

**エイズって何？**

**What is AIDS?**

**O que é AIDS?**

**¿Qué es el SIDA?**

**Qu'est-ce que le SIDA?**

**何谓艾滋病？**

**에이즈란 무엇인가요?**

**ເອດສ໌ຄ໌ອະໄຮ?**

**Ano ang AIDS?**

日本語 Japanese .....	1
英語 English .....	4
ポルトガル語 Portuguese .....	7
スペイン語 Spanish .....	10
フランス語 French .....	13
中国語 Chinese .....	16
韓国語 Korean .....	19
タイ語 Thai .....	22
タガログ語 Tagalog .....	25
保健所一覧 List of Public Health Center in Tokyo ...	28

かん せん しゃ せ かい じゅう  
**H I V感染者は世界中で、**  
 どう き よう ふ  
**そして東京でも増えています。**  
 わたし  
**私たちはエイズについてもっと知る必要があります。**

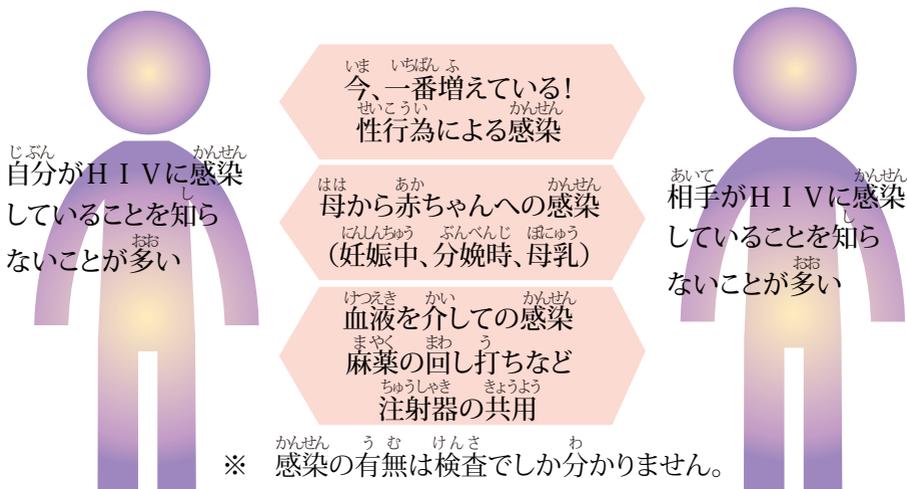
## 1 エイズ(A I D S : 後天性免疫不全症候群)とは

- (1) H I V (ヒト免疫不全ウイルス) というウイルスに感染して起きる病気です。
- (2) H I V は病気から身を守っている免疫力を徐々に弱めます。
- (3) 症状がなくても、H I V はからだの中で増殖していきます。
- (4) 感染後数年～10年間で様々な症状がでできます。この状態を「A I D S」といいます。

## 2 誰でも、感染する可能性があります。

かんせん けいろう  
 感染経路は3つに限られています。

かんせん かのう  
 (感染可能なH I Vがいるのは、血液、精液、膻分泌液、母乳)



よぼう びょうき がっこう しょくば にちじょうせいかつ かんせん  
**予防できる病気です。学校や職場など日常生活では感染する  
 しんぱい  
 心配はありません。**

## 3 早期発見、早期治療はメリットがあります。

- (1) 薬の研究・開発が進んでいます。定期的に免疫力の低下の状態を調べながら、適切な時期に治療をすることで、A I D S の発症を抑えることができるようになっていきます。
- (2) 治療費を補助する制度があります。
- (3) パートナーや赤ちゃんが感染しない妊娠や出産が可能です。
- (4) 他の感染症を予防し、また、自分からの感染を予防する方法があります。

## 4 予防のポイント

- ・セーフターセックス：相手や自分が感染しているかどうか分からないときはコンドームを正しく使う。
- ・妊娠・出産時などの適切な治療
- ・注射器の共用をしない。(薬物使用をしない。)

### コンドームの正しい使い方



(1) コンドームを傷つけないようとりだす。



(2) 精液だまりを軽くつまみ空気を出す。

(4) 射精後ペニス小さくなる前に抜きたる。



(3) はじめから終わりまできちんとつける。

(5) ティッシュなどに包んできちんと捨てる。



コンドームは再使用しない。

※コンドームは他の性感染症も防ぐことができます。

※コンドームはコンビニエンスストアや薬局で買えます。

## 5 HIV検査が匿名、無料で受けられます。

みぶんしょうめいしょ ほけんしょうとう ていじ ひつよう  
(身分証明書や保険証等の提示の必要はありません。)

- 保健所 各保健所に検査日時などをお問い合わせください。
- 東京都南新宿検査・相談室(夜間でも検査が受けられます。)

予約時間 月～金曜 午後3時30分～午後7時  
土曜・日曜 午後1時～午後4時30分

しゅくじつ ねんまつねんし がつ にち がつ にち のぞ  
(祝日・年末年始(12月28日～1月3日)を除く)

よやくでんわばんごう  
予約電話番号 03-3377-0811

※東京都は、HIV感染者も安心して暮らせるまちを目指しています。そのための医療や相談体制の整備をすすめています。

## 6 エイズ相談が匿名、無料で受けられます。

### ●日本語

- 保健所 各保健所にお問い合わせください。

東京都エイズ電話相談 電話: 03-3292-9090

(月曜～金曜の午前9時～午後9時、土曜・日曜・祝日の午後2時～5時)

## 7 その他の相談機関

AMDA 国際医療情報センター 英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語 ポルトガル語 タガログ語 <a href="http://amda-amic.com/">http://amda-amic.com/</a>	03-5285-8080 月～金 9:00～17:00 月・水・金 9:00～17:00 水 13:00～17:00
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語 <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	03-5285-8181 9:00～20:00 外国語で受診できる医療機関を検索することができます。

**The number of people infected with HIV is increasing, both worldwide and in Tokyo. We need to learn more about AIDS.**

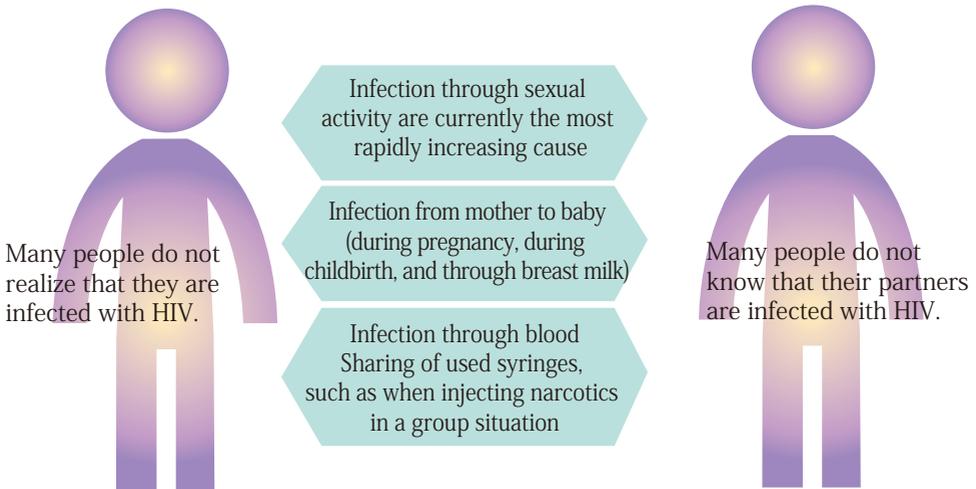
## 1 What is AIDS (acquired immunodeficiency syndrome)?

- (1) It is a disease that develops through infection with a virus called HIV (human immunodeficiency virus)
- (2) HIV gradually weakens the immune system which is supposed to protect your body against diseases.
- (3) HIV reproduces inside your body, even though no symptoms may appear in the early stages.
- (4) Various symptoms develop over the course of a few years up to more than ten years after infection. This state is called "AIDS."

## 2 Anyone can become infected

There are three infection channels.

(Infectious HIV can be present in blood, semen, vaginal secretions and breast milk.)



\* The only way to find out whether or not you are infected is through a test.

**AIDS is a disease that can be prevented. It is not transmitted through everyday social contacts, such as normal school and workplace activities.**

## 3 Early detection and early treatment can be beneficial

- (1) Research and development of medicines are progressing. It is now possible to prevent AIDS from developing by providing appropriate treatment at the right time, while periodically checking to determine whether and to what extent the immune system has been weakened.
- (2) We have a system for subsidizing this treatment.
- (3) Pregnancy and childbirth without infecting the partner or the baby are possible.
- (4) Methods for preventing other infectious diseases and for preventing infection from your body are available.

## 4 Points on prevention

- Safer sex: If you do not know whether you or your partner is infected, make proper use of condoms.
- Appropriate treatment during pregnancy and childbirth
- Do not share a syringe (do not use narcotic drugs).

### How to use a condom properly

- (1) Carefully remove the condom from its packet, taking care not to rip or pierce it. 
- (2) Lightly squeeze the tip of the condom to remove all air. 
- (3) Keep wearing the condom from the beginning to the end of sexual intercourse. 
- (4) After ejaculation, remove the condom during the penis is hard. 
- (5) Wrap the used condom in tissue paper or similar and dispose of it properly. 

### Never re-use a condom.

- \* Condoms can also prevent infection with other sexually transmitted diseases.
- \* Condoms are available at convenience stores and drug stores.

## 5 You can undergo an HIV test anonymously (namelessly) and free of charge

(You do not have to show your identification card or health insurance card.)

- Public health center: Ask the public health center about testing dates/times, etc.
- Tokyo Metropolitan Minami-shinjuku Testing and Counseling Office (testing is available at night as well.)

Reservation hours: Monday-Friday: 3:30 p.m. to 7:00 p.m.,  
Weekends: 1:00 p.m. to 4:30 p.m.

(excluding national holidays and year-end/New Year holidays [December 28 to January 3])

Reservations phone number: 03-3377-0811

## 6 You can receive AIDS counseling anonymously and free of charge

### ● Japanese

- Public health center: Ask the public health center for details.
- Tokyo Metropolitan Government AIDS Counseling

Phone: 03-3292-9090

(9:00 a.m. to 9:00 p.m. on weekdays, and 2:00 p.m. to 5:00 p.m. on weekends and holidays)

## 7 The Other Organization for Consultation

AMDA International Medical Information Center English, Chinese, Korean, Thai, Spanish Portuguese Tagalog <a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a>	03-5285-8088 Monday-Friday: 9:00 to 17:00 Monday, Wednesday, Friday: 9:00 to 17:00 Wednesday: 13:00 to 17:00
Tokyo Metropolitan Medical Information Service "Himawari" English, Chinese, Korean, Thai, Spanish <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	03-5285-8181 9:00 ~ 20:00 Use this service to search for medical institutions that offer foreign-language consultations

**O número de pessoas infectadas pelo HIV está aumentando no mundo todo, assim como em Tóquio. Nós precisamos saber mais a respeito da AIDS.**

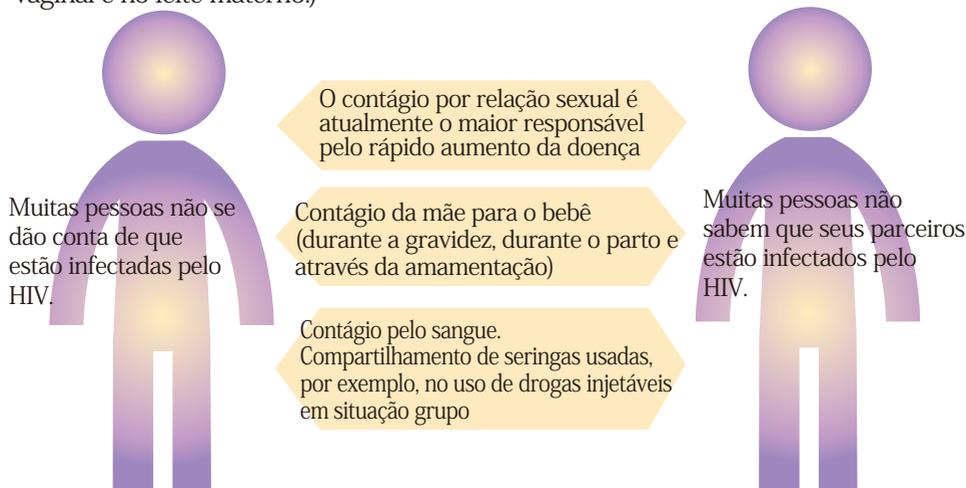
## **1 O que é AIDS (síndrome da imunodeficiência adquirida)?**

- (1) É uma doença que se desenvolve a partir da infecção por um vírus chamado HIV (vírus da imunodeficiência humana).
- (2) O HIV enfraquece gradativamente o sistema imunológico, que é feito para proteger o corpo contra doenças.
- (3) O HIV se reproduz dentro de seu organismo, embora não haja sintomas aparentes nos primeiros estágios.
- (4) Vários sintomas se desenvolvem ao longo de alguns anos ou até dez anos após a infecção. Este estágio é chamado de “AIDS.”

## **2 Qualquer um pode estar infectado**

Há três formas de infecção.

(O HIV, que causa a infecção, pode estar presente no sangue, no sêmen, na secreção vaginal e no leite materno.)



\* O único modo de saber se você está infectado ou não é fazer um teste.

**A AIDS é uma doença que pode ser prevenida. Ela não é transmitida nos contatos sociais do dia-a-dia, como na escola ou nas atividades de trabalho.**

### 3 A detecção e o tratamento precoces podem trazer benefícios

- (1) A pesquisa e a fabricação de medicamentos está progredindo. Agora é possível prevenir o desenvolvimento da AIDS com tratamentos apropriados no tempo certo, na medida em que exames periódicos determinarão se ou em que extensão o sistema imunológico foi atingido.
- (2) Nós temos um sistema de subsídio para o tratamento.
- (3) Gravidez e parto sem contagiar o parceiro ou o bebê são possíveis.
- (4) Há métodos de prevenção contra outras doenças infecciosas e para prevenir a infecção a partir de seu organismo.

### 4 Aspectos preventivos

- Sexo seguro: Se você não sabe se você ou seu parceiro estão infectados, use sempre preservativo.
- Tratamentos apropriados durante a gravidez e o parto
- Não compartilhe a seringa (não use drogas injetáveis).

#### Como usar o preservativo corretamente



- (1) Retire cuidadosamente o preservativo de sua embalagem para não furá-lo ou rasgá-lo.

- (2) Pressione levemente a ponta do preservativo para remover o ar de dentro.



- (4) Use o preservativo desde o começo até o final da relação sexual.



- (3) Depois de ejacular, retire o preservativo com o pênis ainda ereto.

- (5) Enrole o preservativo usado em papel higiênico e jogue-o fora num lixo adequado.



Jamais reutilize um preservativo.

\* Os preservativos podem também prevenir infecções por doenças sexualmente transmissíveis.

\* Os preservativos estão disponíveis em supermercados e farmácias.

## 5 Você pode realizar um teste de HIV anônimo (confidencial) e gratuito

(Você não tem que mostrar sua identidade ou seu cartão do seguro.)

- Centro de saúde público: Informe-se num centro de saúde sobre datas, prazos etc.
- Serviço de Aconselhamento e Teste Minami-shinjuku do Governo Metropolitano de Tóquio (é possível fazer o teste inclusive à noite)

Horário de agendamento: de segunda a sexta-feira das 15:30 às 19:00 hs,

Finais de semana: das 13:00 às 16:30 hs.

(exclusos feriados nacionais e ano novo [de 28 de dezembro a 3 de janeiro])

Agendamento por telefone: 03-3377-0811

\* O Governo Metropolitano de Tóquio (TMG) está buscando fazer da capital uma cidade na qual pessoas com HIV também possam viver sem ansiedade. Nós estamos trabalhando para criar uma estrutura que forneça consultas e tratamento médico necessários para alcançar esse objetivo.

## 6 Você pode receber um aconselhamento em AIDS anônimo e gratuito

### ● Japoneses

- Centro de saúde público: peça maiores detalhes no centro de saúde.
- Aconselhamento em AIDS do Governo Metropolitano de Tóquio

Telefone: 03-3292-9090

(das 9:00 às 21:00 hs em dias de semana e das 14:00 às 17:00 hs nos finais de semana e feriados)

## 7 Outras entidades Para Consultas

AMDA Centro Internacional de Informação Médica	03-5285-8080
Inglês, Chinês, Coreano, Tailandês e Espanhol	De segunda a sexta-feira: das 9:00 às 17:00 hs
Português	Segundas, quartas e sextas das 9:00 às 17:00 hs
Tagalog	Quartas-feiras: das 13:00 às 17:00 hs
<a href="http://amda-amic.com/">http://amda-amic.com/</a>	

Himawari Serviço de Informação Médica do Governo Metropolitano de Tóquio	03-5285-8181
Inglês, Chinês, Coreano, Tailandês e Espanhol	das 9:00 às 20:00hs
	Use este serviço para procurar institutos médicos que oferecem consultas em língua estrangeira.
<a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	

**La cantidad de personas infectadas por el virus VIH está aumentando, tanto a nivel mundial como en la ciudad de Tokio. Debemos saber más acerca del SIDA.**

## **1 ¿Qué es el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida)?**

- (1) Es una enfermedad que se desarrolla a raíz de la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- (2) El virus VIH provoca el debilitamiento progresivo del sistema inmunitario, cuya función es proteger nuestro cuerpo contra las enfermedades.
- (3) El virus VIH se multiplica en nuestro cuerpo, incluso sin producir síntomas durante las primeras fases de la infección.
- (4) Los signos y síntomas propios de la enfermedad van apareciendo a lo largo de varios años, a veces incluso pasados más de diez años desde la infección. Este estado se denomina «SIDA».

## **2 Cualquier persona puede infectarse**

Hay tres vías de transmisión.

(El virus VIH puede estar presente en la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de las personas infectadas.)



\* La única forma de saber si se está infectado o no es realizar una prueba.

El SIDA es una enfermedad que se puede prevenir. No se transmite en los contactos cotidianos, como pueden ser las actividades escolares y laborales normales.

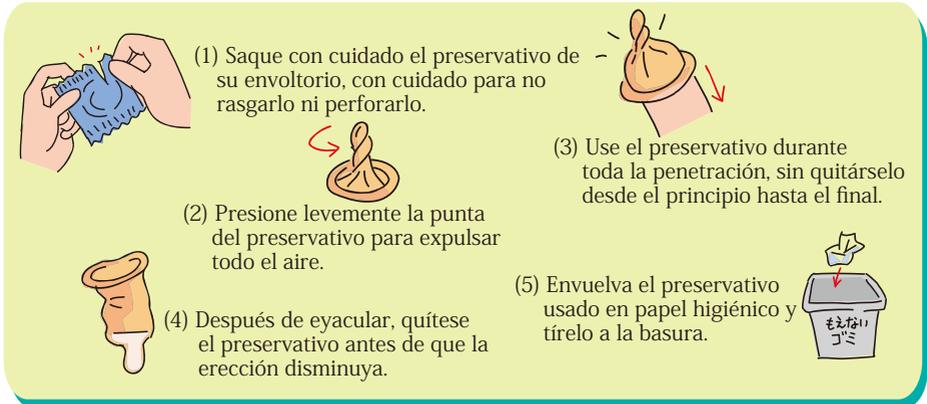
## 3 El diagnóstico precoz y el tratamiento precoz pueden ser beneficiosos

- (1) La I+D de medicamentos está progresando: ahora es posible prevenir el desarrollo del SIDA administrando el tratamiento adecuado en el momento oportuno y realizando pruebas periódicas para determinar si el sistema inmunitario se ha debilitado y en qué medida.
- (2) Tenemos un sistema que subvenciona estos tratamientos.
- (3) El embarazo y el parto sin transmitir el virus a su pareja o a su bebé son posibles.
- (4) A su disposición hay métodos de prevención de otras enfermedades infecciosas y métodos para prevenir que usted infecte a otras personas.

## 4 Consejos para la prevención

- Sexo seguro: si no sabe si usted o su pareja están infectados, use preservativos correctamente.
- Realice el tratamiento adecuado durante el embarazo y el parto.
- No comparta jeringuillas (no use drogas narcóticas).

### Cómo usar correctamente un preservativo



(1) Saque con cuidado el preservativo de su envoltorio, con cuidado para no rasgarlo ni perforarlo.

(2) Presione levemente la punta del preservativo para expulsar todo el aire.

(3) Use el preservativo durante toda la penetración, sin quitárselo desde el principio hasta el final.

(4) Después de eyacular, quítese el preservativo antes de que la erección disminuya.

(5) Envuelva el preservativo usado en papel higiénico y tírelo a la basura.

No use nunca un preservativo más de una vez.

\* Los preservativos también evitan otras infecciones de transmisión sexual.

\* Los preservativos se venden en farmacias y tiendas de conveniencia.

## 5 Puede hacerse una prueba del VIH de forma anónima (sin dar su nombre) y gratuita

(No tiene que presentar el carné de identidad ni el carné de la seguridad social.)

- Centro sanitario público: infórmese en su centro sanitario público acerca de las fechas/horarios de las pruebas, etc.
- Oficina Metropolitana de Tokio Minami-shinjuku de Asesoramiento y Pruebas (las pruebas también se pueden realizar en horario nocturno)

Horario para pedir cita: de lunes a viernes, de 15:30 a 19 horas;

finde semana, de 13 a 16:30 horas

(excluidos los días festivos nacionales y las vacaciones de final de año/Año Nuevo [del 28 de diciembre al 3 de enero])

Número de teléfono para pedir cita: 03-3377-0811

\* El Gobierno Metropolitano de Tokio (TMG) desea convertir la capital en una ciudad donde las personas con VIH puedan vivir sin ansiedad. Estamos trabajando para crear una estructura que proporcione el tratamiento médico y el asesoramiento necesarios para alcanzar este objetivo.

## 6 Puede recibir asesoramiento acerca del VIH/SIDA de forma anónima y gratuita

- Japonés

- Centro sanitario público: infórmese en su centro sanitario público.
- Asesoramiento sobre SIDA del Gobierno Metropolitano de Tokio

Teléfono: 03-3292-9090

(de 9 a 21 horas, de lunes a viernes; de 14 a 17 horas, fines de semana y festivos)

## 7 Otras organizaciones de consulta

AMDA. Centro Internacional de Información Médica. Inglés, Chino, Coreano, Tailandés y Español Portugués Tagalog <a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a>	03-5285-8080 De lunes a viernes, de 9:00 a 17:00. Lunes, miércoles y viernes, de 9:00 a 17:00. Miércoles, de 13:00 a 17:00.
HIMAWARI. Servicio de Información Médica de la Metropolitano de Tokio Inglés, Chino, Coreano, Tailandés y Español: <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	03-5285-8181 De 9:00 a 20:00 Use este servicio Para Preguntar centros de atención médica que ofrecen asesoría en idiomas extranjeros.

**Le nombre de personnes infectées par le virus du SIDA (HIV) est en augmentation, dans le monde entier et à Tokyo. Nous devons mieux nous informer sur le SIDA.**

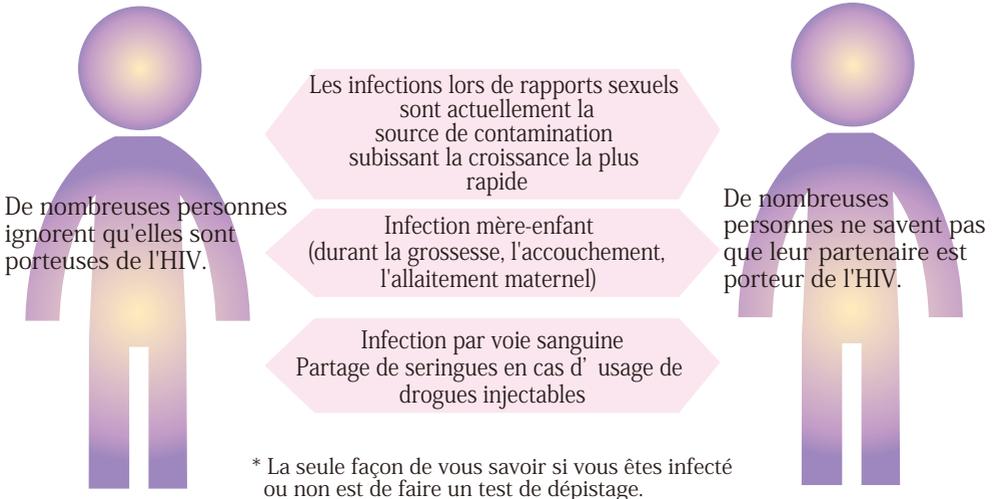
## 1 Qu'est-ce que le SIDA (Syndrome d'Immunodéficience Acquise) ?

- (1) C'est une maladie qui se développe suite à l'infection par le virus VIH (virus de l'immunodéficience humaine).
- (2) Le VIH affaiblit progressivement le système immunitaire, chargé de protéger votre organisme des maladies.
- (3) Le VIH se reproduit à l'intérieur de votre corps, même si aucun symptôme n'apparaît lors des premiers stades de la maladie.
- (4) Différents symptômes se manifestent durant les années (parfois jusqu'à plus de 10 ans) qui suivent l'infection. Ce stade s'appelle "SIDA"

## 2 Nous pouvons tous contracter ce virus

Il y a trois modes de transmission.

(Le VIH infectieux peut être présent dans le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel.)



**Le SIDA est une maladie qui peut être prévenue. Il ne se transmet pas au cours des contacts sociaux quotidiens, à l'école ou sur le lieu de travail par exemple.**

## 3 Un dépistage et un traitement précoces peuvent être utiles

- (1) La recherche et le développement des traitements font des progrès. Il est désormais possible de prévenir le SIDA en offrant le bon traitement au bon moment, tout en effectuant des contrôles réguliers pour établir si le système immunitaire est affaibli, et dans quelle mesure le cas échéant.
- (2) Nous offrons une prise en charge économique de ce traitement.
- (3) La grossesse et l'accouchement sans infecter le partenaire ou le bébé sont possibles.
- (4) Il existe des moyens de vous empêcher de contracter d'autres maladies infectieuses et de transmettre des infections.

## 4 Informations sur la prévention

- Rapports protégés : si vous ne savez pas si vous ou votre partenaire êtes infectés, faites une utilisation correcte de préservatifs.
- Traitement approprié durant la grossesse et lors de l'accouchement
- Ne partagez pas de seringues (ne faites pas usage de drogues).

### Comment utiliser correctement un préservatif



- (1) Sortez soigneusement le préservatif de son emballage, en veillant à ne pas le déchirer ou le percer.



- (2) Pincez légèrement l'extrémité du préservatif pour supprimer l'air.



- (3) Portez le préservatif du début jusqu'à la fin du rapport sexuel.



- (4) Après l'éjaculation, enlevez le préservatif avant la fin de l'érection.

- (5) Enveloppez le préservatif utilisé dans un mouchoir en papier par exemple et jetez-le correctement.



N'utilisez jamais le même préservatif plus d'une fois.

\* Les préservatifs protègent également contre d'autres maladies sexuellement transmissibles.

\* Les préservatifs sont vendus dans les commerces et les drugstores.

## 5 Vous pouvez effectuer un test de dépistage du VIH anonyme et gratuit

(Vous n'avez pas besoin de présenter votre carte d'identité ou de sécurité sociale.)

- Centre de santé publique : demandez les dates et heures des tests auprès du centre de santé publique.
- Centre Minami-shinjuku de dépistage et de conseil de la métropole de Tokyo (les tests peuvent également être effectués la nuit)

Horaires de réservation : du lundi au vendredi de 15h30 à 19h00,

Weekends : de 13h00 à 16h30.

(sauf jours fériés et vacances de fin d'année [du 28 décembre au 3 janvier])

N° de téléphone pour prendre rendez-vous : 03-3377-0811

\* Le gouvernement métropolitain de Tokyo (TMG) s'efforce de faire de la capitale une ville dans laquelle les personnes contaminées par le VIH peuvent vivre sans anxiété. Nous œuvrons à la mise en place d'une structure fournissant les traitements médicaux et les consultations nécessaires à la réalisation de cet objectif.

## 6 Vous pouvez recevoir des conseils sur le SIDA de façon anonyme et gratuite.

- Japonais
- Centre de santé publique : demandez plus d'informations au centre de santé publique.
- Conseils en matière de SIDA du gouvernement métropolitain de Tokyo  
Téléphone : 03-3292-9090  
(de 09h00 à 21h00 pendant la semaine et de 14h00 à 17h00 pendant les weekends et les vacances)

## 7 Les autres organisatims de la consultatin

Centre international d'information médicale AMDA Anglais, chinois, coréen, thaï, espagnol Portugais Tagalog <a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a>	03-5285-8080 Du lundi du vendredi de 9h00 à 17h00 Lundi, mercredi, vendredi de 9h00 à 17h00 Mercredi de 13h00 à 17h00
Tokyo Metropolitan Medical Institution Information Service "Himawari" Service d'informaçon sur les structures médicales de la métropole de Tokyo Anglais, chinois, coréen, thaï, espagnol <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	03-5285-8181 de 9h00 à 20h00 Utilisez ce service pour rechercher des structures médicales offrant des consultations en langue étrangère.

# HIV 感染者在全球不断增加， 东京也如此。 我们有必要进一步对艾滋病进行了解。

## 1 所谓艾滋病(AIDS:获得性免疫缺陷综合征)是指

- (1) 感染 HIV（人类免疫缺陷病毒）病毒引起的疾病。
- (2) HIV 会逐渐减弱人体对疾病的免疫力。
- (3) 即使无症状，HIV 也在人体内增殖。
- (4) 感染后经过几年~十几年，出现各种症状。这种状态称为“**AIDS**”

## 2 任何人都有可能感染。

感染途径有 3 种。

(可感染的 HIV 存在于血液、精液、阴道分泌物、母乳中)



这是能够预防的疾病。在学校及工作单位等日常生活不会感染。

## 3 早期发现、早期治疗很有价值。

- (1) 推进药物的研究与开发。通过定期检查免疫力低下状态并适时治疗，现在能够抑制 AIDS 的发病。
- (2) 建立有治疗费补助制度。
- (3) 同伴及婴儿不感染的妊娠及分娩已成为可能。
- (4) 拥有预防其他感染病及预防自身感染的方法。

## 4 预防重点

- 安全性生活：不知道对方及自己是否感染时，请正确使用安全套。
- 妊娠及分娩时的适当治疗。
- 不共用注射器。（不使用毒品。）

### 安全套的正确使用方法



(1) 取出安全套时请注意不要有损伤。



(2) 轻轻捏住贮精囊，排出空气。



(3) 射精后阴茎软缩前，  
连同阴茎一起抽出。



(4) 自始至终完全带着安全套。



(5) 用面巾纸等包好扔弃。

### 安全套不要重复使用。

- ※安全套也能防止其他性感染病。
- ※安全套在便利店及药房可以买到。

## 5 匿名、免费进行 HIV 检查。

(不必出示身份证及保险证等。)

- 保健所 检查时间等请咨询各保健所。
- 东京都南新宿检查及咨询室(夜间也进行检查。)

预约时间 周一~周五 下午 3 时 30 分~下午 7 时

周六及周日 下午 1 时~下午 4 时 30 分

(节假日及年末年初(12 月 28 日~1 月 3 日)除外)

预约电话 03-3377-0811

※ 东京都以建设成 HIV 感染者也能安心生活的城市为目标，  
并为此不断完善着医疗及咨询体制。

## 6 匿名、免费进行艾滋病咨询

### ● 日语

- 保健所 请咨询各保健所。
- 东京都艾滋病电话咨询 电话：03-3292-9090

(周一~周五上午 9 时~下午 9 时、周六·周日·节假日下午 2 时~5 时)

## 7 其它咨询机构

AMDA国际医疗信息中心 英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语 <a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a>	03-5285-8080 周一~周五 9:00~17:00 周一、周三、周五 9:00~17:00 周三 13:00~17:00 葡萄牙语 塔加路语
东京都医疗机构指南服务“向日葵” 英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语 <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	03-5285-8181 9:00 ~ 20:00 可检索能够用外语就诊的医疗机构。

HIV감염자는 전세계에서,  
그리고 도쿄에서도 늘어나고 있습니다.  
우리는 에이즈에 대하여 더 많이 알아야 합니다

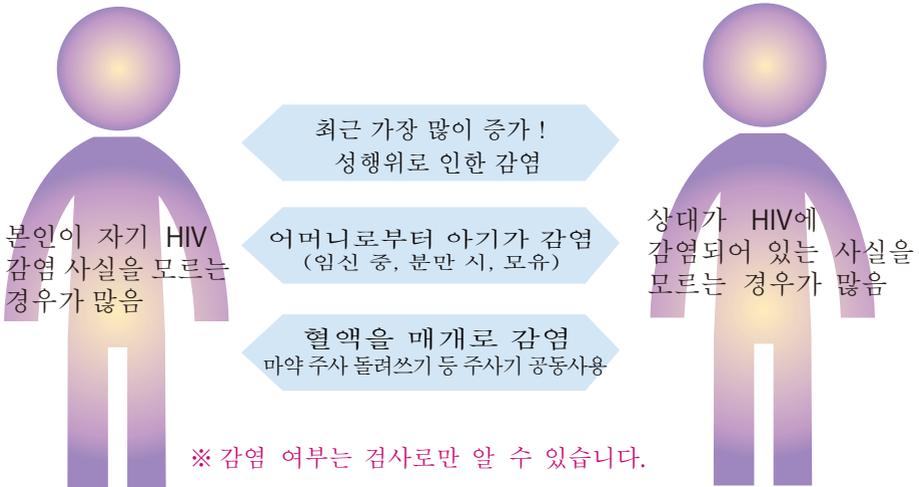
## 1 에이즈(AIDS:후천성 면역 결핍증)란?

- (1)HIV(인체 면역 결핍 바이러스)라는 바이러스에 감염되어 유발되는 질병입니다.
- (2)HIV는 질병으로부터 신체를 보호하는 면역력을 점차 저하시킵니다.
- (3)증상이 나타나지 않더라도 HIV는 신체 내에서 증식됩니다.
- (4)감염 후 수년~십수년 동안에 여러 증상이 나타납니다. 이 상태를 'AIDS'라고 말합니다.

## 2 누구나 감염될 가능성이 있습니다.

감염 경로는 세가지로 한정되어 있습니다.

(감염 가능 HIV는 혈액, 정액, 질 분비액, 모유 내에 있습니다.)



예방 가능한 병입니다. 학교나 직장 등 일상생활에서  
감염될 우려는 없습니다.

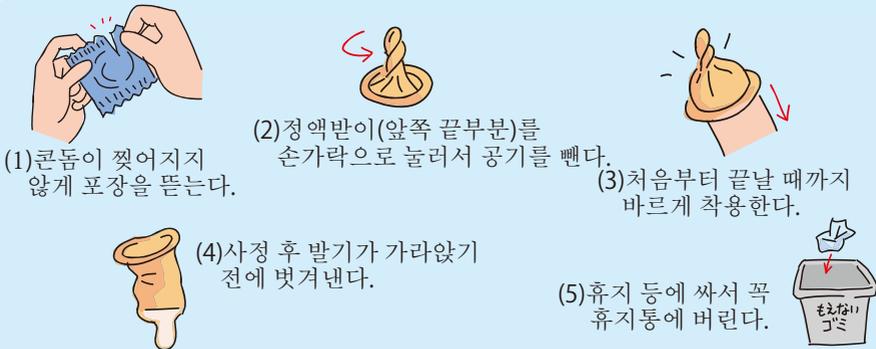
### 3 조기 발견, 조기 치료에는 이점이 있습니다.

- (1) 약제 연구 및 개발이 진척되고 있습니다. 정기적으로 면역력 저하 상태를 검사하고 적절한 시기에 치료를 받음으로써, AIDS 발증을 억제할 수 있게 준비되어 있습니다.
- (2) 치료비 보조 제도가 있습니다.
- (3) 상대방, 아기에게 감염이 전파되는 것을 막으면서 임신 및 출산이 가능합니다.
- (4) 다른 감염증을 예방하고, 또한 자기가 타인에게 감염시키지 않도록 예방하는 방법이 있습니다.

### 4 예방을 위한 요점

- 안전한 섹스 : 상대방과 자기 감염 여부를 모르는 경우 콘돔을 정확히 사용할 것.
- 임신 및 출산 시 등에 적절히 치료할 것.
- 주사기를 공동 사용하지 않는다(약물 사용을 하지 말 것).

#### 올바른 콘돔 사용법



콘돔은 재이용하지 말 것.

※콘돔은 다른 성 감염증도 막을 수 있습니다.

※콘돔은 편의점, 약국에서 구입할 수 있습니다.

## 5 HIV 검사를 익명, 무료로 받을 수 있습니다.

(신분증, 보험증 등을 제시하지 않으셔도 됩니다.)

- 보건소 각 보건소에 검사 시일 등을 문의하시기 바랍니다.
- 도쿄도 미나미신주쿠 검사·상담실(야간에도 검사를 받을 수 있습니다.)

예약시간 월요일~금요일 오후 3시 30분~오후 7시

토요일·일요일 오후 1시~오후 4시 30분

(공휴일·연말연시(12월 28일~1월 3일)는 제외)

예약 전화번호 03-3377-0811

※도쿄도는 HIV감염자도 안심하고 생활할 수 있는 도시로 만들 것을 목표로 하고 있습니다. 이를 위한 의료 및 상담 체제의 정비를 추진하고 있습니다.

## 6 에이즈 상담을 익명, 무료로 받을 수 있습니다.

### ●일본어

- 보건소 각 보건소에 문의하시기 바랍니다.
- 도쿄도 에이즈 전화상담

전화:03-3292-9090

(월요일~금요일 오전 9시~오후 9시, 토요일·일요일·공휴일 오후 2시~5시)

## 7 그 밖의상담 기관

AMDA 국제의료정보센터 영어·중국어·한국어·타이어·스페인어 필리핀어 포르투갈어 <a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a>	03-5285-8080 월~금 9:00~17:00 월·수·금 9:00~17:00 수 13:00~17:00
도쿄도 의료기관 안내서비스 '히마와리(해바라기)' 영어·중국어·한국어·타이어·스페인어 <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	03-5285-8181 9:00~20:00 외국어로 진찰 가능한 의료기관을 검색할 수 있습니다.

# ทั่วโลกรวมถึงกรุงโตเกียว กำลังมีจำนวนผู้ติดเชื้อ HIV เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ พวกเราจึงจำเป็นต้องทำความรู้จักกับโรคเอดส์ ให้มากยิ่งขึ้น

## 1 โรคเอดส์ (AIDS : กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง) คือ

- (1) โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่เรียกว่า HIV (Human Immunodeficiency Virus)
- (2) เชื้อ HIV จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคที่คอยปกป้องร่างกาย ให้ค่อยๆ อ่อนกำลังลง
- (3) แม้จะไม่มีอาการป่วยใดๆ แต่เชื้อ HIV ก็จะมีเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ภายในร่างกาย
- (4) หลังจากติดเชื้อได้หลายปีทั้งนี้อาจถึง 10 ปี ก็จะมีอาการเจ็บป่วยต่างๆแสดงออกมา เรียกสภาวะดังกล่าวว่าเป็น “เอดส์”

## 2 ไม่ว่าใครก็มีโอกาสติดเชื้อได้

การติดเชื้อ เกิดขึ้นได้จาก 3 สาเหตุ

(เชื้อ HIV สามารถติดต่อได้ทาง เลือด, น้ำอสุจิ, น้ำเมือกในช่องคลอด, ในน้ำนมแม่)



การติดต่อทางการร่วมเพศซึ่งในปัจจุบันกำลังเพิ่มขึ้น  
เป็นอันดับหนึ่ง!  
(การมีเช็กส์ทางอวัยวะเพศ, ทางทวารหนัก, ทางปาก)

การติดต่อจากแม่ไปยังทารก  
(ระหว่างตั้งครรภ์, ระหว่างคลอด, ในน้ำนมแม่)

การติดต่อผ่านทางเลือด  
การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เช่น  
การเวียนกันใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน เป็นต้น

※ การตรวจเลือดเท่านั้นที่จะทราบว่าติดเชื้อหรือไม่



เอดส์เป็นโรคที่ป้องกันได้ มิใช่เป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจาก  
การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกัน ในสถานที่ทำงาน หรือโรงเรียน

# 3 การตรวจพบตั้งแต่เนิ่น ๆ จะเป็นผลดีต่อการรักษาในขั้นต้น

- (1) การวิจัยพัฒนาเกี่ยวกับยารักษากำลังก้าวรุดหน้าไปเรื่อยๆ การตรวจสอบสภาพการอ่อนกำลังของภูมิคุ้มกันในร่างกายอยู่เป็นประจำ และได้รับการรักษาพยาบาลในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะสามารถควบคุมไม่ให้ป่วยเป็นโรคเอดส์ได้
- (2) มีระบบให้การช่วยเหลือด้านคำปรึกษาพยาบาล
- (3) สามารถตั้งครรรภ์และคลอดบุตรได้โดยที่คู่ครองและทารกไม่ติดเชื้อ
- (4) มีวิธีการป้องกันโรคติดเชื้ออื่นๆ และวิธีป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

# 4 หลักในการป้องกัน

- มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย : เมื่อไม่แน่ใจว่าฝ่ายตรงข้ามหรือตนเองติดเชื้อหรือไม่ ควรป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
- รับการรักษาพยาบาลอย่างเหมาะสมในขณะตั้งครรรภ์-คลอดบุตร
- ไม่ใช่เข็มฉีดยาร่วมกัน (ไม่เสพยาเสพติด)

## วิธีการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง



(1) แกะถุงยางอนามัยออกจากห่ออย่างระมัดระวัง อย่าให้เกิดรอยฉีกขาด



(2) ใช้นิ้วมือนำตรงปลายกระเปาะสำหรับกักเก็บน้ำอสุจิเบาๆ เพื่อไล่อากาศออก

(3) สวมใส่ถุงยางอนามัยให้เรียบร้อยตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จกิจ



(4) ถอดถุงยางอนามัยออกหลังจากหลั่งน้ำอสุจิก่อนที่องคชาต (อวัยวะเพศ) จะหดตัวลง



(5) ใช้กระดาษทิชชูห่อทิ้งให้เรียบร้อย



## อย่าใช้ถุงยางอนามัยซ้ำ

- ※ ถุงยางอนามัยสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศอื่นๆ ได้อีกด้วย
- ※ ถุงยางอนามัยหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อ หรือร้านขายยาทั่วไป

## 5 สามารถรับการตรวจเชื้อ HIV โดยใช้นามแฝง และไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

(ไม่จำเป็นต้องแสดงบัตรประจำตัวหรือบัตรประกันสุขภาพ)

- สำหรับวันเวลาในการตรวจ กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่สำนักงานอนามัย-แต่ละเขตสำนักงานอนามัย
- สถานที่ตรวจ-ให้คำปรึกษา มีนบุรี ชินจุกุ กรุงโตเกียว (สามารถรับการตรวจได้ในเวลากลางคืน)

เวลานัดจองล่วงหน้าในการตรวจ จันทร์~ศุกร์ 15:30 ~ 19:00 น.  
เสาร์ อาทิตย์ 13:00 ~ 16:30 น.

**【 ยกเว้น วันหยุดนักขัตฤกษ์-วันหยุดปีใหม่ (28 ธ.ค. ~ 3ม.ค.) 】**

หมายเลขโทรศัพท์ : 03-3377-0811 (กรณีนี้ต้องจองล่วงหน้า)

- ※ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะสร้างเมืองที่ให้ผู้ติดเชื้อ HIV ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างอบอุ่นใจ สบายใจ กรุงโตเกียวจึงได้ดำเนินการจัดเตรียมระบบการแพทย์และการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ติดเชื้อ

## 6 สามารถรับคำปรึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์ได้โดยใช้นามแฝง ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

### ● ภาษาญี่ปุ่น

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่แต่ละสำนักงานอนามัย-แต่ละเขตสำนักงานอนามัย

- ฝ่ายให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์ทางโทรศัพท์ของกรุงโตเกียว

หมายเลขโทรศัพท์ : 03-3292-9090

( จันทร์~ศุกร์ 9:00 ~ 21:00, เสาร์ อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ 14:00 ~ 17:00 )

## 7 องค์กรอื่น ๆ ที่รับปรึกษา

<p>ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสถานพยาบาลนานาชาติแอมต้า AMDA ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาไทย, ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส ภาษาฟิลิปปินส์</p> <p><a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a></p>	<p>03-5285-8080 จันทร์~ศุกร์ 9:00~17:00 จันทร์/พุธ/ศุกร์ 9:00~17:00 พุธ 13:00~17:00</p>
<p>ฝ่ายบริการแนะนำสถานพยาบาล "HIMAWARI" (Tokyo Metropolitan Medical Instiution information) ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาไทย, ภาษาสเปน</p> <p><a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a></p>	<p>03-5285-8181 9:00~20:00 สามารถค้นหา สถานพยาบาลที่สามารถรับ การตรวจด้วย ภาษาต่างประเทศได้</p>

**Dumadami ang nagkakaroon ng HIV sa mundo at dito rin sa Tokyo. Kailangan nating pag-aralan/alaman kung ano talaga ang AIDS.**

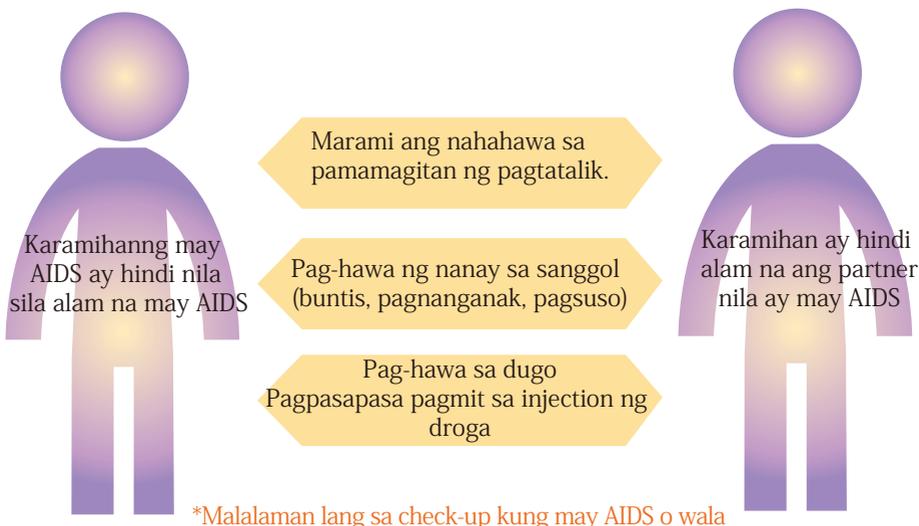
## **1 Ang AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ay**

- (1) HIV (Human Immunodeficiency virus) ang tawag sa sakit na nakakahawa.
- (2) Ang HIV ay nagpapahina sa immune system ng katawan.
- (3) Kahit walang nararamdaman, ang HIV ay dumadami/kumakalat sa loob ng katawan.
- (4) Simula sa pagkahawa, 1 hangang 10 taon, iba' t-ibang sakit ang mararamdaman. Ang situation na ito ay inatawag na [AIDS].

## **2 Kahit sino ay posibleng mawaha at nagkaroon ng AIDS.**

Tatlong posibleng dahilan para nahawa ng AIDS.

(Posibleng mahawa ng AIDS sa dugo, semilya, Vagina secretion fluid, pagpapasuso)



**Pwede mapigilan ang pagkalat sakit. Hindi ito nakakahawa sa pakikihalubilo sa Iskwelahan, sa opisina o sa araw araw na buhay.**

### 3 Ang maagang pagkadiskubre, Maagang pag-gamot ay mainam

- (1) Pagtuklas ng gamut. Sa kasalukuyan ay tumuklas ng gamut. Ang regular na check-up ay makakapigil sa pag-lala ng AIDS.
- (2) Nagbibigay ng subsidy para sa paggamot.
- (3) Hindi mahahawa ang partner at kung buntis man ay para hindi mahawa ang sanggol at safe ang pagnanganak.
- (4) Para hindi makahawa at hindi rin mahawa.

### 4 Prevention point

- Safe Sex: Kung hindi sigurado na may AIDS ka o ang partner, gumamit ng condom.
- Buntis • Tamang pag-gamot sa pagnanganak
- HUwag ipasa-pasa ang paggamit ng hirlinggilya. (Huwag gumamit ng droga)

#### Tamang pag-gamit ng condom



(1) Ingatan na hindi mabutas ang condom.



(2) Ilabas ang hangin.



(3) Gumamit ng condom sa simula hanggang katapusan.



(4) Pagkatapos mag-talik ay t anggalin ang ari ng lalaki habang matigas pa ito.

(5) Balutin ang condom sa tissue at itapon sa basurahan.



#### Huwag gamitin ang gamit na condom

- ※ Ang condom ang nakaka-prevent sa iba pang STD.
- ※ Nabibili ang condom sa convenience store at sa botika.

## 5 Confidential ang HIV check-up at libre ito.

(Hindi kinakailangan ng I.D. o Hokensyo)

- Health Center Tawagan ang Health center kung kailangan malaman kung oras sila nagbibigay ng check-up.
- Tokyo Minami Shinjuku chech-up • counseling(Bukas kahit gabi)

Reservation time lunes hanggang biyernes 3:30pm hanggang 7pm  
Sabado • linggo 1:00pm hanggang 4:30pm

(Holidays • Year end New Year (Dec 28 hanggang Jan 3))

For Reservation Call No. 03-3377-0811

- ※ Ang Tokyo Metropolis ay naghahangad na ang mga HIV patients ay makapamahay ng maayos. Kaya sila ay nagbibigay ng libreng check-up at consultations.

## 6 Confidential ang pag-papaconsulta ng IADS at Libre ito.

### ● Hapones

- Health Center Tawagan ang pinakamalapit na Health Center
- Tokyo AIDS counseling center

Telephone No:03-3292-9090

(Lunes hanggang Biyernes 9:00am hanggang 9pm, Sabado • Linggo • Holidays 2:00pm hanggang 5pm)

## 7 Ibang organisasyon para sa Konsultasyon

AMDA Internasyonal Medikal Inpormasyon Senter English • Chinese • Korean • Thai • Espanol Portuguese Tagalog <a href="http://amda-amic.com/">http://amda-amic.com/</a>	03-5285-8080 Lunes~Biyernes 9:00~17:00 Lunes • Miyerkules • Biyernes 9:00~17:00 Miyerkules 13:00~17:00
Serbisyo ng Tokyo Metropolis Me dikal na Inpormasyon "Himawari" English • Chinese • Korean • Thai • Espanol <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>	03-5285-8181 9:00 ~ 20:00 Gamitin ang Serbisyo upang Makahanap ng Institusyon Medikal kung saan Merong Ibat-ibang Linguahe

## List of Public Health Center in Tokyo

Ward/Area	Public Health Centers	Tel.
Chiyoda	Chiyoda Public Health Center	03-3291-3652
Chuo	Chuo City Public Health Center	03-3541-5930
Minato	Minato Public Health Center	03-3455-4770
Shinjuku	Shinjuku City Public Health Center	03-3209-1111
Bunkyo	Bunkyo Public Health Center	03-3812-7111
Taito	Taito Public Health Center	03-3847-9471
Sumida	Honjo Public Health Center	03-3622-9137
Koto	Joto Health Counseling Office, Koto Public Health Center	03-3637-6521
Shinagawa	Shinagawa Public Health Center	03-5742-9153
Meguro	Meguro Public Health Center	03-5722-9896
Ota	Ota Public Health Center	03-5744-1263
Setagaya	Setagaya Public Health Center	03-5432-2441
Shibuya	Shibuya Public Health Center	03-3463-2416
Nakano	Nakano Public Health Center	03-3382-6500
Suginami	Suginami Public Health Center	03-3391-1025
Toshima	Ikebukuro Public Health Center	03-3987-4172
Kita	Kita Public Health Center	03-3919-3101
Arakawa	Arakawa Public Health Center	03-3805-9467
Itabashi	Itabashi Public Health Center	03-3579-2321
Nerima	Nerima Public Health Center	03-3993-1111
Adachi	Chuo-Honcho General Public Health Center	03-3880-5351
Katsushika	Katsushika Public Health Center	03-3691-9635
Edogawa	Edogawa Public Health Center	03-5661-2475
Tama	Hachioji Public Health Center	042-645-5111
	Nishi-Tama Public Health Center	0428-22-6141
	Minami-Tama Public Health Center	042-371-7661
	Machida Public Health Center	042-722-0621
	Tama-Tachikawa Public Health Center	042-524-5171
	Tama-Fuchu Public Health Center	042-362-2334
	Tama-Kodaira Public Health Center	042-450-3111
Islands	Oshima Branch Office	04992-2-1436
	Miyake Branch Office	04994-2-0181
	Hachijo Branch Office	04996-2-1291
	Ogasawara Branch Office	04998-2-2951

**What is AIDS?**

Registration No. (21)216

Issued : Nov. 2009

Edited and published by:

Infectious Disease Control Section  
Health and Safety Division  
Bureau of Social Welfare and Public Health  
Tokyo Metropolitan Government  
2-8-1, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo  
Phone: 03-5320-4487

