

Headline **ABC prevent HIV / AIDS**  
Date **14 Aug 2011**  
MediaTitle **Mingguan MStar**  
Section **News**  
Journalist **N/A**  
Frequency **Weekly**  
Circ / Read **320,964 / 1,072,000**

Language **Malay**  
Page No **9**  
Article Size **136 cm<sup>2</sup>**  
Color **Full Color**  
ADValue **5,089**  
PRValue **15,268**



## ABC cegah HIV/AIDS

POLISI A,B,C, yang paling kerap dilaungkan sekitar era 80-an apabila jangkitan HIV/AIDS di Uganda mencapai tahap epidemik akhirnya berjaya mengurangkan permasalahan itu kira-kira 10 tahun kemudian.

A - *Abstinence* (menahan seks sebelum kahwin)

B - *Being faithful* (setia pada satu pasangan)

C - *Correct, Consistent Condom use* (menggunakan kondom secara betul dan konsisten)

Dalam usaha mencegah jangkitan HIV, masyarakat harus faham bahawa faktor risiko tidak ada kaitan langsung dengan identiti individu terbabit tetapi PERBUATAN mereka seperti perilaku berisiko tinggi.

Terdapat beberapa usaha penting dalam mengurangkan risiko jangkitan sekiranya anda tergolong dalam kumpulan berisiko tinggi, berikut adalah teknik pencegahan yang dapat merendahkan kemungkinan berlaku transmisi jangkitan;

\* Tidak berkongsi jarum suntikan apabila menggunakan dadah - Ini dilakukan menerusi kaedah pengurangan kemudaratan seperti program pertukaran jarum suntikan (NSEP) atau rawatan pemulihan dadah lain seperti pengambilan methadone.

\* Mengurangkan bilangan pasangan seks - Sekiranya anda tidak mempunyai pasangan seks tetap tetapi aktif secara seksual, amalkan seks secara selamat (penggunaan kondom) dan kurangkan bilangan pasangan seks rambang.

\* Ibu hamil yang menghidap HIV/AIDS boleh mengurangkan risiko jangkitan kepada bayi kandungannya - meneruskan pengambilan ubat-ubatan anti-retroviral sewaktu tempoh kehamilan dan melakukan pembedahan caesarian ketika melahirkan anak dan elak memberi susu badan kepada bayi.

\* Mengetahui dan memahami risiko mengikut corak gaya hidup individu tersendiri dan menjalani ujian saringan HIV secara kerap.