CME OUTFITTERS

KUPATA CHAGUO Sahihi la PrEP kwa ajili yako

Kote duniani, kinga dhidi ya VVU ni kipaumbele shirika

Je, PrEP ni nini?

PrEP = dawa ya kinga ya kabla ya kuambukizwa

- Dawa inayosaidia **kuzuia VVU**
- Kwa watu ambao hawana **VVU**
- **Hufanya kazi vizuri sana** inapotumika kama ilivyoelekezwa (tafiti zinaonyesha kinga yapata **99%**)
- Sehemu moja ya kulinda afya yako

PrEP ni sehemu moja ya kinga ya VVU. PrEP hufanya kazi vizuri zaidi inapochanganywa na:

+

Kwa Nini Kuna Chaguzi Tofauti za PrEP

Hakuna **chaguo moja "bora" la PrEP kwa kila mtu.**

Kuna chaguzi tofauti ili uweze kuchagua kinachokufaa **maishani**.

Leo, PrEP inaweza kupatikana kama:

- **kidonge**cha kila siku, au
- **Sindano** inayotolewa na mtoahuduma wa afya (kila baada ya miezi 2 au 6)

Watafiti wa Resea pia wanachunguza chaguo ambazo zinaweza kutumika mara chache zaidi katika siku zijazo.

Chaguzi Zako za PrEP: Je ni Gani Inayokufaa Zaidi?

VIDONGE VYA KILA SIKU

- Inayomezwa mara moja kwa siku
- Inafanya kazi vizuri ikiwa unapenda ratiba ya kila siku
- Unahitaji kukumbuka kumeza kwa mtawalia dhabiti

SINDANO ZINAZOFANYA KAZI KWA MUDA MREFU

- Inatolewa na mtoahuduma wa afya
- Matumizi machache, kama vile kila baada ya miezi michache
- Huenda ikafanya kazi vizuri ikiwa vidonge vya kila siku ni vigumu kukumbuka

Timu yako ya huduma ya afya inaweza kukusaidia kuamua ni chaguo gani linalokufaa.

Jinsi PrEP Inavyofanya Kazi

- VVU lazima viingie mwilini na kuongezeka ili kusababisha maambukizi.
- PrEP **huzuia virusi** visiweze kukita.
- Ingawa chaguo za PrEP hufanya kazi kwa njia tofauti, **chaguo zote zilizoidhinishwa zina ufanisi mkubwa** zinapotumika kama ilivyoelekezwa.

Ufanisi na Usalama

- Inafaa sana katika kuzuia VVU inapotumika kwa ratiba
- Inastahimiliwa vizuri,
- Madhara kwa kawaida huwa madogo na hupungua baada ya muda.
- Inajumuisha upimaji wa mara kwa mara na ukaguzi wa mtoahuduma wako

Mtoahuduma wako wa afya atakusaidia kufuatilia afya yako unapokuwa unatumia PrEP.

PrEP ni Sehemu ya Huduma Endelevu

Unapotumia PrEP, timu yako ya huduma ya afya itakusaidia kwa:

- Kukupima VVU mara kwa mara
- Kuangalia jinsi unavyohisi
- Kujibu maswali na na mambo yanayo kupa wasiwasi
- Kukusaidia kubadilisha chaguzi ikiwa mahitaji yako yatabadilika

Huna haja ya kudhibiti PrEP peke yako.

Zungumza na Mtoahuduma Wako wa Afya

Unaweza kuanza mazungumzo kwa kusema:

- "Nataka kuzuia VVU."
- "Ni chaguzi gani za PrEP zinazopatikana kwa ajili yangu?"
- "Ni nini kingefaa zaidi kwa utaratibu wangu?"

> *Huna haja ya kuamua peke yako. Mtoahuduma wako yuko tayari kukusaidia.*

KUMBUKA

- Kulinda afya yako ni kitendo cha kujitunza wewe mwenyewe na wengine
- PrEP ni zana yenye nguvu ya kusaidia kuzuia VVU
- Chaguo sahihi ni lile linalokufaa **wewe**
- Hauko peke yako, usaidizi unapatikana kutoka kwa timu yako ya huduma ya afya; katika baadhi ya maeneo ambayo mfamasia anaweza kuagiza

Pata Taarifa Zinazoaminika Karibu Nawe

Kimataifa

- Shirika la Afya Duniani (WHO) | **who.int**
- UNAIDS | **unaids.org**

Marekani

- **GetTested.CDC.gov**
- **locator.hiv.gov**
- **hiv.gov**

Ulaya, Afrika na Asia

- **Wizara yako ya Afya** au **Mpango wa Kitaifa wa VVU**
- Ofisi za nchi au za kikanda za WHO
- Kliniki za kijamii na hospitali za umma

> *Kwa sababu upatikanaji wa PrEP hutofautiana kulingana na nchi, wizara yako ya afya ya eneo lako au mpango wa kitaifa wa VVU ndio chanzo bora cha taarifa za hivi punde na sahihi zaidi.*

Marejeleo

Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa [Centers for Disease Control and Prevention, CDC]. Kuzuia VVU kwa kutumia PrEP. Tovuti ya CDC. https://www.cdc.gov/hiv/prevention/prep.html. Ilichapishwa Januari 18, 2024. Ilifikiwa Desemba 18, 2025.

Marekani Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu [Department of Health and Human Services, DHHS]. Kinga ya kabla ya kuambukizwa. Tovuti ya HIV.gov. https://www. hiv.gov/hiv-basics/hiv-prevention/using-hiv-medication-to-reduce-risk/pre-exposure-prophylaxis. Ilichapishwa Februari 7, 2025. Ilifikiwa Desemba 18, 2025.