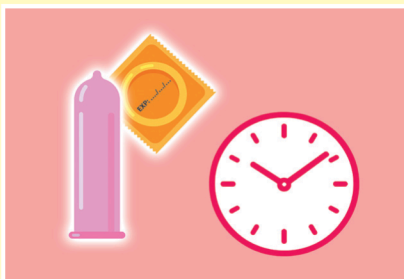


## NHỮNG LƯU Ý KHI SỬ DỤNG BAO CAO SU

**Δ Không mang bao cao su ngay từ khi dương vật cương cứng**

× Không mang bao ngay từ khi dương vật cương cứng mà chờ đến khi gần xuất tinh mới đeo bao.

→ **Hệ quả:** Tinh dịch có thể rò rỉ trước đó, dẫn đến có thể mang thai ngoài ý muốn và không phòng tránh được các bệnh lây qua đường tình dục.



**Δ Không bóp xẹp đầu bao trước khi đưa bao cao su vào dương vật**

× Không bóp phần đầu bao để đẩy hết không khí khi mang bao sẽ gây khó khăn trong quá trình quan hệ.

→ **Hệ quả:** Ma sát mạnh có thể gây rách bao, mất tác dụng bảo vệ.



**Δ Không kiểm tra hạn sử dụng trước khi dùng**

× Bao cao su đã hết hạn sử dụng sẽ bị khô, gây khó khăn trong quá trình quan hệ, dễ bị rách.

→ **Hệ quả:** Không còn hiệu quả bảo vệ.



**"Hiểu đúng – Dùng đúng  
Quan hệ tình dục an toàn"**

## XỬ TRÍ SỰ CỐ KHI SỬ DỤNG BAO CAO SU

**Δ KHI BAO RÁCH HOẶC TUỘT**

× Dừng ngay cuộc giao hợp.

× Sử dụng ngay biện pháp tránh thai khẩn cấp (viên thuốc tránh thai khẩn cấp) càng sớm càng tốt (trong vòng 72 giờ hoặc 120 giờ tùy loại thuốc).

√ Đến cơ sở y tế để tư vấn về nguy cơ lây nhiễm các bệnh qua đường tình dục.

**Δ PHẢN ỨNG PHỤ**

- Một số ít người có thể bị dị ứng với latex (đối với loại bao cao su có latex) hoặc các thành phần có trong bao cao su.

→ Chuyển sang dùng bao cao su không có latex hoặc dùng biện pháp tránh thai phù hợp khác.



### CỤC DÂN SỐ

Địa chỉ: Ngõ 19, phố Duy Tân, phường Cầu Giấy, Hà Nội.

SĐT: 0243.7953888

Website: <https://vnpa.moh.gov.vn/>

Email: [cgs@moh.gov.vn](mailto:cds@moh.gov.vn)

### NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Chịu trách nhiệm xuất bản: Phó Tổng Giám đốc Đào Thiện Hùng

Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng Biên tập BSCKI, Nguyễn Tiến Dũng

Biên tập: Nguyễn Thị Hằng

Sửa bản in: Nguyễn Thị Hằng

Đối tác liên kết xuất bản: Công ty TNHH In ấn Đa sắc

In 2040 bản, khổ 20,5 x 30,5 cm tại Công ty TNHH In ấn Đa sắc

Địa chỉ: TDP số 7, Phường Xuân Phương, Thành phố Hà Nội

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 5604-2025/CXBIPH/3-282/YH

Quyết định xuất bản số: 614/QĐ-XBYH ngày 30/12/2025

In xong và nộp lưu chiểu quý I, năm 2026.

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế - ISBN: 978-604-66-7821-2

XUẤT BẢN PHẨM KHÔNG BẢN

ISBN: 978-604-66-7821-2



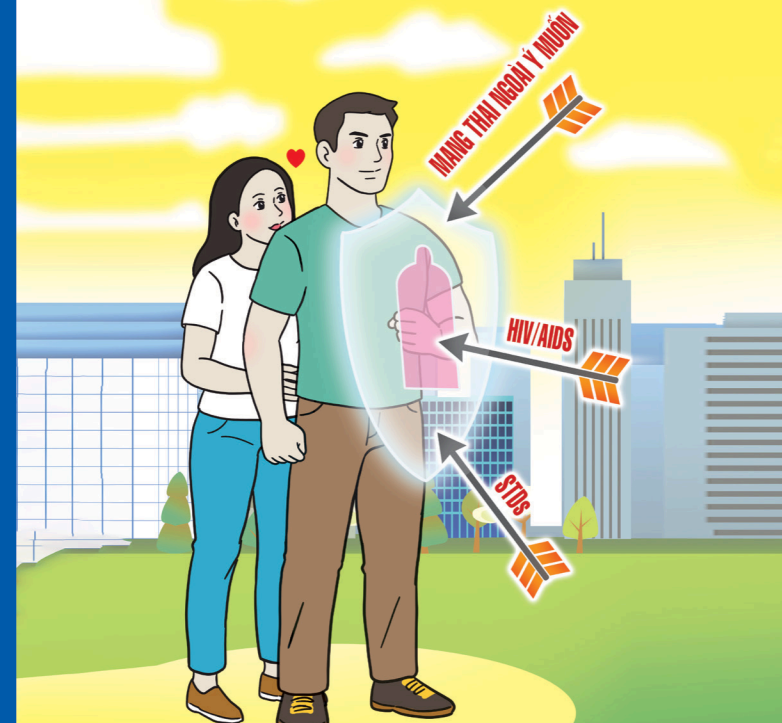
Không sao chép, chỉnh sửa nội dung khi chưa được sự đồng ý của Cục Dân số, Bộ Y tế.



**BỘ Y TẾ  
CỤC DÂN SỐ**

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG BAO CAO SU

**"Dùng bao cao su khi quan hệ tình dục  
Chủ động tránh thai, chủ động bảo vệ bản thân"**



**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**

## HIỆU ĐÚNG VỀ BIỆN PHÁP TRÁNH THAI BAO CAO SU

Bao cao su là biện pháp tránh thai tạm thời, an toàn, hiệu quả.



### ƯU ĐIỂM NỔI BẬT

- Dễ sử dụng, dễ tiếp cận.
- An toàn cho hầu hết nam giới.
- Không ảnh hưởng đến nội tiết.

### LỢI ÍCH VƯỢT TRỘI

Bao cao su là biện pháp tránh thai duy nhất có tác dụng “bảo vệ kép”:

- Phòng tránh mang thai ngoài ý muốn.
- Phòng ngừa HIV/AIDS và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (như lậu, giang mai, sùi mào gà...).



### BIỆN PHÁP TRÁNH THAI BAO CAO SU PHÙ HỢP VỚI

- Nam và nữ trong độ tuổi sinh sản muốn tránh thai.
- Người cần và muốn được bảo vệ khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- Dùng phối hợp với các biện pháp tránh thai khác để tăng cường hiệu quả bảo vệ.



## DÙNG BAO CAO SU ĐÚNG CÁCH AN TOÀN TUYỆT ĐỐI!

### 5 BƯỚC DÙNG BAO CAO SU ĐÚNG CÁCH

#### Bước 1: Kiểm tra kỹ bao bì trước khi sử dụng

- Kiểm tra vỏ ngoài của gói bao cao su, đảm bảo bao bì còn nguyên vẹn, không bị rách, phồng hơi.
- Kiểm tra kỹ hạn sử dụng in trên vỏ bao. Không dùng bao đã hết hạn hoặc bị rách vỏ, xẹp hơi.

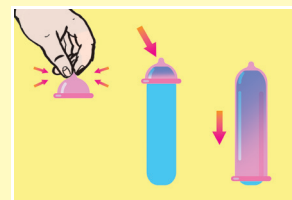


#### Bước 2: Xé vỏ bao đúng cách

- Xé theo góc cạnh có răng cưa, không dùng kéo hoặc răng cắn.
- Tránh làm rách bao cao su bên trong.

#### Bước 3: Mang bao khi dương vật đã cương

- Bóp nhẹ phần đầu bao để đẩy không khí ra.
- Đặt bao lên đầu dương vật và cuộn xuống nhẹ nhàng cho đến khi phủ kín hết dương vật.
- Chỉ dùng 01 bao cho mỗi lần quan hệ.



#### Bước 4: Trong khi quan hệ tình dục

- Đảm bảo bao cao su không bị tuột hoặc rách.
- Nếu bao bị rách - ngưng quan hệ ngay và thay bao mới.

#### Bước 5: Rút bao ra đúng cách sau khi xuất tinh

- Giữ chặt bao ở gốc, rút ra khỏi âm đạo khi dương vật còn cương, tránh để tinh dịch tràn ra ngoài.
- Tháo bao cao su ra khỏi dương vật, thắt nút miệng bao và vứt vào thùng rác.
- Không xả bao cao su vào bồn cầu.



## BẠN CÓ THỂ MUA BAO CAO SU Ở ĐÂU?

Bao cao su là sản phẩm phổ biến dễ tiếp cận và có thể mua tại nhiều địa điểm như:

- Tại các Hiệu thuốc, Nhà thuốc trên toàn quốc.
- Tại các Siêu thị, Cửa hàng tiện lợi trên toàn quốc.
- Tại các Cửa hàng bán đồ dùng sức khỏe và tình dục (có chứng nhận).



### Δ KHUYẾN CÁO:

- √ Mua bao cao su tại những điểm bán được cấp phép.
- √ Lựa chọn sản phẩm chính hãng, nhãn hiệu rõ ràng, có kiểm định chất lượng.
- × Không mua hàng trôi nổi, không nhãn mác, không nguồn gốc rõ ràng.

