प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (PrEP) ऑन-डिमांड लेना

COVID-19 अपडेट

सभी न्यूयॉर्क वासियों को घर पर ही रहना चाहिए और दूसरों के साथ संपर्क को कम करना चाहिए।

- सुरक्षित सेक्स का आनंद लेना के बारे में मार्गदर्शन देखें।
- अगर आपको अपनी निर्धारित PrEP के रिफिल की ज़रूरत है या PrEP के बारे में आपके कोई सवाल हैं, तो घर पर रहें और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल या ईमेल करें।
- अगर आप दैनिक PrEP के रूप में Truvada (ट्रूवाडा) ले रहे हैं और पुरुषों के साथ सेक्स करने वाले सिस्जेंडर पुरुष हैं, तो आप **PrEP ऑन-डिमांड** लेकर अपनी PrEP दवाइयों को बचाकर रख सकते हैं।

PrEP लेने के दो तरीके

अब HIV को रोकने के लिए PrEP लेने के **दो तरीके** हैं। PrEP के बारे में अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/health पर जाएं और **PrEP** खोजें।

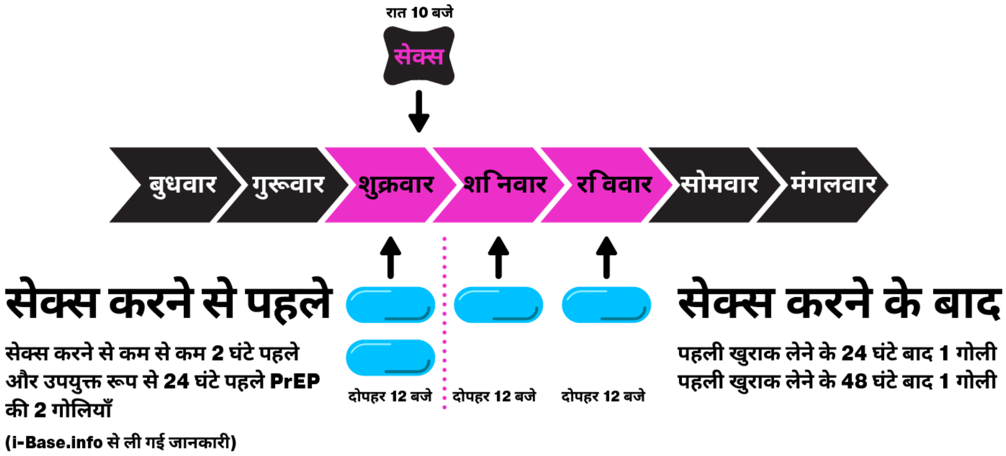
1. **दैनिक PrEP:** दिन में एक बार एक गोली लें — यहाँ तक कि उन दिनों पर भी जब आप किसी किस्म का कोई सेक्स (ओरल, एनल, वजाइनल, आदि) नहीं करते या ड्रग्स इंजेक्ट नहीं करते। Truvada (ट्रूवाडा) और Descovy (डेस्कॉवी) दैनिक PrEP के लिए अनुमोदित हैं।

2. **PrEP ऑन-डिमांड:** अगर आप पुरुषों के साथ सेक्स करने वाले सिस्जेंडर पुरुष हैं, तो एनल सेक्स करने से पहले और बाद में केवल PrEP लेना HIV को रोक सकता है। PrEP ऑन-डिमांड के लिए केवल Truvada (ट्रूवाडा) इस्तेमाल की जानी चाहिए।
   - **ध्यान दें: हर किसी के लिए PrEP ऑन-डिमांड लेने की मंज़ूरी नहीं है।** यह एनल सेक्स के दौरान दोनों में से किसी एक साथी का बचाव करती है लेकिन हो सकता है रिसेप्टिव वजाइनल सेक्स के दौरान HIV को रोक न सके। यह दिखाया गया है कि PrEP ऑन-डिमांड केवल समलैंगिक और बाइसेक्शूअल सिस्जेंडर पुरुषों पर काम करती है।

PrEP ऑन-डिमांड लेने के लिए 2-1-1 शेड्यूल

अगर आप **एक** बार सेक्स करते हैं, तो इस तरह से गोलियाँ लें:

- सेक्स करने से कम से कम 2 से 24 घंटे पहले **2** गोलियाँ
- पहली खुराक लेने के 24 घंटे बाद **1** गोली
- पहली खुराक लेने के 48 घंटे बाद **1** गोली



अगर आप अपनी पहली डबल खुराक के बाद 24 घंटे से ज़्यादा समय के लिए सेक्स करना जारी रखते हैं, तो तब तक हर 24 घंटे बाद PrEP की एक गोली लेते रहें जब तक आप पिछली बार सेक्स करने के बाद दो गोलियाँ न ले चुके हों।

PrEP ऑन-डिमांड का उपयोग कौन कर सकता है

PrEP ऑन-डिमांड लेना उन सिस्जेंडर पुरुषों के लिए अच्छा हो सकता है जो पुरुषों के साथ सेक्स करते हैं और जो नियमित रूप से सेक्स नहीं करते।

अगर आप हर खुराक लेते हैं, तो एनल सेक्स के दौरान HIV को रोकने के लिए PrEP ऑन-डिमांड बहुत प्रभावी है।

- इसका अध्ययन केवल सिस्जेंडर समलैंगिक और बाइसेक्शुअल पुरुषों द्वारा उपयोग के लिए किया गया है।
- ट्रांसजेंडर महिलाओं या एनल सेक्स करने वाले अन्य लोगों द्वारा उपयोग के लिए इसका अध्ययन नहीं किया गया है।

जो लोग वजाइनल या सामने से सेक्स करते हैं उन्हें PrEP ऑन-डिमांड का उपयोग **नहीं करना चाहिए**।

- PrEP में मौजूद दवाइयों को वजाइनल टिशू में प्रवेश करने में ज़्यादा समय लगता है।
- दैनिक PrEP उन लोगों के लिए अच्छी तरह से अध्ययन किया गया विकल्प है जो रिसेप्टिव वजाइनल सेक्स करते हैं।

दैनिक PrEP बनाम PrEP ऑन-डिमांड

	दैनिक PrEP	PrEP ऑन-डिमांड
इसका उपयोग कौन कर सकता है	कोई भी व्यक्ति	रिसेप्टिव वजाइनल सेक्स के लिए नहीं
क्या उपयोग करना चाहिए	Truvada (ट्रूवाडा) या Descovy (डेस्कॉवी)	केवल Truvada (ट्रूवाडा)

कब लेनी चाहिए	रोज़ाना	सेक्स करने से पहले और बाद में
योजना बनाना	कोई नहीं — बस इसे रोज़ाना लें	पहली ख़ुराक सेक्स करने से **पहले** लेनी होगी
अगर आप सेक्स करने से पहले इसे नहीं लेते	पुरुषों के साथ सेक्स करने वाले सिस्जेंडर पुरुषों के लिए, यह तब भी काम करती है भले ही वे कभी-कभी ख़ुराकें लेना भूल जाते हैं; दूसरों को कोई भी ख़ुराक न भूलने की कोशिश करनी चाहिए।	किसी आपातकालीन स्थिति में कंडोम का उपयोग करें, या पोस्ट-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (PEP) लें।
अगर सेक्स करने के बाद आप एक ख़ुराक लेना भूल सकते हैं	पुरुषों के साथ सेक्स करने वाले सिस्जेंडर पुरुषों के लिए, यह तब भी काम करती है भले ही वे कभी-कभी ख़ुराक लेना भूल जाते हैं; दूसरों को कोई भी ख़ुराक न भूलने की कोशिश करनी चाहिए।	ख़ुराक लेना नहीं भूल सकते
दुष्प्रभाव	कोई अंतर नहीं	कोई अंतर नहीं

अधिक जानकारी:

- PrEP On Demand: Guidance for Medical Providers (PrEP ऑन-डिमांड: चिकित्सा प्रदाताओं के लिए मार्गदर्शन)
- PrEP to prevent HIV (HIV को रोकने के लिए PrEP)
- Emergency PEP to prevent HIV (HIV को रोकने के लिए एमर्जेंसी PEP)
- Where to get PrEP and PEP in New York City (न्यूयॉर्क सिटी में PrEP और PEP कहाँ मिलेंगी)

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

6.17.20