

- Ma túy và rượu có thể dẫn đến các hành vi nguy cơ như quan hệ tình dục không an toàn, làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV.
- Không quan hệ tình dục không an toàn và tránh xa ma túy là cách tốt nhất để phòng lây nhiễm HIV.
- Nếu một người chỉ quan hệ tình dục với một người không bị nhiễm HIV và người đó không quan hệ tình dục với ai khác, không dùng chung bơm kim tiêm, thì không có nguy cơ lây nhiễm HIV, nhưng đây là điều khó biết về người khác.
- Ôm, động chạm, hôn lên má, bắt tay, vv...không làm lây truyền HIV.
- Bao cao su giúp ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm HIV rất cao nếu được sử dụng đúng cách mỗi lần quan hệ tình dục (qua đường âm đạo, hậu môn hay miệng).
- Các biện pháp tránh thai như thuốc viên tránh thai, thuốc tiêm, cấy dưới da hay đặt vòng chỉ có tác dụng ngừa thai, chứ không ngăn ngừa được lây nhiễm HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục.



Hãy dẹp bỏ xấu hổ và ngần ngại!

Hướng dẫn về tình dục an toàn là điều cốt yếu cha mẹ cần làm để giúp con phòng lây nhiễm HIV.

Tại sao bạn cần nói chuyện cởi mở với con về tình dục an toàn và HIV?

- Tuổi vị thành niên thường thiếu kinh nghiệm, không có kiến thức chính xác về tình dục và HIV/AIDS, trong khi lại ngại, hoặc sợ, không dám hỏi.
- Con bạn có thể lây nhiễm HIV do thiếu hiểu biết về tình dục an toàn.



**Hoanhip tim
Chung hành động**

Bộ Y tế

Để có thêm thông tin, hãy truy cập
www.hoanhiptim.vn

ADB

- Những thanh niên có thể nói chuyện với cha mẹ mình về tình dục thường ít có hành vi nguy cơ hơn những người không bao giờ nói.

Làm thế nào để nói chuyện cởi mở với con về chủ đề này?



- Chuẩn bị thông tin và kiến thức chính xác về tình dục và HIV/AIDS.
- Bắt đầu bằng một chủ đề dễ nói như chuyện trường học, phim, thể thao...
- Nếu bạn không thoải mái với chủ đề được nói, hãy chia sẻ cảm giác đó với con. Câu chuyện giữa hai người sẽ dễ dàng hơn.
- Tỏ thái độ tích cực và sẵn sàng thảo luận. Tránh giảng giải theo kiểu áp đặt.
- Lắng nghe và khuyến khích con chia sẻ. Đừng ép con nói nếu chúng chưa muốn. Cho con bạn thời gian để

suy nghĩ về những gì bạn nói.

- Cố gắng hiểu cách nhìn nhận của con, đừng vội phê phán. Cho phép con bày tỏ ý kiến mà không trách mắng là điều cốt yếu để các thông điệp được tiếp nhận.
- Trẻ thường chịu áp lực bè bạn. Khuyến con có ý kiến riêng của mình khi quyết định các vấn đề liên quan tới tình dục.
- Tìm cho con các tài liệu giáo dục, hay các địa chỉ trên Internet về HIV/AIDS để chúng có thể tự tìm hiểu.
- Để cuộc trao đổi đạt kết quả, hãy lưu ý:
 - Sắp xếp nội dung cuộc nói chuyện theo cách phù hợp với lứa tuổi của con.
 - Cần sẵn sàng lắng nghe những điều có thể bạn không muốn nghe.
 - Sắp xếp chỗ nói chuyện và thời gian để bạn và con bạn cùng cảm thấy đây là câu chuyện riêng tư và quan trọng

Những điều quan trọng cần chia sẻ với con cái:

- Không thể biết một người nhiễm HIV hay không nếu chỉ nhìn bề ngoài.
- Một người chỉ cần có quan hệ tình dục không an toàn với người nhiễm HIV một lần cũng có thể bị lây nhiễm.
- Lây nhiễm HIV có thể xảy ra qua quan hệ tình dục không an toàn nếu một trong hai người trước đó đã dùng chung bơm kim tiêm với người khác.
- Các dụng cụ dùng để bấm lỗ tai, hay xăm mình được sử dụng chung cho nhiều người mà không được tiệt trùng có thể làm lây truyền HIV.