




หนู(ลูกจัน)
ข ข
อยากรู้

ถาม-ตอบ
เรื่องเข็มนาฬิกาและเอตส์

งามพรรณ เวชชาชีวะ เรื่อง
ภัทรีดา ประสานทอง ภาพ

“หนูถูก(ลูกจัน)อยากรู้ : ถาม-ตอบเรื่องเชื้อเอชไอวีและเอดส์”

เลขที่ทะเบียนมาตรฐานสากลหนังสือ ๙๙๔-๙๒๖๘๓-๒-๖

เขียนเรื่อง งามพรรณ เวชชาชีวะ
วาดภาพประกอบ ภัทริดา ประสานทอง
ออกแบบศิลป์ พันทิพา ต้นชูเกียรติ, อนุวัตร กิ่งตระการ
ให้คำปรึกษาข้อมูล นพ.ภพ โกศลารักษ์, จีรนุช เปรมชัยพร,
ชุตินา สายแสงจันทร์, ศิริรัตน์ กาศิฆะภูพานิช,
เจนจิรา พิงสุข
ที่ปรึกษาการผลิต สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก
สนับสนุนการดำเนินงานโดย องค์การยูนิเซฟ 

พิมพ์ครั้งแรก	ธันวาคม ๒๕๔๗	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	กรกฎาคม ๒๕๔๘	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ตุลาคม ๒๕๕๑	จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	ธันวาคม ๒๕๕๓	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	ธันวาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

โดย องค์การแพธ (PATH)
๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถ.พญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖
www.teenpath.net, www.lovecaresation.com
อีเมล pathbangkok@path.org

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณการจัดพิมพ์จาก



คำนำ

โลกรอบตัวเราเนี่ยเต็มไปด้วยเรื่องมากมายที่ชวนให้นึกสงสัย
บางเรื่องอยู่ใกล้ตัวเรามาก ทำให้เราอยากได้คำตอบชัดๆ อ่านง่ายๆ
หนังสือเล่มนี้รวบรวมคำถามเกี่ยวกับเอดส์และเชื้อเอชไอวีที่หลายคนอยากรู้คำตอบ
ลองพลิกเลือกดูว่ามีคำถามข้อไหนที่กำลังอยากรู้อยู่พอดีหรือเปล่า
ถ้าอ่านจบแล้วยังมีคำถามอีกก็เขียนมาถามกันได้ตามที่อยู่น่าสุดท้าย
อย่าลืมลองนับดูด้วยล่ะว่าคำถามทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้มีกี่ข้อ
เฉลยอยู่น่าสุดท้ายจ้ะ





สารบัญ

เชื้อเอชไอวีและเอดส์คืออะไร	๙
กลไกการติดเชื้อ	๑๐
การติดต่อ	๑๒
ภาวะแทรกซ้อนและโรคฉวยโอกาส	๑๗
ยาต้านไวรัส	๒๓
ความใส่ใจ	๒๕
ส่งท้าย	๒๖



คำขอบคุณในการอนุญาตให้จัดพิมพ์เพิ่มเติม

ความเข้าใจผิดของผู้คนในสังคม เกี่ยวกับ “เอชไอวี” ที่คิดว่า การมีเชื้อไวรัสเอชไอวี แปลว่าเป็นโรค “เอดส์” จะต้องมีอาการน่าเกลียดน่ากลัวและเสียชีวิตในเวลาไม่นาน ซึ่งอาจเป็น ความรับรู้เดิมที่เชื่อต่อๆ กันมาจากสมัยเมื่อมีการค้นพบโรคนี้ใหม่ๆ เกือบสามสิบปีที่แล้ว และไม่มียารักษา ขณะที่ปัจจุบันมีวิทยาการด้านการดูแลรักษาสุขภาพที่ก้าวหน้า ที่สามารถทำให้ ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีที่หากได้รับยาต้านไวรัส ก็สามารถมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตยืนยาว เช่นคนปกติ แต่อาจเปรียบได้กับคนที่มีโรคเรื้อรังบางอย่าง เช่น เบาหวาน ซึ่งต้องมีการพยายามดูแลสุขภาพ ตามเงื่อนไขของโรค แต่ไม่ได้ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต เรียนหนังสือ ทำงาน หรือ ทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้ง แต่งงาน มีลูก ได้เช่นคนทั่วไป

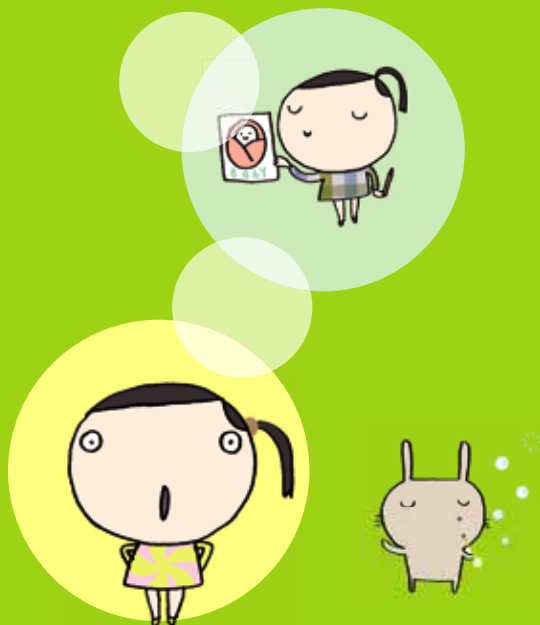
ผู้มีเชื้อเอชไอวีจำนวนมาก ซึ่งยังถูกรังเกียจเดียดฉันท์จากความ “ไม่รู้” ดังกล่าว โดยเฉพาะเด็กๆ ที่เติบโตมากับเชื้อเอชไอวี ที่ได้รับมาจากพ่อและแม่ ซึ่งทำความเข้าใจได้ยากว่า ทำไมเด็กเหล่านี้จึงถูกปฏิบัติแตกต่างจากเด็กทั่วไป เช่น ไม่ให้ไปโรงเรียน ถูกล้อเลียน ห้ามเล่น ห้ามนี้ ทั้งๆ ที่ตนเองก็ไม่ได้เจ็บป่วยอะไร เพียงแค่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในตัวเท่านั้น

องค์การแพธ (PATH) ในฐานะภาคีดำเนินงานของโครงการ CHILDLIFE ภายใต้การสนับสนุน งบประมาณจากกองทุนโลก ซึ่งเป็นโครงการที่มีเป้าหมายในการดูแลช่วยเหลือเด็กที่ได้รับผลกระทบ จากเอดส์และเด็กที่อยู่ในสภาวะเปราะบาง ครอบคลุมเรื่องการดูแลสุขภาพและส่งเสริมพัฒนาการ ในทุกด้าน เห็นความจำเป็นของการสร้างความเข้าใจเรื่องเอชไอวีและเอดส์ ให้เกิดขึ้นในสังคม ทั้งเพื่อจะ “ป้องกัน” คนที่ไม่มีเชื้อเอชไอวี ไม่ให้รับเชื้อและลด “อคติ” หรือความกลัว ความไม่ สะดวกใจ ในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ และส่งเสริมให้คนที่มีเชื้อเอชไอวี สามารถที่จะใช้ชีวิต อยู่ร่วมกับเชื้อได้อย่างเข้าใจ ไม่ทุกข์ และยังสามารถแบ่งปันกำลังใจให้แก่คนรอบตัวด้วยเช่นกัน

หนู (ลูกจัน) อยากรู้ จึงเป็นหนังสือที่โครงการฯ เลือกเป็นตัวช่วยในการคลี่คลายความไม่รู้ในเรื่อง “เอชไอวี” และ “เอดส์” เพราะหนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมคำถามเกี่ยวกับเชื้อเอชไอวีและเอดส์ในหลายเรื่องที่หลายคนสงสัย ผ่านดวงตาคู่น้อยของหนูลูกจัน เด็กหญิงที่มักตั้งคำถามและหาคำตอบกับทุกเรื่องที่สงสัย โดยไม่มีกรอบมายาคติทั้งหลายมาครอบ

ขอขอบคุณ คุณงามพรรณ เวชชาชีวะ ผู้เขียน ที่อนุญาตให้โครงการฯ จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพิ่มเติม ขอขอบคุณกองทุนโลกเพื่อเอดส์ วัลโรคและมาลาเรีย ที่สนับสนุนการจัดพิมพ์เพิ่มเติมครั้งที่ ๕ เพื่อใช้เผยแพร่ในโครงการ และที่สำคัญขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่าน ที่จะร่วมกันส่งต่อความเข้าใจที่ถูกต้องต่อ “เอชไอวี” และ “เอดส์” ในมุมมองที่ปราศจากอคติ เช่นเดียวกับ หนู “ลูกจัน”

องค์การแพช (PATH)





หนูลูกจันอยู่เรียนชั้นมหาทาสีฟ้าแถวชานเมืองกรุงเทพฯ ตั้งแต่เล็ก พ่อแม่เรียกหนูลูกจันว่า 'หนูน้อยร้อยหนึ่งคำถาม' เห็นอะไรที่ไม่รู้หนูลูกจันจะถามทันที ถามใครก็ได้ที่อยู่ใกล้ตอนนั้น หรือไม่ ก็เก็บมาถามพ่อแม่ตอนเย็น ถามมาตั้งแต่พูดไม่ชัด อ่านเขียนไม่ได้ เดียวนี้หนูลูกจันอยู่ชั้น ป. ๒ แล้ว แต่ความสงสัยข้างถามก็ยังคงไม่ลดน้อยลงเลย คำถามก็ยิ่งซับซ้อนขึ้นด้วยจนพี่เลี้ยงพี่เลี้ยงรับมือไม่ไหว แม่เองก็ยิ่งต้องยอมแพ้เหมือนกันเวลาหมดแรงกลับจากทำงาน พ่อเลยหาทางออกด้วยการหาสมุดมาให้หนูลูกจันหนึ่งเล่ม และบอกว่า



"สงสัยอะไรก็เขียนไว้ก่อนนะลูก แล้วเอามาวางไว้หน้าห้องนอนพ่อแม่ กลางคืนมีเวลาพ่อจะเขียนตอบไว้ให้ แล้วถ้าเรื่องไหนลูกอ่านคำตอบแล้วยังไม่เข้าใจ ก็แปลว่าเป็นเรื่องยากเกินไปสำหรับเด็กแปดขวบ โตกว่านี้ค่อยมาอ่านคำตอบอีกทีก็แล้วกัน"

หนูลูกจันพอใจมาก เท่ากับว่าทุกคำถามของหนูลูกจันจะมีคำตอบ แต่จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็อยู่ที่ว่าเป็นเรื่องที่เด็กเข้าใจได้หรือเปล่า หนูลูกจันรักสมุดเล่มนี้มาก เก็บไว้ใกล้ตัวตลอดเวลา บางทีก็หยิบมาอ่านคนเดียว บางทีก็อ่านให้ขวัญกับเรียมกระต่ายสองตัวที่เลี้ยงไว้ฟัง

แล้วตั้งแต่วันที่พ่อบอกว่าพี่ปัญญาจะมาอยู่ที่บ้านด้วย คำถามในสมองของหนูลูกจันดูจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นกว่าเคย

หนูลูกจันอยากมีพี่มานานแล้ว แต่ไม่คิดว่าจะเป็นจริงได้ แม่กอดหนูลูกจันไว้เมื่อตอนบอกว่า "บ้านุ่ม แม่ของปัญญาเป็นลูกพี่ลูกน้องของแม่จะ ตาของเราเป็นพี่น้องกัน บ้านุ่มเสียไปแล้ว ลุงกราก็เสียไปก่อนนั้นอีก ปัญญาเลยไม่เหลือใครดูแล แม่เลยชวนให้มาอยู่กับเรา บ้านเราอากาศดี ต้นไม้เยอะ ปัญญาไม่ค่อยแข็งแรงจะได้สุขภาพดีขึ้น พ่อบอกว่าถ้าปัญญาหายดีก็จะให้เข้าโรงเรียนเดียวกับหนูลูกจันด้วย ดีไหมจ๊ะ"



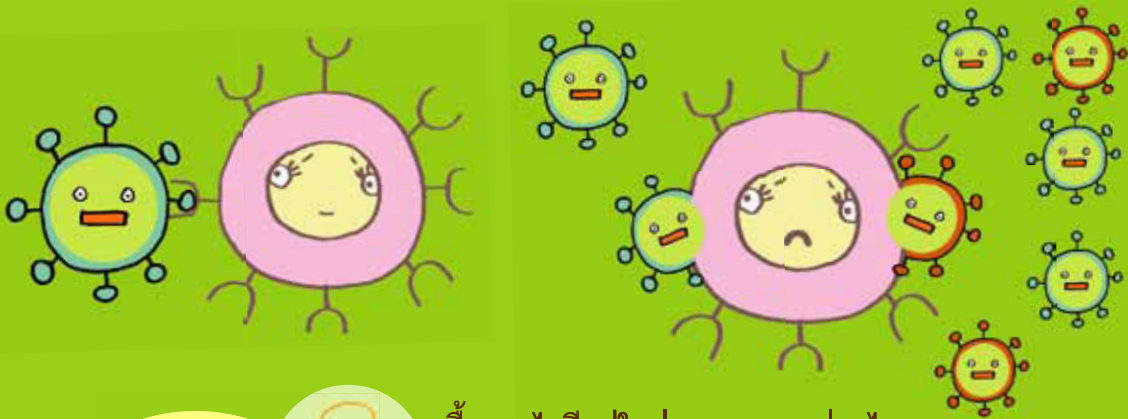
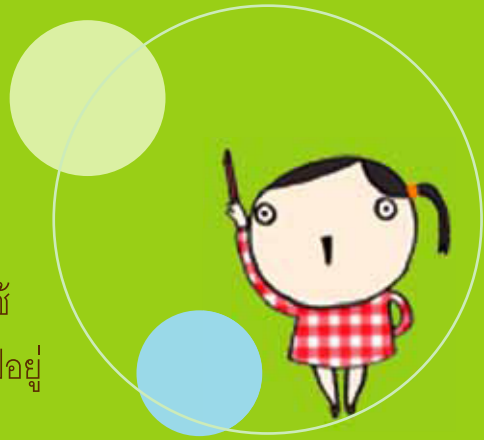
หนูลูกจันตื่นเต้นมากที่จะได้มีพี่และเพื่อนเล่นแบบนี้ แต่ก็อยากรู้อะไรมากกว่านี้ก่อนที่พี่ปัญญาจะมาอยู่ด้วย เช่นว่าพี่ปัญญาไม่สบายเป็นโรคอะไร

แม่สบตาพ่อเมื่อได้ยินคำถามนี้ แต่ก็ตอบสั้นๆ ว่า "เรื่องเจ็บป่วยเป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละคนนะจ๊ะ เราไม่ควรถาม ถ้าเจ้าตัวพร้อมก็จะบอกเราเอง สำหรับพี่ปัญญา แม่ถามความสมัครใจแล้ว พี่ปัญญายินดีให้แม่บอกหนูได้ พี่ปัญญาไม่ได้ป่วยหรอกจ๊ะ แต่ติดเชื้อเอชไอวีมาตั้งแต่เกิด ทำให้ภูมิคุ้มกันไม่ดี เลยไม่สบายได้ง่ายๆ ต้องกินยาทุกวัน แม่ว่าเราต้องคุยกันยาว สงสัยอะไรเขียนใส่สมุดไว้ก่อนดีไหมจ๊ะ"

แม่ไม่ต้องบอก หนูลูกจันก็นึกไว้ในใจอยู่แล้วละ

เชื้อเอชไอวีคืออะไร

เชื้อเอชไอวีเป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ถ้าเอากลับขยายมาส่องดูก็จะเห็นเชื้อเอชไอวีเป็นรูปร่างกลมๆ เปลือกนอกมีปุ่มยื่นออกมา เชื้อเอชไอวีจะใช้ปุ่มนี้เกาะเม็ดเลือดขาวในตัวเราไว้ และแทรกเข้าไปอยู่ข้างในหลังจากถอดเปลือกออกแล้ว



เชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายเราอย่างไร

เชื้อเอชไอวีอาศัยเม็ดเลือดขาวในการแบ่งตัวขยายพันธุ์ เม็ดเลือดขาวที่ติดเชื้อเอชไอวีจะไม่สามารถทำหน้าที่จัดการกับเชื้อโรคต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้เหมือนเดิม

เอดส์คืออะไร

เมื่อเชื้อเอชไอวีมีปริมาณมาก เม็ดเลือดขาวก็ถูกทำลายไปมากจึงไม่สามารถจัดการกับเชื้อโรคต่างๆ หรือเรียกภาวะนี้ว่าภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งในภาษาอังกฤษเรียกว่า "เอดส์" ในภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องนี้ ทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยบ่อยๆ มากกว่าคนที่ภูมิคุ้มกันปกติ



นานแค่ไหนกว่าที่ผู้มีเชื้อเอชไอวีจะเป็นเอดส์

ตอบไม่ได้ว่านานแค่ไหนเพราะขึ้นอยู่กับว่าร่างกายมีเชื้อเอชไอวีและเม็ดเลือดขาวในปริมาณเพียงใด แต่โดยเฉลี่ยในระยะเวลาตั้งแต่รับเชื้อเอชไอวีจนถึงภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องโดยยังไม่ได้รับการรักษาใดๆ ใช้เวลาประมาณ 7-10 ปี



คนมักเข้าใจว่าเด็กติดเชื้อเอชไอวี

จะเสียชีวิตภายในสองสามปี ไม่เป็นความจริงเลย เด็กติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีชีวิตยืนยาวและเติบโตได้ตามปกติถ้าได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมและได้มาตรฐาน



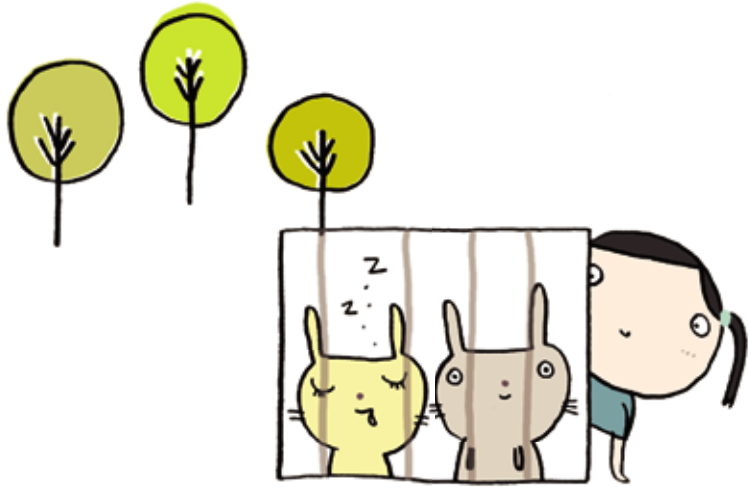
ดูยังไงว่าคนไหนมีเชื้อเอชไอวี

ดูภายนอกได้ยาก บางคนแข็งแรงดีเหมือนปกติทุกอย่าง หรือบางคนก็ภูมิคุ้มกันบกพร่องและป่วย ก็ป่วยด้วยโรคที่คนทั่วไปก็เป็นได้เช่นกัน

ถ้ารู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวีต้องทำอะไร

ควรไปหาหมอเพื่อตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ และทำความเข้าใจเรื่องเอดส์ หากสงสัยเรื่องเอดส์ ควรถามผู้ใหญ่หรือหาหนังสือมาอ่าน (เช่นเล่มนี้ไง!)





หนูลูกจันแอบดูอยู่ข้างกรงกระต่ายวันที่พี่ปัญญามาถึง แม่จัดห้องชั้นล่างไว้ให้ ดูเป็นส่วนตัวดี มีเตียงกว้าง มีเก้าอี้นั่งเล่นตรงระเบียงด้านหลังด้วย กระเป่าเสื้อผ้าของพี่ปัญญาใบเล็กนิดเดียว พี่ปัญญาเองก็ดูตัวเล็กกว่าอายุสิบเอ็ดปี พ่อขวักมือให้หนูลูกจันมาช่วยถือกระเป่านักเรียนให้พี่ หนูลูกจันเดินตามพ่อเข้าไปในห้อง พี่ปัญญานั่งอยู่บนเตียง หนูลูกจันส่งยิ้มให้ แต่พี่ปัญญาไม่ยิ้มตอบ พี่ปัญญาไม่ได้ทำหน้าบึ้ง แต่ทำหน้าเฉยๆ หนูลูกจันเดินออกมาและไม่นึกอยากเดินกลับเข้าไปอีก เหมือนพ่อเดาออกว่าหนูลูกจันคิดอะไร พ่อจับไหล่หนูลูกจันไว้และพูดว่า



"ให้เวลาพี่เขาปรับตัวก่อนนะ มาอยู่แปลกที่กับคนแปลกหน้า แบบนี้ต้องใช้เวลา เราเป็นเจ้าบ้านก็ต้องช่วยให้แขกรู้สึกสบายใจ จริงไหม ช่วยแม่ยกขนมไปให้พี่เขาดีกว่านะ"

หนูลูกจันทำตาม แต่รีบเดินเข้าไปและรีบเดินออกมา หนูลูกจันแอบขำเลื่องมองหน่อยนึง ตอนวางขนมบนโต๊ะก็เห็นพี่ปัญญาใส่หูฟัง สงสัยจะฟังวิทยุจากเครื่องเล็กๆ ที่เอว หนูลูกจันสบตาพี่ปัญญาแวบหนึ่งด้วย ถ้าหนูลูกจันไม่ตาฟาดก็เหมือนว่าดวงตาคู่นั้นจะส่งยิ้มน้อยๆ มาให้ หนูลูกจันมีคำถามให้เขียนลงในสมุดอีกแล้วละ

เชื้อเอชไอวีติดต่อกันอย่างไร

เชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายมนุษย์เท่านั้น เชื้อเอชไอวีอยู่ในเลือดและในของเหลวบางอย่างในร่างกาย ที่พบมากได้แก่ น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด เชื้อเอชไอวีจะติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้เมื่อมีการสัมผัสกับเชื้อเอชไอวี ในปริมาณมากพอ และมีช่องทางให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่กระแสเลือด ได้แก่ ทางเนื้อเยื่ออ่อนๆ หรือบาดแผลใหญ่และสด แต่ถ้าเป็นผิวหนังทั่วไปเชื้อเอชไอวีไม่สามารถเข้าไปได้ ดังนั้นการอยู่ร่วมกับเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี ไม่ว่าจะกรณีเรียนด้วยกัน เล่นด้วยกัน กินอาหารใช้สิ่งของร่วมกัน ไม่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี ส่วนใหญ่การติดเชื้อเอชไอวีติดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันหรือไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย

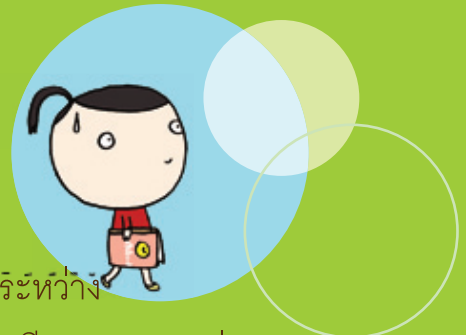


ไม่ใช่เด็กที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อทุกคนจะติดเชื้อเอชไอวีนะจ๊ะ

ลูกรับเชื้อเอชไอวีจากแม่ได้อย่างไร

รับได้ ๓ วิธี

- ๑) ตอนอยู่ในท้องแม่ผ่านทางรก ในกรณีที่รกมีความผิดปกติ หรือรกอักเสบ
- ๒) ตอนคลอด มีโอกาสมากเพราะการสัมผัสเลือดระหว่างคลอดอาจทำให้เชื้อผ่านเข้าสู่เนื้อเยื่ออ่อนของทารกได้ หรือ มีบาดแผลระหว่างการคลอด
- ๓) ตอนดูดนมแม่ หลังคลอดและแม่ให้นมลูก



ลูกทุกคนจะได้รับเชื้อเอชไอวีจากแม่หรือไม่

โดยทั่วไปทารกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี จะมีโอกาสรับเชื้อเอชไอวีจากแม่ร้อยละ ๒๕-๓๐ แต่ถ้าแม่ได้รับยาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพสูง จะทำให้ปริมาณไวรัสในร่างกายของแม่เหลือน้อย รวมทั้งทารกได้รับยาต้านฯ หลังคลอดร่วมกับการให้นมผสมแทนนมแม่ โอกาสที่ทารกจะรับเชื้อเอชไอวี

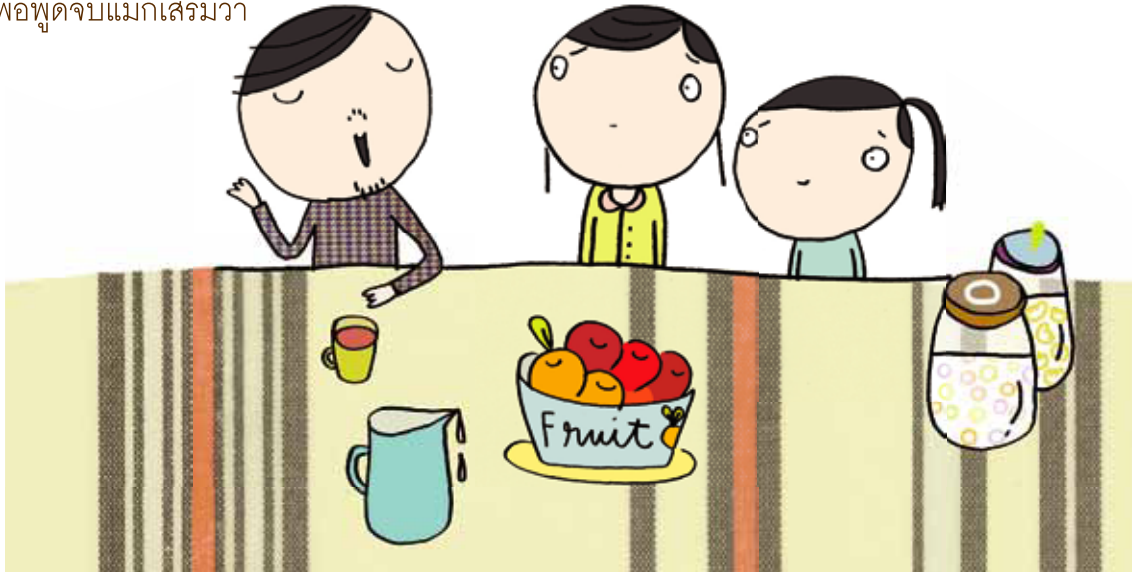
ลดลงเหลือน้อยกว่าร้อยละ ๑

เข้านี้เกิดเรื่องุ่นวายเพราะพี่ขึ้นเก็บข้าวเก็บของและขอลาออกเมื่อรู้ว่าพี่ปัญญาติดเชื้อเอชไอวี แม่ต้องขี้ยุกับพี่ขึ้นอยู่ที่ประตู มีพ่อยื่นเอาตัวขวางทางออกไว้ พ่อกับแม่ขอร้องให้พี่ขึ้นนั่งลงก่อน และฟังคำอธิบาย แล้วถ้าพี่ขึ้นตัดสินใจจะไปจริงๆ ก็จะไม่เข้าใจกัน

หนูลูกจันอยากร้องไห้เพราะไม่ต้องการให้พี่ขึ้นไปไหน แต่พ่อเคยบอกว่าโตแล้วอย่าร้องไห้เป็นเด็กขี้แย หนูลูกจันจึงนั่งลงฟังพ่อแม่พูดกับพี่ขึ้นด้วย

พ่อพูดยืดยาวสมเป็นครู เท้าความไปไกลว่ามนุษย์เผชิญกับโรคระบาดมานานในประวัติศาสตร์ เช่น กาฬโรค ไข้ทรพิษ อหิวาต์ตกโรค กว่าการแพทย์จะก้าวหน้าก็มีคนตายไปมาก เอดส์ก็เหมือนกัน เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อนเริ่มมีผู้ป่วยโรคนี้และแพร่ระบาดกันอย่างรวดเร็ว โรคนี้รักษาไม่หาย คนจึงกลัวกันมาก ปัจจุบันการแพทย์ค้นพบแล้วว่าเชื้อเอชไอวีเป็นต้นเหตุและเราสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อได้ไม่ยากเลย

พี่ขึ้นกอดกระเป่าฟังพ่อพูดด้วยสีหน้าหวาดวิตก หนูลูกจันนั่งลงข้างพี่ขึ้น จับมือพี่ขึ้นไว้ เมื่อพ่อพูดจบแม่ก็เสริมว่า



"เราเป็นครอบครัวเดียวกันนะจ๊ะ พี่ไม่ทำอะไรให้คนในบ้านต้องเดือดร้อนแน่ๆ ขึ้นเชื่อพี่เถอะ เราทุกคนไม่มีอะไรต้องกลัวเลย ลองคิดดูให้ดีกว่านี้นะ หรือถ้าอยากจะทำกลับบ้านไปพักผ่อนให้สบายใจก็ได้ แล้วค่อยกลับมาอยู่ด้วยกัน มาอยู่กับหนูลูกจันใจจ๊ะ"

พี่ขึ้นหันมากอดหนูลูกจันไว้ หนูลูกจันไม่รู้จริงๆ ว่าพี่ขึ้นจะตัดสินใจอย่างไร

ทำไมคนทั่วไปจึงกลัวคนติดเชื้อเอชไอวี

คนทั่วไปเข้าใจว่าเอ็ดส์รักษาไม่หายจึงกลัวว่าตัวเองจะติดโรคนี้ ภาพโฆษณาประชาสัมพันธ์ในโทรทัศน์มักใช้ภาพคนป่วยในสภาพน่ากลัวเพื่อให้คนระวังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน



เชื้อเอชไอวีลอยอยู่ในอากาศไม่ได้
การไอจามรดกันจึงไม่ทำให้ติดเชื้อ



น้ำลายเป็นของเหลว มีเชื้อเอชไอวีไหม

มี แต่น้อยมาก ถ้าจะติดต่อกัน น้ำลายต้องมีปริมาณ ๔ ลิตร
ในน้ำตา เหงื่อ อูจจาระ ปัสสาวะ ไม่มีเชื้อเอชไอวี ในน้ำนมแม่
มีเชื้อเอชไอวีน้อยมาก ถ้าลูกกินนมแม่นานๆ ก็มีโอกาสดูด
ติดเชื้อเพิ่มขึ้นได้



เราไม่มีทางติดเชื้อเอชไอวีจากการ

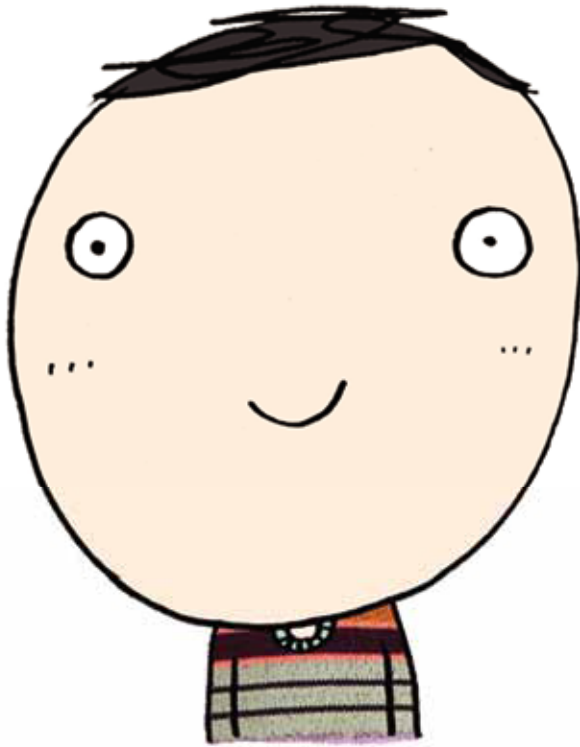
- ใช้ภาชนะจานชามร่วมกัน
- เรียนหนังสือห้องเดียวกัน
- ใช้ห้องน้ำร่วมกัน
- หยิบจับสิ่งของชิ้นเดียวกัน เช่น ลูกบิดประตู
- ถูกยุงกัด
- สัมผัสหรือถูกตัวผู้ติดเชื้อ
- รับประทานอาหารที่ผู้ติดเชื้อเป็นคนทำ

การอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวีควรปฏิบัติตัวอย่างไร

ควรทำตัวตามปกติ ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องเอดส์

เพราะความเข้าใจผิดเรื่องเอดส์ของคนรอบข้างมักจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและจิตใจของผู้ติดเชื้อเอชไอวี





พี่ขึ้นหายไปหนึ่งคืน แล้วก็กลับมาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น พ่อแม่ไม่ซักถามอะไร แม่เพียงยิ้มให้พี่ขึ้นและส่งสายตาที่แทนคำว่า 'ขอใจ' ไปให้ พ่อบอกลูกจันว่าไม่จำเป็นต้องเล่าเรื่องนี้ให้พี่ปัญญาฟังเพราะเรื่องจบลงด้วยดีแล้ว ที่จริงลูกจันก็ไม่คิดจะเล่าหรอก แต่ก็อาจเผลอได้ หนูลูกจันแหวะไปคุยกับพี่ปัญญาวันละหลายครั้ง จะเรียกว่าคุยกันก็ไม่ถูกนัก หนูลูกจันพูดคนเดียวเสียมากกว่า พี่ปัญญาจะแค่พยักหน้าหรือถามอะไรสั้นๆ แต่อย่างน้อยพี่ปัญญาก็ดูเป็นมิตรกับหนูลูกจันมากขึ้น

หนูลูกจันอยากชวนพี่ปัญญาไปดูกระต่ายที่เลี้ยงไว้ในกรง แต่แม่บอกว่าพี่ปัญญายังมีไข้ ไม่อยากให้ออกไปโดนลมโดนแดด

เมื่อคืนหนูลูกจันเห็นไฟในห้องพี่ปัญญาเปิดสว่าง แม่เดินเข้าเดินออกถืออ่างน้ำกับผ้าผืนเล็ก พ่อบอกว่าพี่ปัญญาไข้สูงต้องช่วยเช็ดตัวให้ไข้ลด บางทีหนูลูกจันก็นั่งนอนพ่อแม่ที่อยู่กับพี่ปัญญา มากกว่าหนูลูกจัน แล้วพ่อยังชอบลูบหัวพี่ปัญญา แม่เองก็กอดพี่ปัญญาบ่อยๆ แต่นึกอีกทีหนูลูกจันก็ว่ารักกันแบบนี้ดีแล้ว เวลาพี่ปัญญายิ้มเหมือนห้องทั้งห้องสว่างกว่าตอนเปิดไฟอีก



โรคติดเชื้อมวยโอกาสคืออะไร

ในภาวะที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ มีโอกาสเจ็บป่วยได้ หรือเรียกว่าเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อมวยโอกาส ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเชื้อโรคที่มีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่ทำให้เจ็บป่วยในขณะที่ภูมิคุ้มกันปกติ เมื่อภูมิคุ้มกันต่ำ จึงก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้

เป็นไข้ตัวร้อนต้องทำอะไร

ต้องรีบบอกผู้ใหญ่ถ้ารู้สึกหนาวสั่นผิปกติ และตัวร้อน ผู้ใหญ่จะใช้ปรอทวัดไข้และให้ยาลดไข้ ควรดื่มน้ำมากๆ สวมเสื้อผ้าหลวมสบาย นอนพักผ่อน ผู้ใหญ่อาจเช็ดตัวเพื่อช่วยให้ไข้ลด อย่าปิดป้อง หรือฉีดยา เพราะเมื่อเช็ดตัวลดไข้แล้ว จะรู้สึกสบายตัวขึ้นมากเลย



คลื่นไส้อาเจียนต้องทำอะไร

ยาบางอย่างอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ หรืออาเจียนได้ อย่าตกใจ หลังอาเจียนควรบ้วนน้ำ ล้างปากให้สะอาด กินอาหารที่ละน้อยบ่อยๆ จะดีกว่า กินมื้อใหญ่เยอะๆ อมบัววยหรือดูดมะนาวฝานช่วยลดคลื่นไส้ได้ ถ้าอาเจียนไม่หยุดให้รีบไปหาหมอ

แม่บอกว่าพี่ปัญญาเป็นเด็กอดทนมากจริงๆ ไม่สบายก็ไม่งอแงหรือโวยวาย แม่พูดค้างไว้แค่นี้ แต่หนูลูกจันนี่ก็ในใจว่าแม่พูดชวนคิดจัง หนูลูกจันจำได้ว่าทุกครั้งที่ป่วยไข้ หนูลูกจันไม่ชอบให้แม่เข็ดตัวเลยเพราะมันเจ็บตามตัว ยาก็ไม่อยากกินเพราะมันขม สงสัยพี่ปัญญามีเคล็ดลับอะไรหรือเปล่า ถึงทำตัวดีจนแม่ชม

สงสัยก็ต้องถามกันล่ะ พี่ปัญญายิ้มแห้งๆ และตอบว่า

"ไม่ใช่อะไรหรอก ไม่อยากไปโรงพยาบาลนะ ถ้าไม่สบายมากๆ เดียวก็จะต้องไปโรงพยาบาลนะสิ ไปแล้วก็ต้องเจอเข็ม ฉีมนั่นนี่ตรงนี้ ไม่ชอบ"

"ไม่ชอบแล้วร้องไห้หรือเปล่า"

"ไม่กล้าร้องหรอก เดียวเขายิ่งทำแรงๆ"

"ไม่ได้นะ แม่บอกว่าถ้าเจ็บให้ร้องดังๆ เลย แต่หายเจ็บแล้วต้องหยุดร้อง พี่พยาบาลจะได้รู้ว่าเราเจ็บมากหรือเจ็บน้อย ถ้าคราวหน้าพี่ปัญญาต้องไปโรงพยาบาลก็ไม่ต้องกลัวนะ พ่อกับแม่ต้องไปด้วยแน่ๆ แม่จะจับมือพี่ไว้ตลอดเลย หนูลูกจันรู้ แล้วถ้าพี่ปัญญาอยากให้ไปเป็นเพื่อน หนูลูกจันก็จะไปนะ"

ประโยคสุดท้ายกัดฟันพูดแท้ๆ แต่ก็คุ้มค่าเพราะพี่ปัญญาเอื้อมมือมาจับมือหนูลูกจันเข่าเบาๆ และพูดว่า "ขอบใจนะ"



เมื่ออาหารควรทำอย่างไร

อาการเบื่ออาหารพบได้บ่อยในเด็กที่ไม่สบาย ถ้าไม่กินอาหารจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ต้องพยายามกินอาหารเพื่อให้พลังงานกับร่างกาย กินน้อยดีกว่าไม่กินเลย



ท้องเสียต้องทำอย่างไร

- ต้องคอยสังเกตตัวเองว่าถ่ายอุจจาระเหลวกี่ครั้ง ถ้าถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งต่อวัน หรือถ่ายมีมูกตั้งแต่ ๑ ครั้งต่อวัน ต้องไปหาหมอ ถ้าถ่ายเหลวนานกว่า ๑๔ วันหรือถ่ายออกมามีเลือดปนต้องไปหาหมอ ถ้ามีไข้ด้วยต้องไปหาหมอ



- ดื่มน้ำเกลือแร่โอ อาร์ เอส ๑ แก้วหลังจากถ่ายทุกครั้ง อย่าผสมน้ำเกลือแร่โอ อาร์ เอส ที่ไว้นานข้ามวัน ถ้าดื่มไม่หมดให้ทิ้งไป พยายามดื่มน้ำมากๆ เพื่อทดแทนกับน้ำที่ร่างกายเสียไป ดื่มน้ำหวานได้ถ้าชอบ ถ้าหาเกลือแร่โอ อาร์ เอส ไม่ได้ ให้ดื่มน้ำข้าวต้มใสเกลือนิดหน่อย

- ล้างก้นให้สะอาดทุกครั้งและซับให้แห้ง อย่าลืมห้างมือทุกครั้งด้วย
- อย่านวดอาหาร แต่กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก กวยเตี๋ยว
- ถ้ามีอาการปวดเกร็งใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางที่หน้าท้อง

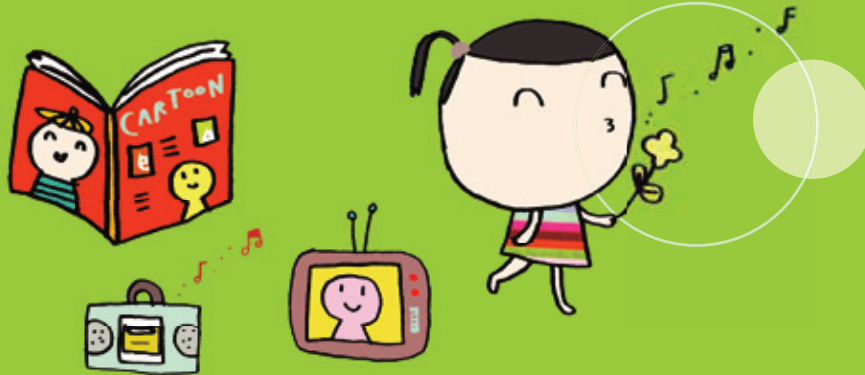


ปวดท้องต้องทำอะไร

รีบบอกผู้ใหญ่ พยายามสังเกตและบอกว่า
ปวดตรงไหน ปวดตอนไหน

รู้สึกอ่อนเพลียควรทำอะไร

ควรพักผ่อนให้พอเพียง ฟังเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ กินวิตามินและอาหาร
ที่เป็นประโยชน์ ทำจิตใจให้แจ่มใส



2 . 3 . 4

หายใจลำบาก ไอ ควรทำอะไร

อาจเกิดจากหวัดหรือโรคปอด ควรรักษาตัวตามที่หมอ
ได้ตรวจและแนะนำ การออกกำลังกายเล็กน้อยจะช่วยบริหาร
ปอดและทำให้ปอดแข็งแรง ลดอาการไอ การนอนเอนบนเตียง
ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น การสูดลมหายใจลึกๆ ติดๆ กันวันละ
๔ ครั้งก็ช่วยให้ปอดทำงานดีขึ้นด้วย ดื่มน้ำมากๆ จะช่วยลด
เสมหะในปอด หากไอเป็นเลือดต้องรีบหาหมอ

วันนี้พี่ปัญญาหน้าตาแจ่มใส หนูลูกจันเลยชวนมาป้อนอาหารกระต่าย ขวัญกับเรียมกินจุ กินได้ทั้งวัน หนูลูกจันมีหน้าที่ให้อาหารและเติมน้ำสะอาด อาหารวันนี้เป็นใบผักกาด พี่ชื่นชมแม่ค้า มาจากตลาด หนูลูกจันชอบเวลาขวัญกับเรียมเคี้ยวผักแล้วหนวดยาวๆ กระดุกกระดิก

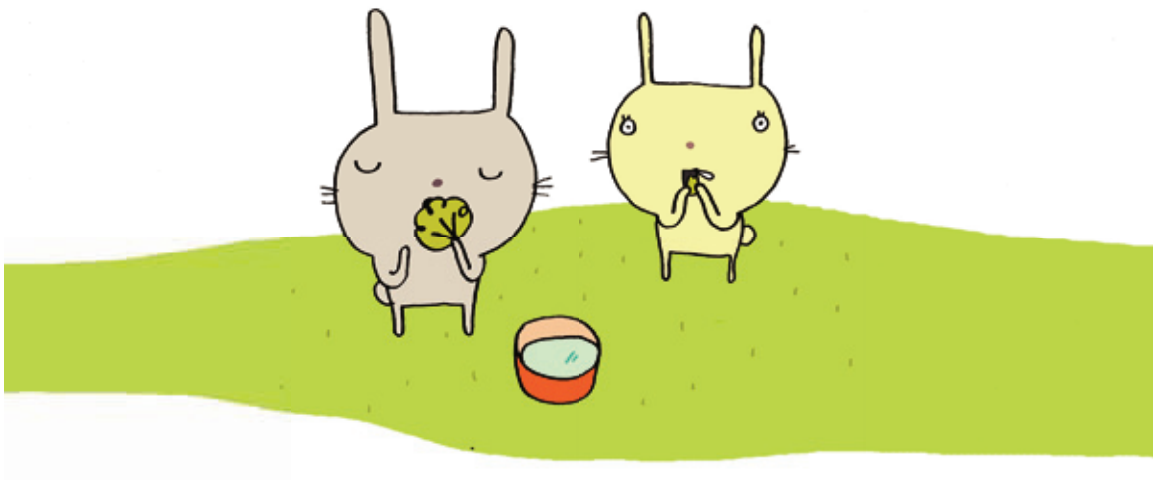
"กินดี ๆ วันนี้พี่ปัญญามาป้อนเชียวนะ"

พี่ปัญญายิ้มกว้างและลูบหัวขวัญที่เรียมที่ หนูลูกจันถามว่า

"พี่ปัญญาเคยเลี้ยงอะไรไหม"

พี่ปัญญาส่ายหน้า หนูลูกจันขังใจอยู่ก่อนจะพูดว่า

"ยกให้ตัวหนึ่งเอาไหม พี่ปัญญาอยากได้ขวัญหรือเรียมละ"



พี่ปัญญาจ้องหน้าหนูลูกจันเหมือนไม่เชื่อหูตัวเอง แม้จะมาอยู่ด้วยกันไม่นานแต่ก็รู้ว่ากระต่ายสองตัวนี้เป็น 'กล่องดวงใจ' ของหนูลูกจัน หนูลูกจันกำลังจะถามซ้ำ พี่ปัญญาก็ตอบว่า

"ขวัญแล้วกัน แต่ฝากเลี้ยงไว้ด้วยกันดีกว่านะ พี่ไม่เคยเลี้ยงอะไรมาก่อน ทำไม่ค่อยเป็น"

หนูลูกจันกำลังจะอธิบายว่ากระต่ายเลี้ยงง่าย แต่มันขี้ตกใจ... ก็พอดีเสียงนาฬิกาที่ข้อมือของพี่ปัญญาดังตึ๊ด ๆ ขึ้น

"ได้เวลากินยาแล้ว พี่เข้าไปในบ้านก่อนนะ"

หนูลูกจันมีเรื่องสงสัยในใจอีกแล้ว

ยาต้านไวรัสเอชไอวีคืออะไร

ยาต้านไวรัสเอชไอวีช่วยยับยั้งไม่ให้เชื้อเอชไอวีขยายพันธุ์ เมื่อเชื้อเอชไอวีมีจำนวนไม่มาก เม็ดเลือดขาวก็ไม่ถูกทำลาย และสามารถสร้างสารภูมิต้านทานขึ้นมาขจัดเชื้อได้ เมื่อภูมิต้านทานสูงขึ้นก็จะสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ สุขภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้น



เด็กที่มีเชื้อเอชไอวีทุกคนควรกินยาไหม

ไม่ใช่ทุกคนต้องกิน หมอจะตรวจเลือด ผลการตรวจจะทำให้รู้ว่ามียูมิคุ้มกันและต้องกินยา หรือยังเด็กที่มีเชื้อเอชไอวีที่มีเม็ดเลือดขาวชนิดซีดี ๔ ในร่างกายน้อยกว่าร้อยละ ๒๐ ควรกินยา เพราะ แสดงว่าร่างกายมียูมิคุ้มกันต่ำ และควรกินยาต้านไวรัสเอชไอวีเพื่อช่วยให้ระดับภูมิต้านทานสูงขึ้น



ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อกินยา

ต้องทำตามหมอสั่งอย่างเคร่งครัด ต้องกิน ให้ครบขนาด กินทุกวันตรงตามเวลา ถ้ากินยาไม่สม่ำเสมอ จะส่งผลให้เชื้อดื้อยา และการรักษาไม่ได้ผล ถ้ากินยาต้านไวรัสเอชไอวีแล้วมีผื่นแดงขึ้นทั้งตัวแสดงว่าแพ้ยา ต้องรีบบอกผู้ใหญ่และไปหาหมอ การกินยาต้านไวรัสเอชไอวีในช่วงแรกๆ อาจมีอาการข้างเคียงเล็กน้อย เช่น อ่อนเพลีย มีน้้ำหนัก คลื่นไส้ ซึ่งอาการนี้จะค่อยๆ ดีขึ้น ในเวลา ๑-๒ เดือน แต่ถ้ามีอาการข้างเคียงรุนแรง เช่น ตาเหลือง ตัวเหลือง ชีต ไข้สูง ปวดท้องรุนแรง ก็ต้องรีบบอกผู้ใหญ่และควรไปหาหมอเช่นกัน



วันนี้พี่ปัญญาจะมาแปลกเพราะเดินตามหาหนูลูกจันจนมาเจอกันที่ราวตากผ้าหลังบ้าน พี่ปัญญา
โบกของที่ถือไว้ในมือและอวดให้หนูลูกจันดูเมื่อเข้ามาใกล้

"นี่ น้ำจอมให้ล่ะ"

แม่ใจดีจึงให้สมุดไดอารีปกหนังสือแดงกับพี่ปัญญา

"น้ำจอมบอกว่าเอาไว้เขียนอะไรก็ได้ที่ไม่อยากบอกใคร แล้วไม่อยากเก็บไว้คนเดียว น้ำจอม
บอกว่าผู้ใหญ่เรียกเรื่องแบบนี้ว่า 'ความในใจ' "

"แล้วพี่ปัญญามีความในใจหรือเปล่าล่ะ"

พี่ปัญญาไม่ตอบ แต่กอดสมุดไว้แน่น หนูลูกจันจำได้ว่าแม่สอนไม่ให้อ่านจดหมายคนอื่น
เพราะเสียมารยาท แล้วอ่านไดอารีคนอื่นล่ะจะได้ไหม

"ไว้พี่เขียนแล้วจะแบ่งให้อ่านนะ"

ยอดไปเลย! ต่อไปนี้หนูลูกจันกับพี่ปัญญาก็จะต่างคนต่างมีสมุดพิเศษคนละเล่มแล้ว



ความในใจของผม

ด.ช. ปัญญา อยู่ดี

สมุดครับ



น้ำจอมให้สมุดผมมา ผมไม่รู้จะเริ่มต้นเขียนอะไร มีหลายเรื่องที่ยากเขียนนะ ผมคิดถึงแม่มากๆ ๆ ๆ ๆ อยากให้แม่อยู่กับผม อยากให้แม่กอดผม ถึงคนอื่นจะไม่ชอบเรา รังเกียจเรา แต่เราก็มักกันสองคน ตอนนี้เหลือผมตัวคนเดียวแล้ว บางวันผมอยากหลับแล้วไม่ต้องตื่นขึ้นมาอีกเลย แต่ผมจำได้ แม่บอกว่าแม่ไม่มีวันทิ้งผมไปไหน จะอยู่ในใจผมตลอดไป ทุกครั้งที่ผมคิดถึงแม่ให้ผมคิดว่าแม่อยู่ใกล้ๆ ตอนนี้ผมสบายใจขึ้นเพราะน้ำจอมกอดผมบ่อยๆ น้ำจ๋าด้วย ผมร้องไห้น้อยลงแล้วครับ

สมุดครับ



ผมเห็นน้องลูกจันแต่งตัวไปโรงเรียนแล้วก็อยากไปบ้าง น้ำจ๋าบอกว่าเทอมหน้าจะให้ผมไปเรียนหนังสือที่โรงเรียนเดียวกับน้องลูกจัน ผมอยากไปนะเพราะบางทีอยู่บ้านเฉยๆ ก็เหงา แต่ผมไม่อยากเจอเพื่อนๆ ที่โรงเรียนเหมือนที่โรงเรียนเก่า คนชอบเรียกผมกลับหลังว่า ตัวเชื้อโรค ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ผมทั้งๆ ที่ครูใหญ่ประกาศในโรงเรียนแล้วว่าผมไม่เป็นอันตราย ไม่มีทางแพร่เชื้อโรค ผมเสียใจมากที่สุดในตอนวันปีใหม่แล้วมีจับฉลาก คนจับได้ของผมไม่มาเอาของ ผมบอกทุกคนว่าผมไม่ได้เตะของเลยนะ ผมชี้ให้คนขายห่อของขวัญใส่ถุงแล้วก็เอามาเลย เมื่อไหร่จะคนจะเข้าใจว่าเชื้อโรคเขาโอวีไม่ติดต่อกันทางถูกตัว น้ำเบื่้อจริงๆ

สมุดครับ



วันนี้ผมถามน้ำจ๋าว่าคนเราเกิดมาทำไม ถ้าเกิดมาแล้วต้องตาย น้ำจ๋าบอกว่าเราทุกคนมีหน้าที่ที่จะทำอะไรไว้ให้คนที่เกิดมาทีหลัง ผมนึกไม่ออกว่าตัวเองจะทิ้งอะไรไว้ได้ น้ำจ๋ายิ้มและบอกว่าผมยังเป็นเด็กอยู่ โตเป็นผู้ใหญ่ผมก็จะรู้ว่าตัวเองจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์กับคนอื่นได้ น้ำจ๋ายังลูบหัวผมและบอกว่าผมเป็นตัวอย่างของเด็กดีอดทนรักษาตัว เท่ากับเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กคนอื่นแล้วฟังแล้วน้ำจุมิใจจัง น้ำจ๋าบอกว่าเวลาคนเราไม่สบายก็จะคิดมากเป็นเรื่องธรรมดา ตอนหายดีก็จะสบายใจ เพราะฉะนั้นก็ต้องพยายามรักษาตัวให้ไม่ป่วยจะได้สดชื่นรื่นเริง

น้ำจ๋าบอกว่าคนเราทุกคนมีอนาคต เพียงทำวันนี้ให้ดีที่สุด ผมจะพยายามครับ



อ้อ! น้ำจ๋าบอกว่าผมแก่แดดที่พูดเรื่องเกิดเรื่องตาย และยังบอกว่าผมแข็งแรงดีและอายุน้อยถ้าใครเคยบอกว่าผมจะตายเร็วเพราะติดเชื้อเขาโอวี ก็ให้ลืมได้เลย เพราะไม่เป็นความจริง เด็กติดเชื้อเขาโอวีอยู่นโตได้สบายมาก น้ำจ๋าพูดความจริงแน่ๆ เพราะจ้องตามองผมตอนพูด ฟังแล้วสบายใจจริงๆเลย



ที่ปัญญาตื่นแต่เช้าและออกมาใส่บาตรด้วย ทุกคนจึงพร้อมหน้าพร้อมตารอบวงพระที่จะ
บิณฑบาตผ่านหน้าปากซอยบ้านเรา อากาศเย็นสบาย ฟ้าใสชวนให้อิ่มเอิบบุญ แม่บอกว่าไม่ใช่
วันพิเศษก็ทำบุญได้ แต่หนูลูกจันว่าวันแบบนี้แหละคือวันพิเศษ วันที่ครอบครัวอบอุ่นและทุกคนในบ้าน
เป็นกำลังใจให้กัน

เราสี่คนยืนเบียดกันอยู่อย่างนั้นแม่เมื่อพระลับไปจากสายตาแล้วเหมือนแทนใจว่าเราจะ
เคียงข้างกันและกันเสมอและตลอดไป ไชโย!

มีคำถามอยากได้คำตอบ เขียนมาที่
กลุ่มเราเข้าใจ ภายใต้มูลนิธิเข้าถึงเอดส์
๔๙๔ ซ.นครไทย ๑๑ ลาดพร้าว ๑๐๑ แขวงคลองจั่น
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๗๗-๕๐๖๕
ในเล่มนี้มีทั้งหมด ๒๓ คำถามจ๊ะ





รายชื่อเว็บไซต์แหล่งข้อมูลเรื่องเอชไอวี/เอดส์

เว็บไซต์เหล่านี้รวบรวมสารความรู้เกี่ยวกับเอดส์ อาทิ สถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย ข่าวคราวความเคลื่อนไหวการรณรงค์เพื่อลดผู้ติดเชื้อรายใหม่ ระบบการเรียนรู้ออนไลน์เกี่ยวกับโรคเอดส์ ถาม-ตอบเรื่องเอชไอวี/เอดส์ ฯลฯ เว็บไซต์ดังกล่าวประกอบด้วย

www.lovecaestation.com

www.teenpath.net

www.aidsthai.org

www.aidsaccess.com

www.tncathai.org

www.thaiplus.net

www.ourlivelyteen.com

เว็บไซต์นำเสนอข้อมูลบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน

เว็บไซต์ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพศศึกษา

เว็บไซต์ของสำนักโรคเอดส์ วัณโรค

และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข

เว็บไซต์ของมูลนิธิเข้าถึงเอดส์

เว็บไซต์ของคณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ.)

เว็บไซต์ของเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย

เว็บไซต์ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กและวัยรุ่นที่มีเชื้อเอชไอวี

