

INDONESIAN





**HIV**


**APA  
YANG  
PERLU  
ANDA  
KETAHUI**





**HIV**

**APA  
YANG  
PERLU  
ANDA  
KETAHUI**

**[ SERING  
TES ] + [ OBATI  
SEGERA ] + [ TETAP  
AMAN ] =** 

# ISI

<b>PENGANTAR</b>	<b>1-2</b>
UNTUK SIAPA BUKLET INI?	3
BEBERAPA PERTANYAAN DIJAWAB OLEH BUKLET INI	4
<b>APA ITU HIV?</b>	<b>5-6</b>
APAKAH HIV DAN AIDS ADALAH HAL YANG SAMA?	7
BAGAIMANA ANDA MENDAPATKAN HIV?	8
BAGAIMANA HIV MEMPENGARUHI TUBUH ANDA?	9
APA SAJA GEJALA-GEJALA HIV?	10
<b>PENGETESAN UNTUK HIV</b>	<b>11-12</b>
BAGAIMANA SAYA BISA MENGETAHUI APAKAH SAYA MEMILIKI HIV?	13
SIAPA SAJA YANG HARUS DI TES?	14
SEBERAPA SERING SAYA HARUS DI TES?	15
MACAM-MACAM TES	15
<b>MENGOBATI HIV</b>	<b>17-18</b>
BAGAIMANA MENGOBATI HIV?	19
DI MANA ANDA BISA MENDAPATKAN PERAWATAN HIV DAN BERAPA BIAYANYA?	20
BAHASA UMUM YANG DIGUNAKAN MENGENAI PERAWATAN HIV	21
MEMANTAU KESEHATAN ANDA	22
TERAPI GRATIS	22
<b>MENCEGAH HIV</b>	<b>23-24</b>
MENGGUNAKAN KONDOM & PELUMAS	25
MELAKUKAN PERAWATAN SEBAGAI PENCEGAHAN (TasP)	26
MELAKUKAN PROFILAKSIS PRA PAPARAN (PrEP)	26
MELAKUKAN PROFILAKSIS PASCA PAPARAN (PEP)	27
MENGGUNAKAN PERALATAN BERSIH UNTUK MENYUNTikkan OBAT-OBATAN	28
<b>MENGGUNAKAN SISTEM KESEHATAN</b>	<b>29-31</b>
PERAN PROFESIONAL DAN LAYANAN KESEHATAN PADA HIV	32
LAYANAN HIV	35
<b>HAK-HAK ANDA DAN HIV</b>	<b>37-38</b>
HIV DAN HUKUMNYA	41
<b>DAFTAR LAYANAN</b>	<b>43-46</b>
<b>ISTILAH YANG MUNGKIN ANDA DENGAR SAAT MEMBICARAKAN HIV</b>	<b>47-49</b>



# PENGANTAR





# UNTUK SIAPA BUKLET INI?

**BUKLET INI UNTUK SIAPA SAJA YANG  
TERTARIK UNTUK MENCARI TAHU  
TENTANG HIV.**

**INI MENJELASKAN APA  
ITU HIV, CARA-CARA  
UNTUK MELINDUNGI  
DIRI SENDIRI DARI  
TERTULAR HIV DAN  
MENULARKANNYA  
KEPADA ORANG LAIN.  
INI JUGA  
MENJELASKAN  
BAGAIMANA CARA  
MENDAPATKAN DITES  
UNTUK HIV DAN CARA  
HIV DIobati.**

# TAHUKAH ANDA?

- **ADA BEBERAPA CARA UNTUK MENCEGAH DIRI ANDA DAN PASANGAN SEKSUAL ANDA DARI TERTULAR HIV.**
- **ADA BANYAK CARA ANDA BISA DITES UNTUK HIV.**
- **DENGAN PERAWATAN HIV ANDA DAPAT HIDUP PANJANG DAN SEHAT.**
- **JIKA ANDA MENGIDAP HIV, ADA BANYAK LAYANAN YANG DAPAT MEMBANTU.**

## BUKLET INI UNTUK ANDA, JIKA ANDA:

- Berhubungan seks tanpa kondom di negara yang banyak ditemukan HIV
- Pernah memiliki lebih dari satu pasangan seksual dan Anda tidak selalu menggunakan kondom
- Punya pasangan yang mengidap HIV
- Punya pasangan yang mengidap HIV dan Anda ingin memiliki bayi
- Adalah pria yang berhubungan seks dengan pria lain
- Pernah berbagi jarum atau peralatan lain untuk menyuntikkan obat-obatan
- Pernah mendapat suntikan, membuat tato, tindikan, atau mendapat prosedur medis di luar negeri dan Anda tidak yakin bahwa peralatan yang digunakan bersih.

## BEBERAPA PERTANYAAN YANG DIJAWAB BUKLET INI:

- Apa itu HIV?
- Bagaimana saya bisa mendapatkan HIV?
- Apa yang HIV lakukan terhadap tubuh saya?
- Bagaimana saya bisa melindungi diri dari terkena HIV?
- Haruskah saya dites HIV?
- Di mana saya bisa melakukan tes HIV?
- Perawatan-perawatan HIV apa yang tersedia di Australia?
- Apa saja layanan-layanan yang dapat membantu saya?
- Apa saja hak-hak saya jika saya HIV positif?



# APA ITU HIV?



# HIV ADALAH SINGKATAN DARI “HUMAN IMMUNODEFICIENCY VIRUS”

Seseorang terinfeksi HIV (HIV positif) ketika virus memasuki tubuh mereka.

HIV menyerang sistem kekebalan tubuh Anda, yang melindungi tubuh Anda dari penyakit.

## APAKAH HIV DAN AIDS ADALAH HAL YANG SAMA?

HIV/AIDS sering ditulis sebagai satu kata, tapi

**HIV dan AIDS berbeda.**

HIV adalah virus yang merusak sistem kekebalan tubuh Anda. Tanpa perawatan, HIV dapat menyebabkan AIDS.

AIDS adalah singkatan dari “Acquired Immune Deficiency Syndrome”. Itu adalah ketika sistem kekebalan tubuh sangat rusak dan tubuh Anda tidak dapat melawan infeksi. AIDS membuat anda sangat sakit.

**Di Australia, hampir semua orang yang menjalani perawatan untuk HIV tidak terinfeksi AIDS..**

Banyak perawatan-perawatan baru yang tersedia. Mereka melawan HIV dan mengurangi kerusakan yang dilakukan HIV pada sistem kekebalan tubuh Anda.

## BAGAIMANA ANDA MENDAPATKAN HIV?

HIV ditemukan dalam cairan tubuh seperti darah, air mani, cairan vagina dan air susu. HIV hanya dapat ditularkan ketika cairan tubuh dari orang yang mengidap HIV memasuki tubuh orang lain.

## ANDA BISA TERTULAR HIV DARI:

- Melakukan hubungan seks vaginal atau anal tanpa kondom
- Berbagi jarum dan peralatan lain untuk menyuntikkan obat-obatan
- Tindik atau tato tubuh yang tidak steril
- Transfusi darah dan prosedur medis di beberapa negara.

Di Australia, transfusi darah dan prosedur medis aman.

HIV juga dapat ditularkan oleh seorang ibu kepada anaknya selama kehamilan, persalinan, atau menyusui jika ibunya positif HIV.

## ANDA TIDAK BISA TERTULAR HIV DENGAN:

- Batuk atau bersin
- Mencium, memeluk, atau menangis
- Berbagi tempat tidur dengan seseorang yang mengidap HIV
- Berbagi makanan dengan seseorang yang mengidap HIV
- Berbagi toilet atau mandi dengan seseorang yang mengidap HIV
- Gigitan serangga atau nyamuk.

## APA SAJA GEJALA HIV?

Anda mungkin tidak memiliki gejala apa pun saat pertama kali terinfeksi HIV.

Tetapi dalam beberapa kasus, ketika Anda pertama kali terinfeksi HIV Anda mungkin merasa sakit, seperti Anda menderita flu, merasa lelah dan memiliki:

- Demam
- Berkeringat berlebihan di tempat tidur pada malam hari
- Ruam kulit
- Sakit dan nyeri.

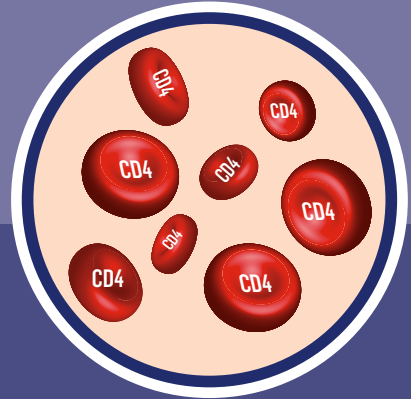
PENTING UNTUK MELAKUKAN TES HIV SECARA TERATUR.

# BAGAIMANA HIV MEMPE

## LINGKARAN KEHIDUPAN HIV



Sistem kekebalan Anda melindungi tubuh Anda melawan infeksi dan penyakit dan menjaga Anda tetap sehat.

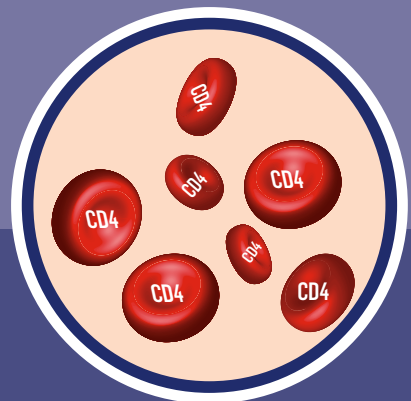


Itu terdiri dari berbagai macam sel yang bekerja bersama untuk menemukan dan menghancurkan virus, bakteri dan kuman lain yang membuat Anda sakit. Beberapa sel ini disebut 'CD4' (atau sel 'T4').

## LINGKARAN KEHIDUPAN HIV -



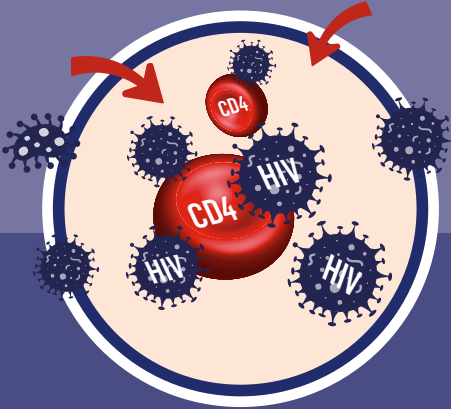
Sistem kekebalan Anda melindungi tubuh Anda melawan infeksi dan penyakit dan menjaga Anda tetap sehat.



Itu terdiri dari berbagai macam sel yang bekerja bersama untuk menemukan dan menghancurkan virus, bakteri dan kuman lain yang membuat Anda sakit. Beberapa sel ini disebut 'CD4' (atau sel 'T4').

# NGARUHI TUBUH ANDA?

## - TANPA PERAWATAN

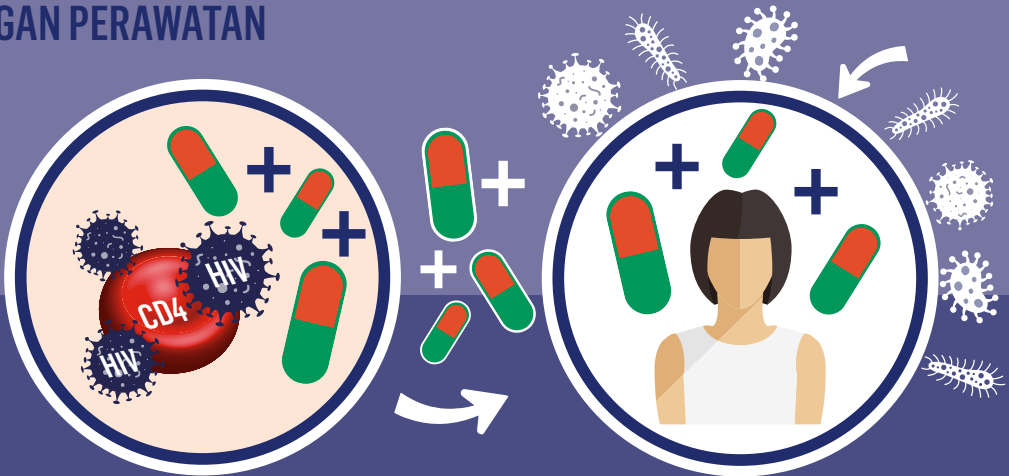


HIV menyerang dan menghancurkan sel "CD4" Anda dan merusak sistem kekebalan tubuh Anda



Ketika sistem kekebalan tubuh Anda semakin lemah, Anda cenderung akan mendapatkan infeksi serius yang dapat menyebabkan kematian. Seiring waktu, jika Anda tidak melakukan perawatan HIV, jumlah sel "CD4" dalam tubuh Anda akan menjadi sangat rendah. Inilah saatnya Anda dapat terinfeksi AIDS.

## - DENGAN PERAWATAN



HIV menyerang dan menghancurkan sel "CD4" Anda dan merusak sistem kekebalan tubuh Anda. Pengobatan HIV sudah tersedia, efektif and akan mengurangi jumlah virus dalam tubuh anda.

Dengan pengobatan, virus HIV berhenti merusak system kekebalan tubuh anda. Semakin dini anda memulai pengobatan semakin baik untuk kesehatan anda.





# TES UNTUK HIV

# BAGAIMANA SAYA BISA MENGETAHUI APAKAH SAYA MENGGIDAP HIV?

**Satu-satunya cara untuk mengetahui apakah Anda mengidap HIV adalah dengan melakukan tes HIV. Di NSW, tes HIV gratis, mudah dan rahasia.**

Di beberapa klinik Anda tidak memerlukan Kartu Medicare dan tidak perlu memberikan nama asli jika Anda tidak mau. Klinik akan memerlukan setidaknya dua cara untuk menghubungi Anda mengenai hasil Anda, yang dapat berupa nomor ponsel, alamat surat (e-mail) atau alamat pos yang benar.

Untuk informasi lebih lanjut tentang cara menemukan klinik, hubungi Sexual Health Infolink di 1800 451 624 atau Layanan Multikultural HIV dan Hepatitis pada 02 9515 1234.

Ada banyak cara Anda bisa melakukan tes HIV. Anda bisa:

- Datang ke Klinik Kesehatan Seksual
- Datang ke Klinik Tes Cepat yang disebut a[TEST] *(hanya jika Anda pria yang berhubungan seks dengan pria lain)*
- Tanyakan kepada dokter Anda ("GP") untuk tes
- Lakukan tes Tetes Darah Kering ("DBS") HIV di rumah.

Untuk informasi lebih lanjut tentang berbagai jenis tes, lihat halaman 15.

**Adalah normal untuk khawatir mengenai tes dan apa hasilnya nanti, tapi tes adalah satu-satunya cara untuk mengetahui apakah Anda mengidap HIV.**

Banyak orang tidak tahu bahwa mereka mengidap HIV, yang berarti mereka tidak mendapatkan manfaat kesehatan dari perawatan HIV. Tidak mengetahui tentang HIV juga bisa berarti Anda menularkannya kepada orang lain.

Jika Anda khawatir tentang kerahasiaan, konsultasikan dengan dokter Anda, Klinik Kesehatan Seksual atau klinik a[TEST] (lihat halaman 15).

Setiap informasi yang dimiliki profesional perawatan kesehatan mengenai Anda adalah rahasia.

## SIAPA YANG HARUS DITES?

**Siapa pun yang mengira mereka mungkin memilikinya HIV harus dites.**

Anda harus dites HIV jika Anda:

- Pernah memiliki lebih dari satu pasangan seksual dan Anda tidak selalu menggunakan kondom
- Punya pasangan yang mengidap HIV
- Punya pasangan yang mengidap HIV dan Anda ingin memiliki bayi
- Adalah pria yang berhubungan seks dengan pria lain
- Pernah berbagi jarum atau peralatan lain untuk menyuntikkan obat-obatan
- Pernah mendapat suntikan, membuat tato, tindikan, atau mendapat prosedur medis di luar negeri dan Anda tidak yakin bahwa peralatan yang digunakan bersih.
- Berhubungan seks tanpa kondom di negara yang banyak ditemukan HIV

# SEBERAPA SERING SAYA HARUS DIUJI?

Jika Anda tidak pernah dites HIV, ada banyak alasan bagus untuk melakukan tes HIV sekarang.

Semakin banyak dari kita yang perlu di tes lebih sering dites. Konsultasikan dengan dokter atau klinik kesehatan seksual Anda untuk mengetahui seberapa sering Anda harus dites.

## JENIS TES HIV

### JENIS TES HIV

#### TES DARAH HIV

(Tes Antibodi HIV)

### BAGAIMANA CARA KERJA TES?

Ini adalah jenis tes yang paling umum. Dokter Anda mengambil sampel darah dan mengirimkannya ke laboratorium untuk menguji HIV. Jika tes Anda menunjukkan HIV, dokter akan mengulangi tes untuk memastikan hasilnya.

### SIAPA YANG BISA MENGIKUTI TES INI?

Siapa pun yang ingin melakukan tes HIV

#### TES HIV CEPAT

a[Test]

Setetes darah dari jari Anda digunakan untuk tes HIV. Hasilnya selesai dalam 30 menit.

Ada tiga hasil yang mungkin:  
**Negatif** - tidak ada HIV  
**Reaktif** - ada HIV. Anda perlu melakukan Tes Darah HIV untuk memastikan hasilnya.  
**Tidak valid** - tesnya tidak berhasil. Anda harus melakukannya lagi.

Pria yang berhubungan seks dengan pria

#### TES HIV TETES DARAH KERING

(DBS)

Tes tusuk jari "DBS" dipesan secara on line dan Anda melakukannya di rumah.

Anda menggunakan jarum kecil yang disediakan di dalam alat tes untuk mengambil beberapa tetes darah dari jari Anda dan mengirimkannya ke laboratorium untuk pengujian. Anda mendapatkan hasilnya dalam seminggu.

- Pria yang berhubungan seks dengan pria.
- Orang-orang dari negara-negara yang banyak ditemukan HIV.
- Orang yang memiliki pasangan seksual dari negara-negara yang banyak ditemukan HIV.

Anda harus berusia di atas 16 tahun dan tinggal di NSW. Anda tidak memerlukan kartu "Medicare".

Jika Anda memiliki tes HIV positif, Anda dapat memulai perawatan dini. Ini akan menjaga kesehatan and system kekebalan tubuh anda menjadi kuat. Pengobatan akan mengurangi jumlah HIV dalam tubuh Anda yang akan menghentikan Anda menularkan HIV kepada pasangan seksual Anda.

## HARUS KE MANA UNTUK MELAKUKAN TES

Dokter Umum  
Klinik Kesehatan Seksual  
Keluarga Berencana NSW

Pusat tes HIV cepat, yang disebut a[TEST] dapat ditemukan di:  
[www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested/](http://www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested/)

Pesan alat tes "HIV DBS" secara online di:  
<https://www.hivtest.health.nsw.gov.au/>  
Anda akan menerima alat tes melalui pos di dalam amplop rahasia . Itu memiliki semua yang Anda butuhkan untuk melakukan tes.

## BERAPA BIAYA TES?

Tes ini gratis di dokter umum yang melakukan penagihan massal, klinik kesehatan seksual dan Keluarga Berencana NSW.

Jika dokter umum Anda tidak melakukan penagihan massal, Anda mungkin membayar untuk layanan ini.

GRATIS

GRATIS



# MENGOBATI HIV





# BAGAIMANA PERAWATAN HIV?

**Perawatan HIV yang tersedia saat ini sangat efektif.**

Perawatan untuk HIV adalah dengan obat yang disebut “antiretroviral” (‘ARV’).

“Antiretroviral” tidak menghilangkan HIV, tetapi mereka akan mengurangi virus dalam tubuh Anda dan karena itu menghentikan virus yang merusak sistem kekebalan tubuh Anda. Setelah virus dikurangi menjadi tingkat yang sangat rendah (biasanya dalam beberapa minggu setelah memulai perawatan), HIV tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain..

Jika Anda mengidap HIV dan sedang menjalani perawatan HIV, Anda dapat hidup penuh keyakinan, panjang umur dan sehat. Lebih baik untuk kesehatan Anda jika Anda memulai perawatan HIV sesegera mungkin.

## **HAL-HAL YANG PERLU DIKETAHUI TENTANG PERAWATAN HIV:**

- Perawatan HIV sangat efektif, tapi perawatan itu seumur hidup.
- Semakin dini Anda mulai melakukan perawatan HIV, akan semakin baik kesehatan Anda.
- Anda perlu menjalani perawatan persis seperti yang dikatakan dokter Anda, dan pastikan Anda tidak melewatkan pil apa pun.
- Beberapa orang mendapat efek samping. Jika Anda mendapatkannya, penting untuk memberi tahu dokter Anda dan mereka dapat memberi Anda perawatan yang berbeda untuk menghentikan efek sampingnya.
- Mengambil “antiretroviral” adalah keputusan penting yang perlu Anda diskusikan dengan dokter Anda. Luangkan waktu untuk mengajukan pertanyaan dan pastikan Anda memiliki semua informasi yang Anda butuhkan.

# DI MANA SAYA BISA MENDAPATKAN PERAWATAN HIV DAN BERAPA BIAYANYA?

Orang terbaik untuk mengonsultasikan perawatan adalah dokter yang berspesialisasi dalam HIV. Jika dokter Anda tidak berpengalaman dalam HIV, buatlah janji dengan dokter di Klinik Kesehatan Seksual atau minta dokter untuk merujuk Anda ke spesialis HIV.

Dokter Anda akan memberi Anda resep untuk obat HIV yang tepat untuk Anda. Anda perlu membawa resep ini ke:

- **Apotek rumah sakit:** untuk mendapatkan obat Anda dari apotek rumah sakit, penting untuk menelepon sebelum Anda pergi untuk memastikan mereka buka.
- **Apotek lokal:** tanyakan kepada apotek setempat apakah mereka menjual obat HIV Anda. Rencanakan sebelumnya jika Anda membutuhkan lebih banyak obat dan berikan waktu bagi apotek untuk memesannya. Beberapa apotek lokal dapat mengirimkan obat Anda kepada Anda secara gratis. Semua apotek harus merahasiakan informasi pribadi Anda.
- **Apotek "online":** Anda dapat membeli obat-obatan HIV di internet dan mengirimkannya ke rumah Anda atau ke alamat lain jika Anda mau.

Di NSW, perawatan HIV disediakan gratis bagi siapa saja yang memiliki Kartu Medicare.

Jika Anda tidak memiliki Kartu Medicare, mendapatkan perawatan HIV di Australia dapat menghabiskan banyak uang.

Beberapa cara untuk mendapatkan perawatan HIV yang lebih murah atau gratis jika Anda tidak memiliki Kartu Medicare adalah:

- Dari Klinik Kesehatan Seksual
- Membeli dari negara asal Anda
- Membeli dari apotek "online" - Anda akan memerlukan resep
- Menjadi bagian dari uji coba penelitian.

**TANYAKAN KEPADA DOKTER ANDA UNTUK INFORMASI LEBIH LANJUT.**

# BAHASA HIV YANG UMUM

Beberapa kata yang akan digunakan dokter saat Anda menjalani perawatan adalah:

## JUMLAH VIRUS

**“Viral load” digunakan untuk menggambarkan berapa banyak HIV dalam darah Anda.**

Jika “viral load” Anda tinggi, itu berarti sistem kekebalan Anda sedang diserang dan dilemahkan.

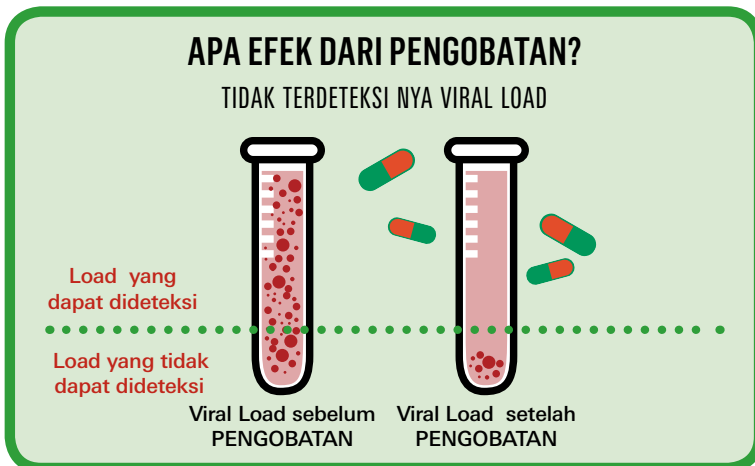
Jika “viral load” Anda rendah atau tidak terdeteksi itu berarti sistem kekebalan Anda tidak sedang diserang dan Anda jauh lebih kecil kemungkinannya untuk sakit atau terinfeksi AIDS.

Tes untuk mengukur “viral load” Anda menunjukkan seberapa baik perawatan HIV Anda bekerja. Ini dapat membantu Anda dan dokter memutuskan apakah perawatan Anda berhasil atau apakah perlu untuk mengubah perawatan HIV Anda.

## “VIRAL LOAD” TIDAK TERDETEKSI

**“Viral load” yang tidak terdeteksi** berarti HIV masih ada dalam tubuh Anda, tapi dalam jumlah yang sangat kecil. Jumlah HIV dalam darah sangat kecil sehingga tes tidak dapat menemukannya.

**Ketika “viral load” Anda tidak terdeteksi, HIV tidak merusak sistem kekebalan Anda dan Anda tidak dapat menularkan HIV ke orang lain.**



Dengan melakukan perawatan HIV seperti yang dianjurkan dokter, “viral load” Anda tidak akan terdeteksi.

Anda perlu melakukan tes darah rutin untuk memeriksa “viral load” Anda. Anda harus terus minum obat secara teratur agar “viral load” Anda tidak terdeteksi.

Jika Anda mengidap HIV, dan tidak memiliki Kartu Medicare, konsultasikan dengan dokter Anda atau hubungi layanan bantuan (lihat halaman 45) untuk informasi dan bantuan lebih lanjut.

## MEMANTAU KESEHATAN ANDA

Bekerja dengan dokter Anda agar tetap sehat dan melindungi diri Anda dari infeksi lain adalah bagian penting dari hidup dengan baik bersama HIV. Pemeriksaan rutin sangat penting, agar dokter Anda dapat memeriksa setiap perubahan dalam kesehatan Anda dan memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan.

## TERAPI-TERAPI GRATIS

Beberapa orang yang mengidap HIV menggunakan terapi-terapi gratis serta mengambil obat HIV (“antiretroviral”).

Terapi-terapi gratis termasuk:

- Akupunktur
- Homoeopati
- Hipnoterapi
- Pijat
- Meditasi
- Naturopati
- Obat tradisional
- Vitamin.

Terapi gratis tidak dapat mengobati atau menyembuhkan HIV, tapi dapat mengatasi efek samping dari perawatan HIV Anda.

Beri tahu dokter jika Anda menggunakan terapi gratis, karena ini dapat mempengaruhi perawatan HIV Anda.



# MENCEGAH HIV



**Anda dapat melindungi diri sendiri dan orang lain dari HIV dengan:**

## **MENGGUNAKAN KONDOM DAN PELUMAS**

Ini dapat membantu melindungi diri Anda dan orang lain dari beberapa infeksi yang dapat Anda peroleh dari infeksi menular seksual (IMS), termasuk HIV.

Kondom tersedia dalam berbagai bentuk, ukuran, dan warna. Anda mungkin perlu mencoba berbagai jenis untuk menemukan yang tepat untuk Anda.

Kondom hanya boleh digunakan dengan pelumas berbasis air. Minyak dan Vaseline dapat melemahkan kondom dan mungkin rusak.

Anda dapat membeli kondom dan pelumas dari:

- Apotek
- Supermarket
- Toko serba ada
- Mesin penjual otomatis di toilet pria dan wanita.

Anda bisa mendapatkan kondom gratis dan pelumas dari:

- Klinik Keluarga Berencana
- Pusat kesehatan masyarakat
- Klinik kesehatan seksual
- "ACON" (lihat halaman 45).

# MELAKUKAN PERAWATAN SEBAGAI PENCEGAHAN (TasP)

**Jika Anda mengidap HIV, melakukan perawatan HIV seperti yang diperintahkan oleh dokter Anda, akan membuat viral load Anda tidak terdeteksi. Memiliki viral load yang tidak terdeteksi berarti Anda tidak dapat menularkan HIV ke orang lain.**

# MELAKUKAN PROFILAKSIS PRA PAPANAN (PrEP)

**Jika Anda tidak mengidap HIV, “PrEP” adalah cara melindungi diri Anda dari terjangkit HIV dengan minum tablet sekali sehari, setiap hari.**

Jika Anda pria yang mulai melakukan “PrEP”, Anda harus meminumnya setiap hari selama 7 hari sebelum Anda sepenuhnya terlindungi dari HIV dan kemudian terus minum satu pil “PrEP” setiap hari.

Wanita perlu melakukan “PrEP” dalam periode yang lebih lama sebelum mereka sepenuhnya terlindungi dari HIV. Jika Anda seorang wanita, Anda harus minum “PrEP” setiap hari selama 20 hari sebelum Anda terlindungi sepenuhnya, lalu terus minum satu pil “PrEP” setiap hari.

Anda harus minum tablet pada waktu yang sama setiap hari. Jika Anda tidak minum tablet setiap hari, Anda mungkin tidak terlindungi dari HIV.

“PrEP” tidak menghentikan Anda dari terjangkit infeksi menular seksual lainnya, maka masih penting untuk menggunakan kondom untuk membantu Anda menghindari IMS lain.

Konsultasikan dengan dokter Anda atau Klinik Kesehatan Seksual untuk mengetahui apakah “PrEP” tepat untuk Anda.



# MELAKUKAN PROFILAKSIS PASCA PAPARAN (PEP)

**“PEP” adalah melakukan perawatan HIV setelah Anda merasa telah melakukan kontak dengan HIV, selama empat minggu, untuk membantu melindungi Anda dari tertular HIV.**

“PEP” adalah untuk siapa saja yang menganggap mereka mungkin telah bersentuhan dengan HIV karena mereka telah:

- Berhubungan seks tanpa kondom
- Berbagi jarum atau peralatan lain untuk menyuntikkan obat-obatan

**Anda harus mulai melakukan ‘PEP’ sesegera mungkin. Ini hanya akan berfungsi jika Anda meminumnya dalam 72 jam setelah kontak dengan HIV.**

Jika dokter Anda menganggap “PEP” tepat untuk Anda, Anda harus meminumnya setiap hari selama 28 hari.

Anda bisa mendapatkan “PEP” dari klinik kesehatan seksual, dokter yang berspesialisasi dalam HIV dan rumah sakit.



## MENGGUNAKAN PERALATAN STERIL UNTUK MENYUNTIKKAN OBAT-OBATAN

Hanya menggunakan jarum, jarum suntik dan peralatan Anda sendiri atau yang baru adalah cara terbaik untuk melindungi diri Anda dan orang lain dari HIV.

Jarum dan peralatan gratis tersedia dari Program Jarum dan Jarum Suntik (“NSPs”) dan beberapa apotek.

Anda bisa mendapatkan peralatan injeksi baru di mana pun Anda melihat tanda ini: →





# MENGGUNAKAN SISTEM KESEHATAN



# MENGGUNAKAN SISTEM KESEHATAN

Sistem kesehatan terdiri dari layanan, organisasi, dan orang-orang yang menyediakan perawatan kesehatan. Ini termasuk rumah sakit, klinik, dokter, perawat, pekerja sosial dan penerjemah.

Menemukan informasi dan layanan yang Anda butuhkan bisa menjadi sulit, terutama jika Anda kurang mampu atau jika bahasa Inggris Anda terbatas. Anda mungkin perlu menggunakan beberapa layanan kesehatan yang belum pernah Anda gunakan sebelumnya. Penting bagi Anda untuk mengetahui layanan perawatan kesehatan mana yang tersedia dan bagaimana mereka dapat membantu Anda.

**Banyak layanan kesehatan gratis jika Anda memiliki Kartu Medicare.**

Ini disebut penagihan massal. Namun, Anda mungkin masih harus membayar untuk perawatan atau beberapa tes yang dipesan untuk Anda.

Jika Anda memiliki Kartu Medicare, selalu tanyakan apakah ada tagihan dalam jumlah besar sebelum Anda menemui dokter atau petugas layanan kesehatan lainnya.

Selalu bawa Kartu Medicare Anda ketika mengunjungi dokter, klinik, atau rumah sakit.

Rincian Medicare Anda bersifat rahasia.

**Jika Anda tidak memiliki Kartu Medicare, Anda dapat menggunakan beberapa Klinik Kesehatan Seksual tanpa biaya.**

Untuk menemukan Klinik Kesehatan Seksual di dekat Anda, kunjungi:

[www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/pages/sexual-health-clinics.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/pages/sexual-health-clinics.aspx)

# PERAN PROFESIONAL DAN LAYANAN PERAWATAN KESEHATAN DALAM HIV

## **DOKTER UMUM (GP)**

Dokter Umum adalah dokter yang bekerja di masyarakat dan bukan di rumah sakit. Anda dapat mengunjungi Dokter Umum di pusat medis, atau praktik pribadi. Beberapa Dokter Umum melakukan penagihan massal jika Anda memiliki kartu Medicare (Anda tidak membayar), tetapi beberapa dokter mengenakan biaya tambahan untuk layanan mereka. Selalu penting untuk memeriksa apakah akan ada biaya untuk menemui Dokter Umum.

Jika Anda mengidap HIV, penting untuk menemukan Dokter Umum yang memahami HIV dan memiliki pengalaman merawat orang yang mengidap HIV. Tidak semua Dokter mampu meresepkan pengobatan HIV. Jika Dokter Umum Anda tidak dapat meresepkan pengobatan HIV, mereka dapat merujuk Anda ke Dokter Umum yang bisa, atau ke dokter spesialis.

Seorang Dokter Umum dapat meresepkan Profilaksis Pra Pajanan, maka jika Anda merasa Profilaksis Pra Pajanan tepat untuk Anda, konsultasikan dengan dokter Anda.

## **SPELIALIS**

Spesialis adalah Dokter yang terlatih dalam masalah kesehatan tertentu. Spesialis dalam perawatan HIV akan mengawasi setiap tahap pengobatan dan perawatan Anda. Anda harus memiliki surat rujukan dari Dokter Umum Anda untuk memesan janji temu dengan spesialis HIV.

## KLINIK KESEHATAN SEKSUAL

Klinik kesehatan seksual terdapat di seluruh NSW. Klinik-klinik ini menyediakan layanan medis, konseling dan dukungan dalam kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk HIV.

Semua klinik kesehatan seksual:

- Memiliki staf yang sangat berpengalaman dalam HIV
- Gratis.

Beberapa klinik kesehatan seksual:

- Buka beberapa malam
- Tidak meminta identitas
- Akan memeriksa orang yang tidak memiliki Kartu Medicare.

## RUMAH SAKIT

Rumah sakit menyediakan perawatan khusus bagi orang yang tidak sehat, termasuk orang yang mengidap HIV. Beberapa spesialis HIV berlokasi di rumah sakit.

## KONSELOR, PEKERJA SOSIAL DAN PSIKOLOG

Banyak layanan memiliki konselor, pekerja sosial dan psikolog yang Anda dapat berkonsultasi mengenai perasaan Anda dan menemukan solusi mengenai beberapa tantangan hidup dengan HIV.

Seorang konselor atau pekerja sosial dapat:

- Membantu Anda menemukan layanan
- Menjelaskan berbagai hal tentang perawatan HIV yang mungkin Anda tidak mengerti
- Memberikan dukungan emosional
- Membantu Anda memutuskan siapa yang akan diberi tahu bahwa Anda mengidap HIV, bagaimana cara memberi tahu mereka, dan bahkan bersama Anda ketika Anda memberi tahu mereka.



## PENERJEMAH

Jika Anda tidak berbicara atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat meminta seorang penerjemah saat Anda konsultasi dengan petugas kesehatan atau layanan lainnya.

Tugas penerjemah adalah menerjemahkan semua yang Anda dan petugas kesehatan katakan satu sama lain.

Dengan memiliki penerjemah, Anda dapat:

- Memahami segala sesuatu yang diberitahu pada Anda
- Memastikan semua yang Anda katakan dipahami
- Mengajukan pertanyaan dan mendapatkan jawaban
- Mampu memahami dan menyetujui tes dan perawatan.

Seperti semua profesional perawatan kesehatan, penerjemah harus melindungi kerahasiaan Anda.

Penerjemah telepon juga tersedia di seluruh Australia. Layanan ini disebut Telephone Interpreter Service (TIS). Layanan ini gratis dan tidak perlu dipesan terlebih dahulu.

**Untuk menggunakannya, hubungi: 131450.**



# LAYANAN HIV

## **HIV DAN HEPATITIS MULTIKULTURAL (MHAHS)**

MHAHS memberikan dukungan kepada para migran dan pengungsi yang mengidap HIV dan membantu orang memahami HIV mereka, menggunakan layanan kesehatan dan layanan lainnya dan memberikan dukungan emosional.

Layanan tersebut memiliki para pekerja pria dan wanita dari latar belakang Asia, Afrika, Eropa, Timur Tengah dan Amerika Selatan yang mengerti bagaimana hidup dengan HIV/AIDS dan berurusan dengan masalah budayanya. Layanan ini gratis

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi:

[www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Telepon: 02 9515 1234

## **ACON**

ACON mengkhususkan dalam pencegahan HIV, dukungan HIV dan kesehatan lesbian, gay, biseksual, transgender, dan interseks (LGBTI). ACON membantu pengidap HIV mengendalikan kesehatan mereka, serta kesehatan pasangan mereka, dengan memberikan informasi, program dan layanan termasuk konseling, kelompok dukungan dan dukungan.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi:

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

Telepon: 02 9206 2000

## **POZHET**

Pozhet meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan heteroseksual pengidap HIV, pasangan dan keluarga mereka di seluruh NSW. Mereka memberikan pendidikan dan dukungan kepada heteroseksual pengidap HIV dan menghubungkan orang dengan layanan kesehatan dan sosial. Pozhet juga menyediakan informasi tentang pencegahan HIV untuk semua heteroseksual.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi:

[www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)

Telepon: 1800 812 404

## **POSITIVE LIFE NSW**

Positive Life NSW bekerja untuk meningkatkan citra positif dari orang yang mengidap dan dipengaruhi oleh HIV dengan tujuan untuk menghentikan prasangka, isolasi, stigma dan diskriminasi.

Positive Life bertujuan untuk mengubah sistem dan praktik yang mendiskriminasi orang pengidap HIV, pasangan, teman, keluarga dan wali mereka di NSW.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi:

[www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

Telepon: 02 9206 2177 atau 1800 245 677



# HAK-HAK ANDA DAN HIV



## **BEBERAPA KEKHAWATIRAN UMUM TENTANG HIV:**

Saya hidup tapi saya tak merasa seperti hidup di dunia karena saya telah menutup diri dari komunitas saya.


Saya takut untuk melakukan tes. Bagaimana jika itu positif? Keluarga saya akan menolak saya. Saya lebih baik tidak tahu.

Di negara saya ada banyak prasangka bagi orang yang hidup dengan HIV.

Keluarga saya malu dan tidak mau berbicara dengan saya.

Saya tidak ingin visa saya dibatalkan dan harus kembali ke negara asal. Saya bebas menjadi diri saya di Australia.

Dalam budaya saya, kami tidak membicarakan seks bahkan dengan teman "gay" saya.



Stigma adalah ketika seseorang mengalami keyakinan, perasaan dan pandangan negatif karena jenis kelamin, seksualitas, ras, warna kulit, masalah kesehatan atau keyakinan agama mereka.

Ketika seseorang dipandang berbeda, mereka dapat dihakimi dan didiskriminasi dan mengalami stigma. Ini dapat menyebabkan orang yang mengidap HIV menjadi terisolasi dan dapat menghentikan orang dari melakukan tes HIV, memulai perawatan dan menggunakan layanan kesehatan dan dukungan.

Di Australia, merupakan pelanggaran hukum bagi siapa pun atau petugas layanan kesehatan untuk mendiskriminasi Anda, menghakimi Anda, mengkritik Anda atau menolak layanan Anda karena jenis kelamin, seksualitas, ras, warna kulit, masalah kesehatan atau kepercayaan agama Anda.

## HIV DAN HUKUMNYA

Penting untuk mengetahui tentang HIV dan hukumnya.

**Di NSW, menurut hukum, Anda tidak perlu memberi tahu seseorang bahwa Anda mengidap HIV sebelum berhubungan seks selama Anda melakukan tindakan pencegahan yang wajar untuk melindungi mereka dari tertular HIV.**

Tindakan pencegahan yang wajar untuk menghindari penularan HIV adalah termasuk:

- Menggunakan kondom
- Memiliki “viral load” yang tidak terdeteksi (dari sedang menjalani pengobatan HIV)
- Pasangan seksual Anda menggunakan pra-paparan profilaksis (PrEP).

Jika Anda mengidap HIV, Anda harus bertanya kepada dokter Anda tindakan pencegahan apa yang dapat Anda ambil untuk melindungi pasangan Anda dari HIV.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi NSW Health di:  
[www.health.nsw.gov.au/phact/Pages/pha-s79.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/phact/Pages/pha-s79.aspx)







# DAFTAR LAYANAN



# LAYANAN DUKUNGAN

## **Multicultural HIV and Hepatitis Service**

www.mhahs.org.au  
Sydney: 02 9515 1234  
Panggilan gratis: 1800 108 098

Lantai 2, 18 Marsden Street  
Camperdown, NSW 2050  
Surel: info@mhahs.org.au

## **ACON**

www.acon.org.au  
Phone: 02 9206 2000  
Panggilan gratis: 1800 063 060

414 Elizabeth Street  
Surry Hills, NSW 2010  
Surel: acon@acon.org.au

## **Positive Life NSW**

www.positivelife.org.au  
Telepon: 02 9206 2177  
Panggilan gratis: 1800 245 677

Suite 5.2, Lantai 5, 414 Elizabeth Street  
Surry Hills, NSW 2010  
Surel: contact@positivelife.org.au

## **Pozhet (Layanan HIV Heteroseksual NSW)**

pozhet.org.au  
Infoline HIV heteroseksual: 1800 812 404

18 Marsden Street  
Camperdown, NSW 2050  
Surel: pozhet@pozhet.org.au

## **Bobby Goldsmith Foundation (BGF)**

BGF adalah layanan di seluruh negara bagian NSW yang menyediakan dukungan dan informasi untuk orang yang mengidap HIV.

www.bgf.org.au  
Panggilan gratis: 1800 651 011

Lantai 3, 111-117 Devonshire Street  
Darlinghurst, NSW 2010  
Telepon: 02 9283 8666  
Surel: bgf@bgf.org.au

## **NUAA (NSW Users and AIDS Association)**

NUAA dipimpin oleh orang-orang dengan pengalaman penggunaan narkoba. Mereka memberikan informasi dan dukungan kepada orang-orang di NSW yang menggunakan narkoba.

nuaa.org.au  
Telepon: 02 8354 7300  
Panggilan gratis: 1800 644 413 (wilayah NSW)

345 Crown Street  
Surry Hills, NSW 2010

## DI MANA TEMPAT UNTUK DITES?

Cari tempat tes HIV, berdasarkan lokasi  
[www.endinghiv.org.au/test-often/  
where-to-get-tested](http://www.endinghiv.org.au/test-often/where-to-get-tested)

### **Layanan Kesehatan Seksual**

Kesehatan Seksual NSW Infolink  
[www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/  
pages/sexual-health-clinics.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/pages/sexual-health-clinics.aspx)  
Panggilan gratis: 1800 451 624

## LAYANAN HUKUM

### **HIV/AIDS Legal Centre (HALC)**

HALC menyediakan bantuan hukum gratis untuk orang-orang di NSW yang mengidap HIV atau Hepatitis.

[www.halc.org.au](http://www.halc.org.au)  
Telepon: 02 9206 2060

414 Elizabeth Street  
Surry Hills, NSW 2010  
Surel: [halc@halc.org.au](mailto:halc@halc.org.au)

# ISTILAH YANG MUNGKIN ANDA DENGAR SAAT MEMBICARAKAN HIV

## **Kepatuhan**

Kepatuhan adalah ketika Anda melakukan perawatan HIV setiap hari seperti yang diperintahkan dokter Anda.

## **Antibodi**

Antibodi diproduksi oleh tubuh untuk melawan bakteri dan virus seperti HIV.

## **ARV**

Obat “antiretroviral” adalah obat yang digunakan untuk mengobati HIV.

## **Penagihan Massal**

Jika dokter Anda melakukan penagihan massal, kunjungan Anda gratis karena Medicare yang membayar dokter. Jika dokter Anda tidak melakukan penagihan massal, Anda yang membayar dokter, lalu Anda mengklaim uang kembali dari Medicare.

## **Sel CD4**

Sel CD4 adalah jenis sel sistem kekebalan dalam tubuh yang menyerang dan membunuh HIV seiring waktu. Semakin rendah jumlah sel “CD4”, semakin lemah sistem kekebalan tubuh.

## **Uji klinis**

Uji klinis adalah studi penelitian di mana orang secara sukarela untuk mengetes pengobatan-pengobatan baru, untuk mengelola berbagai kondisi medis.

## **Kondom**

Kantong karet tipis (lateks) yang pas pada penis ereksi pria untuk mencegah kehamilan dan mengurangi kemungkinan penularan HIV dan Infeksi Seksual Menular (ISM) lainnya.

## **Kerahasiaan**

Setiap informasi yang dimiliki seorang profesional perawatan kesehatan tentang Anda adalah rahasia. Seorang profesional perawatan kesehatan hanya dapat mengulangi apa yang Anda katakan dengan izin Anda atau dalam keadaan yang sangat khusus.

## **Diagnosa**

Kesimpulan yang dapat dicapai seorang dokter setelah memeriksa, melakukan tes dan berbicara dengan pasien mereka.

## **Tes HIV Tetes Darah Kering (“DBS”)**

Tes HIV tusuk jari yang mudah, gratis, rahasia, dan dapat dipesan secara online.

## **HIV negatif**

Seseorang yang tidak mengidap HIV.

## **HIV positif**

Seseorang yang mengidap HIV.

## **Status HIV**

Status HIV adalah tentang apakah Anda HIV positif atau HIV negatif.

## **Tes HIV**

Tes darah digunakan untuk menemukan antibodi HIV. Ini juga disebut Tes Antibodi HIV.

## **Infeksi**

Kuman di dalam atau di tubuh yang membuat Anda sakit. Infeksi dapat disebabkan oleh virus, bakteri, jamur atau parasit.

## **Pelumas**

Pelumas adalah zat licin yang digunakan dengan kondom untuk mengurangi gesekan saat berhubungan seks.

## **PEP**

Profilaksis pasca paparan adalah perawatan yang diambil oleh orang yang HIV negatif dalam waktu 72 jam setelah peristiwa risiko HIV potensial untuk mencegah infeksi HIV.

## **PrEP**

Profilaksis pra pajanan atau PrEP adalah ketika seorang HIV-negatif minum obat HIV setiap hari untuk melindunginya dari HIV.

## **Tes HIV cepat**

Setetes darah dari jari Anda digunakan untuk tes HIV. Hasilnya siap dalam 30 menit.

## **Obat rekreasi**

Ini adalah obat yang tidak diresepkan oleh dokter dan digunakan untuk kesenangan. Semua obat rekreasi adalah ilegal / terlarang di Australia.

## **Bagian 100 (s100) Obat Sangat Khusus**

Obat Sangat Khusus adalah obat yang digunakan untuk mengobati dan mencegah HIV, yang hanya dapat diresepkan oleh dokter yang terlatih secara khusus.

## **S100 Prescriber**

Seorang dokter yang telah dilatih untuk meresepkan Bagian 100 (s100) Obat Sangat Khusus, termasuk obat-obatan yang digunakan untuk mengobati dan mencegah HIV.

## **Infeksi Menular Seksual (IMS)**

Infeksi menyebar melalui kontak seksual. Mereka disebabkan oleh bakteri, virus atau parasit.

## **Serokonversi**

Waktu yang dibutuhkan antibodi HIV untuk dapat dideteksi dalam darah setelah infeksi. Ini terkadang disebut ‘periode jendela’.

## **Efek samping**

Kemungkinan reaksi negatif terhadap pengobatan atau perawatan.

## **Stigma**

Kepercayaan, perasaan, dan pandangan negatif yang dimiliki masyarakat atau sekelompok orang

# ISTILAH YANG MUNGKIN ANDA DENGAR SAAT MEMBICARAKAN HIV

terhadap seseorang karena jenis kelamin, seksualitas, ras, warna kulit, masalah kesehatan, atau keyakinan agama mereka.

## **TasP**

Perawatan sebagai Pencegahan atau “TasP” melibatkan mengkonsumsi obat HIV seperti yang diperintahkan oleh dokter Anda untuk membuat viral load Anda tidak terdeteksi.

## **Penularan**

Penularan suatu penyakit dari satu orang ke orang lain.

## **Perawatan**

Sesuatu yang seseorang lakukan agar mereka tetap sehat atau menjadi lebih baik. Perawatan dapat melibatkan minum obat, terapi komplementer dan / atau perubahan gaya hidup.

## **Viral load tidak terdeteksi (UVL)**

“Viral load” yang tidak terdeteksi berarti bahwa HIV masih ada dalam tubuh Anda tetapi dalam jumlah yang sangat kecil. Ini adalah tujuan utama dari perawatan HIV karena itu berarti sistem kekebalan tubuh tidak sedang diserang dan bahwa seseorang tidak

dapat menularkan HIV ke pasangan seksual.

## **Mesin penjual otomatis**

Mesin penjual otomatis adalah mesin tempat Anda bisa mendapatkan barang-barang seperti cokelat, kopi atau kondom dengan memasukkan uang dan menekan sebuah tombol. Mesin penjual otomatis dengan kondom biasanya ditemukan di toilet di beberapa tempat, seperti pub atau universitas.

## **Viral load**

Suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan jumlah HIV dalam darah Anda. Semakin tinggi “viral load”, semakin tinggi kemungkinan penularan HIV, dan semakin cepat HIV dapat melemahkan sistem kekebalan Anda.

## **Virus**

Kuman yang tidak bisa diobati beberapa antibiotik. HIV, hepatitis B dan hepatitis C adalah virus yang tidak dapat diobati dengan antibiotik. Mereka semua dapat diobati dengan obat antivirus.

## **Periode jendela**

Lihat ‘serokonversi’.

