

প্রয়োজন হলে প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (PrEP) সেবন

COVID-19 আপডেট

সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীদের বাড়িতে থাকতে হবে এবং অন্যদের সাথে সংস্পর্শ ন্যূনতম করতে হবে।

- নিরাপদ সেক্স উপভোগ করা এ নির্দেশনা দেখুন।
- আপনার PrEP প্রেসক্রিপশনে একটি রিফিল প্রয়োজন হলে বা PrEP সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে, বাড়িতে থাকুন এবং আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন বা ইমেল করুন।
- প্রাত্যহিক PrEP হিসেবে আপনি ট্রুভাডা নিলে এবং একজন সিসজেন্ডার পুরুষ যিনি পুরুষদের সাথে সেক্স করেন, তাহলে আপনি **PrEP অন ডিম্যান্ড** নিয়ে আপনার PrEP ওষুধগুলি বাঁচাতে পারেন।

PrEP নেওয়ার দুটি উপায়

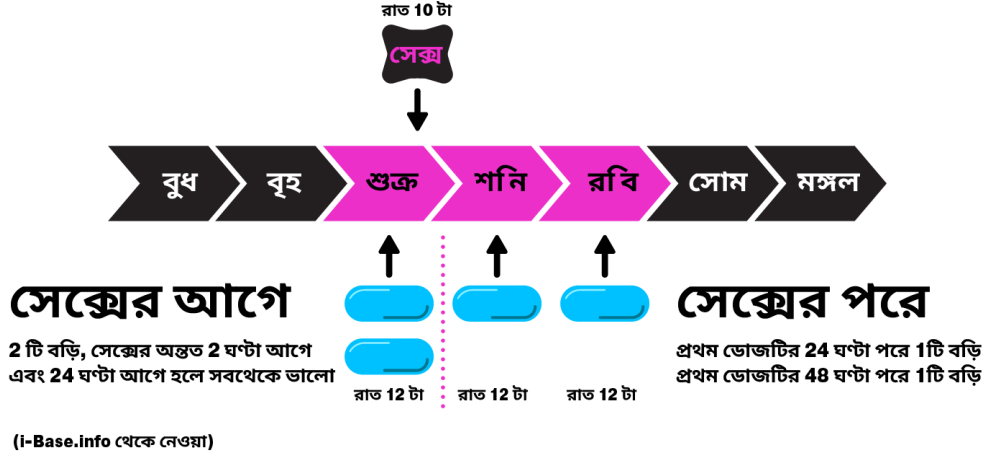
HIV প্রতিরোধের জন্য PrEP নেওয়ার এখন **দুটি উপায়** আছে। PrEP সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং **PrEP** এর জন্য অনুসন্ধান করুন।

1. **প্রাত্যহিক PrEP:** দিনে একবার একটি বড়ি নিন - এমনকি আপনি যে দিনগুলিতে কোনো ধরনের সেক্স (ওরাল, অ্যানাল, ভ্যাজিনাল, ইত্যাদি) করেননি বা মাদক ইনজেক্ট করেননি সেই দিনগুলিতেও। ট্রুভাডা এবং ডেসকভি প্রাত্যহিক PrEP এর জন্য অনুমোদিত।
2. **প্রয়োজন হলে PrEP:** আপনি একজন সিসজেন্ডার পুরুষ যিনি পুরুষদের সাথে সেক্স করেন, এমন হলে, অ্যানাল সেক্সের আগে এবং পরে PrEP নিলে তা HIV প্রতিরোধ করতে পারে। PrEP অন ডিম্যান্ড এর জন্য শুধুমাত্র ট্রুভাডা ব্যবহার করতে হবে।
 - **দ্রষ্টব্য:** PrEP অন ডিম্যান্ড নেওয়া সকলের জন্য অনুমোদিত নয়। এটি অ্যানাল সেক্সের সময় উভয় সঙ্গীকে রক্ষা করে কিন্তু রিসেপটিভ ভ্যাজিনাল সেক্সের সময় HIV থেকে রক্ষা নাও করতে পারে। PrEP অন ডিম্যান্ড শুধুমাত্র গে এবং বাইসেক্সুয়াল সিসজেন্ডার পুরুষদের ক্ষেত্রে কাজ করে বলে দেখা গেছে।

PrEP অন ডিম্যান্ড নেওয়ার জন্য 2-1-1 সূচি

আপনি যদি **এক** বার সেক্স করে থাকেন, তাহলে নিন:

- সেক্সের অন্তত 2 থেকে 24 ঘন্টা আগে 2টি বড়ি
- প্রথম ডোজটির 24 ঘন্টা পরে 1টি বড়ি
- প্রথম ডোজটির 48 ঘন্টা পরে 1টি বড়ি



আপনার প্রথম ডবল ডোজটির পরের 24 ঘন্টায় আপনি সেক্স করা অব্যাহত রাখলে, আপনার শেষবার সেক্স করার পরে দুটি ডোজ না নেওয়া পর্যন্ত প্রতি 24 ঘন্টায় একটি PrEP বড়ি নেওয়া অব্যাহত রাখুন।

কারা PrEP অন ডিম্যান্ড ব্যবহার করতে পারবেন

যে সকল সিসজেন্ডার পুরুষরা, পুরুষদের সাথে সেক্স করেন এবং যারা নিয়মিত সেক্স করেন না তাদের জন্য PrEP অন ডিম্যান্ড নেওয়াটা উপযুক্ত হতে পারে।

আপনি প্রতিটি ডোজ নিলে, অ্যানাল সেক্সের সময় HIV প্রতিরোধ করার ক্ষেত্রে PrEP অন ডিম্যান্ড খুব কার্যকর।

- গবেষণায় দেখা গেছে যে এটি শুধুমাত্র সিসজেন্ডার গে এবং বাইসেক্সুয়াল পুরুষদের ব্যবহারের জন্য।
- ট্রান্সজেন্ডার নারী বা অ্যানাল সেক্স করা অন্যদের ব্যবহারের জন্য কিনা তা গবেষণা করা হয় নি।

যে সমস্ত ব্যক্তি ভ্যাজিনাল বা ফ্রন্ট সেক্স করেন তাদের PrEP অন ডিম্যান্ড ব্যবহার করা **উচিত নয়।**

- PrEP তে ওষুধগুলি যোনির কোষগুলিতে পৌঁছাতে বেশি সময় নেয়।
- রিসেপটিভ ভ্যাজিনাল সেক্স করা ব্যক্তিদের জন্য প্রাত্যহিক PrEP একটি অত্যন্ত চর্চিত বিকল্প।

প্রাত্যহিক PrEP বনাম PrEP অন ডিম্যান্ড

	প্রাত্যহিক PrEP	PrEP অন ডিম্যান্ড
কারা এটি ব্যবহার করতে পারবেন	যে কেউ	রিসেপটিভ ভ্যাজিনাল সেক্সের জন্য নয়
কী ব্যবহার করতে হবে	ট্রুভাডা বা ডেসকভি	শুধুমাত্র ট্রুভাডা
কখন নিতে হবে	প্রতিদিন	আপনি সেক্স করার আগে ও পরে
পরিকল্পনা	কিছু না -- শুধু প্রতিদিন এটি নিন	সেক্সের আগে অবশ্যই প্রথম ডোজটি নিন

সেক্সের আগে আপনি সেটি না নিলে	সিসজেন্ডার পুরুষেরা যারা পুরুষদের সাথে সেক্স করেন, তারা কদাচিৎ কোনো ডোজ মিস করে গেলেও এটি কাজ করে; অন্যদের কোনো ডোজ মিস না করার চেষ্টা করা উচিত।	একটি জরুরি পরিস্থিতিতে কন্ডোম ব্যবহার করুন, বা পোস্ট-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (PEP) নিন।
সেক্সের পরে আপনি একটি ডোজ মিস করার সম্ভাবনা থাকলে	সিসজেন্ডার পুরুষেরা যারা পুরুষদের সাথে সেক্স করেন, তারা কদাচিৎ কোনো ডোজ মিস করে গেলেও এটি কাজ করে; অন্যদের কোনো ডোজ মিস না করার চেষ্টা করা উচিত।	একটি ডোজ মিস করবেন না
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া	কোনো তফাৎ নেই	কোনো তফাৎ নেই

আরো তথ্যের জন্য দেখুন:

- [PrEP On Demand: Guidance for Medical Providers \(PrEP অন ডিম্যান্ড: চিকিৎসা প্রদানকারীদের জন্য নির্দেশনা\)](#)
- [PrEP to prevent HIV \(HIV প্রতিরোধে PrEP\)](#)
- [Emergency PEP to prevent HIV \(HIV প্রতিরোধে জরুরি PEP\)](#)
- [Where to get PrEP and PEP in New York City \(নিউ ইয়র্ক সিটিতে কোথায় PrEP এবং PEP পাওয়া যাবে\)](#)

যেভাবে পরিস্থিতির পরিবর্তন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

6.17.20