

## مطالبے پر قبل از ابتلاء حفاظتی تدبیر (PrEP) لینا

### COVID-19 اپ ڈیٹ

نیو یارک کے تمام باشندوں کو گھر میں رہنا چاہیے اور دوسروں سے رابطہ کم سے کم رکھنا چاہیے۔

- محفوظ جنسی تعلقات سے لطف اندوز ہونا پر رہنمائی دیکھیں۔
- اگر آپ کو اپنے PrEP کے نسخے کے ری فل کی ضرورت ہوتی ہے یا PrEP کے بارے میں سوالات ہیں تو گھر پر رہیں اور اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال یا ای میل کریں۔
- اگر آپ روزانہ کی PrEP کے طور پر Truvada لے رہے ہیں اور ایک ایک صنفی مرد ہیں جو مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھتا ہے تو آپ **مطالبے پر PrEP** لے کر PrEP کی ادویات محفوظ کر سکتے ہیں۔

### PrEP لینے کے دو طریقے

اب HIV سے بچاؤ کے لیے PrEP لینے کے دو طریقے ہیں۔ PrEP کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "PrEP" (قبل از ابتلاء حفاظتی تدبیر) تلاش کریں۔

1. **روزانہ کی PrEP:** دن میں ایک گولی لیں۔ ان دنوں میں بھی جب آپ کسی بھی قسم کا سیکس (منہ سے، مقعد کے ذریعے، اندام نہانی کے ذریعے، وغیرہ) نہیں کرتے ہیں یا مشیات کا ٹیکا نہیں لگاتے ہیں۔ Truvada اور Descovy روزانہ کی PrEP کے لیے منظور شدہ ہیں۔

2. **مطالبے پر PrEP:** اگر آپ ایک صنفی مرد ہیں جو مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھتا ہے تو مقعد کے ذریعے سیکس کرنے سے صرف پہلے اور بعد میں PrEP لے لینا HIV سے تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ مطالبے پر PrEP کے لیے صرف Truvada ہی استعمال کرنی چاہیے۔

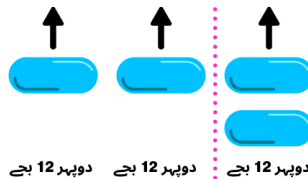
- **نوٹ:** مطالبے پر PrEP لینا ہر ایک کے لیے منظور شدہ نہیں ہے۔ یہ مقعد کے ذریعے سیکس کے دوران دونوں پارٹنرز کو تحفظ فراہم کرتی ہے لیکن شاید اندام نہانی کے ذریعے ریسپیٹیو سیکس کے دوران HIV سے تحفظ فراہم نہ کر پائے۔ مطالبے پر PrEP لینا صرف ہم جنس پرست اور دو جنسی خصوصیات رکھنے والے ایک صنفی مرد حضرات کے لیے موثر نظر آیا ہے۔

### مطالبے پر PrEP لینے کے لیے 2-1-1 شیڈول

اگر آپ ایک بار سیکس کرتے ہیں تو مندرجہ ذیل لیں:

- 2 گولیاں سیکس سے کم از کم 2 سے 24 گھنٹے پہلے
- 1 گولی پہلی خوراک کے 24 گھنٹے بعد
- 1 گولی پہلی خوراک کے 48 گھنٹے بعد

رات 10 بجے



**سیکس کے بعد**

1 گولی پہلی خوراک کے 24 گھنٹے بعد  
1 گولی پہلی خوراک کے 48 گھنٹے بعد

**سیکس سے پہلے**

PrEP کی 2 گولیاں سیکس سے کم  
از کم 2 گھنٹے اور مثالی طور پر 24  
گھنٹے پہلے

(i-Base.info سے اپنایا گیا۔)

اگر آپ اپنی پہلی ڈبل خوراک لینے کے 24 گھنٹے ہو جانے کے بعد سیکس کرنا جاری رکھتے ہیں تو ہر 24 گھنٹے PrEP کی گولی لینا جاری رکھیں جب تک کے آخری بار سیکس کے بعد سے دو خوراکیں نہ لے لیں۔

### مطالبے پر PrEP کون استعمال کر سکتا ہے

مطالبے پر PrEP لینا ان یک صنفی مردوں کے لیے سازگار ہو سکتا ہے جو دوسرے مردوں کے ساتھ سیکس کرتے ہیں اور وہ جو باقاعدگی سے سیکس نہیں کرتے۔

اگر آپ ہر خوراک پوری لیں تو مطالبے پر PrEP لینا مقعد کے ذریعے سیکس کے دوران HIV کے بچاؤ کے لیے بہت مؤثر ہے۔

- اس کا مطالعہ صرف ہم جنس پرستوں اور دو جنسی خصوصیات رکھنے والے مردوں میں استعمال کے حوالے سے ہی کیا گیا ہے۔
- اس کا مطالعہ مخنث خواتین اور دیگر جو مقعد کے ذریعے سیکس کر سکتے ہیں، ان میں استعمال کے حوالے سے نہیں کیا گیا ہے۔

وہ لوگ جو اندام نہانی یا سامنے سے سیکس کرتے ہیں، انہیں مطالبے پر PrEP استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

- PrEP میں موجود ادویات کو اندام نہانی کے ٹشو میں جانے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔
- وہ لوگ جو اندام نہانی میں ریسیٹیو سیکس کرتے ہیں، ان میں روزانہ PrEP کے استعمال کے اختیار کا اچھی طرح سے مطالعہ کیا جا چکا ہے۔

### روزانہ کی PrEP بمقابلہ مطالبے پر PrEP

مطالبے پر PrEP	روزانہ کی PrEP	اسے کون استعمال کر سکتا ہے
یہ مقعد میں ریسیٹیو سیکس کے لیے نہیں ہے	کوئی بھی	اسے کون استعمال کر سکتا ہے
صرف Truvada	Descovy یا Truvada	کیا استعمال کرنا چاہیے
سیکس سے پہلے اور بعد میں	ہر روز	اسے کب لینا چاہیے
پہلی خوراک سیکس سے پہلے لینا ضروری ہے	کوئی نہیں — بس اسے روزانہ لیں	منصوبہ بندی
ایمرجنسی میں کنڈومز استعمال کریں یا بعد از ابتلاء حفاظتی تدبیر (PEP) لیں۔	یک صنفی مرد جو مردوں کے ساتھ سیکس کرتے ہیں، یہ کام کرتی ہے چاہے کبھی کبھار ان کی خوراک چھوٹ بھی جائے؛ دیگر افراد کو کوشش کرنی چاہیے کہ خوراک نہ چھوٹے۔	اگر آپ اسے سیکس سے پہلے نہیں لیتے ہیں
خوراک چھوڑی نہیں جا سکتی	یک صنفی مرد جو مردوں کے ساتھ سیکس کرتے ہیں، یہ کام کرتی ہے چاہے کبھی کبھار ان کی خوراک چھوٹ بھی جائے؛ دیگر افراد کو کوشش کرنی چاہیے کہ خوراک نہ چھوٹے۔	اگر آپ کی سیکس کے بعد والی خوراک چھوٹ جائے
کوئی فرق نہیں	کوئی فرق نہیں	ضمنی اثرات

مزید معلومات:

- [PrEP On Demand: Guidance for Medical Providers](#) (مطالبے پر PrEP: طبی فراہم کنندگان کے لیے رہنمائی)
- [PrEP to prevent HIV](#) (HIV سے بچاؤ کے لیے PrEP)
- [Emergency PEP to prevent HIV](#) (HIV سے بچاؤ کے لیے ایمرجنسی PEP)

• Where to get PrEP and PEP in New York City (نیو یارک سٹی میں PrEP اور PEP) •  
(کہاں سے حاصل کی جائے)

6.17.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔