PrEP (ፒ.ኣር.ኢ.ፒ) ፋርማሲ ፕሮጀክት፡ ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ ሓበሬታ V1.5

መእተዊ፡

PrEP (ኣቐዲምካ ዝውሰድ መከላኸሊ መድሃኒት)፡ ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ (HIV) ገዛእ ርእስኻ እትከላኸለሉ ሓድሽ ኣገባብ እዩ። እዚ ሓበሬታ'ዚ ዕላማኡ ብዛዕባ PrEP ዝያዳ መግለጺ ንምሃብ፡ ብኸመይ ከምእትወስዶን PrEP ክትወስድ ክትጅምር እንተደሊኻ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ንምሕጋዝን እዩ።

እዚ ሓበሬታ'ዚ ሽፋኑዎ ዘሎ፡

- PrEP እንታይ ምዃኑ።
- PrEP ብኸመይ ከምዝውሰድ።
- ስለምንታይ PrEP ንዓኻ ይምልከት ወይ ንዓኻ ይኸውን።
- PrEP ክትሓስብ እንከለኻ ክትፈልጦም ዘለካ ጠቓሚ ነገር እንታይ እዩ።
- PrEP ንደቀንስትዮ።
- PrEP ንደቂ-ተባዕትዮ።
- ብኸመይ PrEP ክትረክብ ትኽእል።
- PrEP ትወስድ ከምዘለኻ ክፈልጥ ዘለዎ ሰብ መን'ዩ፣ ከምኡ'ውን ሓደ ሰብ ነዚ መድሃኒትካ እንተረኺቡዎ እንታይ ክትገብር ትኽእል።

ገለ ካብቶም ኣብ'ዚ ሓበሬታ ኣብ ጥቕሚ ውዒሎም ዘለዉ ቃላት/ ስያመ ወይ ኣጸዋውዓ፡

ደቂ-ተባዕትዮን ደቀንስትዮን/ወዲን ጓልን፡ እዚ ነቶም ሲስ-ጀንደር (ሰባት ምስ'ቲ ኣብ እዋን ምውላዶም ዝተዋህቦም መንነት ጾታኦም ዝሰማማዕ) ከምኡ'ውን ጾታኦም ዝለወጡ (መንነት ጾታኦም ካብ'ቲ ኣብ እዋን ምውላዶም ዝተዋህቦም ዝተፈልየ ሰባት) ተባሂሎም ከም ወዲ ወይ ከም ጓል ዝፍለጡ ሰባት ዘጠቓልል እዩ።

ርሕማዊን ናይ ቅድሚትን ጾታዊ ርክብ፡ ናይ ቅድሚት ጾታዊ ርክብ፡ ናይቶም ጾታኦም ዝቐየሩ ዝበዝሑ ደቂ-ተባዕትዮ ዝተመርጸ መግለጺ ወይ ቃል'ዩ፣ ብፍላይ ድማ ታሕታዋይ መጥባሕቲ ዘይገበሩ ምስ ዝኾኑ። ርሕማዊ ጾታዊ ርክብ ኣብ ዝጥቀሰሉ እዋን፡ እዚ ነቲ ናይ ቅድሚት ጾታዊ ርክብ ዘጠቓልል እዩ።

ሓድሽ-ርሕሚ፡ እዚ ኣብ እዋን ናይ'ቲ መሪጽካ ዝግበር መጥባሕታዊ ምስግጋር ናይ'ተን ጾታኤን ዝቐየራ ደቀንስትዮ ዝስራሕ ርሕሚ እዩ።

PrEP እንታይ እዩ፧

PrEP (ኣቐዲምካ ዝውሰድ መከላኸሊ መድሃኒት) ማለት፡ ብኤች.ኣይ.ቪ ዘይተለኽፉ ሰባት ቅድምን ድሕርን ጾታዊ ርክብ ብስሩዕ ዝውሰድዎ ከኒና ኮይኑ፡ ምስ ዝተለኽፈ መጻምድቶም ጾታዊ ርክብ ክፍጽሙ ከለዉ ተኽእሎ ምትሕልላፍ ኤች.ኣይ.ቪ ዘጉድለሎም እዩ።

እቲ ዝውሰድ መድሃኒት ወይ ከኒና ጀነቲካዊ ዓይነት ናይ ትራቫዳ (Truvada) ኮይኑ፡ ብኤች.ኣይ.ቪ ዝተለኽፉ ሰባት መልከፍቶም ንምፍዋስ ካብ ዝወስድዎ መድሃኒታት ሓደ እዩ። ኣብ ፍወሳ ዝርከቡ ብኤች.ኣይ.ቪ ዝተለኽፉ ሰባት፡ ነቲ መድሃኒታት ብመሰረት ዝተዋህቦም ምኽሪ እንተደኣ ወሲዶምዎ፡ ዘየተሓላልፉ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዚ ማለት፡ ናብ'ቲ ጾታዊ መጻምድቶም ኤች.ኣይ.ቪ ከመሓላለፉ ኣይክእሉን እዮም ማለት'ዩ። መጻምድቲኻ ኣብ ፍወሳታት ኤች.ኣይ.ቪ እንተደኣ ሃልዮምን ኣብ ኣካላቶም ዘሎ ቫይረስ ኣብ 'ዘይተነጸረ' ደረጃ ምስ ዝህሉ፡ እዚ ማለት ኣብ ኣካላቶም ብመርመራ ክንጸሩ ዘለዎም እኹላት ቫይረሳት ምስ ዘይህልዉ፡ ንገለ ሰባት ክለክፍ ዘኽእል እኹል ቫይረስ የብሎምን ማለት እዩ። ብኻልእ ኣዘራርባ፡ PrEP ምውሳድ ኣየድልየካን እዩ ማለት እዩ።

ብትኽክል እንተደኣ ተወሲዱ ድማ፡ PrEP ኣብ ርሕማዊ ጾታዊ ርክብን መቐምጫዊ ጾታዊ ርክብን፡ ንኹሎም ደቂ-ተባዕትዮን ደቀንስትዮን ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዳርጋ 100% ውሕስነት ዝህቦም እዩ።

PrEP ፒ.ኢ.ፒ (PEP) ማለት ኣይኮነን - ምኽንያቱ PrEP ቅድሚ ተኽእሎ ምስ ኤች.ኣይ.ቪ ዘለዎ ሰብ ምርኻብካ ዝውሰድ ክኸውን ከሎ፡ PEP (ወይ ድሒርካ ዝውሰድ መከላኸሊ መድሃኒት) ድማ ድሕሪ ተኽእሎ ምስ ኤች.ኣይ.ቪ ዘለዎ ሰብ ምርኻብካ ዝውሰድ እዩ። PEP ድሕሪ ተኽእሎ ምስ ኤች.ኣይ.ቪ ዘለዎ ሰብ ምርኻብካ፡ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ዝውሰድ መድሃኒት እዩ። ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ PEP ኣሎ ኣብ https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/pep-post-exposure-prophylaxis-hiv

PrEP ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዳርጋ 100% ውሕስነት ዝህብ'ኳ እንተኾነ፡ እዚ ማለት ግን ካብ ካልኦት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት (ኤስ.ቲ.ኣይስ. STIs) ይከላኸለልካ'ዩ ማለት ኣይኮነን። ብኸመይ ምልክታታትካ ተለልን ናብ ኤስ.ቲ.ኣይስ (STIs) ተቓሊዕካ ምህላውካ እንተደኣ ኣሚንካ ብኸመይ ሓገዝ ትሓትትን ነ� ክትጸንሕ ኣለካ። ኮንዶም ካብ ብዙሓት መልከፍቲ ኤስ.ቲ.ኣይስ (STIs) ዝለዓለ ውሕስነት ዝህብ እዩ፣ ምኽንያቱ ኣብ መንጎ'ቲ ዝተለኽፈ ሰብን መጻምድቱን ከም መከላኸሊ ወይ ከም መግትኢ ስለዘገልግሉ። ኮንድም 100% ውጽኢታውያን ከምዘይኮኑ ምዝካር ኣገዳሲ እዩ፡ ምኽንያቱ ብዙሓት ኤስ.ቲ.ኣይስ (STIs) ኣብ መንጎ መጻምዲ ብምትንኻፍ ካብ ቆርበት ናብ ቆርቦትን ብኣጻብዕትን ክመሓላለፉ ስለዝኽእሉ እዩ።

ስለምንታይ PrEP፧

PrEP፡ ብቅንዕና እንተደኣ ተወሲዱ፡ ንኹሎም ደቂ-ተባዕትዮን ደቀንስትዮን (ነቶም ጾታኦም ዝቐየሩ ደቂ-ተባዕትዮን ደቀንስትዮን ኣጠቓሊልካ)፡ ዳርጋ 100% ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዝከላኸለልካ እዩ።

PrEP ንርሕማዊ፡ ናይ ቅድሚትን መቐመጫውን ጾታዊ ርክባት ውሕስነት ዝህብ እዩ።

PrEP ምስ'ቲ መዓልታዊ ብተደጋጋሚ እተዘውትሮ ንጥፈታት ብቐሊሉ ክጽንበር ዝኽእል እዩ፡ እዚ ማለት ብፍላይ ብዘይምቁራጽ ሆርሞናዊ መከላኸሊ ጥንሲ ካልእ መድሃኒታት ምውሳድ ተዘውትር እንተኮይንካ። ዋላ'ኳ ኣብ'ዚ ግዜ'ዚ መድሃኒታት ብስሩዕ ትወስድ እንተዘይሃለኻ፡ PrEP ኣብ ምውሳድ ንኽትዝክር ዝሕግዙኻ ዝቐለሉ ኣገባባት ኣለዉ።

ዳታ ናይ'ቲ ኣብ 2019 ዝነበረ ሓድሽ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ብመንጽር ዓሌት እንታይ ከምዝመስል ብኸምዚ ዝስዕብ ይርአ፡

- 44% ካብቶም ሓድሽ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዘጋጠሞም ሰባት ዓሌቶም ጸዓዱ ኣይነበሩን
- 68% ካብተን ሓድሽ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዘጋጠመን ደቀንስትዮ ዓሌተን ጸዓዱ ኣይነበራን
- 60% ካብቶም ሓድሽ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዘጋጠሞም ኣንጻር ጾታ ዝብህጉ ሰባት (heterosexuals) ዓሌቶም ጸዓዱ ኣይነበሩን
- 28% ካብቶም ሶዶማውያንን ደቂ-ተባዕትዮ ኣብ ልዕሊ ደቂ-ተባዕትዮ ጾታዊ ርክብ ዝፍጽሙ ሰባትን (MSM) ዓሌቶም ጸዓዱ ኣይነበሩን

ብዛዕባ PrEP ኣብ ዝተገብረ መጽናዕቲ፡ 0 (ባዶ) % ካብቶም ኣብ'ቲ መጽናዕቲ ዝተሳተፉ ጸለምቲ ኣመሪካውያን 'ኩሉ ግዜ' ኮንዶም ይጥቀሙ ነይሮም፡ ከምኡ ድማ 53% ካብኣቶም 'ፍጹም' ኮንዶም ተጠቒሞም ኣይፈልጡን።

ኣብ'ቲ መጽናዕቲ ዝተሳተፋ ጸለምቲ ኣፍሪቃውያን ደቀንስትዮ፡ ዳርጋ ኮንዶም ተጠቒመን ዘይፈልጣ'ኳ እንተነበራ፡ ብኣንጻሩ ግን፡ ንሳተን'የን ምስ ኣባል ናይ'ቲ ዝለዓለ ዓቕን መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዘለዎ ማሕበረኮም/ጉጅለ ጾታዊ ርክብ ናይ ምፍጻም ዝለዓለ ተኽእሎ ዘለወን።

ኣብ'ቲ መጽናዕቲ ካብ ዝተሳተፋ 100% ጸለምቲ ኣፍሪቃውያን፡ ኲነታት ኤች.ኣይ.ቪ ናይ'ቲ / ናይቶም ምስኤን ጾታዊ ርክብ ዝፍጽሙ ሰባት ኣፍልጦ ኣይነበረንን።

ኣብ ከምዚ ኣጋጣሚታት እምበኣር፡ ምጥቃም PrEP ልዑል ረብሓታት ዘለዎ ክኸውን እዩ።

PrEP ንዓኻ/ኺ ክኸውን ይኽእል እዩ እንተደኣ፡

- ኮንዶም ክትጥቀመሉ ቀሊል ምስዘይከውን ወይ ጾታዊ ርክብ ክትፍጽም ከለኻ ኩሉ ግዜ ኣይትጥቀመሉን እንተኾይንካ።

- ኣብ’ዚ ቀረባ እዋን ወይ ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ናይ ርሕማ፡ ናይ ቅድሚት ወይ ናይ ባጡቕ መልከፍቲ ኤስ.ቲ.ኣይስ (STI) ከምዘለካ ምስተረጋግጽ።
- ኣብ’ዚ ቀረባ እዋን PEP ዝተዋሃብካሉ ምኽንያት፡ ብመንገዲ ጾታዊ ርክብ ምስ ኤች.ኣይ.ቪ ዝተለኽፈ ሰብ ርክብ ስለዝገበርካ እንተኾይኑ።
- ኩነታት ወይ ደረጃ ኤች.ኣይ.ቪ ናይቶም ጾታዊ መጻምድትኻ ዘይትፈልጦ ምስትኸውን።
- ጾታዊ መጻምድትኹም ኤች.ኣይ.ቪ ዘለዎም ሰባት ምስዝኾኑ ከምኡ’ውን ኣብዚ ግዜ’ዚ ድማ ‘ዘመሓላልፉ’ እንተኾይኖም - ሽሕ’ኳ ፍወሳታት ይወስዱ እንተሃለዉ፡ ጌና ናባኻ ኤች.ኣይ.ቪ ከመሓላልፉ ይኽእሉ እዮም።
- ኣባል ናይቲ ብዝለዓለ ደረጃ ብኤች.ኣይ.ቪ ካብ ዝተለኽፈ ማሕበርኮማት ምስ ዝኾነ ሰብ፡ ጾታዊ ርክባት ምስእትፍጽም።
- ካብ ዓዲ እንግሊዝ ወጻኢ ኣብ ዝነበርካሉ ቦታታት፡ ኣብ ልዑል መጠነ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዘለዎ ህዝቢ ጾታዊ ርክባት ምስእትፍጽም።

ኣብ ከምዚኦም ዝኣመሰለ ዝኾነ ኣጋጣሚታት፡ PrEP ምጥቃም ልዑል ረብሓ ክህልዎ’ዩ።

ቅድሚ PrEP ምውሳድካ

PrEP ምውሳድ ክትጅምር እንተደሊኻ፡ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ምፍላጥ ከገድሰካ እዩ፡

ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ናጻ ምዃንካ ንምርግጋጽ፡ መርመራ ኤች.ኣይ.ቪ ክትገብር ክትሕተት ኢኻ። PrEP ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ናጻ ምስ እትኸውን ጥራይ’ዩ ረብሓ ዘለዎ።

ብዘይካ’ዚ፡ ከም ሕማም ወይቦ ደረጃ ለ (B) ን ደረጃ ሐ (C) ን ሓዊስካ እውን፡ ምሉእ መርመራታት መልከፍቲ ኤስ.ቲ.ኣይስ (STIs) ክትገብር ክትሕተት ኢኻ።

እንተደኣ ንጡፍ መልከፍቲ ወይቦ ደረጃ ለ (B) ሃልዩካ፡ ሓኪም ብዛዕባ ናይ ፍወሳ ኣማራጺታት ናይ’ቲ መልከፍቲ ምሳኻ ክመያየጥን ከምኡ ድማ PrEP ክእዝዘልካ እንከሎ ነዚ ኣብ ግምት ከእትዎን እዩ።

እንተደኣ መልከፍቲ ወይቦ ደረጃ ሐ (C) ተረኺቡካ፡ ነቲ መልከፍቲ ክፍውስ ዝኽእል Sofosbuvir ዝተባህለ መድሃኒት ክእዘዘልካ እዩ። ነዚ መድሃኒት፡ PrEP ክትወስድ ኣብ ዝጀመርካሉ ምስኡ ብሓባር ክትወስዶ ትኽእል ኢኻ።

ብተወሳኺ፡ ኣብ PrEP ዘሎ መድሃኒታት ንኮላሊትካ ግቡእ ዕማማቱ ካብ ምፍጻም ይጸልዎ ከምዘየለ ንምርግጋጽ ውን፡ ደረጃ ኩነታት ኣገልግሎት ኩሊት ዝሕብር ስሩዕ መርመራ ክትገብር ክትሕተት ኢኻ።

ዝበዝሑ ካብዚኣቶም ናይ ደም መርመራታት እዮም፡ ማለት ኣብ’ቶም ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ ንመርመራ ተባሂሎም ዝውሰዱ ደም ዝግበር ክኸውን እዩ።

ነዚ መድሃኒት ክወስዱ ብቑዓት ዘለዎም፡

PrEP፡ ነቶም ኣብ ማሕበረኮማት ብኤች.ኣይ.ቪ ክልከፉ ዝለዓለ ተኽእሎ ዘለዎም፡ ነቶም መርመራ ኤች.ኣይ.ቪ ጌሮም ናጻ ዝጸንሑ፡ ምስ ናይ ኤች.ኣይ.ቪ ኩነታቶም ዘይተፈልጠ ሰባት ወይ ምስ ብኤች.ኣይ.ቪ ዝተለኽፉ ሰባት ከምኡ’ውን ኣብ’ዚ ግዜ’ዚ ህላወ ናይ’ቲ ቫይረስ ምስ ዘይተነጸረሎም ሰባት ብዘይ ኮንዶም ጾታዊ ርክብ ፈጺሞም ተባሂሎም ኣብ ጸብጻብ ንዝተግልጹ ሰባት ዝወሃብ እዩ።

ብመርመራ ኤች.ኣይ.ቪ ዝተረኽቦም፥

መርመራ ኤች.ኣይ.ቪ ጌርካ እንተተረኺቡካ፡ ንነዊሕ ዕድመ ብጥዕና ክትነብር ትኽእል ምዃንካ ኣይትረስዕ። ማዕረ ማዕረ’ቲ ንምቁጽጻር ኤች.ኣይ.ቪ ፍወሳታት ንኽትጅምር ዝግበረልካ ደገፋትን ነቲ ኣብ ኣካላትካ ዘሎ ደረጃ ናይ’ቲ ቫይረስ ናብ’ቲ ክንጽረሉ ዘይክእል ዓቐን ንምውራድን፡ ከምኡ ድማ ጥዕናኻ ተሓልዩ ኤች.ኣይ.ቪ ናብ ካልኦት ከምዘይተሰጋግር ንምርግጋጽ ተባሂሉ፡ ዘድልየካ ሓገዛትን ሓበሬታን ክወሃበካ እዩ።

ኣብ’ቲ ክሊኒክ መርመራ ክትወስድ ዘሻቕለካ እንተኾይኑ፡ ብገዛእ ርእስኻ መርመራ ክትገብር ትኽእል ኢኻ ወይ ቅድሚ ናብ ክሊኒክ ምኻድካ ኣብ ገዛኻ ብምዃን ባዕልኻ ቅምሰኣዊ መርመራ ክትገብር ዝከኣል እዩ። እዚ ክትገብር እንተደኣ መሪጽካ፡ እቲ ዝገበርካዮ

መርመራ ትኽክል ምዃኑ ንምርግጋጽ፡ ካልእ መርመራ ክትገብር ክትሕተት ኢኻ። ኣብ ክሊኒክ ዝግበሩ መርመራታት ኤች.ኣይ.ቪ ኣዝዮም ንጹራት'ዮም፡ ካብ ኣብ ቤት ዝግበሩ መርመራ ንላዕሊ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ኣብ ቀረባ እዋን ድኻ ተለኺፍካ ብዝሓሸ የነጽር። ነዚ ባዕልኻ ዝግበር መርመራ ከም መርመራታት ናይ ጥንሲ ውሰዶም - ብዘዕባ'ቲ ውጽኢት ሓሳባት'ዮም ዝህቡኻ'ምበር፡ ጌና ብናይ ሓኪም መርመራ ክረጋገጹ ኣለዎም። [ጥብቆ ንTHT ባዕልኻ መርመራ መግበሪ መሳርሒ ኣብ'ዚ፡]

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

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

https://www.womenandprep.org.uk

https://www.youtube.com/channel/UCtcrwliT4Dhsdyv-CpSI0YQ

PrEP ንደቀንስትዮ

ንርሕማዊ/ናይ ቅድሚትን መቐመጫውን ጾታዊ ርክብ 'ኣብ መዓልቲ ሓንቲ ከኒና'

ኣወሳስዳ PrEP ርሕማዊ / ናይ ቅድሚት ጾታዊ ርክብ ኣብ እተዘውትረሉ ግዜ፡

ናይ'ቲ ዝወሃበካ መድሃኒት መዓልታዊ ዓቐን ምውሳድ ከድልየካ እዩ፣ እዚ ከኣ፡ እቲ መድሃኒት ይሃንጸካ ከምዘሎን ንኣካላትካ ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ መታን ክከላኸለሉ ኣብ ኣካላትካ ዘድሊ ዓቐን ክህሉን ንምርግጋጽ እዩ።

እቲ መድሃኒት፡ ኣብ ኣካላትካ ኣብ ናይ ምክልኻል ደረጃ መታን ክበጽሕ 7 መዓልቲ ስለዘድልዮ፡ ጾታዊ ርክብ ትገብር እንተደኣ ኮይንካ፡ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ንምግታእ እትጥቀመሉ ዘለኻ ዝኾነ ናይ መከላኸሊ ስጉምትታት (ከም ኮንዶም) ምጥቃም ክትቅጽሎ ከድልየካ እዩ። ድሕሪ'ዘን ቀዳሞት 7 መዓልታት፡ ካልኦት ናይ መከላኸሊ ስጉምትታት ምጥቃም ደው ከተብሎ ክትውስን ትኽእል ኢኻ።

PrEP ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ክከላኸለልካ ትደሊ ክሳብ ዝኾንካ፡ መዓልታዊ ሓንቲ መድሃኒት ምውሳድ ክትቅጽሎ ከድልየካ እዩ።

እዚ ነተን ኣብ እዋን ምውላድ ዓል ክኾና ዝተወሰና ደቀንስትዮን ነተን ጾታኤን ቀይረን ሓድሽ ርሕማዊ ጾታ ዘለወን ደቀንስትዮን ከይተረፈ ዝምልከት እዩ።

ዓቐን ዘይምውሳድ

ሓደ ሰብ ሃንደበት ዓቐን PrEP ምውሳድ እንተረስዖ፡ እቲ ዝወሃቦ ምኽሪ፡ ኣብ'ታ ዝዘከረላ እዋን ነቲ ዓቐን መድሃኒት ክወስዶን ብኽምኡ ድማ ነቲ ንቡር ኣወሳስዳኡ ክቕጽሎን እዩ ዘለዎ። ዓቐን ምውሳድ ምርሳዕ ማለት፡ ካብ'ቲ ካብ ሓደ ወይ ክልተ መዓልቲ ንላዕሊ ዘይምውሳድ ወይ ድማ ካብ'ቲ ንሓዋሩ ንኽይትወስድ ምውሳን ዝተፈልየ እዩ።

ንግዜኡ ወይ ንሓዋሩ ምውሳድ PrEP ምቁራጽ

ኣብ ዝኾነ ግዜ PrEP ምውሳድ ከተቋርጾ ክትውስን ትኽእል ኢኻ፣ እንተኾነ፡ ካብ'ታ ንመወዳእታ ግዜ ብዘይ ኮንዶም ጾታዊ ርክብ ዝፈጸምካላ ወይ ካብ'ታ ንመወዳእታ ግዜ ናብ ኤች.ኣይ.ቪ ዝተቓላዕካላ እዋን ጀሚርካ ን7 መዓልታት ከኒና ምውሳድ ክትቅጽሎ ኣለካ። እዚ ከኣ፡ ኣብ ኣካላትካ ዘሎ ዓቐን መድሃኒት ናብ መልከፍቲ ክትቃላዕ ዘሎ ተኽእሎ ክሳብ ዝሓልፍ ንኽከላኸለልካ ብቑዕ ዝገብር እዩ። ነቲ ከኒና ካብ'ታ ንመወዳእታ ግዜ ጾታዊ ርክብ ዝፈጸምካላ እዋን ጀሚርካ ን7 መዓልታት ክትወስዶ ዳርጋ እቲ ዝቐለለ እዩ።

ኣቋሪጽካዮ እንተደኣ ጸኒሕካ ደጊምካ PrEP ምውሳድ ምጅማር።

እንተደኣ ደሊኻን እንተደኣ ቅሩብ ኮይንካን፡ ዳግማይ PrEP ምውሳድ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ፡ ከምቲ ንመጀመርያ ግዜ PrEP ክትወስድ ክትጅምር ከለኻ እትኽተሎ ኣገባባት ክትደግሞ ምዃንካ ምፍላጥ ከድሊ'ዩ፡

- ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ናጻ ምዃንካ ንምርግጋጽ፡ መርመራ ኤች.ኣይ.ቪ ምውሳድ
- ነቶም ከም ሕማም ወይቦ ደረጃ ለ (B) ን ደረጃ ሐ (C) ን ሓዊስካ፡ ምሉእ መርመራታት መልከፍቲ ኤስ.ቲ.ኣይስ (STIs) ምውሳድ።
- መርመራ ኣገልግሎት ኩሊት ምውሳድ

- ቅድሚ ካብ ኤች.ኣይ.ቪ ንኽከላኸለልካ ኣብ PrEP ምምርኳስ፡ ዓቐን መድሃኒት ኣብ ኣካላት ናብ'ቲ ዝከላኸለልካ ደረጃ መታን ንኽህነጽ፡ መዓልታዊ ዝተኣዘዘ ዓቐን መድሃኒት ን7 መዓልታት ምውሳድ የድሊ።

መከላኸሊ ጥንሲ፡ ጥንሲ ምሓዝ፡ ጡብ ምጥባውን ሆርሞናት ምውሳድን

ገለ ደቀንስትዮ፡ ብኽመይ PrEP ንሆርሞናዊ ምቁጽጻር ወሊድ ("ነቲ ከኒና") ከምዝጸልዎ ወይ PrEP እናወሰድካ ክትጠንስ ወይ ጡብ ከተጥቡ ጸገም ዘይፈጥር እንተኾይኑ ብምባል ሻቕሎተን ይገልጻ እየን።

PrEP እናወሰድኪ ትኽእሊ ኢኺ፡

"ነቲ ከኒና" ውሰዲ – ውሕሱ'ዩ ከምኡ ድማ እቶም ክልተ መድሃኒታት ንሓድሕዶም ኣይጋራጨዉን እዮም። PrEP፡ ንከኒና ሆርሞናዊ ምቁጽጻር ወሊድ ንኽይሰርሕ ኣይዓግቶን እዩ። እንተደኣ ብቕኑዕ ኣገባብ ወሲድክዮም፡ ክልቲኦም ሓቢሮም ክሰርሑ እዮም።

ነፍሰ-ጾር ክትኮኒ ትኽእሊ ኢኻ (እቲ ክትገብርዮ ትፍትኒ ዘለኺ ንሱ እንተደኣ ኮይኑ)፡ PrEP መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ደኣ'ምበር ጥንሲ ምሓዝ ኣይዓግትን እዩ። ነፍሰ-ጾር ክትኮኒ ትፍትኒ እንተደኣ ሃሊኺ፡ ጥንሲ ክትሕዝን ህጻን ክትሽከምን ጸገም ዘበሃል የለን፡ ምኽንያቱ፡ PrEP ንክልቴኹም ውሑስ እዩ። ነፍሰ-ጾር ክትኮኒ ድሌት እንተዘይብልኪ ግን፡ ነቲ ጥንሲ ዝመረጽክዮ ኣገባብ መከላኸሊ ጥንሲ ክትጥቀሚ ትኽእሊ ኢኺ።

ምጥባው ጡብ፡ ምጥባው ጡብ ክትጅምሪ ወይ ህጻን ከተጥብዊ እንተደሊኺ፡ PrEP እናወሰድኪ ከተተግብርዮ እቲ ዝበለጸን ውሑስን ሜላ እዩ።

ንደቀንስትዮ ዝኸውን ናይ ሆርሞን ሕክምና ወይ ፍወሳ ምውሳድ PrEP ነቲ ሆርሞን ካብ ምስራሕ ደው ኣየብሎን እዩ፣ ወይ ድማ ኣብ ገጽኪ ወይ ኣብ ኣካላትኪ ዳግመ ምክፍፋል ስብሒ ኣይፈጥርን እዩ።

PrEP፡ ኣነ ምስ ዝወስዶም ዝኾነ ካልእ መድሃኒታት ይደባለቕ ወይ ይጸላሎ ዲዩ፧

PrEP ምስ ዝበዝሑ ካልኦት መድሃኒታት ኣይደባለቕን እዩ፡ ስለዚ PrEP ክትወስድን ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ክትቅጽልዮ ወይ ናይ መዘናግዒ መድሃኒታት ክትጥቀምን ትኽእሊ ኢኺ። PrEP ኣይደባለቕን'ዩ ወይ ድማ ነቲ ወሊድ ዝቆጻጸር መድሃኒት ናይ ሆርሞን ኮነ ንኽም ኣስፒሪን ዝኣመሰሉ ዝበዝሑ 'ብሓኪም ዘይእዘዙ መድሃኒታት' ኣይጸልዎምን እዩ። ይኹን'ምበር፡ ምስ ኤን.ኤስ.ኤይ.ኣይ.ዲ.ኤስ (NSAIDS) ወይ ጸረ-ነድሪ ወይ ቁጥዐ ዝኾነ ብባህሪያዊ መንገዲ ሕማማት ዘይከላኸል ከሚካላዊ ውህደት ወይ መድሃኒት ይጸላሎ እዩ። እዚ ከኣ፡ ንIbuprofen፡ Diclofenac ከምኡ'ውን Naproxen መድሃኒታት ዘጠቓለለ እዩ።

ኣብ ፋርማሲ 'ብሓኪም ዘይእዘዙ መድሃኒታት' ክትዕድግ እንከለኻ፡ PrEP ትጥቀም እንተደኣ ሃሊኻ፡ ን NSAIDS ዝኾኑ ካልኦት መድሃኒታት ብሓፈሻዊ ሓኪምካ(GP)/ብዶክተርካን ብክኢላ ፋርማሲ ዝተሓበረን ክእዘዝልካ እዩ። እዞም መድሃኒታት ክውሰዱ ዘይብሎም ምኽንያት ድማ፡ PrEPን እዞም መድሃኒታትን ብኮላሊት ስለዝምስርሑ፡ ኣብ ልዕሊ ዕማማት ኮላሊትካ ጸቕጢ ክውስኹ ስለዝኽእሉ እዩ። ኮላሊትኪ ብስሩዕ ይሰርሓ ከምዘለዋ ንምርግጋጽ መርመራታት ክትገብሪ እትሕተትሉ ምኽንያት ድማ፡ ኮላሊትኪ ይጽለዋ ወይ ይንኽኣ ከምዘየለዋ ንምርግጋጽ እዩ። ብዘይካ'ዚ፡ ብPrEP ክጽለዉ ዝኽእሉ'ሞ፡ ንጉዳያት ዕማማት ኮላሊት ንምክንኻን ድማ ክጠቕሙ ዝኽእሉ ካልኦት መድሃኒታት ኣለዉ። ስለዚ፡ ብዛዕባ ክንክን ጉዳያት ኩሊት ፍወሳ ትገብሪ እንተደኣ ሃሊኺ፡ ነዚ ጉዳይ ደጊምኪ ምስ ሓኪምኪ ወይ ክኢላ ፋርማሲ ክትዘራረብሉ እቲ ዝበለጸ ኣማራጺ እዩ።

PrEP ንዝኾነ ካልኦት እትወስድዮም ዘለኺ መድሃኒታት ይጸልዎም ኣሎ ኢልኪ እንተደኣ ትሻቐሊ ኮይንኪ፡ PrEP ክትወስዲ ከለኺ ወይ ንክኢላ ፋርማሲ ክትረኽብዮ ከለኺ፡ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምኪ፡ ምስ'ቲ እትረኽብዮ ዶክተርኪ/ዶክተራትኪ ክትዘራረቢ እቲ ተመራጺ'ዩ።

ዩኒቨርሲቲ ሊቨርፑል ኣብ ኢንተርነት ጠቓሚ ሓበሬታ ወይ ምንጪ ኣለዉዋ[www.hiv-druginteractions.org]፡ እዚኣቶም ድማ ኣብ መንጎ PrEPን ካልኦት ክትወስዶም እትኽእል መድሃኒታትን ንዘሎ ዝኾነ ርክባት ወይ ዝምድናታት ንኽትዕዘብን ንኽተረጋግጽን ዘፍቅደልካ እዩ።

PrEP ንደቂ-ተባዕትዮ

ንዓኻ ክሰርሓልካ ዝኽእል ኣየናይ እዩ - መዓልታዊ ዝውሰድ ዓቐን ወይ ብጠለብ ዝውሰድ ዓቐን፧

እዚ ሓበሬታ'ዚ ንዓኻ ጠቓሚ ክኸውን እዩ፡ እንተደኣ ምስ ደቀንስትዮ ወይ ደቂ-ተባዕትዮ ወይ'ውን ምስ ክልቲኦም ጾታዊ ርክብ ፈጺምካ።

መዓልታዊ ዝውሰድ ዓቐን፡ መዓልታዊ ሓንቲ ከኒና ውሰድ።

እቲ መድሃኒት ኣብ ኣካላትካ ንኽህነጽ መታን ከፍቀድ፡ መዓልታዊ፡ PrEP (ሓንቲ ከኒና) ን7 መዓልታት ምውሳድ እቲ ዝበለጸ ክኸውን ዝኽእል'ኳ እንተኾነ፡ ነቲ ከኒናታት ምስ ወሰድካዮ ድሕሪ 2 ሰዓታት ውሑስነት ክህበካ ስለዝኽእል፡ ምኽንያት ጌርካ ወይ ብጠለብ ዝውሰድ ኣገባብ ተጠቒምካ ወይ ን4 መዓልቲ ተደጋጋሚ ዓቐን ክትወስድ ትኽእል ኢኻ።

መዓልታዊ PrEP ምውሳድ፡ ነቶም ጾታኦም ዝቐየሩ ደቂ-ተባዕትዮ ዝተመርጸ እዩ።

ምኽንያት ጌርካ ወይ ብጠለብ ዝውሰድ ዓቐን ከም ናይ 4 መዓልቲ ዓቐን ተባሂሉ'ውን ይፍልጥ እዩ።

እዚ ኣድማዕነቱ ልክዕ ከምቲ ንደቂ-ተባዕትዮ ዝወሃብ መዓልታዊ ዓቐን ኮይኑ፡ ነቶም መዓልታዊ ከኒናታት ክወስዱ ዘይደልዩ ወይ ነቶም መዓልታዊ ጾታዊ ርክብ ዘይገብሩ ወይ ነቶም ብፍሉጥን ብስሩዕን መንገዲ ጾታዊ ርክብ ዘይፍጽሙ ደቂ-ተባዕትዮ ዝዓለመ እዩ።

ጾታዊ ርክብ ክህልወኒ'ዩ ኢልካ እንተደኣ ሓሲብካን ኮንዶም ክትጥቀም እንተደኣ ዘይፈቲኻን ወይ እንተዘይደሊኻን፡ እቲ ብተደጋጋሚ ክትገብሮ ዘለካ እዚ እዩ፡

ዓቐን ሓደ፡ ቅድሚ ጾታዊ ርክብ ምፍጻምካ፡ ኣብ መንጎ ካብ **2** ክሳዕ 24 ሰዓታት 2 ከኒናታት ውሰድ። ብውሑዱ ቅድሚ ትሕቲ 2 ሰዓታት ኣቐዲምካ ከኒና እንተደኣ ዘይተወሲዱ፡ እቲ መድሃኒት ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኣይክህልዎን እዩ ወይ ድማ መዓልታዊ ዓቐን ዘይትወስድ እንተደኣ ኮይንካ፡ ቅድሚ ልዕሊ 24 ሰዓታት ኣቐዲምካ ከኒና ምውሳድ እቲ መድሃኒት ካብ ስርዓት ኣካላትካ ክወጽእ ስለዝኽእል ኣድማዕነት ዘለዎ ኣይከውንን እዩ።

ዓቐን ክልተ፡ ዓቐን ሓደ ምስ ወሰድካ፡ ድሕሪ 24 ሰዓታት **1** ከኒና ውሰድ።

ዓቐን ሰለስተ፡ ዓቐን ክልተ ምስ ወሰድካ፡ ድሕሪ 24 ሰዓታት ተወሳኺ **1** ከኒና ውሰድ።

ብምኽንያት ወይ ብጠለብ ዝውሰድ ዓቐን፡ ድግምጋም 'ቲ' (T) ን ኤስ (S)ን ተባሂሉ'ውን ይፍለጥ እዩ። ምስ'ቲ ባዕልኻ እትገብሮ ዝደጋገም ልምዲ ብዝቐለለ መታን ክሰማማዓልካ፡ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ሰሉስ፡ ሓሙስ፡ ቀዳምን ሰንበት 1 ከኒና ውሰድ።

ዓቐን ዘይምውሳድ፡

ሓደ ሰብ ሃንደበት ዓቐን PrEP ምውሳድ እንተረስዖ፡ እቲ ዝወሃቦ ምኽሪ፡ ኣብ'ታ ዝዘከረላ እዋን ነቲ ዓቐን መድሃኒት ክወስዶን ብኸምኡ ድማ ነቲ ንቡር ኣወሳስዳኡ ክቕጽሎን እዩ ዘለዎ። ዓቐን ምውሳድ ምርሳዕ ማለት፡ ካብ'ቲ ካብ ሓደ ወይ ክልተ መዓልቲ ንላዕሊ ዘይምውሳድ ወይ ድማ ካብ'ቲ ንሓዋሩ ንኽይትወስድ ምውሳን ዝተፈልየ እዩ።

PrEP፡ ኣነ ምስ ዝወስዶም ዝኾነ ካልእ መድሃኒታት ይደባለቕ ወይ ይጸላሎ ዲዩ፧

PrEP ምስ ዝበዝሑ ካልኦት መድሃኒታት ኣይደባለቕን እዩ፡ ስለዚ PrEP ክትወስድን ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ክትቅጽሎን ወይ ናይ መዘናግዒ መድሃኒታት ክትጥቀምን ትኽእል ኢኻ። PrEP ኣይደባለቕን'ዩ ወይ ድማ ነቲ ንኸም ኣስፒሪን ዝኣመሰሉ ዝበዝሑ 'ብሓኪም ዘይእዘዙ መድሃኒታት' ኣይጸልዎምን እዩ። ይኹን'ምበር፡ ምስ ኤን.ኤስ.ኤይ.ኣይ.ዲ.ኤስ (NSAIDS) ወይ ጸረ-ነድሪ ወይ ቁጥዐ ዝኾነ ብባህሪያዊ መንገዲ ሕማማት ዘይከላኸል ከሚካልዊ ውህደት ወይ መድሃኒት ይጸላሎ እዩ። እዚ ከኣ፡ ንIbuprofen፡ Diclofenac ከምኡ'ውን Naproxen መድሃኒታት ዘጠቓልል እዩ።

ኣብ ፋርማሲ 'ብሓኪም ዘይእዘዙ መድሃኒታት' ክትዕድግ እንከለኻ፡ PrEP ትጥቀም እንተደኣ ሃሊኻ፡ ን NSAIDS ዝኾኑ ካልኦት መድሃኒታት ብሓፈሻዊ ሓኪምካ/ብዶክተርካን ብክኢላ ፋርማሲ ዝተሓበረን ክእዘዘልካ እዩ። እዞም መድሃኒታት ክውሰዱ ዘይብሎም ምኽንያት ድማ፡ PrEPን እዞም መድሃኒታትን ብኮላሊት ስለዝምስርሑ፡ ኣብ ልዕሊ ዕማማት ኮላሊትካ ጸቕጢ ክውስኹ ስለዝኽእሉ እዩ። ኮላሊትካ ብስሩዕ ይሰርሓ ከምዘለዋ ንምርግጋጽ መርመራታት ክትገብር እትሕተተሉ ዝነበርካ ምኽንያት ድማ፡ ኮላሊትካ ይጽለዋ ወይ ይንኽኣ ከምዘየለዋ ንምርግጋጽ እዩ። ብዘይካ'ዚ፡ ብPrEP ክጽለዉ ዝኽእሉ'ሞ፡ ንጉዳያት ዕማማት ኮላሊት

ንምክንኻን ድማ ክጥቐሙ ዝኽእሉ ካልኦት መድሃኒታት ኣለዉ። ስለዚ፡ ብዛዕባ ክንክን ጉዳያት ኩሊት ፍወሳ ትገብር እንተደኣ ሃሊኻ፡ ነዚ ጉዳይ ደጊምካ ምስ ሓኪምካ ወይ ክኢላ ፋርማሲ ክትዘራረበሉ እቲ ዝበለጸ ኣማራጺ እዩ።

PrEP ንዝኾነ ካልኦት እትወስዶም ዘለኻ መድሃኒታት ይጸልዎም ኣሎ ኢልካ እንተደኣ ትሻቐል ኮይንካ፡ PrEP ክትወስድ ከለኻ ወይ ንክኢላ ፋርማሲ ክትረኽቦ ከለኻ፡ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ፡ ምስ'ቲ ኣትረኽቦ ዶክተርካ/ዶክተራትካ ክትዘራረብ እቲ ተመራጺ'ዩ።

ዩኒቨርሲቲ ሊቨርፑል ኣብ ኢንተርነት ጠቓሚ ሓበሬታ ወይ ምንጪ ኣለዉዋ[www.hiv-druginteractions.org]፡ እዚኣቶም ድማ ኣብ መንጎ PrEPን ካልኦት ክትወስዶም እትኽእል መድሃኒታትን ንዘሎ ዝኾነ ርክባት ወይ ዝምድናታት ንኽትዕዘብን ንኽተረጋግጽን ዘፍቅደልካ እዩ።

ንግዜኡ ወይ ንሓዋሩ ምውሳድ PrEP ምቁራጽ

ኣብ ዝኾነ ግዜ PrEP ምውሳድ ከተቋርጾ ክትውስን ትኽእል ኢኻ፣ እንተኾነ፡ ካብ'ታ ንመወዳእታ ግዜ ብዘይ ኮንዶም ጾታዊ ርክብ ዝፈጸምካላ ወይ ካብ'ታ ንመወዳእታ ግዜ ናብ ኤች.ኣይ.ቪ ዝተቓላዕካላ እዋን ጀሚርካ ን7 መዓልታት ከኒና ምውሳድ ክትቅጽሎ ኣለካ። እዚ ከኣ፡ ኣብ ኣካላትካ ዘሎ ዓቐን መድሃኒት ናብ መልከፍቲ ክትቃላዕ ዘሎ ተኽእሎ ክሳብ ዝሓልፍ ንኽከላኸለልካ ብቑዕ ዝገብር እዩ።

ኣቋሪጽካዮ እንተደኣ ጸኒሕካ ደጊምካ PrEP ምውሳድ ምጅማር።

እንተደኣ ደሊኻን እንተደኣ ቅሩብ ኮይንካን፡ ዳግማይ PrEP ምውሳድ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ። እንተደኣ ንልዕሊ 7 መዓልታት ምሉእ ብምሉእ PrEP ምውሳድ ኣቋሪጽካዮ ጸኒሕካ እሞ ደጊምካ ክትወስዶ እንተደኣ ደሊኻ፡ ልክዕ ከምቲ ንመጀመርያ ግዜ PrEP ክትወስድ ክትጅምር ከለኻ እትኽተሎ ዝነበርካ ኣገባባት ሕጂ'ውን ሓደ ዓይነት መስርሕ ክትደጋግም ኣገዳሲ እዩ፡

- ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ናጻ ምዃንካ ንምርግጋጽ፡ መርመራ ኤች.ኣይ.ቪ ምውሳድ።
- ነቶም ከም ሕማም ወይቦ ደረጃ ለ (B) ን ደረጃ ሐ (C) ን ሓዊስካ፡ ምሉእ መርመራታት መልከፍቲ ኤስ.ቲ.ኣይስ (STIs) ምውሳድ።
- ንጡፍ መልከፍቲ ከምዘይብልካ ንምርግጋጽ፡ መርመራ ወይቦ ደረጃ ለ (B) ምውሳድ ከድልየካ እዩ።
- መርመራ ኣገልግሎት ኩሊት ምውሳድ።
- ቅድሚ ካብ ኤች.ኣይ.ቪ ንኽከላኸለልካ ኣብ PrEP ምምርኳስ፡ ዓቐን መድሃኒት ኣብ ኣካላት ናብ'ቲ ዝከላኸለልካ ደረጃ መታን ንኽህነጽ፡ መዓልታዊ ዝተኣዘዘ ዓቐን መድሃኒት ን7 መዓልታት ክትወስድ ወይ ምኽንያት ጌርካ ወይ ብጠለብ ዝውሰድ ኣገባብ ተጠቒምካ ወይ ን4 መዓልቲ ተደጋጋሚ ዓቐን ምውሳድ ከድሊ እዩ።

ብኸመይ PrEP ክትረክብ ትኽእል

PrEP ካብ'ቲ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ክሊኒክ ጾታዊ ጥዕና ብናጻ ክርከብ ዝከኣል'ዩ። ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ክሊኒክ ኣበይ ከምዝርከብ ርግጸኛ እንተዘይኮንካ፡ ወይ ኣብ ከባቢኻ ዘይርከብ ክሊኒክ ክትጥቀም እንተደሊኻ፡ ነዚ ዝምልከት ሓበሬታ ክኢላ ፋርማሲ ሓበሬታ ክህበካ ይኽእል እዩ ወይ'ውን ኣብ'ዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ከተረጋግጽ ትኽእል ኢኻ፡

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

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

ኣነ PrEP ይወስድ ከምዘለኹ ክፈልጥ ዘለዎ መን እዩ፧

ንስኻን እቶም ንኽትወስድ ዝሕግዙኻን ዘለዉ ሰባትን ማለት በዓል ዶክተርካን ክኢላ ፋርማሲን ጥራይ እዮም ዝፈልጡ።

ካብ ተኽእሎ መልከፍቲ ኤ.ቸ.ኣይ.ቪ ገዛእ ርእስኻ ንምክልኻል ሕጂ PrEP ትወስድ ከምዘለኻ ንጾታዊ መጻምድቲኻ ክትሕብር እንተደኣ ደሊኻ ድማ፡ እቲ ምርጫ ናትካ እዩ። እንተደኣ ይኽእል'የ ዝብል ስምዒት ሓዲሩካ ድማ፡ ብዝተኻእለካ መጠን ምስ መጻምድቲኻ ኩሉ ግዜ ክፉት ምዃን ጽቡቕ ከምዝኾነ ክትዝንግዕ ኣይግባእን'ዩ።

ኣቐዲምካ ምስ መጻምድቲኻ ጾታዊ ርክብ ክትገብር እንከለኻ ኮንዶም ትጥቀም እንተደኣ ነይርካ፡ ካብ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ንምክልኻል PrEP ትጥቀም ክሳብ ዝሃለኻ ካብ ሕጂን ንደሓር ንምንታይ ኮንዶም ክትጥቀም ከምዘይትደሊ ክትገልጸ እቲ ዝበለጸ እዩ።

PrEP ዘዘውትሩ ብዙሓት ሰባት ኮንዶም ምጥቃም'ውን ይቕጽልዎ እዮም፡ ምኽንያቱ ካብ መልከፍቲ ሕማማት ኤስ.ቲ.ኣይስ (STIs) ተወሳኺ ውሕስነት ስለዘለዎ'ዩ። ገለ ሰባት'ውን ኮንዶም ምጥቃም ጠቕሊሎም ደው የብልዎ እዮም። እቲ ዝመረጽካዮ ክትገብር ናይ ውልቅኻ ምርጫ እዩ።

ኣይትረስዕ ግን፡ እዚ ኣካላትካ'ዩ፡ ምርጫኻ'ዩ፡ ጾታዊ ጥዕናኻ እዩ።

ሓደ ሰብ ሓገዝ ናይ PrEP ይረክብ ከምዘለኹ እንተደኣ ፈሊጡ እንታይ'የ ክገብር ዘለኒ፧

መልሲ ናይ'ዚ ሕቶ፡ እቲ ሰብ ክፈልጥ ኣለዎ ዲዩ የብሉን ከምኡ'ውን እንታይ'ዩ ክፈልጦ ዘለዎ ዝውሰን፡ ምስ'ቲ ሰብ ኣብ ዘለካ ዝምድና'ዩ ዝምርኮስ። ኣይትረስዕ ግን፡ እቲ ውሳነ ናትካ ደኣ'ምበር ናታቶም ኣይኮነን።

ዝበዝሑ ሰባት፡ መጻምድቶም PrEP እናወሰደ ከሎ እንተደኣ ረኺበምዎ፡ ብኤች.ኣይ.ቪ ተለኺፉ ዝብል ጸቕጢን ካልኦት ብኤች.ኣይ.ቭ ዝመጽኡ ጽልዋታትን መታን ከየሕድሩሉ ክብሉ ንባዕሎም'ዮም ኣብ ስክፍታታትን ሻቕሎትን ዝኣትዉ። እንተኾነ ግን፡ ንስኻ ብቐንዱ ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻን ብዛዕባ ጥዕናኻ ኢኻ ትከታተል ዘለኻ ደኣ'ምበር፡ መጻምድቲኻ ብኤች.ኣይ.ቪ ይለኽፍ ኣይለኽፍ ብዛዕባኦም ኣይኮንካን ፍርዲ ትህብ ዘለኻ። PrEP፡ በቶም ናይ ኤች.ኣይ.ቪ ኩነታቶም ዘይፈልጡ ሰባት ብኤች.ኣይ.ቪ ንኸይትልከፍ ገዛእ ርእስኻ እትከላኸለሉ መሳርሒ እዩ።

ብዘይካ'ዚ ገለ ሰባት፡ PrEP ምውሳድ ብመጻምድቲኻ ወይ ብኻልኦት ሰባት ከም ምልክት ፍኑው ጾታዊ ርክብ ዝገብር ወይ ከም ኣመንዝራ ምዃን ዘርኢ እዩ ኢሎም ስለዝሓስቡ፡ ይስክፉን ይሻቐሉን እዮም። PrEP ግና ገዛእ ርእስኻ እትከናኸነሉን ንተኽእሎ መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዳርጋ ናብ 0% እተጕድለሉ መንገዲ እዩ። ናይ'ዚ ኩሉ ዕላማ ድማ ንሱ እዩ። ሕማቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ፡ ጾታዊ ርክብ ምግባርን ኣመንዝራ ምዃንን ምስ ኣሉታዊ በሰላ ክተሓሓዝ ዝኽእል ስለዝኾነ፡ ሰባት ገዛእ ርእሶም ኣብ ምክልኻል ባዕሎም ንኸይውስኑ ምስ'ዚ ሓሳብ'ዚ ከይሰማምዑ'ዩ ዝገብሮም።

PrEP ክትጥቀም ምውሳንካ፡ ንስኻ እትገብሮ ጾታዊ ርክብ ብዝተኻእለ መጠን ውሑስ መታን ክኸውን እንተዘይኮኑ፡ ካብዚ ንላዕሊ ዕላማ ወይ ሓሳብ ዘለዎ ኣይኮነን።

እዚ ድማ፡ ምልክት ኣኽብሮትን ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ ሓላፍነታዊ ምዃንን እዩ ዘመልክት።