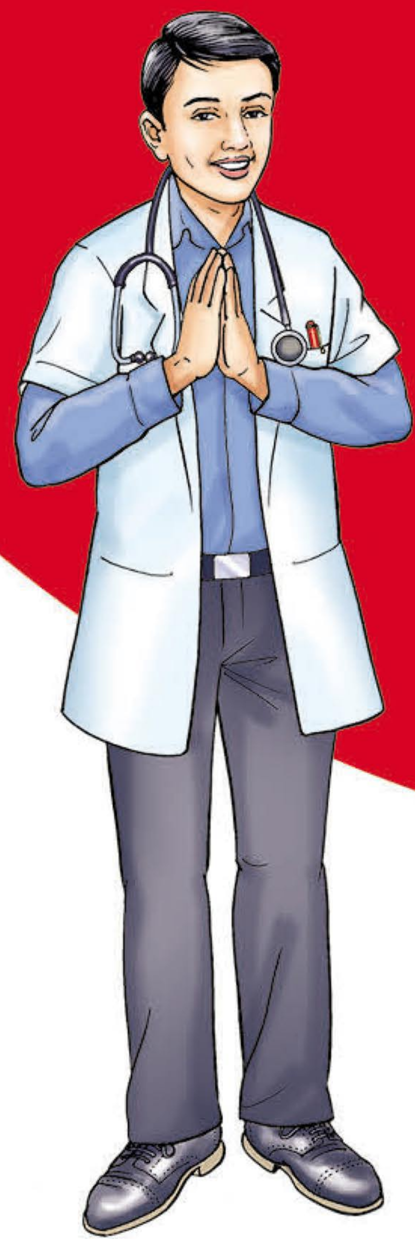
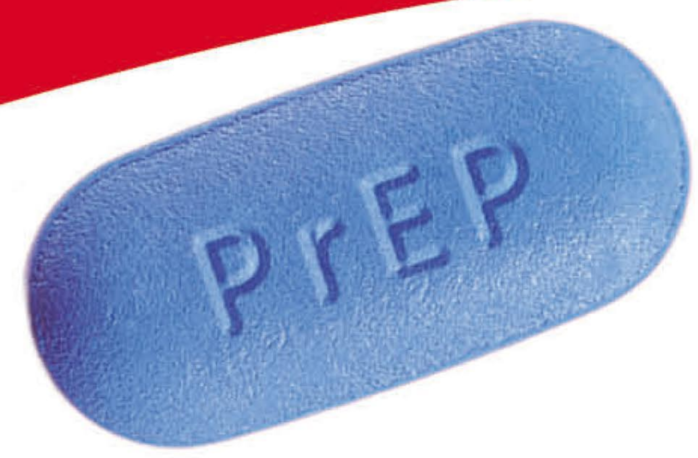


# के तपाईंले प्रेपको बारेमा सुन्नुभएको छ ?



### प्रेप/Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) के हो ?

एचआइभी संक्रमण नभएका तर जोखिममा भएका व्यक्तिहरुलाई एचआइभी संक्रमणबाट जोगाउनका निम्ति एचआइभीको औषधी प्रयोग गरिने बिधिलाई प्रेप भनिन्छ । तपाईंलाई भनिएको र सिकाईएको तरिकाले दिनहुँ औषधी सेवन गर्नुपर्छ । प्रेप र एचआइभी उपचारका लागि प्रयोग हुने औषधी उस्तै प्रकारका हुन् । प्रेप औषधी नियमित सेवन गरेमा यसले एचआईभीबाट जोगाउँछ ।

प्रेप खान शुरु गर्नु अघि एचआइभी जाँच गराउनु अनिवार्य छ । प्रेप लिइरहेकाहरुले यौन रोगको पनि नियमित जाँच गर्नुपर्दछ र साथै कण्डमको पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसको नियमित जाँचले यौन रोगबाट पनि सुरक्षित राख्छ ।

### के प्रेप सुरक्षित छ ?

प्रेप सुरक्षित छ । प्रेप लिने केहि व्यक्तिहरुमा यसका सामान्य नकारात्मक असरहरु जस्तै पेट दुख्ने, रिँगाटा लाग्ने, टाउको दुख्ने वा भोक कम लाग्ने जस्ता समस्याहरु देखिन सक्छन् तर यी प्राय: केही दिनमा आफै हराएर जान्छन् तर मृगौलाको समस्या हुनेहरुले भने प्रेप प्रयोग गर्न मिल्दैन ।

### के सबैले प्रेप लिनुपर्छ ?

प्रेप लिने सल्लाह सबैलाई दिइँदैन । एचआइभीका लागि उच्च जोखिममा रहेका र एचआइभी संक्रमण नभएका व्यक्तिहरुले मात्र प्रेप लिनुपर्छ । एचआइभीको उच्च जोखिममा रहेका वर्गहरुमा एचआइभी संक्रमितसँग यौन सम्पर्क राख्नेहरु, कण्डम प्रयोग नगर्नेहरु, भाइरल लोड सप्रेस नभएको यौन साथीसँग यौन सम्पर्क राख्नेहरु, पैसा वा जिन्सी सामानको सट्टामा यौन सम्पर्क राख्नेहरु र सुईबाट लागु पदार्थ प्रयोग गर्नेहरु पर्दछन् । प्राय: यौन रोगका लक्षणहरु देखिइरहने व्यक्तिहरुले पनि एचआइभीबाट बच्न प्रेप लिन सक्छन् ।

### के प्रेप तेस्रोलिङ्गी महिला र पुरुषहरुका लागि पनि उपयोगी छ ?

उपयोगी छ । प्रेप तेस्रोलिङ्गी महिला र पुरुषहरुका लागि उपयोगी हुँदैन भन्ने आधारहरु केही पनि छैनन् । प्रेप हर्मोन् लिइराखेका तेस्रोलिङ्गी महिला र पुरुषहरुमा नकारात्मक असर गरेका प्रमाणहरु छैन त्यसैले पनि विश्व स्वास्थ्य संगठनले नै तेस्रोलिङ्गी महिला र पुरुषहरुलाई एचआइभीबाट जोगीन प्रेपको प्रयोग गर्ने सिफारिस गरेको छ ।

### के प्रेपले मानिसहरूलाई असुरक्षित (कण्डम बिना) यौन सम्पर्क राख्न प्रेरित गर्दछ ?

गर्दैन । प्रेपले मानिसहरुमा यौन उत्तेजना बढाउने र त्यसैको फलस्वरुप बढि मात्रामा कण्डमबिनाको यौन सम्पर्क राखिने कुराहरु आएका छन् तर यो तथ्य होइन ।

**जानिराखौं:** प्रेपले यौन रोगहरु जस्तै सिफिलिस, हेपाटाइटिस, गोनोरिया वा क्लाइमेडियाबाट बचाउँदैन । त्यसैले प्रेपको प्रयोग कण्डम वा लुब सँगसँगै हुनुपर्छ ।

## के प्रेपको प्रयोगले एचआइभीको औषधीको प्रभाव कम गर्छ ?

प्रेप एचआइभीको रोकथामको लागि हो, उपचारको लागि हैन । एचआईभी संक्रमित भएपछि प्रेपको औषधी खाँदा एचआईभीको उपचारको लागि चाहिने जति औषधी पुग्दैन । यसबाट औषधीले काम गर्न नसक्ने अवस्था आउँन सक्छ । यस्तो अवस्था आउँन नदिन सेवाग्राहीहरुको एचआईभी जाँच गरेर मात्र प्रेप सुरु गर्नुपर्छ । साथसाथै, चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम औषधी नियमित सेवन गर्नुपर्दछ ।

## के प्रेपका प्रयोगकर्ताहरुले प्रेपको प्रयोग जीवनभर गर्नुपर्छ ?

प्रेपको प्रयोग जीवनभर गर्नु पर्दैन । यौन व्यवहारमा परिवर्तन आएमा, एचआइभीको जोखिम कम भएमा वा एचआइभी नभएको यौन साथीसँग सम्बन्धमा रहेमा प्रेपको प्रयोग रोक्न सकिन्छ । केही प्रयोगकर्ताहरुलाई प्रेपको सेवन दिनहुँ गर्न असजिलो लागेमा पनि उनीहरुले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर यसको प्रयोग बन्द गर्न सक्छन् । यस्तो परिस्थितिमा उनीहरुलाई प्रेप भन्दा अरु प्रकारका रोकथामका उपायहरु प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ ।

## के प्रेपले महिलाहरूमा बाँझोपन निम्त्याउँछ ?

प्रेपको प्रयोगबाट महिलाहरुको प्रजनन स्वास्थ्यमा कुनै पनि किसिमको नकारात्मक असर पर्दैन । एचआईभी संक्रमण नभएका महिला वा पुरुषहरुले आफ्नो एचआईभी संक्रमित यौन साथीसँग मिलेर गर्भधारण गर्न चाहेमा, प्रेपको प्रयोग गरेर एचआईभीबाट सुरक्षित रही गर्भधारण गर्न सक्दछन् । यसको लागि उचित परामर्श लिन स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्नु होला ।

## के प्रेपको लामो समयको प्रयोगले पुरुषहरूमा नपुंसकता निम्त्याउँछ ?

प्रेपको लामो समय सम्मको प्रयोगबाट पुरुषहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा कुनै पनि किसिमको नकारात्मक असर गर्दैन । प्रेपको प्रयोगले पुरुषहरुमा नपुंसकता भएको कुनै पनि वैज्ञानिक तथ्य रहेको छैन ।

## के प्रेप नेपालमा नि:शुल्क पाइन्छ ?

नेपालमा अहिले ईपिक नेपालका क्लिनिकहरुमा यो सेवा नि:शुल्क उपलब्ध छ । साथै, प्रेप शुरु गर्नका लागि गरिने सर्पूण जाँचहरु पनि नि:शुल्क छन् । प्रेपको बुकिङ्गका लागि मेरो साथीको वेबसाईट **www.merosathi.net** मा वा नजिकको सिटि क्लिनिकमा जान सक्नुहुन्छ ।

## प्रेप शुरू गर्दा र नियमित जाँच गर्दा कस्ता कस्ता परिक्षणहरू गर्नु पर्दछ ?

प्रेप शुरु गर्नु भन्दा अघि एचआईभी जाँच गरी एचआईभी नेगेटिभ नतिजा आएको हुनुपर्छ । त्यसपछि प्रेप शुरु गरेको एक महिना र त्यसपछि हरेक तिन(तिन महिनामा एचआइभी जाँच गर्नु पर्छ । यसबाहेक मृगौलाको काम हेर्ने रगतको जाँच पनि प्रेप खान चाहने विशेष समुहका व्यक्तिहरुले गर्नुपर्दछ । ३० देखि ५० वर्ष उमेर सम्मका व्यक्तिहरुले एक पटक, ५० भन्दा बढि उमेरका र उच्चरक्तचाप मधुमेह भएका व्यक्तिहरुले प्रेप शुरु गर्नु अघि र प्रेप खाँदा हरेक ६/६ महिनामा यो जाँच गर्नु पर्छ । प्रेप शुरु गर्दा हेपाटाइटिस वी र सीको पनि जाँच गराइन्छ ।

## के तपाई अनलाईनबाट प्रेपको सेवाहरू बुकिङ्ग गर्न चाहनुहुन्छ ?

यदि चाहनुहुन्छ भने, बुकिङ्ग गर्नको लागि तल दिइएको क्यूआर (QR) कोड स्क्यान गर्नुहोला ।

www.merosathi.net

**थप जानकारीका लागि:** **www.merosathi.net** मा गई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेपको बुकिङ्ग गर्नुहोस् ।

PEPFAR

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

EpiC
Meeting Targets and Maintaining Epidemic Control