**Hiện nay, HIV/AIDS vẫn là một đại dịch nguy hiểm, là mối hiểm họa đối với tính mạng, sức khỏe con người và tương lai nòi giống con người Việt Nam. Đại dịch HIV/AIDS còn tác động trực tiếp đến sự phát triển kinh tế, văn hóa, trật tự, an toàn xã hội và đe dọa sự phát triển bền vững của đất nước.**

**I. HIV/AIDS là gì?**

HIV là một chữ viết tắt của “Virut gây suy giảm miễn dịch ở người”.

AIDS là chữ viết tắt của “hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải” ở người.

AIDS là giai đoạn cuối của quá trình nhiễm HIV. Trong giai đoạn này hệ thống miễn dịch của cơ thể bị suy yếu nên người bệnh dễ mắc các bệnh cơ hội như: nhiễm khuẩn, ung thư, lao,…

**II. Giai đoạn bệnh:** Có 04 giai đoạn nhiễm HIV:

**1. Giai đoạn sơ nhiễm (còn gọi là thời kỳ cửa sổ)**

Thời gian kéo dài từ 2 đến 6 tháng, cơ thể hoàn toàn bình thường. Xét nghiệm HIV có thể cho kết quả âm tính (vì thế trong giai đoạn này dễ lây bệnh cho người khác nếu quan hệ tình dục không an toàn).

**2. Giai đoạn nhiễm HIV không triệu chứng**

Thời gian từ 5 đến 7 năm cơ thể vẫn khỏe mạnh bình thường. Xét nghiệm (+) dương tính.

**3. Giai đoạn cận AIDS**

Đa số vẫn chưa có biểu hiện đặc trưng, xét nghiệm (+) dương tính.

**4. Giai đoạn AIDS**

Biểu hiện các triệu chứng sau:

- Gầy sút (giảm trên 10% trọng lượng cơ thể).

- Sốt, tiêu chảy, ho kéo dài trên 1 tháng.

- Xuất hiện nhiều bệnh như: ưng thư, viêm phổi, lao, viêm da, lở loét toàn thân.

- Người bệnh nhanh chóng tử vong tùy theo điều kiện chăm sóc và điều trị.

**III. Các con đường lây truyền HIV/AIDS**

**1. Tình dục không an toàn**:

HIV có rất nhiều trong chất dịch sinh dục của người bị nhiễm. Do vậy, HIV có thể xâm nhập vào máu bạn tình qua cơ quan sinh dục. Việc sinh hoạt tình dục dù có giao hợp hay chỉ tiếp xúc cơ quan sinh dục đều có khả năng lây nhiễm.

**2. Đường máu**

HIV có rất nhiều trong máu người nhiễm. Do vậy việc dùng chung bơm kim tiêm, dụng cụ y tế không qua tiệt trùng với người nhiễm HIV, truyền máu của người nhiễm HIV đều làm cho bạn bị lây nhiễm HIV.

Riêng về ma túy, bản thân nó không sinh ra HIV nhưng người nghiện ma túy dễ dàng bị lây nhiễm HIV khi dùng chung bơm kim tiêm với bạn nghiện hoặc bơm kim tiêm tại tụ điểm bán thuốc.

**3. Từ mẹ sang con**

Tỷ lệ trẻ em sinh ra bị nhiễm HIV từ những người mẹ bị nhiễm HIV là 25-30%. HIV có thể lây từ mẹ sang bé qua nhau thai khi bé trong bụng mẹ, qua máu và chất dịch của mẹ khi sinh hoặc qua sữa mẹ khi  mẹ cho con bú. Trẻ sơ sinh nhiễm HIV thường không sống được quá 3 năm.

**IV. Cách phòng tránh**

Dựa vào đường lây nhiễm HIV, có các biện pháp phòng sau:

**1. Phòng nhiễm HIV/AIDS lây qua đường tình dục**

- Sống lành mạnh, chung thuỷ một vợ một chồng, không quan hệ tình dục bừa bãi.

- Trong trường hợp quan hệ tình dục với một đối tượng chưa rõ có bị nhiễm HIV không, cần phải thực hiện tình dục an toàn để bảo vệ cho bản thân bằng cách sử dụng bao cao su đúng cách.

- Phát hiện sớm và chữa trị kịp thời các bệnh lây truyền qua đường tình dục cũng giúp giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS vì những tổn thương do nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục sẽ là cửa vào lý tưởng cho HIV.

**2. Phòng nhiễm HIV/AIDS lây qua đường máu**

- Không tiêm chích ma túy.

- Chỉ truyền máu và các chế phẩm máu khi thật cần thiết, và chỉ nhận máu và các chế phẩm máu đã xét nghiệm HIV.

- Chỉ sử dụng bơm kim tiêm vô trùng. Không dùng chung bơm kim tiêm. Sử dụng dụng cụ đã tiệt trùng khi phẫu thuật, xăm, xỏ lỗ, châm cứu,...

- Tránh tiếp xúc trực tiếp với các dịch cơ thể của người nhiễm HIV.

- Dùng riêng đồ dùng cá nhân: dao cạo, bàn chải răng, bấm móng tay,...

**3. Phòng nhiễm HIV/AIDS lây truyền từ mẹ sang con**

- Người phụ nữ bị nhiễm HIV thì không nên có thai vì tỷ lệ lây truyền HIV sang con là 30%, trường hợp muốn sinh con, cần đến cơ sở y tế để được tư vấn về cách phòng lây nhiễm HIV cho con.

- Sau khi đẻ nếu có điều kiện thì nên cho trẻ dùng sữa ngoài thay thế sữa mẹ.

**Có thể khẳng định, việc phòng chống HIV/AIDS là trách nhiệm và nghĩa vụ của toàn xã hội, của từng gia đình và mỗi cá nhân. Đối với học sinh càng cần phải trang bị cho mình đầy đủ những kiến thức về phòng, chống HIV/AIDS; thường xuyên tham gia các buổi tuyên truyền về các tệ nạn xã hội; có lối sống lành mạnh, tự chủ trong các mối quan hệ với bạn bè; không sa vào những tệ nạn xã hội như ma túy, mại dâm nhằm góp phần đẩy lùi đại dịch HIV/AIDS.**

 **Vừa qua nhằm hưởng ứng Ngày Thế giới phòng chống HIV/AIDS (01/12), để nâng cao nhận thức về nạn dịch và để tưởng nhớ các nạn nhân đã chết vì HIV/AIDS, tổ Sinh học – Công nghệ trường THPT Tân Bình đã tổ chức cuộc thi tìm hiểu kiến thức phòng chống bệnh HIV/AIDS cho toàn thể học sinh 3 khối.**

 Trong bối cảnh dịch bệnh COVID-19 vẫn còn hoành hành trên địa bàn thành phố, nhà trường đã tổ chức cuộc thi bằng hình thức trực tuyến qua mạng, với đa dạng các hình thức như tuyên truyền về phòng chống lây nhiễm HIV/AIDS và tránh kì thị người nhiễm HIV trong tiết sinh hoạt chủ nhiệm. Những kiến thức cơ bản được thiết kế dưới dạng video vừa sinh động vừa hấp dẫn với các em học sinh. Đồng thời những lời chia sẻ từ giáo viên chủ nhiệm đã giúp các em nhận thức rõ hơn sự nguy hại của tệ nạn ma túy – đây là con đường phổ biến nhất dẫn đến bị nhiễm HIV/AIDS.

 Tiếp đó, mỗi lớp sẽ thiết kế và vẽ nên những bức tranh để tuyên truyền phòng chống lây nhiễm HIV và đặc biệt là thể hiện tình thương yêu, kêu gọi tránh kì thị bệnh nhân HIV/AIDS. Sản phẩm của mỗi lớp vô cùng sáng tạo. Từ những bức tranh được vẽ bằng tay đến cả những sản phẩm được thiết kế bằng phần mềm máy tính, đều vô cùng đa dạng sắc màu và nổi bật lên các ý tưởng đặc trưng của mỗi lớp. Những bức tranh xinh đẹp và đoạt giải đều được đăng lên Fanpage của nhà trường nhằm lan tỏa ý nghĩa đến toàn thể giáo viên, học sinh của trường và cả những người theo dõi, yêu thích Fanpage nhà trường.

 Cuối cùng đó chính là cuộc thi trực tuyến trắc nghiệm kiến thức. Cuộc thi đã thu hút được hơn 1600 lượt tham gia từ học sinh các lớp. Với kết quả trên 70% học sinh trả lời đúng các hiểu biết về căn bệnh HIV/AIDS, cách lây truyền và biện pháp phòng chống.

 Hy vọng thông qua cuộc thi, học sinh trường THPT Tân Bình được trang bị thêm những kiến thức quý giá, ý thức được sự nguy hại của tệ nạn xã hội và sự nguy hiểm của căn bệnh HIV/AIDS. Từ đó các em có thể chăm chỉ trong việc học tập để trở thành người có ích cho gia đình, cho xã hội, làm rạng danh đất nước Việt Nam này.

