

सही ढूंढना

पीआरईपी (PrEP) विकल्प आपके लिए

| विश्वभर में, एचआईवी की रोकथाम एक साझा प्राथमिकता है।



पीआरईपी (PrEP) क्या है?

पीआरईपी (PrEP) = प्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस

- वह दवा जो एचआईवी की रोकथाम में मदद करती है
- उन लोगों के लिए जो एचआईवी-नेगेटिव हैं
- निर्देशानुसार उपयोग करने पर अत्यधिक प्रभावी (अध्ययनों से पता चलता है कि **99% तक सुरक्षा मिलती है**)
- अपने स्वास्थ्य की रक्षा करने का एक हिस्सा

पीआरईपी एचआईवी की रोकथाम का एक हिस्सा है। पीआरईपी का सर्वोत्तम प्रभाव निम्नलिखित के साथ संयोजन करने पर होता है:



पीआरईपी के अलग-अलग विकल्प क्यों मौजूद हैं?

हर किसी के लिए कोई एक "सर्वश्रेष्ठ" पीआरईपी विकल्प नहीं है।

विभिन्न विकल्प मौजूद हैं ताकि आप वह चुन सकें जो आपके जीवन के लिए उपयुक्त हो।

आज, पीआरईपी निम्नलिखित रूपों में उपलब्ध हो सकता है:

- एक दैनिक गोली, या
- एक इंजेक्शन जो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा (हर 2 या 6 महीने में) दिया जाता है।

शोधकर्ता उन विकल्पों का भी अध्ययन कर रहे हैं जिन्हें भविष्य में और भी कम बार अपनाया जा सकता है।

आपके पास पीआरईपी के ये विकल्प हैं: आपके लिए सबसे उपयुक्त क्या है?

रोजाना ली जाने वाली गोली



- दिन में एक बार लें
- अगर आपको नियमित दिनचर्या पसंद है तो यह आपके लिए अच्छा विकल्प है।
- आपको इसे नियमित रूप से लेना याद रखना होगा।

लंबे समय तक असर करने वाले इंजेक्शन



- स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा दिया गया
- इसे कम बार, जैसे कि हर कुछ महीनों में एक बार लिया जाता है।
- अगर रोज़ाना गोलियां लेना याद रखना मुश्किल हो तो यह कारगर साबित हो सकता है।

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको यह तय करने में मदद कर सकती है कि आपके लिए कौन सा विकल्प सही है।

पीआरईपी कैसे काम करता है

- संक्रमण फैलाने के लिए एचआईवी को शरीर में प्रवेश करना और वहां गुणन करना आवश्यक है।
- पीआरईपी **वायरस को रोकता है** ताकि यह पकड़ न बना सके।
- हालांकि पीआरईपी विकल्प अलग-अलग तरीकों से काम करते हैं, **सभी अनुमोदित विकल्प निर्देशानुसार उपयोग किए जाने पर अत्यधिक प्रभावी होते हैं।**

प्रभावशीलता और सुरक्षा



निर्धारित समय पर उपयोग करने पर एचआईवी की रोकथाम में अत्यंत प्रभावी है।



अच्छी तरह से सहन किया जाता है।



दुष्प्रभाव आमतौर पर हल्के होते हैं और समय के साथ ठीक हो जाते हैं।



इसमें आपके डॉक्टर के साथ नियमित परीक्षण और नियमित जांच शामिल है।

जब आप पीआरईपी ले रहे होंगे, तब आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके स्वास्थ्य की निगरानी करने में मदद करेगा।

पीआरईपी चल रही देखभाल का एक हिस्सा है

जब आप पीआरईपी का उपयोग करते हैं, तो आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम निम्नलिखित तरीकों से आपका सहयोग करेगी:

- आपकी नियमित रूप से एचआईवी जांच करना
- आपकी सेहत के बारे में जानकारी लेना
- प्रश्नों और चिंताओं का उत्तर देना
- आपकी आवश्यकताओं में बदलाव होने पर विकल्पों को बदलने में आपकी सहायता करना।

आपको पीआरईपी का प्रबंधन स्वयं करने की आवश्यकता नहीं है।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें

आप इस प्रकार बातचीत शुरू कर सकते हैं:

- मैं एचआईवी की रोकथाम करना चाहता हूँ।
- मेरे लिए पीआरईपी के कौन-कौन से विकल्प उपलब्ध हैं?
- मेरी दिनचर्या के लिए सबसे अच्छा क्या रहेगा?

आपको अकेले निर्णय लेने की आवश्यकता नहीं है। आपका सेवा प्रदाता आपकी सहायता के लिए मौजूद है।



याद करना

- अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी देखभाल का कार्य है।
- पीआरईपी, एचआईवी की रोकथाम में मदद करने का एक शक्तिशाली साधन है।
- सही विकल्प वही है जो **आपके** लिए उपयुक्त हो।
- आप अकेले नहीं हैं, आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम से सहायता उपलब्ध है; कुछ क्षेत्रों में फार्मासिस्ट दवा लिख सकते हैं।



अपने आस-पास विश्वसनीय जानकारी खोजें

वैश्विक

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) | [who.int](https://www.who.int)
- यूएनएआईडीएस | [unaids.org](https://www.unaids.org)

संयुक्त राज्य अमेरिका

- [GetTested.CDC.gov](https://www.gettested.cdc.gov)
- locator.hiv.gov
- [एचआईवी.gov](https://www.echiv.gov)

यूरोप, अफ्रीका और एशिया

- आपका स्वास्थ्य मंत्रालय या राष्ट्रीय एचआईवी कार्यक्रम
- डब्ल्यूएचओ देश या क्षेत्रीय कार्यालय
- सामुदायिक क्लीनिक और सार्वजनिक अस्पताल

क्योंकि पीआरईपी की उपलब्धता हर देश में अलग-अलग होती है, इसलिए सबसे नवीनतम और सटीक जानकारी के लिए आपका स्थानीय स्वास्थ्य मंत्रालय या राष्ट्रीय एचआईवी कार्यक्रम सबसे अच्छा स्रोत है।

संदर्भ

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र [सीडीसी]। पीआरईपी के माध्यम से एचआईवी की रोकथाम। सीडीसी वेबसाइट: <https://www.cdc.gov/hiv/prevention/prep.html> 18 जनवरी, 2024 को प्रकाशित। 18 दिसंबर, 2025 को देखा गया।

यू.एस. स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग [डीएचएस]। संक्रमण से पहले बचाव। HIV.gov वेबसाइट। <https://www.hiv.gov/hiv-basics/hiv-prevention/using-hiv-medication-to-reduce-risk/pre-exposure-prophylaxis>. 7 फरवरी, 2025 को प्रकाशित। 18 दिसंबर, 2025 को देखा गया।