

PrEP* kwa wanawake



KIDONGE KIMOJA

MARA MOJA KWA SIKU

INAKULINDA DHIDI YA VVU

*Matumizi ya dawa
iliyothibitishwa
kuzuia maambukizi
ya Virusi Vya
Ukimwi (VVU)

Maelezo haya yanawahusu watu wanaojitambulisha kuwa ni wanawake wanaohusishwa na jinsia fulani toka kuzaliwa (cis women), waliobadili jinsia au wasio na jinsia ya kiume au kike ila hushiriki ngono na wanaume.

VVU huambikizwa na ugonjwa wa zinaa (STI). PrEP huwalinda wanawake dhidi ya VVU hata bila ya matumizi ya kondomu. PrEP ni tembe ambayo ina dawa aina ya tenofovir (TD) na emtricitabine (FTC) za kudhibiti VVU.

PrEP ni dawa yenye ufanisi

Je, matumizi ya PrEP yananifaa?

PrEP hufanya
kazi bila kujali
jinsia yako, hisia
zako za kijinsia au
kabila lako.



Lakini, kwanza hakikisha una taarifa
zote unazohitaji kufanya uamuzi kuhusu
kuanza kutumia PrEP. Pata ushauri
hapa: www.womenandprep.org.uk

Matumizi ya PrEP kwa wanaume waliobadili jinsia kuwa wanawake

PrEP inawalinda ifwatavyo:

- Ikiwa una uke mbele au unashiriki ngono nyuma
- mshirika mwenye jukumu la kiume katika tendo la ngono
- ikiwa umefanyiwa upasuaji sehemu za uume au bado.

Kipimo cha matumizi hutegemea aina ya ngono, lakini kwa ujumla unashauriwa kutumia kila Siku.

Wasiliana na huduma zifuatazo za jumuiya ya waliobadili jinsia kuwa wanawake na wasio na jinsia ya kiume au kike:

www.cliniq.org.uk/pep-prep

www.dean.st/trans-non-binary

PrEP na homoni

PrEP ni salama ikiwa unatumia homoni zinazo dumisha uthibiti wa jinsia na kwa wanawake wanaohusishwa na jinsia fulani toka kuzaliwa (cis women) ambao hutumia estrojini za HRT kwa ajili ya kukoma kwa hedhi. PrEP ni salama ikiwa unatumia aina zote za uzazi wa mpango wa homoni (aina ya pete, kiraka cha estrojini, vidonge au kifaa cha kuwekwa kwenye mfuko wa uzazi).



PrEP na ujauzito

Ikiwa unapanga kupata ujauzito (mimba) au hutumii uzazi wa mpango, kutumia PrEP kila siku kunaweza kukukinga dhidi ya VVU.

Walakini, ukiupata ujauzito tafadhali mjulishe daktari wako. Ikiwa bado uko katika hatari ya VVU, miongozo inapendekeza kuendelea na matumizi ya PrEP.

Matumizi ya PrEP kila siku ni salama sana ikiwa unanyonyesha. Viwango vya chini vya dawa katika maziwa ya mama sio hatari.

Tazama: www.womenandprep.org.uk
www.hiv-druginteractions.org/checker

Biashara ya ngono

PrEP inaweza kutumika wakati wa kufanya kazi katika tasnia ya ngono, pamoja na ponografia. Wafanyabiashara wengi wa ngono hutunza afya zao za ngono lakini wateja wao wanaweza wasizingatie afya zao.

PrEP itakulinda dhidi ya VVU ikiwa utashinikizwa kutotumia kondomu.

Huduma maalum za afya ya ngono (bila unyanyapaa na hukumu) zinapatikana na zinapendekezwa.

Jiunge na jumuiya ya wafanyabiashara ya ngono:
www.uglymugs.org



Kupata PrEP nchini Uingereza

PrEP inapatikana katika zahanati za afya ya ngono za Huduma ya Afya ya Taifa (NHS – National Health Service) nchini Uingereza, Scotland, Wales na Ireland Kaskazini.






Siku zijazo
kutakuwa na
maeneo zaidi ya
kupokea PrEP
kama vile daktari
wako (GP), au
maduka ya dawa
yaliyo karibu
nawe.

Kuanza

- Zungumza na mshauri wa afya, daktari au muuguzi katika kliniki
- Ni lazima upime VVU. Lakini lazima upimwe kutumia kipimo cha antijeni/kingamwili cha kizazi cha nne, kwa Kiingereza- fourth-generation antigen/antibody test.
- Ni sharti upime hepatitis B. Dawa zilizo katika PrEP zinafanya kazi dhidi ya VVU na homa ya ini aina ya B (hepatitis B).

Vipimo hivi ni bila malipo katika zahanati za afya ya ngono za NHS ikiwa utawaeleza ya kwamba unatumia PrEP.

 Kupima VVU na magonjwa mengine ya zinaa kunapendekezwa ikiwa unajamiiana ukitumia au bila kutumia PrEP.

Jinsi ya kutumia PrEP

- Meza kidonge kimoja kila siku kwa siku saba kabla ya kushiriki ngono.
- Endelea kumeza kila siku.
- Ukiamua kusitisha matumizi ya PrEP kumbuka lazima uitumie kwa siku saba baada ya mara ya mwisho kufanya ngono.



Kidokezo: Chagua wakati unaokufaa zaidi wa kumeza PrEP kisha uufanye utaratibu huo kuwa mazoea.

Kidokezo: Tumia kengele ya simu ya rununu inayojirudia au programu ya simu ili ujikumbushe wakati wa kumeza PrEP.



Kidokezo: Tumia kijisanduku cha vidonge (pill box). Hii ni njia rahisi ya kuepuka kusahau au kukosa kutumia PrEP kama ipaswavyo.

Kidokezo: Ukisahau kumeza kidonge wakati wa kawaida, meza dozi haraka iwezekanavyo. Kuchelewa kutumia dozi ni bora kuliko kukosa dozi kabisa.





Endelea kutumia
PrEP kwa siku saba (7)
bila ngono kabla ya
kusitisha matumizi.

Ufuatiliaji

Kupima VVU mara kwa mara ni muhimu wakati wamatumizi ya PrEP.

Endelea kupima VVU na magonjwa ya zinaa kila baada ya miezi mitatu hadi minne.

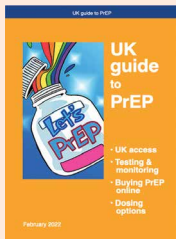
Katika zahanati ya afya ya ngono utapimwa damu yako ili kufuatilia hali ya figo yako (idadi ya upimaji hutofautiana baina ya watu).

Vipimo hivi ni bila malipo katika zahanati za afya ya ngono za NHS ikiwa utawaeleza ya kwamba unatumia PrEP.

Madhara ya PrEP

Watu wengi hawapati madhara. Kwa wale wanaopata, huwa ni hafifu na hupungua baada ya siku chache.

Ufuatiliaji wa mara kwa mara hukagua athari nzito zaidi, ambazo ni nadra.



Upinzani wa dawa mwilini – visa vya mwili kupinga PrEP ni nadra mno. Maelezo zaidi yanayohusu jambo hili yanapatikana: www.i-base.info/guides/prEP/pdf



PrEP

**inakuwezesha
kufurahia
ngono bila
kuwa na
wasiwasi
kuhusu VVU**



Maelezo Zaidi

www.womenandprep.org.uk

www.i-base.info/prep-for-women

www.prepster.info/prep4women

www.iwantprepnw.co.uk

www.bhiva.org/PrEP-guidelines

Kupokea nakala bila malipo zilizochapishwa za kipeperushi hiki tuma barua pepe kwa Sophia Forum info@sophiaforum.net Ama agiza kupitia [mtandao](https://i-base.info/forms/order.php) (hii inajumuisha kijitabu kamili cha kurasa 24 kuhusu PrEP):

<https://i-base.info/forms/order.php>



www.sophiaforum.net