NYC Health

PrEP

HIV প্রতিরোধ করে

PrEP = প্রি-এক্সপোজার প্রোফিল্যাক্সিস

PrEP একটি নিরাপদ এবং কার্যকরী ওষুধ যা HIV প্রতিরোধ করে। যাঁদের HIV-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি আছে, PrEP তাঁদের যে কাউকেই রক্ষা করতে পারে।

PrEP নেওয়ার তিনটি উপায় আছে:

দৈনিক বড়ি

রোজ একটি করে PrEP বড়ি গ্রহণ করুন।

ইনজেকশন

প্রতি দুই বা ছয় মাস অন্তর একটি PrEP ইনজেকশন গ্রহণ করুন।

প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী

যে সব পুরুষ পুরুষের সাথেই যৌনসংসর্গ করেন: PrEP বড়ি শুধুমাত্র যৌনসংসর্গ করার আগে ও পরে নিন।

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

দৈনিক PrEP

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

আপনার প্রেসক্রিপশন রিফিল করতে এবং HIV ও অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রমণ (sexually transmitted infections, STIs)-এর জন্য পরীক্ষা করাতে প্রতি তিন মাস অন্তর আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। কিছু স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ফোন বা ভিডিও কলের মাধ্যমেও যোগাযোগ করে থাকেন।

দৈনিক PrEP-এর ওষুধগুলি হলো Truvada (বা এর জেনেরিক) এবং Descovy।

ইনজেকশনযোগ্য PrEP

প্রতি দুই মাস অন্তর Apretude অথবা প্রতি ছয় মাস অন্তর Yeztugo-র ইনজেকশন নিন। HIV এবং STI-এর জন্য নিয়মিত পরীক্ষা করানো নিশ্চিত করুন।

নির্ধারিত ইনজেকশনগুলির একটিও বাদ না দেওয়াটা অত্যন্ত জরুরী। ইনজেকশনযোগ্য PrEP বন্ধ করার আগে, অথবা কোনো ইনজেকশন বাদ পড়তে পারে বলে আশঙ্কা হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী PrEP

প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী PrEP হল শুধুমাত্র সেই সব পুরুষদের জন্য যারা পুরুষদের সাথেই যৌনসংসর্গ করেন। প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী PrEP ব্যবহারের জন্য, শুধুমাত্র যৌনসংসর্গ করার আগে ও পরে PrEP বড়ি নিন:

- যৌনমিলনের 2 থেকে 24 ঘন্টা আগে 2টি বড়ি (প্রথম ডোজ)
- প্রথম ডোজটির 24 ঘণ্টা পরে 1টি বড়ি
- প্রথম ডোজটির 48 ঘন্টা 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।

প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী PrEP পায়ুপথে যৌনমিলনের সময় HIV প্রতিরোধ করে, কিন্তু যারা যোনিপথে গ্রহণমূলক যৌনমিলন করেন তাদের জন্য এটি ব্যবহার করা উচিত নয়।

প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী PrEP নেওয়ার সময় Truvada (বা এর জেনেরিক) ব্যবহার করুন।

PrEP শুরু করুন

একজন অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে:

- **nyc.gov/health/map**-এ গিয়ে NYC Health Map দেখুন।
- **nyc.gov/health/sexualhealthclinics**-এ গিয়ে একটি NYC যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকের ঠিকানা খুঁজুন।
- সাহায্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন।

Medicaid এবং বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনার কোনো সহ-প্রদান (copayment) ছাড়াই PrEP-এর খরচ বহন করা উচিত। PrEP-এর খরচ মেটাতে সাহায্য করতে পারে এমন প্রোগ্রাম সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

PrEP চলাকালীন নিরাপদ থাকুন

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

- PrEP শুধুমাত্র HIV প্রতিরোধ করে। অন্যান্য STI প্রতিরোধের জন্য, নিয়মিতভাবে STI-এর পরীক্ষা করান এবং কন্ডোম ব্যবহার করুন। doxy PEP (ডক্সিসাইক্লিন পোস্ট-এক্সপোজার প্রোফিল্যাক্সিস) সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন; এটি এমন একটি বড়ি যা যৌনমিলনের পরে কিছু STI প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

গর্ভাবস্থা রোধ করতে, কন্ডোম বা অন্যান্য গর্ভনিরোধক ব্যবহার করুন। আপনি গর্ভবতী হলে অথবা যে কোনো ধরণের গর্ভনিরোধক বা হরমোন থেরাপি নিলেও PrEP ব্যবহার করতে পারেন।

PrEP চালিয়ে যাওয়া

প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী PrEP নিতে বা আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে সময়মতো উপস্থিত থাকতে কোনো অসুবিধা হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানান। আপনি যদি PrEP নেওয়া বন্ধ করে দেন, তাহলে HIV প্রতিরোধের জন্য কন্ডোম বা অন্য কোনো পদ্ধতি অবলম্বন করুন।

PrEP

HIV প্রতিরোধ করে

আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/prep**
ভিজিট করুন বা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

NYC Health

10.25 Bengali