艾滋病防治知识宣传手册

肇庆医学高等专科学校编写

艾滋病防治知识宣传手册

主　编　　苏丽嫚

编　者　（以下以姓氏笔画为序）

李小梅　　苏丽嫚

孟娜娜　　欧明娥

郭雯雯　　杨　　坚

目录

什么是艾滋病（AIDS）.....6
什么是 HIV.....7
艾滋病的传播途径.....8
HIV 的主要传播方式.....10
HIV 传播必须同时具备的三个条件.....10
如何预防艾滋病病毒感染.....11
艾滋病病毒感染者和艾滋病病人不同之处.....13
性病会增加感染艾滋病病毒的危险和机会.....14
哪些情况不会传播 HIV.....14

艾滋病病毒感染的几个发展时期.....16
艾滋病有哪些临床表现.....17
艾滋病的危害.....19
如何确定是否患了艾滋病.....22
女性感染 HIV 与男性有什么差别.....24
女性如何做好自我保护.....24
艾滋病毒感染窗口期.....25
为什么说艾滋病是能够预防的.....26
有能预防艾滋病感染的疫苗吗.....26
饮酒对艾滋病的影响.....27

哪些食品可防艾滋病.....29
目前有可以彻底治愈艾滋病的药物吗.....31
孕妇感染了艾滋病病毒怎么办.....32
怀疑自己感染了艾滋病病毒怎么办.....33
哪些人应进行艾滋病病毒抗体检测.....33
安全套的正确使用方法.....34
什么是艾滋病病毒感染的高危性行为.....36
什么是“四免一关怀”政策.....38
如何与艾滋病感染者和病人相处.....39
红丝带的由来及象征意义.....39

世界艾滋病日的历史和历年世界艾滋病日主题.....42
预防艾滋病 10 条基本知识.....46
养成健康生活方式远离艾滋病.....48

1.什么是艾滋病（AIDS）？

艾滋病是 AIDS 的音译，AIDS 是人类获得性免疫缺陷综合征的英文缩写。艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”，英文全称为 Acquired Immunodeficiency Syndrome。

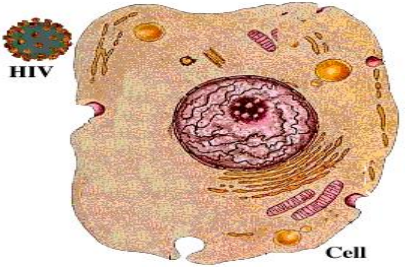
艾滋病是一种世界性、致死性传染性疾病。这个命名表达了艾滋病的完整概念，从中我们可以了解到艾滋病的三个明确定义：（1）获得性：表示在病因方面是后天获得而不是先天具有的，艾滋病是由一种逆转录病毒，亦即艾滋病病毒引起的传染病。主要通过性接触、吸毒、母婴传播等途径传染。（2）免疫缺陷：表示在发病机理方面，主要是造成

人体免疫系统的损伤而导致免疫系统的防护功能减低、丧失。（3）综合征：表示在临床症状方面，由于免疫缺陷导致的各个系统的机会性感染、肿瘤而出现的复杂症状群。也就是我们常说的艾滋病。

2.什么是 HIV?

HIV 是艾滋病病毒（human immunodeficiency virus）的缩写。是一种能生存于人的血液中并攻击人体免疫系统的病毒。它把人体免疫系统中最重要的 T4 淋巴细胞作为攻击目标，大量吞噬、破坏 T4 淋巴细胞，从而使整个人体免疫系统遭到破坏，最终人体丧失对各种疾病的抵抗能力而导致

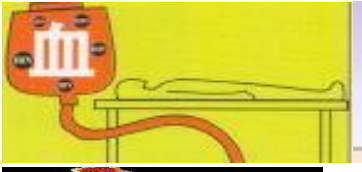
死亡。科学家把这种病毒叫做"人类免疫缺陷病毒"。

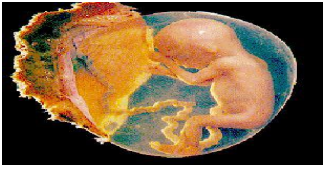


3.艾滋病的传播途径有哪些?

实验证明，HIV 感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳

汁等都带有 HIV。因此可知，HIV 是经性接触、血液、母婴(围产期)、母乳喂养途径传播的。





4.HIV 的主要传播方式是什么？

在艾滋病流行的早期，首先发现大多数的 HIV 感染是同性恋者。但是，随着艾滋病流行的进展和流行病学调查的不断深入，发现由于异性人群规模大，HIV 在异性人群中传播已经成为当今的主要传播方式，占全球总感染人数的 70％。

5.HIV 传播必须同时具备的三个条件是什么？

（1）有大量的病毒从感染者体内排出。

（2）排出的病毒要经过一定方式传递给他人.

（3）有足量的病毒进入体内。

6.作为个人，如何预防艾滋病病毒感染？

艾滋病虽然是一种极其危险的传染病，但对个人来讲是可以预防。主要预防措施是：

（1）安全性行为，正确使用避孕套；

（2）不以任何方式吸毒；

（3）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）；

（4）不与他人共用针头、针管、纱布、药棉等用具；

（5）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；

（6）避免在日常救护时沾上受伤者的血液；

（7）不与他人共用有可能刺破皮肤的用具，如牙刷、刮脸刀和电动剃须刀。

7. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有哪些不同之处？

艾滋病病毒感染者是指已经感染了艾滋病病毒，但是还没有表现出明显的临床症状，没有被确诊为艾滋病的人。

二者之间的相同之处在于都携带艾滋病病毒，都具有传染性。

不同之处在于艾滋病病人已经出现了明显的临床症状，而艾滋病病毒感染者还没有出现明显的临床症状，外表看起来跟健康人一样。从艾滋病病毒感染者发展到艾滋病病人可能需要数年到 10 年甚至更长时间。

8.为什么说性病会增加感染艾滋病病毒的危险和机会？

性传播疾病易造成生殖器或生殖道的皮肤或粘膜的炎症、破损、溃疡，在性交过程中易造成进一步的破损和出血，从而使艾滋病病毒经性传播更加容易。一方面，可以使性病患者更容易感染艾滋病病毒，另一方面，也使性病患者更容易将体内艾滋病病毒传给性伴。另外，孕妇的生殖道粘膜破损和出血，会造成艾滋病病毒在产程中的母婴传播。所以说，性病会增加艾滋病病毒传播的危险和机会。

9.哪些情况不会传播HIV？

HIV 是一种十分脆弱的病毒，对外环境的抵抗力很差，漂白粉，卤气、开水、肥皂等均可将其杀灭。下列情况则不会传染：

10.艾滋病病毒感染后，有哪几个发展时期？各有多长时间？

一个艾滋病患者从感染到死亡，一般可有 3 个发展时期。

（1）急性感染期：一般在感染后 2-6 周，出现似感冒症状，低热、关节疼痛、淋巴结重大等，能很快自愈。这个时期可以检测到艾滋病病毒抗原，但是检测不出艾滋病病毒抗体。

（2）无症状感染期（潜伏期）：自从感染上艾滋病病毒到发展成艾滋病病人，这一段时间成为潜伏期。潜伏期长

短个体差异很大，短者不到一年，长者可达 15 年以上，平均 7-10 年。

（3）艾滋病发病期：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，便出现很难治愈的多种症状，成为艾滋病人。成为艾滋病病人后，一般会在半年至两年内死亡。

11.艾滋病有哪些临床表现？（简述）

由于艾滋病病毒破坏人体的免疫系统，造成机体免疫力下降，在正常人身上不会致病的细菌、病毒等在人体免疫力低下的情况下会乘虚而入，造成感染，因此，艾滋病病人很

容易发生各种感染，而且症状没有特异性，表现为复杂多样的综合症。常见症状有：长期低热，短期内体重减轻十分之一以上、消瘦、乏力、冒汗、慢性腹泻、慢性咳嗽、全身淋巴结肿大、头晕、头痛、智力减退、反应迟钝等。

艾滋病病人常见的肿瘤主要以卡波西氏肉瘤最多见，表现为皮肤出现深蓝色或紫色的斑丘疹或结节。除了卡波西氏肉瘤以外，其他的如淋巴瘤、肝癌、肾癌等也不少见。

12.一旦感染艾滋病，对个人、家庭、社会造成哪些危害？

（1）艾滋病对个人的危害：生理上讲，艾滋病病毒感

染者一旦发展成艾滋病人，健康状况就会迅速恶化，患者身体上要承受巨大的痛苦，最后被夺去生命。从心理、社会上讲，艾滋病病毒感染者一旦知道自己感染了艾滋病病毒，心理上会产生巨大的压力,另外，艾滋病病毒感染者容易受到社会的歧视，很难得到亲友的关心和照顾。

（2）艾滋病对家庭的危害：社会上对艾滋病人及感染者的种种歧视态度会殃及其家庭，他们的家庭成员和他们一样，也要背负其沉重的心理负担。由此容易产生家庭不和，甚至导致家庭破裂。因为多数艾滋病病人及感染者处于养家糊口的年龄，往往是家庭经济的主要来源。当他们本身不能

再工作，又需要支付高额的医药费时，其家庭经济状况就会很快恶化。有艾滋病病人的家庭，其结局一般都是留下孤儿无人抚养，或留下父母无人养老送终。

（3）艾滋病对社会的危害：艾滋病主要侵害那些年富力强的 20-45 岁的成年人，而这些成年人是社会的生产者、家庭的抚养者、国家的保卫者。艾滋病削弱了社会生产力，减缓了经济增长，人均出生期望寿命降低，民族素质下降，国力减弱。社会的歧视和不公正待遇将许多艾滋病人及感染者推向社会，造成社会的不安定因素，使犯罪率升高，社会秩序和社会稳定遭到破坏。

（4）艾滋病对儿童的影响：艾滋病使千千万万的儿童沦为孤儿，使千万无辜儿童被迫承受失去亲人的痛苦，还要经常忍受人们的歧视、失学、营养不良以及过重的劳动负担。

艾滋病是我们人类共同的敌人，要消灭艾滋病需要全社会的共同努力，需要培养预防艾滋病的社会责任感，需要从"我"做起。

13.如何确定是否患了艾滋病？

首先，感染艾滋病要有一定的流行病学史。如同性恋者、多性伴、滥交及嫖娼或不正当、不洁性交史、输血或血制品史、使用不洁注射器(或医疗用品)注射采血史等。另外，经

检测发现血液中 HIV 抗体为阳性。在我国还规定，即使检测出 HIV 抗体，医生也无权对患者下艾滋病的诊断，还需要送到指定单位进一步做抗 HIV 的确定试验，同时检测血中的艾滋病病毒。如果为阳性，才能确定为 HIV 感染者。HIV 感染者可携带病毒数年而不发病，经过 4-10 年之后，才会出现艾滋病的临床表现(主要是发烧、消瘦、腹泻、淋巴结肿大等)，最后出现艾滋病晚期的并发症与机会感染(卡氏肉瘤、肝癌、卡氏肺囊虫肺炎、隐孢子球菌性肠炎、口腔及咽部霉菌感染、弓形体脑炎、病毒性疱疹、结核病、乙型肝炎等)。在出现临床症状以后，才诊断为艾滋病。

14.女性感染 HIV 与男性有什么差别？

女性同性恋常与艾滋病无关，因为女同性恋的性伴侣多为 1：1，而且相互间很少体液交换。女性较男性更易感染 HIV，一般认为，经性接触途径，男性传给女性的机率是女性传给男性机率的 2—4 倍。

15.女性如何做好自我保护？

（1）主动认识有关艾滋病的知识，了解预防方法。

（2）洁身自好，与唯一的固定性伴有性关系。

（3）劝说自己的配偶或性伴了解认识艾滋病，以保护他们不受艾滋病病毒的感染，保护他们就是保护自己。

（4）清楚了解性伴的生活背景和习惯，如有怀疑，应拒绝与他发生性接触或坚持使用避孕套。

（5）决不与他人共用注射器和针头。

16.艾滋病毒感染窗口期有多长时间，有什么意义？

感染艾滋病病毒到从血液中检测到艾滋病病毒抗体这段时间称为窗口期，窗口期一般为 2 周—3 月，有极少数人可长达 6 个月。如恰逢在窗口期作 HIV 抗体检测，结果可呈“阴性”，但其血中已有病毒，可以传染给别人。

17.为什么说艾滋病是能够预防的？

首先艾滋病病毒的传播途径非常明确，通过血液传播、性传播和母婴传播；其次，艾滋病病毒在体外环境下很脆弱，很容易被杀死，因此艾滋病病毒不通过空气、食物、水等一般性日常生活接触传播。另外，艾滋病病毒不能在蚊虫体内生存，不能通过蚊虫叮咬传播。因此，艾滋病的传播主要与人类的社会行为有关，完全可以通过规范人们的社会行为而被阻断，是能够预防的。

18.有能预防艾滋病感染的疫苗吗？

目前，研制疫苗的工作正在进行中，但研制出安全有效

的疫苗还需要一些时间。因为艾滋病病毒不同于一般的逆转录病毒，具有极强的迅速变异能力，这一特性不仅使人类免疫系统难以抵御其侵害，而且也给特效药和疫苗的研制造成极大困难。

19.饮酒对艾滋病的影响？

酒精是病毒的食物。在实验室中，将酒精加入到一种叫做培养基的营养肉汤中后，HIV 感染细胞中的病毒大量繁殖。长期酗酒会使食欲下降，食物摄入减少，以至发生多种营养素缺乏，还能使人们抵抗力减弱、更加容易感染，使人们易感染结核病和细菌性肺炎。在一些对动物的实验或体外

实验中，我们可以得到以下信息：

酒精会增加对继发感染的易感性；酒精会直接导致维生素 E 和锌不足；酒精会损伤肠道的免疫屏障；酒精增加 HIV 的复制；酒精可以增加对 HIV 的易感性；酒精可以加快 AIDS 进程。

另外，禁止酗酒还可以减少一些不安全行为的发生，如不安全的性生活、吸毒等，减少受到艾滋病病毒感染的机会。所以，如果你正在饮酒，最好能戒掉，如果戒不掉，除了要认识到它的危险性以外，还应服用维生素 E。

20.哪些食品可防艾滋病？

艾滋病是一种严重危害人类生命的传染病，目前尚无特效的治疗方法，除了在杜绝不洁的性行为，慎重输血输液，讲究卫生等方面预防外，还要多吃些抵抗艾滋病毒的食品，及早杀死进入体内的艾滋病病毒，从而预防艾滋病。那么，哪些食品具有这样的功能呢？

黄豆：黄豆中除含丰富的蛋白质以外，还含有丰富的硒，硒这种微量元素能提高人体的抗病能力。黄豆中的大豆皂甘，对艾滋病毒有抑制作用，病毒即使进入体内，也难生长繁殖。

黄瓜：黄瓜中含有胡萝卜素C，能增强人体免疫功能，具有抗病毒，抗癌作用。黄瓜尾部有一种苦味的化学物质，能把进入体内的艾滋病毒杀死。

苦瓜：苦瓜中的苦瓜蛋白，对于进入人体内的艾滋病病毒有强烈的抑制作用，美国科学家曾让50例艾滋病患者大量食用苦瓜或口含苦瓜汁，取得了很好的治疗效果。

海带：海带中含碘最多，碘化物能促进炎症渗出物的吸收，对癌症有一定的抑制作用。海带中还有硫酸脂，能够保护人体免疫系统的细胞，不受艾滋病病毒的侵害，从而预防艾滋病。

鹅血：鹅血中含有大量的免疫球蛋白，能够增强人体的免疫功能，升高血液中的白细胞，促进淋巴细胞的吞噬功能，对艾滋病病毒有较强的抵抗作用。

大蒜：大蒜中含有植物杀菌素，除对细胞有灭杀作用外，对各种病毒，立克次体也有灭杀作用。常吃大蒜，还能提高免疫能力，预防各种疾病。据研究，将艾滋病病毒放入大蒜叶中 5 分钟便全部死亡。所以，平时多吃大蒜，对预防艾滋病具有重要的意义。

21. 目前有可以彻底治愈艾滋病的药物吗？

目前还没有可以彻底治愈艾滋病的药物。虽然有几种药

物和治疗方案，如"鸡尾酒"疗法，能够治疗与艾滋病有关的感染，抑制感染者体内艾滋病病毒的增殖，但这些药物不能清除感染者体内的病毒，不能治愈艾滋病，只能推迟症状出现的时间和延长患者的生命。

22.孕妇感染了艾滋病病毒怎么办？

感染了艾滋病病毒的妇女最好不要怀孕，如果已经怀孕，可以通过服药、安全的生产过程和避免给孩子喂母乳等办法大大降低把病毒传给胎儿或婴儿的危险。出生的孩子也可以是没有感染病毒的健康人。

23.怀疑自己感染了艾滋病病毒怎么办？

如果怀疑自己感染了艾滋病病毒，一定要和医生或疾病预防控制机构的艾滋病检测中心取得联系，以得到咨询和检测。

24.哪些人应进行艾滋病病毒抗体检测？

（1）有夫妻以外的性伴者、多性伴者、同性恋者；

（2）静脉注射吸毒人员；

（3）性病患者、结核病病人；

（4）感染者配偶、子女、性伙伴；

（5）临床可疑病人等。

25.安全套的正确使用方法？

正确使用安全套可有效预防艾滋病经性途径的传播。

（1）查看有效期和型号；

（2）小心开封；

（3）挤掉顶囊空气、分清内外；

（4）可使用水溶性润滑剂、不要使用油性润滑剂和唾液进行润滑；

（5）未疲软前抽出；

（6）打结后丢入垃圾桶，避免重复使用。

26.什么是艾滋病病毒感染的高危性行为？

在我国，通过性接触传播、血液传播、母婴传播 3 种途径而感染上 HIV（艾滋病病毒）的病例均已出现。目前除去云南省静脉吸毒是主要传播途径外，其它各省市的感染者几乎都是通过性传播，性传播将是我国 HIV 传播的主要途径。因此，社会大众应该对目前国际上公认的易于造成 HIV 性传播的高危性行为有足够的认识。

一、多性伴行为：在同一时期内与多个性伴发生性关系，这无论对同性恋者还是异性恋者，都是 HIV 感染的高危因素。

二、男性同性恋行为：男性同性恋者人群中，HIV 感染发生率高，他们进行肛交，并有多性伴倾向，因而具有更大的感染 HIV 危险。

三、肛交行为：肛门粘膜由单层柱状上皮组成（阴道粘膜由复层柱状上皮组成），故肛交时阴茎和肛门粘膜剧烈而频繁地摩擦，极易造成损伤，从而使精液及前列腺液中的 HIV 通过损伤处进入被插入者的血液，因此肛交被看作是 HIV 感染最高危的性活动。

四、无保护性行为：频繁的性生活和无任何保护措施，是易于造成 HIV 感染的另外一个方面。

27.什么是“四免一关怀”政策？

（1）对农民和城镇经济困难人群中的艾滋病病人免费提供艾滋病抗病毒治疗药物；

（2）所有自愿接受艾滋病咨询检测的人员可得到免费咨询和初筛检测；

（3）为感染了艾滋病病毒的孕妇提供健康咨询、产前指导和分娩服务，同时免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂；

（4）对艾滋病患者的遗孤实行免费就学；

（5）国家对生活困难的艾滋病患者给予必要的生活救

济，积极扶持有生产能力的艾滋病感染者开展生产活动，不能歧视艾滋病感染者和病人。

28. 如何与艾滋病感染者和病人相处？

日常生活接触是不会传播艾滋病的，所以我们不必担心和恐惧，更不要因此而疏远和歧视他们，他们是疾病的受害者，我们有义务多关心和帮助他们，鼓励他们积极治疗，减少传播，健康生活。

29. 红丝带的由来及象征意义？

20 世纪 80 年代末，人们视艾滋病为一种可怕的疾病。

美国的一些艺术家们就用红丝带来默默悼念身边死于艾滋病的同伴们。在第一次世界艾滋病大会上，艾滋病病毒感染者和艾滋病病人齐声呼吁人们的理解。此时，一条长长的红丝带被抛在会场的上空……支持者们将红丝带剪成小段，并用别针将折好的红带标志别在胸前。

象征着我们对艾滋病患者和感染者的关心与支持；象征着我们对生命的热爱和对平等的渴望；象征着我们要用“心”来参与预防艾滋病的工作。

艾滋病病毒是可怕的，但是我们人类的力量是巨大的！是无可比拟的！只要我们关心艾滋病，对艾滋病病毒携带者、

艾滋病患者献出爱心！我们就会战胜病魔！使我们的人生变得更美好！

30.世界艾滋病日的历史和历年世界艾滋病日主题？

世界艾滋病日的历史：1988 年，世界卫生组织规定，每年的 12 月 1 日为"世界艾滋病日"，1996 年以后更名为"世界艾滋病宣传运动"。每年 12 月 1 日前后，全世界各地围绕艾滋病的预防与控制和统一的宣传主题，开展形式多样的宣传活动。

1988 全球共讨，征服有期 JointheWorldwideEffort

1989 我们的生活，我们的世界———让我们相互关照

OurLives,OurWorld———Let'sTakeCareofEachOther

1990 妇女和艾滋病 WomenandAIDS

1991 共同迎接艾滋病的挑战 SharingtheChallenge

1992 预防艾滋病，全社会的责任 CommunityCommitment 1993 时不我待，行动起来 TimetoAct

1994 艾滋病和家庭 AIDSandtheFamily

1995 共享权益，共担责任 SharedRight,SharedResponsibilities

1996 同一世界，同一希望 OneWorld,OneHope

1997 生活在有艾滋病世界中的儿童 ChildrenLivinginaWorldwithAIDS

1998 青少年：迎战艾滋病的生力军

ForceforChange:WorldAIDSCampaignwithYoungPeople

1999 倾听，学习，尊重 Listen,Learn,Live!

2000 男士，责无旁贷 MenMakeaDifference

2001 你我同参与 IcanandYou

2002 相互关爱，共享生命 Live,letLive

2003 相互关爱，共享生命

2004 关注妇女 抗击艾滋

2005“遏制艾滋，履行承诺”

2006“遏制艾滋，履行承诺”

.....

2016“行动起来，向‘零’艾滋迈进”

2017“共担防艾责任，共享健康权利，共建健康中国”

31. 预防艾滋病 10 条基本知识

向全社会宣传预防艾滋病的科普知识，是我国预防和控制艾滋病传播和流行的重要措施之一。为了向公众提供重要而且准确的知识信息，卫生部编发了《预防艾滋病宣传教育知识要点》，其中最为重要的内容有预防和控制艾滋病的 10 条基本知识。

(1) 艾滋病是一种病死率极高的严重传染病，目前还没有治愈的药物和方法，但可以预防；

(2) 艾滋病主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播；

(3) 与艾滋病病人和艾滋病病毒感染者的日常生活和工

作接触不会感染艾滋病；

(4)洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施；

(5)正确使用避孕套不仅能避孕，还能减少感染艾滋病、性病的危险；

(6)及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险；

(7)共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径，因此要拒绝毒品，珍爱生命；

(8)避免不必要的输血和注射，避免使用未经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品；

(9)关心、帮助和不歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者是预防与控制艾滋病的重要方面；

(10)艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

32.艾滋病离我们不遥远 要养成健康生活方式

艾滋病主要侵害那些年富力强的20～45岁的成年人，而这些成年人是社会的生产者、家庭的抚养者、国家的保卫者，他们的损失对家庭、社会来说是无法弥补的。

一旦罹患艾滋病……

从生理上讲，一旦感染艾滋病病毒，人体内的免疫系统

便会逐步丧失，各种病毒会乘虚而入，体内原有的一些不正常细胞也会迅速生长繁殖，最终发展成各类恶性肿瘤。经过数年的潜伏期，当感染者发展成艾滋病病人后，健康状况就会迅速恶化，患者身体在承受巨大的痛苦后死于一种或几种疾病。

从心理上讲，艾滋病病毒感染者一旦知道自己感染了艾滋病病毒，无异于听到“死刑”的宣判，心理上会产生巨大的精神压力。加之社会上一些人对艾滋病的无知造成对病毒感染者的歧视，使他（她）们在个人的工作、学习、住宿、就医、恋爱、婚姻等方面，容易受到社会的歧视，更增加了

艾滋病感染者的痛苦。另外，许多感染者为了保护自己和家人，往往采取隐瞒病情的做法，导致他们很难得到亲友的关心和照顾，导致个人生活的困难，而且造成严重的心理创伤。科研表明，高度的心理压力的艾滋病病毒感染者发病的速度，是只有一般心理压力和获相当帮助感染者的 2～3 倍。

与 HIV 感染者接触的“安全”与“不安全”

医学研究已证实，在工作和生活中与艾滋病病人和艾滋病病毒感染者的一般接触不会传染艾滋病；艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播；咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病；蚊虫叮咬不传播艾滋

病。

艾滋病病毒感染者在发病前外表和正常人一样，但他们的血液、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，具有很强的传染性；乳汁也含病毒，有传染性。因此，人们与 HIV 感染者的以下接触行为，感染 HIV 的几率比较大：

第一、与他们进行无保护性性接触，如果同时患有其他性病，特别是伴有生殖器溃疡的性病，则可使性接触传播 HIV 的危险性增加 2～10 倍。

第二、输入污染了 HIV 的血液或血液制品以及类似情况

下的输骨髓和器官移植。

第三、虽然一般接吻不会造成艾滋病传播，但在深接吻并伴有感染者口腔出血或溃疡时，将使感染的危险性增加。

第四、吸毒者共用受 HIV 污染的、未消毒的针头及注射器，共用其他医疗器械或生活用具(如与感染者共用牙刷、剃刀)，也可能经破损处传染。

艾滋病离我们并不遥远

生活中，有的人认为只要平时注重“洁身自好”，艾滋病是不会自动找上门来的；也有人不注重预防，心存侥幸，总认为艾滋病离自己比较遥远。其实不然，艾滋病一直以难

以控制之势在全球范围内蔓延，全世界无一角落能够幸免。

让人更担忧的是，由于从 HIV 感染到艾滋病发作的潜伏期较一般传染性疾病长，HIV 感染者在未发作期间无任何症状，绝大多数感染者并不知道自己已经感染上了艾滋病病毒，他们不容易被发现。也正因为如此，所以有相当数量的感染者通过不同渠道“不知不觉”将病毒传染给他人。另外，许多艾滋病病毒感染者即便知道自己感染上了艾滋病病毒，但由于害怕受到社会上一些人的歧视，他（她）们不得不采取隐瞒病情的做法，使他们又成为潜在的威胁。

远离艾滋病，贵在养成文明健康的生活方式

医学界至今尚无根治艾滋病的有效药物和疗法，但艾滋病是可防可控的，不要草木皆兵、过度恐惧。“正常人”预防艾滋病的具体方法包括：

1.树立正确的性爱观，恪守规范的性行为。要洁身自爱，检点行为，性伴侣越多，越容易感染 HIV。在性行为中应自觉和正确使用安全套。

2.避免血液接触感染。提倡无偿献血，但不要到非正规采血单位献血。尽量避免不必要的输血和使用血液制品（如血浆、白蛋白等），不要为了“增加抵抗力”而盲目使用血液制品。有必要接受输血和血液制品时，要求使用经过艾滋

病病毒抗体检测为“阴性”的血液及其制品。在接受任何针刺皮肤的医疗操作（如注射、输液、美容、文身等）时，要求使用一次性或经过严格消毒的器械。在处理伤口时，都要避免皮肤、眼睛或口腔接触到别人的血液。不用未消毒的器械穿耳、文眉。不要找街头游医拔牙。不与他人共用剃须刀、牙刷等。

3.远离毒品。要严禁吸毒，珍爱生命。吸毒者往往由开始的口吸发展到静脉注射吸毒。静脉注射吸毒时，常常共用针管、针头，如果其中有一个人感染艾滋病病毒，注射器就会被污染，病毒就会在其他吸毒者中传播。

4.阻断 HIV 的母婴传播途径。做母亲的，只有确认自己没有感染上 HIV，才能令婴儿免受感染。如果夫妇没有确定彼此是否带有病毒，在决定怀孕前应先进行 HIV 抗体测试。

5.对 HIV 感染者或艾滋病患者应多一份宽容、少一份歧视。

谨防职业性感染艾滋病

在医疗卫生保健机构规范各项有关操作，防止医源性传播并做好自身保护，十分必要。一项调查表明，艾滋病职业性感染大多数是被病人血污染的针头或器械刺伤而传染。因此预防的关键是防止被病人的血液、体液和分泌物所污染。

首先，医务人员在医疗活动中应采取合理的预防措施：与艾滋病人接触的前后都要用肥皂水和流动水洗手，戴手套和穿隔衣，必要时要带护目镜和口罩；要注意保护皮肤的完整，避免被病人的血液、唾液、尿液、精液、阴道分泌物和其它体液、排泄物所污染；抢救时不能口对口呼吸，伤口处理和心脏按摩时小心血液的喷溅等等。化验室工作人员应严格按血体液传染标本处理规则处理标本。

其次，应注意隔离和消毒：艾滋病人应和其他病人隔离开来，其诊断、治疗的器械也应尽量专用。