ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PrEP) ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਲੈਣੀ

COVID-19 ਅਪਡੇਟ

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵੇਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀ PrEP ਦੇ ਰੀਫ਼ਿਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ PrEP ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੈਨਿਕ PrEP ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ Truvada (ਟ੍ਰੂਵਾਡਾ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਮਰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ** ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ PrEP ਦਵਾਈਆਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

PrEP ਲੈਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ

ਹੁਣ HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ PrEP ਲੈਣ ਦੇ **ਦੋ ਤਰੀਕੇ** ਹਨ। PrEP ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ **PrEP** ਖੋਜੋ।

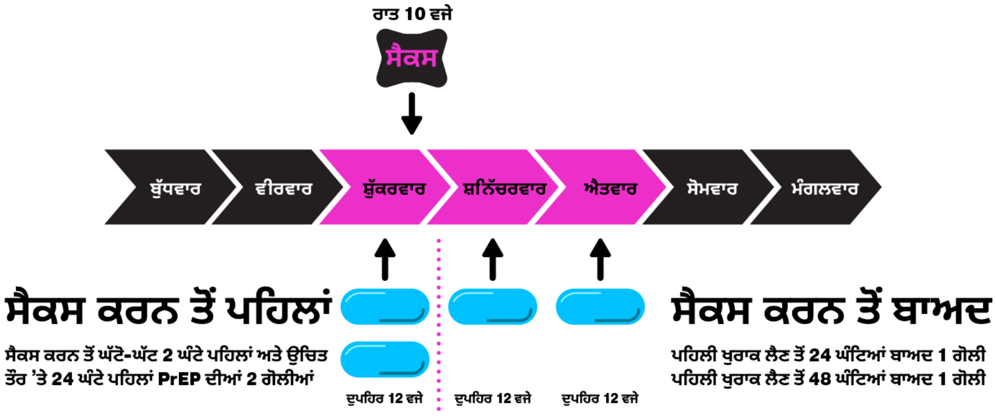
1. **ਦੈਨਿਕ PrEP:** ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਵੋ — ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਸੈਕਸ (ਓਰਲ, ਏਨਲ, ਵਜਾਇਨਲ, ਆਦਿ) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ ਇੰਜੈਕਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। Truvada (ਟ੍ਰੂਵਾਡਾ) ਅਤੇ Descovy (ਡੇਸਕੋਵੀ) ਨੂੰ ਦੈਨਿਕ PrEP ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

2. **PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਮਰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਏਨਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ PrEP ਲੈਣਾ HIV ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ Truvada (ਟ੍ਰੂਵਾਡਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
   - **ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਲੈਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਇਹ ਏਨਲ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਰਿਸੈਪਟਿਵ ਵਜਾਇਨਲ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ HIV ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਬਾਇਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਲੈਣ ਲਈ 2-1-1 ਸ਼ਿਡਿਊਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਇੱਕ** ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋ:

- ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ **2** ਗੋਲੀਆਂ
- ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ **1** ਗੋਲੀ
- ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ **1** ਗੋਲੀ



(i-Base.info ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਡਬਲ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ PrEP ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋ।

PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਲੈਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਏਨਲ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।

- ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਬਾਇਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਜਾਂ ਏਨਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਵਜਾਇਨਲ ਜਾਂ ਸਾਮ੍ਹਿਓਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ**।

- PrEP ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਜਾਇਨਲ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਦੈਨਿਕ PrEP ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਰਿਸੈਪਟਿਵ ਵਜਾਇਨਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੈਨਿਕ PrEP ਬਨਾਮ PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ

	ਦੈਨਿਕ PrEP	PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ
ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ	ਰਿਸੈਪਟਿਵ ਵਜਾਇਨਲ ਸੈਕਸ ਲਈ ਨਹੀਂ
ਕੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	Truvada (ਟ੍ਰੂਵਾਡਾ) ਜਾਂ Descovy (ਡੇਸਕੋਵੀ)	ਸਿਰਫ਼ Truvada (ਟ੍ਰੂਵਾਡਾ)
ਉਹ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ	ਕੋਈ ਨਹੀਂ — ਬੱਸ ਇਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ	ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ	ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਓਦੋਂ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣ; ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।	ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PEP) ਲਵੋ।
ਜੇਕਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਓਦੋਂ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣ; ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।	ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਮਾੜੇ ਅਸਰ	ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ	ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- PrEP On Demand: Guidance for Medical Providers (PrEP ਆਨ-ਡਿਮਾਂਡ: ਮੈਡੀਕਲ ਪਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ)
- PrEP to prevent HIV (HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ PrEP)
- Emergency PEP to prevent HIV (HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ PEP)
- Where to get PrEP and PEP in New York City (ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ PrEP ਅਤੇ PEP ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ)

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 6.17.20