NYC Health

PrEP

HIV کی روک تھام کرتی ہے

PrEP = قبل از ابتلاء حفاظتی تدابیر (pre-exposure prophylaxis)

PrEP ایک محفوظ اور مؤثر دوا ہے جو HIV کی روک تھام کرتی ہے۔
PrEP ہر اس فرد کو بچاتی ہے جس کا HIV سے ممکنہ طور پر سامنا ہو سکتا ہو۔

PrEP لینے کے تین طریقے ہیں:

روزانہ کی گولی	انجیکشن	مبنی بر مطالبہ
ہر روز PrEP کی ایک گولی لیں۔	ہر دو ماہ بعد PrEP کا انجیکشن لگوائیں۔	ایسے مرد جو مردوں کے ساتھ ہی جنسی تعلق قائم کرتے ہیں: صرف جنسی تعلق سے پہلے اور اس کے بعد PrEP کی گولیاں لیں۔

بالغ افراد والد/والدہ یا سرپرست کی اجازت کے بغیر PrEP لے سکتے ہیں۔

روزانہ کی PrEP

دن میں ایک گولی لیں، یہاں تک کہ اس دن بھی لیں جب آپ نے جنسی تعلق قائم نہ کیا ہو۔

اپنے نگہداشتِ صحت کے فراہم کنندگان کے ساتھ ہر تین ماہ بعد اپنا نسخہ بھروانے کے لیے ملاقات کریں اور HIV اور دیگر جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز (sexually transmitted infections, STIs) کے ٹیسٹ کروائیں۔ کچھ فراہم کنندگان فون یا ویڈیو کال کے ذریعے چیک انز پیش کرتے ہیں۔

Truvada (یا اس کے جینیرک) کا استعمال کرتے ہوئے یا Descovy کا استعمال کرتے ہوئے روزانہ PrEP لیں۔

بذریعہ انجیکشن PrEP

PrEP کی دوا Apretude کا انجیکشن لگوانے اور HIV اور STIs کے ٹیسٹس کروانے کے لیے ہر دو ماہ بعد اپنے فراہم کنندہ کے پاس جائیں۔

یہ بہت اہم ہے کہ کسی بھی شیڈول کردہ انجیکشنز کو نہ چھوڑا جائے۔ بذریعہ انجیکشن PrEP کا استعمال روکنے سے پہلے اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

مبنی بر مطالبہ PrEP

مبنی بر مطالبہ PrEP کا استعمال صرف وہی مرد کر سکتے ہیں جو مردوں کے ساتھ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں۔ مبنی بر مطالبہ PrEP کا استعمال کرنے کے لیے، صرف جنسی عمل سے پہلے اور اس کے بعد PrEP کی گولیاں لیں:

- جنسی عمل سے 2 تا 24 گھنٹے قبل 2 گولیاں لیں (پہلی خوراک)
- 1 گولی پہلی خوراک کے 24 گھنٹے بعد
- 1 گولی پہلی خوراک کے 48 گھنٹے بعد

اگر آپ مسلسل جنسی تعلق قائم کرتے ہیں، تو ہر 24 گھنٹوں کے بعد ایک گولی لیتے رہیں یہاں تک کہ آخری مرتبہ کے جنسی تعلق کے بعد آپ دو گولیاں لے چکے ہوں۔

مبنی بر مطالبہ PrEP بذریعہ مقعد جنسی تعلق کی صورت میں HIV سے بچاتی ہے، تاہم ایسے افراد کو یہ استعمال نہیں کرنی چاہیئے جو اندام نہانی میں جنسی تعلق قائم کرتے ہوں۔

مبنی بر مطالبہ PrEP لیتے وقت Truvada یا اس کے جینیرک کا استعمال کریں۔

VIVA
SE VOCÊ
ESPERAR
CONDIÇÕES
PERFEITAS
NUNCA

PrEP کا آغاز کرنا

تجربہ کار فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے:

- **nyc.gov/health/map** پر موجود NYC Health Map (NYC ہیلتھ میپ) پر جائیں۔
- **nyc.gov/health/sexualhealthclinics** پر موجود NYC جنسی صحت کا کلینک تلاش کریں (NYC Sexual Health Clinic)۔
- مدد کے لیے **311** پر کال کریں۔

Medicaid اور ہیلتھ انشورنس کے زیادہ تر منصوبہ جات کو کسی بھی اشتراکی ادائیگیوں کے بغیر PrEP کا احاطہ کرنا چاہیئے۔ اپنے فراہم کنندہ یا فارماسسٹ سے ان پروگرامز کے بارے میں استفسار کریں جو PrEP کے لیے ادائیگی میں مدد کرتے ہیں۔

PrEP کے دوران محفوظ رہیں

- نسخے کے مطابق PrEP لیں تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ HIV سے بچاؤ کے لیے آپ کے جسم میں دوا کی مناسب مقدار موجود ہو۔

- PrEP صرف HIV سے بچاتی ہے۔ دیگر STIs سے بچاؤ کے لیے، STIs کے لیے باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں اور کنڈومز استعمال کریں۔ اپنے فراہم کنندہ سے doxy PEP (ڈوکسی سائیکلین قبل از ابتلاء حفاظتی تدابیر) کے بارے میں بات کریں، جو ایسی گولی ہے جو آپ STIs کی روک تھام میں مدد کے لیے جنسی تعلق قائم کرنے کے بعد لیتے ہیں۔

حمل سے بچاؤ کے لیے، کنڈومز یا دیگر مانع حمل ذرائع استعمال کریں۔ اگر آپ حاملہ ہیں یا مانع حمل ذرائع کی کوئی قسم لے رہی ہیں یا ہارمون تھیراپی کروا رہی ہیں تو آپ PrEP استعمال کر سکتی ہیں۔

PrEP کا استعمال جاری رکھنا

اگر کوئی چیز آپ کے لیے نسخے کے مطابق PrEP استعمال کرنا مشکل بنا رہی ہے یا اپائنٹمنٹس میں شرکت سے روک رہی ہے تو اپنے فراہم کنندہ کو بتائیں۔ اگر آپ PrEP لینا چھوڑ دیتے ہیں، تو HIV سے بچنے کے لیے کنڈومز یا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کریں۔

PrEP

HIV کی روک تھام کرتی ہے

مزید معلومات کے لیے، **nyc.gov/health** پر جائیں
اور **PrEP** تلاش کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔

NYC Health