

采取行动，预防艾滋病

- **了解。**了解艾滋病病毒怎样会传播，怎样不会传播。了解自己有哪些行为有感染风险，并避免这些危险行为。可以在当地的疾病预防控制中心接受病毒检测并了解自己是否感染。
- **分享。**与朋友和家人分享你的艾滋病相关知识，与同伴分享你的经验。在艾滋病、使用安全套、吸毒和预防措施方面与你的伴侣沟通。
- **关爱。**关爱艾滋病病毒携带者及其家人。听到有歧视受艾滋病影响人群的言论时，要大胆地站出来，帮他们了解正确信息。
- **与自己的孩子探讨如何做出生活选择。**青少年需要掌握准确完整的信息来选择更为健康的生活方式。诚实、坦率地与孩子讨论性健康和吸毒的话题是帮孩子采取健康生活方式、避免意外怀孕并预防艾滋病和性病的最佳方式。
- **向青少年传授重要的生活技能。**青少年需要获得支持，让他们掌握重要的生活技能，也就是社会心理技能，以帮助他们在易感的情形下主动保护自己。这些技能包括解决问题、决策、目标设定、批判性思维、沟通、自信以及自我意识等内容。