

# 知“艾”防“艾” 需要全社会共治

在第37个“世界艾滋病日”来临之际,西藏防治艾滋病协会在学校、社区、公园等地开展防艾宣传活动。11月25日,西藏首位公开身份的艾滋病感染者班久来到拉萨市第二中等职业技术学校(以下简称拉萨市二职)的宣传现场,与师生们分享了自己的故事,并现场解答了学生们提出的问题,传递了积极面对生活的正能量。那么,艾滋病究竟是什么?我们该如何防治艾滋病?西藏防治艾滋病协会会长格桑顿珠为大家一一解答。  
文/图 记者 张雪芳



班久上台分享。

## 对外公布身份 找工作受到歧视

2013年,班久被确诊感染HIV(艾滋病病毒)。备受歧视的他,不得不离开家乡。如今,班久不仅是一位创业者,还是西藏防治艾滋病协会的一名专职工作人员,致力于艾滋病防治宣传、关爱像他一样曾经迷惘的艾滋病患者,让他们重拾生活的信心。

当记者询问班久何时被确诊感染HIV时,班久坦然地回答道:“我不知道自己怎么感染的艾滋病。2011年左右,我发现自己常常生病,去了西藏的各大医院检查,但没有找到病因。直到2013年年底,我和朋友去成都的两家医院就诊,最终被确诊感染了HIV。”

班久说,被确诊感染HIV后,这件事情很快在村里传开了,他在亲朋好友眼中变成了异类。无奈之下,他只能离开家乡,在青海玉树找了一份水泥工的工作。

“工作虽然累,但我很珍惜,一个月5000元的工资对我和家人来说,都非常重要。”班久说,这份工作没做多久,老板得知他是一名艾滋病病毒感染者后,他再次面临失业。

这样的经历,班久经过了很多次。后来,他开始创业,卖青稞酥油、开打印店……“我尝试过很多事情,现在自己开了一家公司,有15名员工。”班久说,尽管创业充满艰辛,但这不仅是他的工作,也是他唯一的经济来源。

班久表示,他曾经与100多位艾滋病病毒感染者交流过找工作的事情,发现他并不是唯一一个找不到工作的人。许多人都曾遇到求职被拒的经历,部分感染者甚至因为没有稳定收入而无法定期进行身体检查,这些经历让班久感同身受。



学生与班久握手。



班久与同学一起合影留念。

## 知“艾”防“艾” 我们该怎样预防艾滋病

“艾滋病的传播途径主要是血液传播、性途径传播、母婴传播。那么,与艾滋病病毒感染者拥抱、对话,我们会被传染吗?”11月25日,西藏防治艾滋病协会工作人员来到拉萨市二职,开始给同学们讲解关于艾滋病的相关知识,同学们听得聚精会神。

西藏防治艾滋病协会会长格桑顿珠介绍,艾滋病又称获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是人类免疫缺陷病毒入侵人体后引起的严重传染病。具有传播途径多样、发病缓慢、病死率高的特点。艾滋病危害大、死亡率高,不可治愈。感染艾滋病病毒的患者需终身规律服药,若不坚持规范治疗,发病后病情发展迅速。艾滋病可防可治但不能治愈,关键是早发现、早检测、早治疗。来到宣传现场的班久,已确认感染HIV13年,接受药物治疗12年。通过规范的药物治疗,他的外表和健康人无异。

格桑顿珠介绍,艾滋病病毒主要存在于传染源

的血液、精液、阴道分泌物、胸腔积液、腹水等体液中,主要有三种传播途径:血液传播、性传播和母婴传播。礼节性握手、拥抱、亲吻,共用卫生间、浴室、办公场所、共同就餐等行为均不会传播艾滋病。目前,艾滋病没有根治方法,也没有疫苗,但艾滋病可控可防。及时检测和治疗是控制艾滋病传播的关键。

那么,我们该怎样预防艾滋病呢?格桑顿珠说,群众应做自己健康的第一责任人。要坚持洁身自爱,不卖淫、嫖娼,避免高危性行为;严禁吸毒,不与他人共用注射器;不要擅自输血和使用血制品,要在医生的指导下使用;不要借用或共用牙刷、剃须刀、刮脸刀等个人用品;使用安全套是性生活中最有效的预防性病和艾滋病的措施之一;要避免直接与艾滋病患者的血液、精液、乳汁接触,切断其传播途径。



班久(左二)与协会工作人员一起上台。

## 一年1200多场次 加大防治艾滋病宣传力度

“在西藏自治区疾病预防控制中心、拉萨市疾病预防控制中心和拉萨市城关区疾病预防控制中心的大力支持和委托下,今年以来,协会在那曲、林芝、日喀则等地已经开展了1200多场防治艾滋病宣传活动,并免费发放了2000多张邮寄检测试纸。”格桑顿珠说,协会在拉萨市二职开展抗艾防艾宣传活动,旨在提高青年学生对艾滋病的认知,增强自我保护意识,减少高危行为的发生,共同构建健康、安全的校园环境。

同时,西藏防治艾滋病协会将以拉萨市二职为试点,创建防艾抗艾“健康促进”社团,社团成员由学校各专业学生组成,进一步推动学校艾滋病防治宣传教育,为全社会形成共同参与艾滋病防治的良好氛围奠定了坚实基础。

拉萨市二职学生次仁曲珍表示,她加入了防艾抗艾“健康促进”社团,想通过学习了解防治艾滋病相关知识,也能加入到宣传防治艾滋病的队伍当中。班久的故事告诉她,无论面对何种困境,都不应放弃自我,而应积极寻求改变,用实际行动去影响和改变周围的环境。

班久告诉记者,一条路、一群人,一定会继续坚持走下去。目前,他通过短视频等平台,发布艾滋病

防治宣传知识的视频、直播快三年了,已拥有粉丝2万多人。他经常到全区各地宣传,让社会上更多人了解艾滋病,以及防治艾滋病相关知识。同时,他也会力所能及帮助艾滋病患者,为他们提供关爱和导医服务。他相信,随着像西藏防治艾滋病协会这样的公益组织和个人的不懈努力,社会对艾滋病患者的关爱和帮助氛围会越来越好。

目前,西藏防治艾滋病协会有6名工作人员、32名志愿者宣传骨干,在全区各地(市)都会开展各类宣传活动,并为艾滋病感染者或艾滋病患者提供慰问、关爱、导医等工作。同时,他们免费发放邮寄检测试纸。如果有人怀疑自己可能感染HIV病毒,可以到医院或当地疾控中心进行检测。HIV感染及其病程一般可分为高危行为、急性感染期、潜伏期、艾滋病发病期。发生高危行为后,可在72小时内(越早越好)去医院就诊,服用阻断药,阻止HIV病毒的感染。

12月1日,西藏防治艾滋病协会将在拉萨宗角禄康公园开展防治艾滋病宣传活动。格桑顿珠表示,下一步,他们会继续推进艾滋病防治宣传教育“进社区、进企业、进医院、进校园、进家庭”活动,广泛宣传动员,营造全社会知“艾”防“艾”良好氛围。