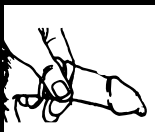
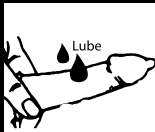
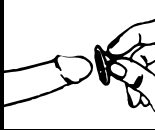
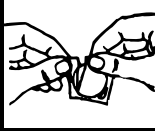


## Cách sử dụng bao cao su

- Kiểm tra ngày hết hạn của bao cao su và kiểm tra chắc chắn trên hộp có dấu chứng nhận sản phẩm này đáp ứng tiêu chuẩn Úc Châu.
- Cắt giữ bao cao su ở nơi mát mẻ. Không nên để bao cao su trong xe hơi. Nếu phải cất bao cao su trong bóp hay túi sách thì cần thay đổi chúng thường xuyên.
- Bao cao su có nhiều kích cỡ vì thế cần tìm loại nhận hiệu và cỡ thích hợp với bạn.
- Khi mở gói để lấy bao cao su, nên cẩn thận không làm rách bao. Đừng mở bao cao su ra cho tới khi bao để kê bên dương vật.
- Khi mặc bao cao su vào, dương vật cần phải cương cứng lúc đó. Bảo đảm hướng mang bao là núm bao ở trên và vòng bao phía ngoài. Bóp xẹp đầu bao để cho không khí ra và lăn nhẹ cho bao trùm kín đến sát gốc dương vật. Nếu dương vật có bao qui đầu, cần phải kéo bao qui đầu xuống trước khi mang bao cao su vào.
- Bôi dầu trơn loại nước (water-based lube) ở bên ngoài bao cao su để tăng khoái cảm và giảm nguy cơ bao có thể rách do cọ xát. Dầu bôi trơn loại dầu có thể ảnh hưởng đến bao và làm rách bao.
- Khi rút dương vật ra, bảo đảm dương vật vẫn còn cương và giữ đáy bao khi rút dương vật để tránh bao có thể tuột ra.
- Bỏ bao cao su đã sử dụng vào thùng rác.
- Mỗi bao cao su chỉ sử dụng được một lần.
- Đừng bao giờ mặc hai bao cao su cùng một lúc vì nghĩ rằng nó sẽ giúp bảo đảm khỏi rách, nhưng thực ra nó có thể rách dễ hơn do sự cọ sát của hai bao.



Loại bao không có chất cao su hiện có bán dành cho những người dị ứng với chất cao su.

Nếu bạn nghĩ rằng bao cao su rách trong lúc đang làm tình, kéo bao ra tức thời và thay bao khác.

## Tôi có thể mua bao cao su và dầu bôi trơn ở đâu?

Bạn có thể mua bao cao su và dầu bôi trơn ở các tiệm thuốc tây, supermarkets, tiệm tạp hóa và máy bán bao cao su ở câu lạc bộ hay quán rượu.

### Nếu muốn biết thêm các thông tin khác, liên lạc:

Sexual Health Infoline ( Đường Dây Giải Đáp Thắc Mắc Về Sinh Lý):  
1800 451 624 (miễn phí)  
TTY: 02 9221 6515

FPA Healthline: 1300 65 88 66.  
TTY: 02 9916 8360

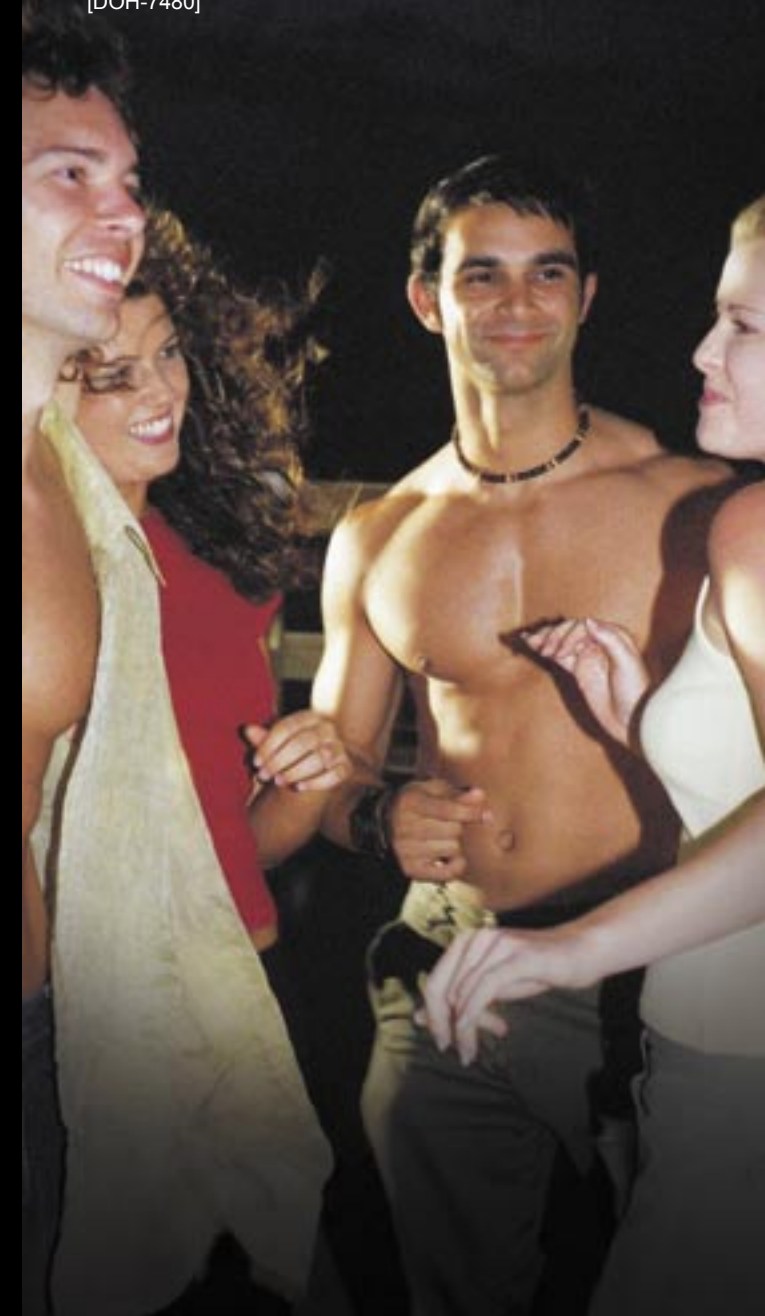
ACON ( Hội Đồng Bệnh AIDS ở NSW): 1800 063 060 (miễn phí)

Dịch vụ thông ngôn phiên dịch

Nếu bạn muốn trao đổi với các dịch vụ trên mà cần sự giúp đỡ phiên dịch trên điện thoại, gọi số 131 450 (giá cước bằng cú gọi địa phương)

Hay vào trang nhà <http://www.healthnsw.gov.au/sexualhealth> (trang nhà với nhiều thông tin về bệnh hoa liễu bao gồm thông tin về quan hệ tình dục an toàn được dịch ra với nhiều ngôn ngữ khác nhau)

Vietnamese  
[DOH-7480]



**Safe Sex. No Regrets.**



NSW  
GOVERNMENT

Health

**Safe Sex. No Regrets.**



## Quan Hệ Tình Dục An Toàn

Quan hệ tình dục an toàn là các hoạt động tình dục có dùng bao cao su và dầu bôi trơn cũng như các loại hoạt động khác giúp giảm bớt nguy cơ nhiễm phải hay lây truyền bệnh hoa liễu (bệnh lây truyền qua quan hệ tình dục) hay siêu vi HIV (siêu vi gây suy giảm hệ thống miễn dịch ở người).

### Quan hệ tình dục an toàn:

- Ngăn ngừa lây nhiễm HIV
- Tránh có thai
- Ngăn ngừa bệnh hoa liễu

**Cách thức lây truyền khá phổ biến của bệnh hoa liễu và siêu vi HIV là khi giao hợp qua âm đạo hay hậu môn mà không dùng bao cao su.**

## Bệnh Hoa Liễu và Siêu Vi HIV Lây Truyền Như Thế Nào?

- Bệnh hoa liễu và siêu vi HIV lây truyền khi máu, tinh dịch hay dịch tiết âm đạo của người nhiễm đi vào trong đường máu của người khác trong việc giao hợp qua âm đạo hay hậu môn.
- Bệnh hoa liễu cũng có thể lây truyền qua việc tiếp xúc trực tiếp giữa các bộ phận sinh dục.
- Siêu vi HIV tương đối không lây truyền khi có quan hệ tình dục qua đường miệng, tuy nhiên bệnh lậu, bệnh chấy mú và bệnh giang mai có thể lây truyền khi có quan hệ tình dục qua đường miệng.

**Nên nhớ bạn có thể có bệnh hoa liễu mà không có triệu chứng biểu hiện bên ngoài, nhưng bạn vẫn có thể lây truyền bệnh qua người khác.**

Dùng bao cao su và dầu bôi trơn trong quan hệ tình dục có thể giúp ngăn ngừa mắc phải bệnh hoa liễu và siêu vi HIV.



### Những phương pháp giúp ngăn ngừa nhiễm phải bệnh hoa liễu và siêu vi HIV là:

- Không có quan hệ tình dục; hay
- Chỉ có quan hệ tình dục với một người mà thôi (và người đó có quan hệ tình dục chỉ với bạn mà thôi) và cả hai người cần phải được khám nghiệm bao gồm thử nghiệm siêu vi HIV ngay từ giai đoạn đầu của mối quan hệ để bảo đảm rằng không ai bị nhiễm siêu vi HIV và bệnh hoa liễu.

### Nên nhớ, nếu bạn có quan hệ tình dục:

- luôn dùng bao cao su và dầu bôi trơn
- thảo luận với bác sĩ hay nhân viên y tế tại khoa sinh dục về việc chủng ngừa viêm gan siêu vi B và có thể viêm gan siêu vi A tùy thuộc vào hình thức quan hệ tình dục của bạn
- thường xuyên khám bệnh với bác sĩ gia đình hay trung tâm y tế khoa sinh lý.

## Tại sao phải áp dụng tình dục an toàn?

Tình dục an toàn là hình thức tốt nhất để ngăn ngừa bạn và người bạn tình khỏi mắc phải bệnh hoa liễu và siêu vi HIV.

### Có nhiều lý do khác nhau tại sao chúng ta cần phải thực hiện tình dục an toàn khi có quan hệ tình dục bao gồm các điểm chính như sau:

- Bạn không thể biết được một người đó có bệnh hoa liễu hay không qua điện thoại, trang phục hay cách cư xử hay ai đã có quan hệ tình dục với họ.
- Thực hiện tình dục an toàn giúp bạn an tâm hơn.
- Nếu nghĩ rằng ê điều đó sẽ không xảy ra cho tới sẽ không giúp bảo vệ bạn.
- Một số bệnh hoa liễu rất thường gặp và dùng bao cao su sẽ giảm bớt nguy cơ lây nhiễm.
- Người có bệnh hoa liễu hay nhiễm siêu vi HIV thường không biết mình đã nhiễm phải bệnh.
- Bao cao su và dầu bôi trơn giúp ngăn ngừa việc lây truyền siêu vi HIV.
- Tình dục an toàn bảo vệ bạn tránh mang thai ngoài ý muốn
- Bệnh hoa liễu và siêu vi HIV có mặt ở tất cả các quốc gia và văn hoá khác nhau và đều ảnh hưởng đến con người.

## Làm thế nào tôi có thể dàn xếp tình dục an toàn?

Nếu bạn muốn áp dụng quan hệ tình dục an toàn, có một số điều bạn có thể làm để bảo đảm rằng bạn giữ quyết định của mình. Biết cách dùng bao cao su và bảo đảm bạn luôn có sẵn bao cao su khi cần thiết, ngay cả khi đi du lịch nước ngoài. Nên nhớ bạn cần phải hiểu rõ và quả quyết về lý do tại sao bạn muốn dùng bao cao su.

### Tìm Sự Trợ Giúp Ở Đâu?

- Tìm tên và địa chỉ của bác sĩ địa phương ở điện thoại niên giám Yellow Pages dưới mục medical practitioners.
- Tìm địa chỉ của trung tâm y tế khoa sinh lý ở khắp tiểu bang NSW dưới chữ êsê ở điện thoại niên giám White Pages. Bạn có thể xét nghiệm siêu vi HIV và bệnh hoa liễu mà không cần phải trình thẻ Medicare. Bạn cũng có thể yêu cầu có sự giúp đỡ của nhân viên phiên dịch tại các buổi hẹn với bác sĩ.

