NYC Health

PrEP

HIV প্রতিরোধ করে

PrEP = প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (pre-exposure prophylaxis)

PrEP একটি নিরাপদ এবং কার্যকরী ওষুধ যা HIV প্রতিরোধ করে। HIV-র প্রভাবাধীন হয়ে থাকতে পারেন এমন যে কোন ব্যক্তিকেই PrEP রক্ষা করতে পারে।

PrEP নেবার তিনটি পদ্ধতি আছে:

দৈনিক বড়ি	ইনজেকশন	চাহিদা মোতাবেক
রোজ একটি করে PrEP বড়ি নিন।	প্রতি দুই মাস অন্তর একটি করে PrEP ইনজেকশন নিন।	যে সব পুরুষ পুরুষের সাথেই যৌনসংসর্গ করেন: PrEP বড়ি কেবলমাত্র যৌনসংসর্গ করার আগে ও পরে নিন।

কিশোর-কিশোরীরা তাদের বাবা-মা বা অভিভাবকদের অনুমতি ছাড়াই PrEP নিতে পারে।

দৈনিক PrEP

দিনে একটি করে বড়ি নিন, এমনকি সেই দিনগুলিতেও যেদিন আপনি যৌনসংসর্গ করেননি।

আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধ আবার পাওয়ার জন্য প্রতি তিন মাস অন্তর আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে দেখান এবং HIV ও অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণগুলির (sexually transmitted infections, STIs) পরীক্ষা করান। কিছু কিছু চিকিৎসা প্রদানকারী ফোন বা ভিডিও কলেও দেখেন।

Truvada (বা তার জেনেরিক) অথবা Descovy ব্যবহার করে দৈনিক PrEP নিন।

PrEP ইনজেকশন

PrEP ওষুধ Apretude-এর ইনজেকশন নেবার জন্য প্রতি দুই মাস অন্তর আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে দেখান এবং HIV ও অন্যান্য STI-গুলির পরীক্ষা করান।

নির্ধারিত ইনজেকশনগুলির একটিও বাদ না দেওয়াটা অত্যন্ত জরুরি। PrEP ইনজেকশন বন্ধ করে দেবার আগে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

চাহিদা মোতাবেক PrEP

চাহিদা মোতাবেক PrEP হল কেবলমাত্র সেই সব পুরুষদের জন্য যারা পুরুষদের সাথেই যৌনসংসর্গ করেন। চাহিদা মোতাবেক PrEP ব্যবহারের জন্য, কেবলমাত্র যৌনসংসর্গ করার আগে ও পরে PrEP বড়ি নিন:

- যৌনসংসর্গ করার 2 থেকে 24 ঘণ্টা আগে 2টি বড়ি (প্রথম ডোজ)
- প্রথম ডোজটির 24 ঘণ্টা পরে 1টি বড়ি
- প্রথম ডোজটির 48 ঘণ্টা পরে 1টি বড়ি

আপনি যদি যৌনসংসর্গ চালিয়ে যেতে থাকেন, তাহলে প্রতি 24 ঘণ্টা অন্তর একটি করে বড়ি ততক্ষণ নিয়ে যেতে থাকুন যতক্ষণ না শেষবার যৌনসংসর্গ করার পর আপনার দুটি বড়ি নেওয়া হচ্ছে।

চাহিদা মোতাবেক PrEP পায়ুসঙ্গমের সময় HIV প্রতিরোধ করে, কিন্তু এটি সেই সব ব্যক্তির ব্যবহার করা উচিৎ নয় যারা নিজেদের যোনিতে পুরুষাঙ্গ নিচ্ছেন।

চাহিদা মোতাবেক PrEP নেবার ক্ষেত্রে Truvada বা তারা জেনেরিক ওষুধগুলিই ব্যবহার করুন।

VIVA
SE VOCÊ
ESPERAR
CONDIÇÕES
PERFEITAS
NUNCA

PrEP নেওয়া শুরু করুন

একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসা প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে:

- **nyc.gov/health/map**-এ গিয়ে NYC Health Map (নিউ ইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্যদপ্তরের মানচিত্র) দেখুন।
- নিউ ইয়র্ক শহরের যৌনস্বাস্থ্য চিকিৎসাকেন্দ্রের (NYC Sexual Health Clinic) ঠিকানা খুঁজে পেতে **nyc.gov/health/sexualhealthclinics** দেখুন।
- সাহায্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন।

কোন সহ-প্রদান ছাড়াই Medicaid ও বেশিরভাগ স্বাস্থ্যবিমা প্রকল্পগুলিতে PrEP অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিৎ। সেই সব কার্যক্রমগুলির ব্যাপারে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর থেকে জানতে চান যেগুলি PrEP কিনতে সাহায্য করে।

PrEP নিয়ে নিরাপদে থাকুন

- প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী PrEP নিন যাতে HIV প্রতিরোধের জন্য আপনার দেহে পর্যাপ্ত পরিমাণে ওষুধ উপস্থিত থাকে।

- PrEP কেবলমাত্র HIV প্রতিরোধ করে। অন্যান্য STI প্রতিরোধের জন্য, নিয়মিতভাবে STI-এর পরীক্ষা করান এবং কন্ডোম ব্যবহার করুন। ডক্সি PEP (ডক্সিসাইক্লিন পোস্ট-এক্সপোজার প্রোফিল্যাক্সিস) সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। এটি একটি বড়ি যা আপনি STI প্রতিরোধের জন্য যৌনসংসর্গ করার পরে নিতে পারেন।

গর্ভাবস্থা প্রতিরোধের জন্য, কন্ডোম বা অন্য কোন জন্মনিরোধক ব্যবহার করুন। আপনি গর্ভবতী হলেও অথবা কোন ধরনের গর্ভনিরোধক বা হরমোন থেরাপি ব্যবহার করলেও PrEP ব্যবহার করতে পারেন।

PrEP নিয়ে চলা

প্রেসক্রিপশন মতো PrEP নিয়ে যাওয়া বা সাক্ষাতের সময়গুলি বজায় রাখার ক্ষেত্রে এটি কোন সমস্যা করবে কিনা সে ব্যাপারে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যদি PrEP নেওয়া বন্ধ করে দেন, তাহলে HIV প্রতিরোধের জন্য কন্ডোম বা অন্য কোন পদ্ধতি অবলম্বন করুন।

PrEP

HIV প্রতিরোধ করে

আরও তথ্যের জন্য **nyc.gov/health** দেখুন এবং **PrEP** কথাটি খুঁজুন অথবা এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।

NYC Health