

## **Mashruuca Framasiga ee PrEP: Macluumaadka internetka laga helayo V1.5**

### **Horudhac:**

PrEP (pre-exposure prophylaxis) waa wado cusub oo looga ilaalinayo naftaada caabuqa HIV. Macluumaadkan waxaa uu tiigsanayaa in uu ka caawiyo sharraxaada waxa ay tahay PrEP, sida aad u qaadaneysa iyo waxa la sameeyo haddii aad jeceshahay in aad bilowdo qaadashada PrEP.

### **Macluumaadkan waxaa ay daboolayaan:**

- Waxa ay tahay PrEP.
- Sida PrEP loo qaato.
- Sababta ay PrEP kuugu fiicnaan karto.
- Macluumaadka faa'iidada leh marka la tixgeliyo PrEP.
- PrEP dumarka loogu talagaley.
- PrEP ragga loogu talagaley.
- Sida loo helo PrEP.
- Yaa u baahan in uu ogaado in aad PrEP qaadato iyo waxa aad sameyn karto haddii uu qof helo kiniiniyadaada.

### **Erey ku saabsan weeraha/ereyada lagu isticmaaley maclumaadka:**

**Ragga iyo Dumarka/Lab iyo Dheddig:** oo ay ku jira labada cisgender (dadka aqoonsigooda jinsiga ah la mid tahay kii ay ku dhasheen) iyo trans/transgender (dadka aqoonsigooda jinsiga uu ka duwan yahay kii ay ku dhasheen) oo laga yaabo inay isu aqoonsadaan lab ama dheddig.

**Galmada Siilka iyo Galmada Horaadka ah:** Galmada horaadka ah waa erayga ay doorbidaan rag badan oo trans -ka ah, gaar ahaan marka aysan qalliin xaga hoose ah aysan samayn. Mar kasta oo la sheego galmada siilka waxaa ku jira galmada horaadka ah.

**Siil-cusub:** waa siil la sameeyey intii lagu jiray qalliinka is-beddelka ee haweenka trans-ka ah.

### **Waa maxay PrEP?**

PrEP (prophylaxis pre-gaadhista) waa kiniini ay u qaataan dadka aan qabin HIV si joogto ah ka hor iyo ka dib galmada taas oo yaraynaysa halista HIV-ga iyada oo galmo lala yeelanayo lammaane caabuqa qaba.

Kiniiniga la qaato caadiyan waa nooc guud oo loo yaqaano Truvada, wuxuuna ka mid yahay daawooyinka ay qaataan dadka qaba HIV si loo daaweeyo caabuqooda. Dadka qaba HIV ee la daaweynayo waxay noqon karaan kuwo aan qaadsiiin karin haddii ay u qaataan daawooyinka sida lagula taliyey. Arintan macnaheedu waa in aysan HIV u gudbin karin lammaanahooda galmo. Haddii lammaanahaagu/lammaanayaashaadu ay qaadanayaan daaweynta HIV oo heerka fayraska jirkoodu uu yahay heer loo yaqaan midka 'aan arki karin' taas macnaheedu waa in aanay jirkoodu ku jirin fayrus ku filan oo lagu arki karo baaritaan sidaas darteedna uusan jirin fayrus ku filan inuu ku faafdo qof kale, taas oo macnaheedu yahay inaad u baahnayn inaad qaadato PrEP.

Haddii si sax ah loo qaato, PrEP waxay ku dhowdahay in ay bixiso 100% ka -hortagga caabuqa HIV, ragga iyo dumarka labadaba, iyo galmada siilka iyo dabada.

PrEP MA AHA PEP - PrEP waxaa la qaataa kahor intaan lala xiriihin qof qabi kara HIV iyo PEP (ama ka - hortagga sameynta ka dib) la qaado KADIB suuragalnimada la xiriirka qof qaba HIV. PEP waa in la qaataa ilaa iyo 72 ka dib suuragalnimada la xiriirka qof qaba HIV. Waxaa jira macluumaad dheeri ah oo ku saabsan PEP oo laga heli karo <https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/pep-post-exposure-prophylaxis-hiv>

Inkastoo aysan PrEP ay bixiso ku dhowaad 100% ka ilaalin ah ee HIV kaama ilaalineyso caabuqyada kale ee galmada la isugu gudbiyo (STIs) Waa inaad la socotaa sida loo garto calaamadahaaga oo aad caawimaad u raadsato haddii aad rumaysan tahay inaad la kulantay STI. Kondhomyadu waxay bixiyaan difaac aad u sarreeya ee STI -yo badan maadaama ay u dhaqmaan sidii derbi u dhaxeeya qofka cudurka qaba iyo lammaanahooda. Waxaa muhiim ah in la xusuusnaado in kondhomku uusan 100% waxtar lahayn maadaama STI -yo badan ay lammaanayaashu isugu gudbin karaan maqaarka iyo faraha.

## **Maxaa loo isticmaalayaa PrEP?**

Haddii si sax ah loo qaato, PrEP waxay ku dhowdahay in ay bixiso 100% ka ilaalin caabuqa HIV ragga iyo dumarka (oo ay ku jiraan ragga iyo dumarka trans-ka ah).

PrEP waxay bixisaa ka ilaalinta galmada siilka iyo dabada.

PrEP si fudud ayaa loogu dari karaa hawl -maalmeedkaaga, gaar ahaan haddii aad caadaysatay qaadashada hormoon-ka ka-hortagga uurka ama daawo kale u qaadatid si joogto ah. Xitaa haddii aadan hadda si joogto ah u qaadan daawooyinka, waxaa jira siyaabo si fudud loo raaco oo lagu xasuusto qaadashada PrEP-gaaga.

Xogta ku saabsan caabuqyada cusub ee HIV-ga ee sannadka 2019 ayaa muujinaya halka asalka qowmiyadda la yaqaan:

- 44% dadka mar dhow laga heley HIV ma aysan aheyn dadka asliyadda caddaanka ah
- 68% dumarka mar dhow laga heley HIV ma aysan aheyn dadka asliyadda caddaanka ah
- 60% dadka heretosexuals-ka ah oo mar dhow laga heley HIV ma aysan aheyn dadka asliyadda caddaanka ah
- 28% ragga gay-ga ah iyo ragga kale oo galmada la sameeya ragga ma aysan aheyn dadka asliyadda caddaanka ah

Daraasad lagu sameeyey PrEP waxay muujisey in 0 (eber)% dadka Afrikaanka Madow ka soo jeeda ee daraasada ku jirey aysan 'marwalba' isticmaalin kondhomka, iyo 53% aysan 'weligood' isticmaalin kondhomka.

Haweenka Afrikaanka Madow ee daraasadda ku jira ayaa ah kuwa ugu badan ee aan waligood isticmaalin kondhom, haddana waxay u badan tahay inay yeeshaan lamaane galmo oo qayb ka ah bulsho/koox waayo -aragnimo u leh kuna sarreyso HIV.

100% Afrikanka Madow ee daraasada ku jira ma aysan aqoon xaalada HIV ee lammaanahooda galmo.

PrEP ayaa caawimaad weyn u noqonaya dhammaan xaaladahan.

## **PrEP ayaa munaasab kuu ahaan kara haddii:**

- Aysan kuu sahlaneyn in aad kondhom isticmaashid, ama aadan mar walba isticmaaleyn marka aad galmo sameyneyso.
- In mardhow lagaa heley, ama sanadkii la soo dhaafey lagaa heley STI siilka ah, horaadka ah ama dabada ah.
- Mar dhow lagu siiyey PEP sababtoo ah in aad galmo xiriir kula sameysey HIV.

- Aad leedahay lammaane galmo oo aadan aqoon xaaladooda HIV.
- Waxaad leedahay lammaanayaal galmo oo qaba HIV oo aan hadda ahayn 'kuwo aan cudurka qaadsiin karin' - weli waxay awoodaan inay gudbiyaan HIV inkastoo laga yaabo inay daawooyin u qaataan.
- Waxaad leedahay lammaanayaal galmo oo ka soo jeeda bulshooyinka uu aadka u saameeyay HIV.
- Waxaad galmo samaysaa markaad joogto meel ka baxsan UK meelaha ay ku badan yihiin dadka qaba cudurka HIV.

PrEP ayaa faa'iido weyn u noqonaya dhammaan xaaladahan.

### **Ka hor inta aadan qaadan PrEP**

Haddii aad jeceshahay inaad bilowdo qaadashada PrEP waxaa muhiim ah inaad ogaato laba waxyaalood:

Waxaa lagu weydiin doonaa inaad qaaddo baaritaanka HIV si loo hubiyo inaad HIV-ga qabin. PrEP ayaa kaliya faa'iido u leh haddii aadan qabin HIV.

Waxaa lagu weydiin doonaa inaad qaadato baaritaano kala duwan oo loogu talagalay STI-yada oo ay ku jiraan Cagaarshowga B iyo C.

Haddii aad qabtid caabuqa Cagaarshowga B markaa dhakhtarku wuxuu kaala hadli doonaa ikhtiyaarada daaweynta ee caabuqaas iyo sidoo kale inuu tixgeliyo arintan marka laguu qoro PrEP.

Haddii lagaa helo Cagaarshowga C waxaa lagugula talinayaa inaad qaadato dawada la yiraahdo Sofosbuvir, oo daaweyn doonta caabuqa. Waxaad qaadan kartaa daawadan isla marka aad bilaabeyso PrEP.

Waxaa sidoo kale lagu weydiin doonaa inaad si joogto ah u qaaddo baaritaanka shaqada kelyaha, si loo hubiyo in daawooyinka ku jira PrEP aysan saameyn ku yeelan kelyahaaga oo si habboon u shaqeynaya.

Intooda badan waxay noqon doonaan baaritaanno dhiig, iyadoo baaritaanada dhiigga la qaadayo isku mar.

### **Xaq u lahaanshaha:**

PrEP waxaa heli kara dadka ka soo jeeda bulshooyinka halista ugu weyn ugu jira inay qaadaan HIV, kuwaas oo laga waayey HIV-ga, oo soo sheega dhacdooyin galmo kondhom la'aan ah la sameeya lammaane leh xaalad HIV oo aan la garanayn ama lammaane qaba HIV oo aan hadda lahayn fayras aan la ogaan karin.

### **Baaritaanka looga heley HIV**

Haddii HIV lagaa heley, xusuusnow in aad noolaan karto nolol caafimaad leh oo dheer. Waxaa lagu siin doonaa taageero iyo macluumaad labadaba oo ay weheliso dalabka si aad u bilowdo daaweyn si loo xakameeyo HIV-ga oo hoos loogu dhigo heerka fayraska jirkaaga lana gaarsiiyo heer aan la ogaan karin, si labadoodaba loo hubiyo inaad caafimaad qabto iyo inaad gudbin karin HIV.

Haddii aad ka welwelsan tahay inaad baaritaan ka sameeyso rugta caafimaadka waxaad heli kartaa qalabka is-tijaabinta ama qalabka iska-qaadista si aad guriga ugu baarto ka hor intaadan aadin rugta caafimaadka. Haddii aad doorato inaad arintan samayso weli waxaa lagu weydiin doonaa inaad baaritaan sameeyso si loo xaqiijiyo in natiijadu sax tahay. Baaritaanada HIV-ga ee rugaha caafimaadku ayaa ka xasaasi badan waxayna si fiican u ogaan karaan haddii aad dhawaan qaaday cudurka marka loo eego xirmada baaritaanka guriga. Uga fikir xirmada baaritaanka guriga sida baaritaanada uurka oo

kale – waxay ku siinayaan ra'yi ku saabsan natijada waxaana loo baahanayaa in lagu xaqiijiyo baaritaan dhakhtareed. [halkan ku xir booga THT ee xirmada baaritaanka guriga?]

<https://prepster.info/category/my-prep-story/>

<https://www.prepimpacttrial.org.uk/awareness>

<https://www.womenandprep.org.uk>

<https://www.youtube.com/channel/UCtcrwliT4Dhsdyv-CpSloYQ>

## **PrEP dumarka loogu talagaley.**

'Hal kiniini maalintii oo loogu talagaley' galmada siilka / horaadka iyo dabada.

### **Qaadashada PrEP haddii aad sameysey galmada siilka / horaadka:**

Waxaad u baahan doontaa inaad qaadato qiyaas maalinle ah oo kiniini ah oo lagu siiyo si aad u hubiso in dawadu kor u dhiso kadibna sii joogto heer jirkaaga ah si ay kaaga ilaaliso HIV.

Maadaama ay qaadanyso 7 maalmood in daawooyinku ay gaaraan heerkan difaaca ee jirkaaga, haddii aad galmo sameysid waxaad u baahan doontaa inaad sii waddo isticmaalka tallaabooyin kale oo ka - hortaga HIV-ga ah (sida kondhomka) oo laga yaabo inaad hadda isticmaaleyso. Ka dib 7 maalmood oo hore waxaad go'aansan kartaa in aad joojiso tallaabooyinka kale.

Waxaad u baahan tahay inaad sii wadato qaadashada hal kaniini maalintii ilaa intaad rabto in PrEP ay noqoto waxa aad u isticmaasho si aad isaga difaacdo caabuqa HIV.

Arintani sidoo kale khuseysaa dumarka ku dhashey dheddignimada iyo kuwa trans-ka ah ee sameeya galmada siilka-cusub.

### **Seegida qaadasho**

Haddii qof si lama filaan ah u seego qaadashada PrEP talada la siinayo waa in aad sida ugu dhakhsaha badan u qaadato qaadashadaas isla marka aad xasuusato ka dibna sii wad qaadashada sida caadiga ah. Seegida qaadashada way ka duwan tahay go'aansiga joojinta in ka badan hal maalin ama laba maalmood, ama joojin joogto ah.

### **Joojinta PrEP; ama si ku meel gaar ah ama si joogto ah**

Waxaad go'aansan kartaa inaad joojiso qaadashada PrEP waqti kasta oo aad rabto, si kastaba ha ahaatee waa inaad sii wadataa qaadashada kiniinniyada 7 maalmood ka dib markii ugu dambaysay ee aad samaysay galmo aan condhom lahayn ama halistaadii ugu dambaysay ee aad ku qaadi kartey HIV, si heerka daawooyinku u ahaadaan mid sarreeya ku filan inay ku ilaaliso ilaa halista ka-qaadistaani ay dhammaanayso. Waxay u badan tahay inay sahlan tahay inaad qaadato kiniinka 7 maalmood ka dib markii ugu dambaysay ee aad galmo samaysay.

### **Bilaabista PrEP mar labaad haddii aad joojisey qaadashadeeda.**

Waxaad dooran kartaa inaad bilowdo qaadashada PrEP mar kale markaad rabto iyo markaad diyaar u tahay, in kasta oo ay tahay inaad ku celiso isla nidaamkii markii aad bilowdey qaadashada PrEP markii ugu horreysay:

- Sameynta baaritaanka HIV si loo hubiyo inaad weli HIV-ga qabin.
- Sameynta baaritaanka kala duwan ee STI-yada oo ay ku jiraan Cagaarshowga B iyo C.
- Qaadashada Baaritaanka Shaqeynta Kelyaha
- Qaadashada maalinlaha ah ee 7 maalmood si aad ugu oggolaato heerarka daawadu inay u koraan ilaa heerar ilaalin ah ka hor intaadan ku tiirsanaan PrEP oo keliya si ay kaaga ilaaliso HIV.

### **Ka-hortagga uurka, uur-qaadista, naas-nuujinta iyo qaadashada hormoonnada**

Dumarka qaarkood waxay muujiyeen walaac ku saabsan sida PrEP u saamayn karto hormoonka xakameynta dhalmada ("Kiniiniga") ama in ay habboon tahay inaad uur yeelato ama naas nuujiso haddii aad qaadatid PrEP.

Marka aad qaadaneysid PrEP waxaad:

Qaadan kartaa "kiniiniga" - waxay leedahay badbaado labada daawana isma saameynayaan. PrEP ma joojinayo kiniiniga hormoonka xakameynta dhalmada. Labadaba si fiican ayey u shaqeynayaan haddii aad sida saxda ah u qaadatid

Qaadi kartaa uurka (haddii ay arintaasi tahay waxa aad isku dayeyso): PrEP waxaa uu joojiyaa caabuqa HIV mase joojiyo ka hortagga uurka. Haddii aad isku dayeyso in aad uur qaado waa caadi in aad qaado ubadna qaado labaduba aamin ayey u tahay PrEP. Dabcan, haddii aadan dooneyn in aad uur qaado waa in aad sii wadaa qaabkaaga aad jeceshahay ee xakameynta uurka ah.

Naas-nuujinta: Haddii aad rabto inaad bilowdo ama aad sii waddo naas -nuujinta ilmo aad bay ammaan u tahay inaad sidaas samayso markaad qaadanaayso PrEP.

Qaadashada hormoonka dumar isu-bedelidda: PrEP ma joojin doonto hormoonnada shaqaynaya, ama ma keeni doonaan dib -u -qaybinta baruurta wajigaaga ama jirkaaga.

### **PrEP ma la falgalaa ama ma saameysaa daawooyin kale oo aan qaadan karo?**

PrEP lama falgasho inta badan daawooyinka kale waxaadna qaadan kartaa PrEP oo aad sii wadan kartaa cabbitaanka khamriga ama isticmaali kartaa daroogooyinka madadaalada. PrEP ma dhexgasho mana saameeyso kiniiniga hormoonnada xakamaynta dhalmada ama badanka daawooyinka 'farmashiyaasha laga soo iibsado' sida aspirin, inkasta oo ay la falgeli karto daawooyinka loo yaqaan NSAIDS ama daawooyinka ka-hortagga bararka ee aan steroid-ka ahayn. Kuwan waxaa ku jira Ibuprofen, Diclofenac iyo Naproxen.

Haddii aad isticmaaleyso PrEP, daawooyinka kale ee NSAIDS waxaa qori doona GP-gaaga/dhakhtarkaaga waxaana kuu soo jeedin doona farmashiistahaaga markaad ka iibsaneysid daawooyinka 'farmashiyaha' laga iibsado. Sababta in aan loo qaadan waa inay cadaadis dheeraad ah saarayaan shaqada kelyahaaga maadaama PrEP iyo daawooyinkanba ay kelyuhu ka shaqeeyaan. Arintani waa sababta lagaa codsaday in aad si joogto ah u sameeyso baaritaannada shaqada kelyaha, si aad u hubiso in aanay saamayn. Waxa kale oo jira daawooyin kale oo loo isticmaalo in lagu daaweeyo arrimaha shaqada kelyaha oo laga yaabo inay saamayso PrEP iyo mar kale, waxaa fiican inaad kala hadasho dhakhtarkaaga iyo farmashiistaha arrintaan haddii lagaa daaweynayo arrimaha kelyaha.

Haddii aad ka welwelsan tahay PrEP oo saameyneysa daawooyin kale oo kasta oo aad qaadan karto, waxaa muhiim ah inaad la hadasho GP -gaaga, dhakhtarka/ada aad aragto markaad qaadanaayso PrEP ama farmashiistahaaga.

Jaamacadda Liverpool waxay leedahay macluumaad internet-ka ah oo waxtar leh [[www.hiv-druginteractions.org](http://www.hiv-druginteractions.org)] kaas oo kuu oggolaanaya inaad fiiriso oo fiiriso is-dhexgal kasta oo ka dhexeeya PrEP iyo daawooyinka kale ee aad qaadan karto.

## **PrEP ragga loogu talagaley.**

### **Qaadashada maalinlaha ah ama qaadashada marka loo baahdo - kee kuu shaqeyn kara?**

Macluumaadkan wuxuu macno kuu yeelan doonaa haddii aad galmo la sameyso dumar ama rag ama labadaba.

### **Qaadshada maalinlaha ah: Qaado hal kiniini maalin walba.**

In kasta oo ay u badan tahay inay fiicnaan lahayd inaad qaadatid PrEP (hal kiniini) maalin kasta 7 maalmood si aad ugu oggolaato daawadu inay ku soo korto jirkaaga, waxaad isticmaali kartaa Dhacdooyinka ku -saleysan ama qaadashada 4 maalinlaha ah maxaa yeelay arintani waxay bixisaa badbaadin kadib 2 saacadood oo qaadashada kaniiniyada ah.

Qaadashada maalinlaha ah ee PrEP waxaa lagula talinayaa ragga trans-ka ah.

### **Qaadasho ku saleysan dhacdo ama baahi, sidoo kale loo yaqaano qaadashada 4 maalinlaha ah:**

Arintani waxay waxtar u leedahay sida qaadashada maalinlaha ah ee ragga, waxayna u badan tahay ragga aan jeclayn qaadashada kiniiniyada maalin kasta, ama aan galmo samayn maalin kasta ama si la yaqaan oo joogto ah.

Haddii aad u malaynayso inaad galmo samaynayso oo aadan jeclayn ama aadan rabin inaad isticmaasho kondhom, caadadu waa:

Qaadashada koowaad: Qaado **2** kiniini inta u dhaxeysa 2 iyo 24 saacadood ka hor inta aadan galmada sameyn Ma noqon karto wax ka yar 2 saacadood ka hor maaddaama daawadu aysan noqon doonin heerar kaa ilaalin doona HIV, ama in ka badan 24 saacadood kahor, maaddaama dawadu ka tagi doonto nidaamkaaga, haddii aadan sameyn qaadasho maalinle ah.

Qaadashada labaad: Qaado **1** kiniini 24 ka dib markaad qaadatey qaadashada koowaad.

Qaadashada saddexaad: Qaado **1** kiniini 24 ka dib markaad qaadatey qaadashada labaad.

Qaadasho ku saleysan dhacdo ama baahi, sidoo kale loo aqoon karaa caadada 'T's and S's' Qaado 1 kiniini maalinta talaadada ah, Khamiista, Sabtida iyo Axadda. iyadoo sahleysa in aad dhaqankaaga gelisid

## **Seegida qaadasho**

Haddii qof si lama filaan ah u seego qaadashada PrEP talada la siinayo waa in aad sida ugu dhakhsaha badan u qaadato qaadashadaas isla marka aad xasuusato ka dibna sii wad qaadashada sida caadiga ah. Seegida qaadashada way ka duwan tahay go'aansiga joojinta in ka badan hal maalin ama laba maalmood, ama joojin joogto ah.

## **PrEP ma la falgalaa ama ma saameysaa daawooyin kale oo aan qaadan karo?**

PrEP lama falgasho inta badan daawooyinka kale waxaadna qaadan kartaa PrEP oo aad sii wadan kartaa cabbitaanka khamriga ama isticmaali kartaa daroogooyinka madadaalada. PrEP ma dhexgasho mana saameyso badanka daawooyinka 'farmashiyaasha laga soo iibsado' sida aspirin, inkasta oo ay la falgeli karto daawooyinka loo yaqaan NSAIDS ama daawooyinka ka-hortagga bararka ee aan steroid-ka ahayn. Kuwan waxaa ku jira Ibuprofen, Diclofenac iyo Naproxen.

Haddii aad isticmaaleyso PrEP, daawooyinka kale ee NSAIDS waxaa qori doona GP-gaaga/dhakhtarkaaga waxaana kuu soo jeedin doona farmashiistahaaga markaad ka iibsaneysid daawooyinka 'farmashiyaha' laga iibsado. Sababta in aan loo qaadan waa inay cadaadis dheeraad ah saarayaan shaqada kelyahaaga maadaama PrEP iyo daawooyinkanba ay kelyuhu ka shaqeeyaan. Arintani waa sababta lagaa codsaday in aad si joogto ah u sameyso baaritaannada shaqada kelyaha, si aad u hubiso in aanay saamayn. Waxaa kale oo jira daawooyin kale oo loo isticmaalo in lagu daaweeyo

arrimaha shaqada kelyaha oo laga yaabo inay saamayso PrEP iyo mar kale, waxaa fiican inaad kala hadasho dhakhtarkaaga iyo farmashiistaha arrintaan haddii lagaa daaweynayo arrimaha kelyaha.

Haddii aad ka welwelsan tahay PrEP oo saameyneysa daawooyin kale oo kasta oo aad qaadan karto, waxaa muhiim ah inaad la hadasho GP -gaaga, dhakhtarka/ada aad aragto markaad qaadanayso PrEP ama farmashiistahaaga.

Jaamacadda Liverpool waxay leedahay macluumaad internet-ka ah oo waxtar leh [www.hiv-druginteractions.org] kaas oo kuu oggolaanaya inaad fiiriso oo fiiriso is-dhexgal kasta oo ka dhexeeya PrEP iyo daawooyinka kale ee aad qaadan karto.

## **Joojinta PrEP; ama si ku meel gaar ah ama si joogto ah**

Waxaad go'aansan kartaa inaad joojiso qaadashada PrEP waqti kasta oo aad rabto, si kastaba ha ahaatee waa inaad sii wadataa qaadashada kiniinniyada 7 maalmood ka dib markii ugu dambaysay ee aad samaysay galmo aan condhom lahayn ama halistaadii ugu dambaysay ee aad ku qaadi kartey HIV, si heerka daawooyinku u ahaadaan mid sarreeya ku filan inay ku ilaaliso ilaa halista ka-qaadistaani ay dhammaanayso.

## **Bilaabista PrEP mar labaad haddii aad joojisey qaadashadeeda.**

Waxaad dooran kartaa inaad bilowdo qaadashada PrEP mar kale markaad rabto iyo markaad diyaar u tahay. Haddii aad si buuxda u joojisey qaadashada PrEP in ka badan 7 maalmood oo aad dooneyso in aad dib u bilowdo waa muhiim inaad ku celiso isla nidaamkii markii aad bilowdey qaadashada PrEP markii ugu horreysay:

- Sameynta baaritaanka HIV si loo hubiyo inaad weli HIV-ga qabin.
- Sameynta baaritaanada kala duwan ee STI-yada oo ay ku jiraan Cagaarshowga B iyo C.
- Sameynta baaritaanka Cagaarshowga B si loo hubiyo in aadan laheyn caabuq nool.
- Qaadashada Baaritaanka Shaqeynta Kelyaha.
- Qaadashada maalinlaha ah ee 7 maalmood ama qaadashada ku saleysan dhacdada ama qaadashada 4 maalinlaha ah si aad ugu oggolaato heerarka daawadu inay u koraan ilaa heerar ilaalin ah ka hor intaadan ku tiirsanaan PrEP oo keliya si ay kaaga ilaaliso HIV.

## **Sida loo helo PrEP.**

PrEP waxaa si lacag la'aan ah looga heli karaa xaruntaada caafimaadka galmada ee xaafadaada. Haddii aadan hubin meesha rugta caafimaad ee xaafaddaada tahay, ama aad jeceshahay inaad isticmaasho xarun aan kuu dhowayn, farmashiistahaagu wuxuu awoodi karaa inuu ku siiyo macluumaadkan ama waxaad ka hubin kartaa internetka:

<https://prepster.info/free-prep-uk/>

<https://www.better2know.co.uk/clinics/city/london/>

## **Yaa u baahan in uu ogaado in aan qadanayo PrEP?**

Kaliya adiga iyo dadka kaa caawinaya helitaanka, sida dhakhtarkaaga iyo farmashiistahaaga.

Haddii aad doorato inaad u sheegto lamaanahaaga/saygaaga inaad ogaato inaad hadda isticmaaleyso PrEP si aad isaga ilaaliso caabuqa HIV ee suurtoogalka ah taas oo ah doorashadaada, in kastoo haddii aad dareento inaad awooddo had iyo jeer way wanaagsan tahay inaad u furnaato sida ugu suurtagashan lamaanahaaga/yaashaada.

Haddii aad hore u isticmaaleysay kondhom marka aad galmo la sameyneyso lamaanayaashaada waxaa laga yaabaa inay ugu fiican tahay inaad sharraxdo sababta aadan u isticmaali karin hadda ka dib, illaa iyo inta aad u isticmaaleyso PrEP ka -hortaggaaga HIV.

Dad badan oo ku jira PrEP waxay sii wataan isticmaalka kondhomka sababta oo ah ilaalinta dheeraadka ah ee ay ka siiyaan STIs, dadka qaarkoodna waxay gebi ahaanba joojiyaan isticmaalka kondomka. Waa istikhiyaar shakhsiyeed oo ah in aad adiga sameysid.

Xusuusnow, waa jirkaaga, istikhtiyaarkaaga, caafimaadkaaga galmada.

## **Maxaan sameeyaa haddii qof ogaado sahayda ii taal ee PrEP?**

Jawaabta arintani waxay ku xiran tahay xiriirka aad la leedahay qofkaas iyo haddii ay u baahan yihiin inay ogaadaan iyo waxay u baahan yihiin inay ogaadaan. Xusuusnow go'aanka adiga ayaa iska leh, iyaga ma laha.

Dad badan ayaa ka welwelsan haddii lammaanuhu ogaado inay qaadanayaan PrEP waxay la macno tahay inaad u malaynayso inay ku gelinayaan halista caabuqa HIV, iyadoo wadata cuqdadda ku saabsan HIV ee iman karta. Waxa aad dhab ahaan samaynaysid ayaa ah inaad ilaaliso naftaada iyo caafimaadkaaga, ma xukuntid iyaga, haddii ay qabaan HIV iyo haddii kale. PrEP waa aalad aad naftaada uga ilaalin karto caabuqa HIV ee suurtogalka ah qof laga yaabo inuusan garanayn waxa uu yahay xaaladdiisa HIV.

Dadku sidoo kale waxay qabaan walaac ah in lammaaneyaasha iyo/ama kuwa kale ay u malaynayaan inaad u qaadanayso PrEP sababta oo ah waxaad tahay galmo-doon ama waxaad tahay shaqaale ku shaqeysta galmada. PrEP waa hab lagu daryeelo naftaada oo lagu yareeyo halisaha aad ugu jirto inaad qaaddo HIV ku dhawaad 0%. Waa intaas uun Nasiib darro waxaa jiri kara dhaleeceyn la xiriirta sameynta galmada iyo ka shaqeynta galmada taas oo dadka ka dhigaysa kuwo aan raaxo ku qabin fikradda ah in dadku ay gaaraan go'aanno ay naftooda ku badbaadinayaan.

Istikhiyaarkaaga inaad isticmaasho PrEP wax kale ma sheegto marka laga reebo inaad rabto in galmada aad sameyso ay ahaato mid ammaan u ah sida ugu suurtagashan.

Arintaasi waa ixtiraamda, iyo mas'uulinimada ku aadan naftaada.