

Unafikiria Kuhusu PrEP Inayofanya Kazi kwa Muda Mrefu?



PrEP = dawa ya kinga ya kabla ya kuambukizwa

- Dawa inayosaidia kuzuia VVU
- Kwa watu ambao hawana VVU
- PrEP inayofanya kazi kwa muda mrefu ni chaguo jipya zaidi linalodumu kwa muda mrefu, kwa hivyo huna haja ya kumeza kidonge kila siku

Je, PrEP Inayofanya Kazi kwa Muda Mrefu ni Nini?

- PrEP inayofanya kazi kwa muda mrefu ni **sindano** inayotolewa na mtoahuduma wa afya. Inakulinda dhidi ya VVU kwa miezi **kwa wakati mmoja**, kulingana na aina (sindano kila baada ya miezi **2 au 6**)
- Watafiti pia wanachunguza chaguo ambazo zinaweza **kutumika** mara chache zaidi katika siku zijazo.

Je, ina Tofauti Gani na Vidonge vya Kila Siku?



Hakuna tena kidonge cha kila siku unachohitaji kukumbuka



Dozi chache kila mwaka



Inatolewa katika ziara ya kliniki



Inafanya kazi vizuri sana inapochukuliwa kwa ratiba

(tafiti zinaonyesha kuwa ina ufanisi mkubwa, zaidi ya 99%)

Je, nani Anayeweza Kupenda PrEP Inayofanya Kazi kwa Muda Mrefu?

Unaweza kutaka kuuliza kuhusu PrEP inayofanya kazi kwa muda mrefu ikiwa:

- Una shida kutumia kidonge kila siku
- Unataka chaguo la faragha zaidi
- Ungependelea dozi chache
- Tunataka kinga imara na endelevu ya VVU

*Hakuna chaguo "sahihi" au "lisilo sahihi", ni chaguo linalokufaa zaidi **wewe**.*



Je, ninapaswa Kujua Nini Kabla ya Kuanza?

Kabla ya kuanza, timu yako ya huduma itafanya yafuatayo:

- Kukupima VVU
- Kuzungumza kuhusu afya yako na dawa zako
- Kuweka ratiba ya sindano zako

Ni muhimu **kuendelea na ziara zako za sindano**, ili uendelee kuwa salama.

Je, PrEP Inayofanya Kazi kwa Muda Mrefu Ina Madhara?

Watu wengi huhisi vizuri. Baadhi wanaweza kuwa na:

- Maumivu katika eneo linalodungwa ambapo sindano inadungwa
- Maumivu ya kichwa au uchovu kidogo

Timu yako ya huduma inaweza kusaidia ikiwa madhara ya kimatibabu yatatokea.

Zungumza na Timu yako ya Huduma ya Afya

Unastahili kinga ya VVU inayofaa maisha yako.

Muulize mtoa huduma wako:

- "Je, PrEP inayofanya kazi kwa muda mrefu inafaa kwangu?"
- "Je, chaguo zangu za PrEP ni zipi?"
- "Ningehitaji sindano mara ngapi?"



PrEP inahusu kinga. Unajali afya yako, na hilo ni muhimu.

Je, Unahitaji Msaada au Unataka Kujifunza Zaidi?

Mtoahuduma ya afya, mfanyakazi wa afya ya jamii, au shirika la karibu anaweza kukusaidia kupata huduma za PrEP na kinga dhidi ya VVU karibu nawe.

Maeneo ya kuaminika ya kujifunza zaidi:

- UNAIDS | [unaids.org](https://www.unaids.org)
- Shirika la Afya Duniani (WHO | [who.int](https://www.who.int))

Katika nchi yako:

- Wizara ya Afya ya nchi yako au idara ya afya ya eneo lako
- Kliniki za afya ya kijamii au mashirika yasiyotengeneza faida

Kama unaishi Marekani:

- Pata watoahuduma wa kupima VVU na PrEP bila malipo, haraka, na kwa faragha | [GetTested.CDC.gov](https://www.gettested.cdc.gov) au [locator.hiv.gov](https://www.locator.hiv.gov)
- Jifunze kuhusu kujipima VVU | [cdc.gov/stophivtogether/hiv-testing/self-testing.html](https://www.cdc.gov/stophivtogether/hiv-testing/self-testing.html)

Kliniki za eneo lako na vikundi vya jamii vinaweza pia kukusaidia kukuunganisha na huduma.