏ប្រដាប់ទ្រាប (Dams)។ ស្រោមអនាម័យការពារមិនឱ្យមេរោគក្នុងឈាម ក្នុងទឹកកាម ឬក៏ក្នុងទឹកយោនីរបស់អ្នក ចូលទៅប្រព័ន្ធឈាមរបស់ដៃគូអ្នក ដោយសារការកាត់ដាច់តូច និងរលាត់ នៅលើសន្ទះស្តើង នៃស្បែកលឹង្គ រន្ធគូថ ឬយោនី នៅពេលររួមសង្វាស។ ប្រើស្រោមអនាម័យ (Condoms / Dams) គឺមានប្រសិទ្ធិភាពផងដែរ ក្នុងការការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ពីជម្ងឺឆ្លងមេរោគតាម ការរួមសង្វាស ដូចជា ជម្ងឺភេទស្ត្រី និងប្រមេះ។
- ការរួមមេត្រីដែលលឹង្គមិនចូលទៅក្នុងរន្ធគូថ ឬយោនី គឺគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ។ ការថើប ឱប ការធ្វើឱ្យស្រើបស្រាលទៅវិញទៅមក និងការធ្វើសរសៃរ គឺជាឧទាហរណ៍ នៃការរួមភេទមិនមានគ្រោះថ្នាក់ ដែលមិនទាក់ទងទៅនឹងការដាក់ចូល។
- រយៈពេលដែលអ្នកបានរួមភេទជាមួយដៃគូរបស់អ្នក។ ជាពិសេសបើសិនជាអ្នក បានរួមសង្វាសជាមួយដៃគូរបស់អ្នកដោយគ្មានការការពារទេ ហើយដៃគូអ្នកអាចជាមនុស្ស ដែលមានមេរោគ HIV ហើយចង់ធ្វើតេស្តអង្គបដិបក្ខ (Anti-body test) នៃមេរោគ HIV ។

បើសិនជាដៃគូរបស់អ្នកក៏មានមេរោគ HIV ដែរនោះ អ្នកអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តរួមគ្នា ក្នុង ការរួមសង្វាសដោយមិនបាច់ប្រើប្រដាប់ការពារ។ គេនៅពិភាក្សា និងជជែកគ្នានៅឡើយ អំពីថាតើ ជម្ងឺមេរោគ HIV ឆ្លងម្តងហើយឆ្លងម្តងទៀតអាចមានគ្រោះថ្នាក់ឬទេ? ការប្រើ ស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមសង្វាស អាចជួយការពារនូវមេរោគឆ្លងផ្សេងៗទៀត តាមការ រួមសង្វាស និង ការឆ្លងនូវមេរោគ HIV ម្តងទៀត។ អ្នកអាចពិភាក្សារឿងនេះជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ យ៉ាងណាមិញការសម្រេចចិត្ត គឺស្រេចទៅលើអ្នកនិងដៃគូ របស់អ្នករួមគ្នា។

ការសេពកាមតាមមាត់

ការសេពកាមតាមមាត់គឺចាត់ទុកថា ជាការចម្លងមេរោគ HIV ទាបបំផុត។ យ៉ាងណាក៏ ដោយ ពីព្រោះតែមេរោគ HIV មាននៅក្នុងទឹកកាម និងទឹកយោនី វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លះ បើសិនជាអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកមានដាច់ ឬឈឺនៅលើមាត់ ឬក៏ទើបនឹងធ្វើធ្មេញថ្មីៗ។ ប្រើស្រោមអនាម័យ និងប្រដាប់ទ្រាប់ (Dams) អាចជៀសវាងកុំឱ្យទឹកកាម នឹងឈាម រដូវចូលក្នុងមាត់ គឺជាវិធីមួយដ៏មានសុវត្ថិភាព ក្នុងការសេពកាមតាមមាត់។

ពេលអ្នកមានមេរោគ HIV មិនមែនមានន័យថា អ្នកមិនអាចរួមសង្វាសបាននោះទេ។ គឺមានន័យថាដៃគូរបស់អ្នក និងអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ និងដៃគូរបស់អ្នក អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគ HIV ហើយនិងមេរោគឆ្លងផ្នែកផ្លូវកាមគុណផ្សេងៗ ទៀត។ រួមសង្វាសដោយប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថាប្រើស្រោមអនាម័យ (Condom) ប្រដាប់ ទ្រាប់ (Dams) ហើយនិងទឹករំអិលសម្រាប់សេពកាម ឬមួយក៏ធ្វើការរួមសង្វាសដោយពុំមានការដាក់ចូល។ ការរួមសង្វាសទាក់ទងនិងមនុស្សលើសពីរអ្នក ដូច្នេះមិនត្រូវមនុស្ស តែម្នាក់ទទួលខុសត្រូវចំពោះការរួមសង្វាសដោយការប្រុងប្រយ័ត្ននោះទេ។

ខ្ញុំដូចជានៅក្នុងភាពស្រអាប់ពេលខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំមានមេរោគ HIV។ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ដូចជាជីវិតរបស់ខ្ញុំត្រូវបានគេយកទៅបាត់។ វេជ្ជបណ្ឌិតដូចជាមិនជួយទេ គាត់គ្រាន់តែនិយាយថា ខ្ញុំគួរតែប្រយ័ត្នកុំចម្លងជម្ងឺ AIDS ទៅគេឯង។ ខ្ញុំមិនបានគិត អំពីការរួមដំណេកអស់រយៈពីរឆ្នាំមកហើយ វាដូចជាផ្នែកមួយនៃជីវិតខ្ញុំបានបាត់ទៅ រហូត។ បន្ទាប់មកខ្ញុំបានជួបនិងគេម្នាក់ ហើយមានការស្និទ្ធស្នាលជាមួយគេនេះ ដោយមិនបានចាប់ភ្លឹក។ ខ្ញុំប្រាប់គេថា ខ្ញុំមានមេរោគ HIV មុនពេលយើងរួម ដំណេក គាត់មានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែគាត់បានស្តាប់ខ្ញុំ។ ឥឡូវយើងបាន អនុវត្តការរួមសង្វាសដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយវាជាការរួមសង្វាសដ៏អស្ចារ្យ។

4.3 ភាពមានផ្ទៃពោះនិងកូនក្មេង

មិនថាអ្នកជាបុរសឬស្ត្រីទេ មានមេរោគហេចអាយវីវិជ្ជមាន (HIV-positive) មិនមានន័យ ថា អ្នកមិនអាចមានកូននោះទេ។ គឺមានន័យថា អ្នកត្រូវការពត៌មានដ៏ត្រឹមត្រូវ អំពីការ សម្រេចចិត្តរបស់អ្នកនៅពេលយកកូន។

បើសិនជាអ្នកមានគម្រោងការណ៍នឹងយកកូន ឬបើសិនជាអ្នកបានដឹងថា អ្នកមានផ្ទៃពោះ ត្រូវពិភាក្សាជា មួយវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យបានរួសរាន់។ បើសិនជាអ្នកសម្រេចចិត្ត នឹងមានផ្ទៃពោះ វាជាការសំខាន់ ដែលអ្នកមានសំបុត្របញ្ជូនពីវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ដើម្បីទៅជួបនិងវេជ្ជបណ្ឌិត ជំនាញការ ផ្នែកវិជ្ជាពេទ្យកុមារកូនក្មេងខាងមេរោគ (Pediatrics) ដែលមានមេរោគ HIV ដើម្បីទទួល ពត៌មាន ការគាំទ្រ និងការថែរក្សា ផ្នែកសុខភាព។

អ្នកប្រហែលអាចទទួលប្រយោជន៍ នៅពេលដែលបាននិយាយជាមួយ ស្ត្រីនិងបុរសមាន មេរោគ HIV ហើយមានកូន។ អ្នកឯកទេសឬក៏ក្រុមប្រឹក្សា AIDS នៅក្នុងរដ្ឋឬដែនដី អាច ជួយអ្នកធ្វើការទាក់ទង ជាមួយឪពុកម្តាយដែលមានមេរោគ HIV ទាំងនេះ។ ទោះជាមេរោគ HIV អាចឆ្លងពីស្ត្រីទៅកូនរបស់ខ្លួនក៏ដោយ មានវិធីជាច្រើនដែលអាច បន្ថយការឆ្លងបាន។

ទាំងនេះដូចជា:

- ម្តាយញុំាថ្នាំប្រឆាំងបន្ថយមេរោគវៃរើស HIV anti-retroviral មុនពេលមានផ្ទៃ ពោះនិងក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។
- ឆ្លងទន្លេដោយការវះកាត់ ជំនួសឆ្លងទន្លេតាមយោនីធម្មតា និង
- មិនឱ្យកូនបៅដោះរបស់ខ្លួន ។

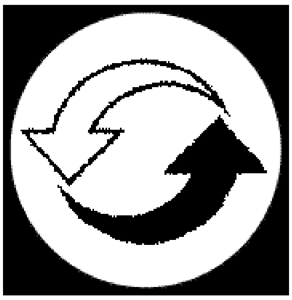
នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី រហូតមកទល់ពេលនេះ កូនងាជាច្រើនដែលបង្កើតដោយ ម្តាយមានមេរោគ HIV ហើយពុំទាន់មានឆ្លងមេរោគ HIV នៅឡើយ។ ដោយសារ ការទទួលថ្នាំពេទ្យល្អជិតដល់ អ្នកមានឱកាសមានកូនដែលប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

យើងបាននិយាយពីការមានកូនជាយូរមកហើយ។ វាគឺជាការសម្រេចចិត្តមួយដ៏ធំ ដែលយើង មិនដែលធ្វើពីមុនមក។ នៅពេលមុនដំបូងដែលយើងដឹងថា យើងមានមេរោគ HIV យើងមិនដែលគិតថា យើងអាចមានកូនឡើយ។ គោលគំនិតនេះគឺកើតមានឡើងយ៉ាង សន្សឹមៗ ហើយនៅពេលដែលយើងសួរទៅវេជ្ជបណ្ឌិតយើង គាត់បានគាំទ្រយើង។ យើង និយាយទៅកាន់មនុស្សជាច្រើន ហើយដឹងថាមានមនុស្សមានមេរោគ HIV មានកូន។ កូនក្មេងទាំងនេះភាគច្រើនឥត មានមេរោគ HIV ទេ។ យើងមិនដឹងថាកូនយើងមាន ឬគ្មានមេរោគ HIV ទេក្នុងពេលនេះ។ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះនាងមានសុខភាពល្អ។

4.4 តើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើជាខ្ញុំចាក់គ្រឿងញៀន?

បើសិនជាអ្នកចាក់ថ្នាំញៀន អ្នកត្រូវតែប្រយ័ត្នដោយប្រើម្ជុលថ្មី ស៊ីរ៉ាំងថ្មី និងឧបករណ៍ចាក់ ផ្សេងទៀតរបស់ខ្លួនឯង។ ចូរកុំបញ្ឈប់ឈាមដោយប្រើម្រាមដៃ ឬក៏មេដៃអ្នក។ ចូរប្រើ ប្រដាប់ជូត ហើយបន្ទាប់មកលាងដៃឱ្យបានស្អាតល្អ។

ចូរកុំអនុញ្ញាតឱ្យនរណាម្នាក់ប្រើ ឧបករណ៍ចាក់ថ្នាំរបស់អ្នក ពីព្រោះពួកគេអាចចម្លងមេរោគ ជម៉ឺថ្លើមជំពូកខ (hepatitis B) និងជំពូកគ (hepatitis C) ទៅអ្នកឬក៏មេរោគ HIV ផ្សេងទៀត។ ម្ជុល ស៊ីរ៉ាំង ហើយនិងឧបករណ៍ចាក់ថ្នាំផ្សេងៗទៀតដោយឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនពីកិច្ចបំរើ ប្តូរម្ជុល និង ស៊ីរ៉ាំង ហើយមាននៅកន្លែងលក់ថ្នាំខ្លះ។ បើអាចធ្វើបាន ចូររៀបចំទុកជាមុន ឱ្យមានម្ជុល និងស៊ីរ៉ាំងលើសដើម្បីពេលអ្នកត្រូវការ។ តែងតែបោះឧបករណ៍ចាក់ថ្នាំចោល ដោយប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។ (ឧ . ដាក់នៅក្នុងកែវថ្ម ដែលមានគ្រប) ធ្វើរបៀបនេះអ្នកផ្សេង ទៀតមិនអាចប្រើបាន។



ជាមួយនឹងសុខភាពផ្សេងទៀតរបស់អ្នក កាលដែល វេជ្ជបណ្ឌិត ដឹងពីសុខភាពអ្នកកាន់តែច្រើន វេជ្ជបណ្ឌិតអាច ព្យាបាលអ្នកបានកាន់តែប្រសើរ។ មានកិច្ចបំរើផ្នែកពេទ្យ សំរាប់អ្នក ដែលមានបុគ្គលិកដែលមិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យ អំពីការ ប្រើថ្នាំញៀនរបស់អ្នក ហើយគេនឹងគាំទ្រ នូវអ្វីៗដែលអ្នក សម្រេចចិត្ត។ ☎

4.5 តើខ្ញុំអាចធ្វើដំណើរទៅប្រទេសក្រៅបានឬទេ?

មានរឿងជាច្រើន ដែលអ្នកត្រូវយកមកគិត នៅពេលដែលអ្នកមានគំរោងការណ៍ទៅ ប្រទេសក្រៅ:

- ចូរជំរាបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីគំរោងការណ៍របស់អ្នក។ ធ្វើរបៀបនេះអ្នកអាច រៀបចំគំរោងការណ៍រួមគ្នា អំពីការត្រូវការថ្នាំពេទ្យ ឬសម្រាប់គ្រាអាសន្នដែលអ្នកអាចជួបប្រទះពេលធ្វើដំណើរ។
- ចូរទាក់ទងទៅក្រុមប្រឹក្សា AIDS ដើម្បីយកពត៌មានទាក់ទងនិងកិច្ចបំរើដែលអ្នកត្រូវការ ក្នុងប្រទេសដែលអ្នក មានគំរោងការណ៍ទៅលេង។
- បើសិនជាអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល ឬក៏កំពុងលេបថ្នាំផ្សេងៗទៀត អ្នកត្រូវ រៀបចំឱ្យមានថ្នាំគ្រប់គ្រាន់ក្នុងពេលធ្វើដំណើរ។ នៅក្នុងប្រទេសខ្លះពុំមានផ្តល់ការព្យាបាលមេរោគ HIV ទេ ឬក៏ការព្យាបាលមានតម្លៃថ្លៃ។ ចូររកមើលឱ្យដឹងថា តើរបៀបរស់នៅក្នុងប្រទេសទាំងនោះយ៉ាងដូចម្តេច បើសិនជាថ្នាំរបស់អ្នកបាត់ ឬក៏ខូចខាត។
- វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក អំពីការចាក់ថ្នាំការពារ។ ថ្នាំចាក់ការពារខ្លះដូចជា ថ្នាំគ្រុនលឿង (Yellow Fever) មិនអាចចាក់ជូនដល់អ្នក មានមេរោគ HIV ទេ ឯថ្នាំការពារដទៃទៀត ដូចជាជម្ងឺថ្លើម ជំពូក A និងជំពូក B អាចចាក់ការពារបាន។
- ចូរប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ក្នុងការហូបចុករបស់អ្នក ហើយជាពិសេសទឹកដែលអ្នកញ៉ាំ ដើម្បីជៀសវាងជម្ងឺរាករូស ហើយនិង ជម្ងឺផ្សេងៗទៀត។
- ត្រូវដឹងឱ្យប្រាកដថា ប្រទេសដែលអ្នកនឹងចូលទៅ មិនហាមឃាត់មនុស្សដែល យកថ្នាំ HIV ឬមួយក៏អ្នកមានមេ រោគ HIV។
- រៀបចំស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអិលយកទៅជាមួយ។ នៅប្រទេសខ្លះ របស់ ទាំងអស់នេះ ប្រហែលជាគ្មាន ឬក៏គុណភាពមិនល្អ។