

ཡེ་ཤི་ནད་ཡམས་ཟློན་འགོག་སྐྱོར་ ཁྱི་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་འགའ།

预防艾滋病健康教育知识问答

ཆོས་དཔལ་བཟང་པོ།

邱华绒吾



མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

ཨ་ཇི་ནད་ཡམས་ཟློན་འགོག་སྒོར་ བྱི་བྱི་བ་དང་བྱིས་ལན་འགའ།

预防艾滋病健康教育知识问答

ཚས་དཔལ་བཟང་པོ།

邱华绒吾



མི་རིགས་དཔེ་སྒྱུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

预防艾滋病健康教育知识问答: 藏汉对照 / 邱华绒吾
编著. — 北京: 民族出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-105-14672-7

I. ①预… II. ①邱… III. ①获得性免疫缺陷综合征
—预防(卫生)—问题解答—藏、汉 IV.

①R512.910.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291009号

责任编辑 卓玛青措
出版发行 民族出版社
地 址 北京市和平里北街14号
邮 编 100013
网 址 <http://www.mzpub.com>
印 刷 三河市华东印刷有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 5
印 数 5000
版 次 2016年12月第1版
印 次 2016年12月北京第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-105-14672-7/R·499(藏 272)
定 价 12.00元



ཨེའི་ནད་ལམ་སྤྱོད་ཆ་འགའ།

ཨེའི་ནད་ཡམས་ཞིས་པ་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོའི་ཟླ་ ༤ པའི་
ནང་ཨ་རིའི་རིམས་འགོག་ཚོད་འཛིན་ཉེ་གནས་ཀྱིས་གསར་
རྒྱུ་ལོ་ཟླ་ལྷན་པའི་རིམས་ནད་ཅིག་ཡིན་པས། མི་མང་པོ་ཞིག་
གིས་ཨེའི་ནད་པ་ཐོག་མ་དེ་ཨ་རི་ནས་ཡིན་པའི་བཤད་
སྒྲིབ་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དུ་ཨ་རིའི་ཆེད་ལས་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་
པོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོ་ནས་ཟླེ་གླིང་
རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་པན་ཐུ་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཞིག་གི་ཁྲག་བཤེར་མ་
དཔེའི་ནད་ཨེ་རྒྱག་ཡོད་པ་གསར་རྟོགས་བྱས་ལ། དེའི་སྤྱོད་ཀྱི་
ཟླེ་གླིང་རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་མི་དང་སྤྱོད་པ་རིགས་ཀྱི་ཁྲག་བཤེར་མ་དཔེ་
མང་པོའི་ནད་དུ་ཨེ་རྒྱག་ཡོད་པ་རྟོགས་སྤྱོད། ཨེའི་མགོ་
ཁུངས་ནི་ཟླེ་གླིང་རྒྱལ་ཁུལ་ཡིན་པ་རྒྱུད་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་༢༠༡༧ལོར་སྤྱིར་བསྒྲགས་
བྱས་པ་ལྟར་ན། ད་ལྟ་འཛམ་བུ་གླིང་དུ་ཨེའི་ནད་དུག་ཅན་
དང་ནད་པ་སྤྱི་ ༣༤༧༠ ལྷག་ཏེ། མི་བྱེ་བ་གསུམ་དང་ས་ཡ་



པས། ང་ཚོས་ཅིས་ཀྱང་དེའི་ཚོན་འགོག་དང་སྒྲན་བཅོས་
སོགས་ཀྱི་ཐད་སློབ་སྦྱོང་ནན་མོ་བྱ་དགོས་ཞིང་། ལྷག་པར་
དུ་ཁྱོད་ཚོའི་ཁི་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྩི་འཛིག་བྱས་པ་
བརྟུན། འཆམ་མཐུན་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་གསར་བ་འཛུགས་
པར་ཐུན་མོང་གིས་འབད་བཅོན་དགོས་པའི་སློབ་གསུང་གཏོང་
བར། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་སྒྲོག་བྱ་བའི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་
དགོས་ཤིང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིན་མི་ལེན་པ་བཞི་དང་ཐུགས་
ཁུར་གཅིག་སོགས་སྤིང་རྩས་ཁྱབ་སྒྲོག་དང་དོན་འབྱེལ་ཡོང་
བར་ཤུགས་སྒྲོན་རྒྱུ་དགོས།

ཨི་ཇི་ནད་ནི་འཛམ་གླིང་གི་གཤེད་མ་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་
ཡ་གུལ་ཡིན་ལ། དེ་ཚོན་འགོག་གི་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་སྒྲོག་བྱེད་པ་
དང་། ནད་པར་བྱམས་སྦྱོང་དང་རོགས་རམ་བྱེད་པ། ཨི་ཇི་
དང་འབྲེལ་བའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་མང་ཚོགས་ལ་རོགས་
སྦྱོར་བྱེད་པ་སོགས་ནི་ཀྱང་སྤུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ཨི་འགོག་བྲིམས་སྲོལ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་“ལོ་ལྷ་ཆེན་བཅུ་
གཉིས་པའི་”འཆར་བཀོད་དང་། ཏང་གི་སྐབས་བཅོ་བརྒྱད་
པའི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སོགས་དང་ཡང་ཡོངས་སུ་
མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གོང་གི་བྲིམས་ལུགས་དང་མཐུན་
ལ། གཞན་གྱི་འཆོ་སློག་ལ་བརྩི་འཛིག་དང་སྤྱད་སྦྱོབ་བྱེད་པ་
དང་། ཉམ་ཚུང་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་དང་རོགས་རམ་བྱེད་པ། ཤེས་



མཛེས་ལུགས་ལྟར་འགྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་འགྲེལ་བྱེད་ཀྱི་

དམན་ལ་ཁ་སློབ་དང་སློབ་བྱེད་པ་སོགས་ནི་སངས་རྒྱས་
 ཚེས་ལྷགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་ཡང་མཐུན་ཞིང་། སྦྱིད་
 ལྷག་དངོས་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་གང་ལ་གང་བཟུན་གྱིས་སེལ་
 ཐབས་བྱེད་པ་དེ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འདོད་འདུན་
 དང་ཡང་མཐུན་པས། ད་ཐེངས་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་
 དེབ་རྒྱུ་འདི་དཔེ་སྟུན་བཟོ་བའི་དགོངས་འཁྲོལ་གནང་བ་
 འདི་ནི་གཅིག་ན་ཉང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཀའ་བཀོད་དོན་
 འཁྲོལ་བྱས་པ་ཞིག་རེད་འདུག་ལ། གཉིས་ན་ཚོས་སྦྱགས་
 བྱས་དགེ་བ་དང་ཚོགས་བསགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྲུབ་སྤང་བ་
 དང་། གསུམ་ན་དམངས་སྦྱོགས་ལ་ཞབས་ཁུ་རྒྱུ་དག་ཅིག་
 བསྐྱབས་སྤང་བའང་རེད་འདུག་པས། ཁོ་བོས་སྟོང་ཐག་པ་
 བྱས་སྦྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་ཡིན།

ཨེ་རྒྱུ་གནད་དོན་དེ་ནད་དང་སྦྱན་གྱི་གནད་དོན་
 རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་མིན་ལ། རིམས་འགོག་གི་འདུ་ཤེས་ཡོད་མིན་
 གྱི་གནད་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཀྱང་མིན་པས། ཨེ་རྒྱུ་སྦྱགས་
 རྒྱུ་ཐེབས་པའི་ས་ཁུལ་ནས་སྦྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་
 ཞིག་འབྱུང་གི་ཅིང་། གནད་དོན་དེ་དག་ལ་གདོང་སྦྱགས་
 བྱས་སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་ལྷག་བསམ་རྒྱུ་དག་གིས་
 བྱ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཚོགས་པ་དང་མི་སྡེར་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་མཁོ་
 བས། ང་ཚོ་ཚང་མས་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་གྱིས་མ་འོངས་



བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནས་འཆམ་མཐུན་ལྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་གསར་
བ་འཛུགས་པར་བཅོན་པ་བྱ་བའི་སྟེ་གོན་དང་ཚོད་སེམས་
བརྟན་པོ་ཡོད་དོ། །

ཚོས་དཔལ་བཟང་བོས།

༡༠༡༥ལོའི་ཟླ་༧པའི་ཚེས་༡༩ཉིན།

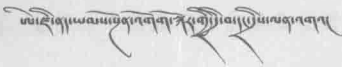




དཀར་ཆག

目 录

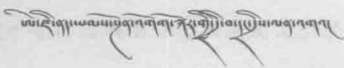
ཨ་ཇི་ནད་ཡམས་སློན་འགོག་སློང་གི་བྱི་བ་དང་བྱིས་ལན་འགའ།	1
དང་པོ། ཅི་ཞིག་ལ་ཨ་ཇི་ནད་ཡམས་དང་	
ཨ་ཇི་ནད་རྒྱག་ཟེར།	3
གཉིས་པ། ཨ་ནད་ཀྱི་འགོ་ལམ་གཙོ་བོ་	
བཞི་གང་ཡིན།	5
གསུམ་པ། ཨ་ནད་འགོས་རྒྱུ་ནད་ཉགས་ཅི་	
ཞིག་མངོན་ནམ།	9
བཞི་པ། བོད་ཁུལ་ནས་ཆེས་དོ་སྣང་བྱེད་	
དགོས་པའི་འགོ་ལམ་དེ་གང་རེད།	12
ལྔ་པ། ཅི་ཞིག་ལ་མ་བྱ་བ་དེ་ཕྱལ་གྱི་སློན་	
བཅོས་(母嬰阻断法)ཟེར།	14
རྒྱག་པ། སྤྱང་བྱབས་(安全套)ཀྱི་སྤྱོད་སྤངས་ཡང་	
དག་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།	16

2



预防艾滋病健康教育知识问答 53

- 一、什么是艾滋病(AIDS)? 55
- 二、感染艾滋病毒的途径有哪些? 55
- 三、艾滋病有哪些临床表现? 56
- 四、艾滋病病毒感染后, 有哪几个
发展时期? 各有多长时间? 57
- 五、如何预防艾滋病病毒感染? 58
- 六、感染艾滋病病毒的高危行为有哪些? ... 59
- 七、不会感染艾滋病的途径有哪些? 60
- 八、什么情况下应做艾滋病病
毒抗体检测? 60
- 九、怎么确定一个人是否感染了
艾滋病病毒? 62
- 十、夫妻生活中使用避孕套能避免
感染艾滋病吗? 62
- 十一、如何正确使用安全套? 63
- 十二、为什么不能歧视艾滋病病毒携带者
与艾滋病人? 63



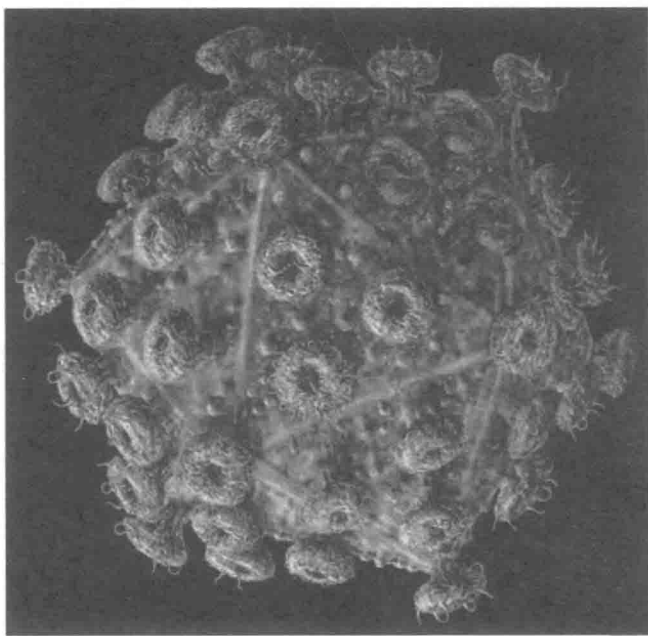
十三、如果染上了艾滋病病毒,是不是	
就没有任何希望了?	64
十四、如何正视艾滋病病毒和艾滋病?	
感染了艾滋病病毒应该怎么办?	65
十五、个人和组织宣传艾滋病防治	
知识合法吗?	66
十六、什么是“四免一关怀”政策?	66
བུར་བཞོད། ༡	
附件一	69
བུར་བཞོད། ༢	
附件二	76
བུར་བཞོད། ༣	
附件三	79
བུར་བཞོད། ༤	
附件四	81

ཡི་ཤི་ནད་ཡམས་སྨྱན་འགོག་སྐྱོར་གྱི་དྲི་བ་
དང་དྲིས་ལན་འགའ།





དང་པོ། ཅི་ཞིག་ལ་ཨ་ཨི་ནི་ན་ཡམས་དང་ ཨ་ཨི་ན་རྒྱག་བྱེད།



ཨ་ཨི་ན་ཡམས་(བརྒྱས་མིང་ལ་ཨ་ཨི་ན་ཅེས་བྲིས་
ཡོད། AIDS 艾滋病)ཞེས་པ་དེར་བོད་སྐད་རྩ་རིམས་འགོག་



အသိပညာပေးပို့ရန်အတွက် အသိပညာပေးပို့ရန်

ཉམས་པའི་ཐོབ་བྱུང་སྟེགས་འདུས་ནད་དམ་འགོས་ཐོབ་རང་
བཞིན་ཅན་དང་། རིམས་འགོག་བྱེད་ལས་ཉམས་པར་བྱེད་པ་
དང་། བྱད་རིགས་མང་པོའི་ངོ་ཐོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་རང་
བཞིན་ཅན་གྱི་རིམས་ནད་ཟེར། ཨི་ཇི་ནད་དུག་གམ་མིའི་རིགས་
གྱི་རིམ་འགོག་ཉམས་པའི་ནད་དུག་(བརྟུས་མིང་ལ་ཨི་དུག་ཅིས་
བྲིས་ཡོད། HIV 艾滋病病毒)ནི་ཨི་ནད་བརྐྱེད་བྱེད་གྱི་སྐྱེན་
ཡིན། སྐྱེན་དེ་མེད་ན་ནད་གཞན་པ་གང་ཡིན་རུང་། ལྷན་རིང་
བཞག་པ་ཙམ་གྱིས་རིམ་བཞིན་ཨི་ནད་དུ་འགྱུར་འགོ་བ་མེད།



གཉིས་པ། ཞེ་ནད་ཀྱི་འགོ་ལམ་གཙ་པོ་ བཞི་གང་ཡིན།

༡ ལྷས་འབྲེལ་འགོ་མཆེད། (性传播)



ཕ་མའི་བར་དང་ཕ་མའི་བར། ཡང་ན་མ་མའི་བར་
ཀྱི་ལྷས་འབྲེལ་སྒྱུར་བ་དང་། སྒྲིང་ཆས་(自慰器)ཞེས་པའི་ཕ་
མའི་མཆེད་མ་རྒྱན་མ་ཡོད་པ་དག་པན་ཚུན་བཞེ་རེས་བྱས་
པ་སོགས་གང་ཡིན་རུང་། ཞེ་རྟག་དེ་ལྷས་འབྲེལ་བྱ་སྒྱུར་གྱི་