

# সঠিক উপায়ে PrEP।

PrEP

প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস  
(Pre-Exposure Prophylaxis)

- প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (বা PrEP) হল যখন এইচআইভির ঝুঁকিতে থাকা লোকেরা এইচআইভি প্রতিরোধের জন্য প্রতিদিন ওষুধ খান।
- PrEP প্রতিদিন গ্রহণে যৌনমিলন থেকে এইচআইভি হওয়ার ঝুঁকি প্রায় 99% কমে।
- PrEP-এর জন্য ওষুধ খাওয়ার প্রতিশ্রুতি প্রয়োজন যার অর্থ রুটিন তৈরি করে একটি বড়ি খাওয়া।
- PrEP নেওয়ার অন্যান্য উপায় সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন যা কিছু লোকের জন্য একটি বিকল্প হতে পারে যারা প্রতিদিন (বা মুখ দিয়ে) PrEP নিতে ইচ্ছুক নন বা সক্ষম নন। PrEP এছাড়াও একটি ইনজেকশনযোগ্য হিসাবে পাওয়া যায় কিন্তু প্রথম সারির পছন্দ হিসাবে নয়।
- আপনি যদি মনে করেন যে আপনি এইচআইভি-এর সংস্পর্শে এসেছেন এবং আপনি PrEP নেন না, তাহলে আপনাকে PEP বা পোস্ট-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (Post-Exposure Prophylaxis) শুরু করতে হতে পারে। একজন ডাক্তার আপনাকে শুরু করার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেন। আপনার এইচআইভি -এর সম্ভাব্য সংস্পর্শে আসার 36 ঘন্টার মধ্যে PEP শুরু করা উচিত কিন্তু 72 ঘন্টার পরে নয়। একটি এমার্জেন্সি রুমে বা হেলথ ক্লিনিকে যান এবং এইচআইভি প্রতিরোধের জন্য জরুরি PEP এর জন্য বলুন, অথবা 844.3.PEPNYC (844.373.7692) নম্বরে **NYC PEP হটলাইনে** কল করুন। হটলাইনটি 24/7 উপলব্ধ থাকে এবং আপনাকে এখনই PEP শুরু করতে সাহায্য করতে পারে।

## সংস্থানসমূহ

### PrEP কী?

<http://www.cdc.gov/hiv/basics/prep.html>

<http://www.prepforsex.org>

<https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/pre-exposure-prophylaxis-prep.page>

এই প্রকাশনায় থাকা তথ্য আপনার ডাক্তারের চিকিৎসা পরিচর্যা ও পরামর্শের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। চিকিৎসার ভিন্নতা থাকতে পারে যা আপনার ডাক্তার আপনার সম্পর্কে পৃথক তথ্যের উপর ভিত্তি করে সুপারিশ করতে পারেন।

একটি MetroPlusHealth প্ল্যানের জন্য  
আমরা আপনাকে আরও জানতে ও  
সাইনআপ করতে সাহায্য করতে পারি।



ফোন করুন

**800.303.9626** (TTY: 711)



বা দেখুন

**metroplus.org**

সোমবার - শুক্রবার | সকাল 8টা - রাত 8টা  
শনিবার | সকাল 9টা - বিকাল 5টা

## ✓ MetroPlusHealth

50 Water Street, 7<sup>th</sup> Floor, New York, NY 10004

**MetroPlusHealth Medicaid:**  
800.475.METRO (6387) (TTY: 711)

**MetroPlusHealth Medicare:**  
866.986.0356 (TTY: 711)

**MetroPlusHealth MLTC:**  
855.355.MLTC (6582) (TTY: 711)

MetroPlusHealth হল একটি Medicare এবং Medicaid চুক্তির সাথে HMO, HMO SNP প্ল্যান। MetroPlusHealth এ নথিভুক্তি চুক্তি নবায়নের উপর নির্ভর করে। MetroPlusHealth তার হেলথ প্রোগ্রাম ও কার্যকলাপগুলিতে জাতি, বর্ণ, জাতীয় উৎস, লিঙ্গ, বয়স বা প্রতিবন্ধকতার ভিত্তিতে বৈষম্যমূলক আচরণ করে না।

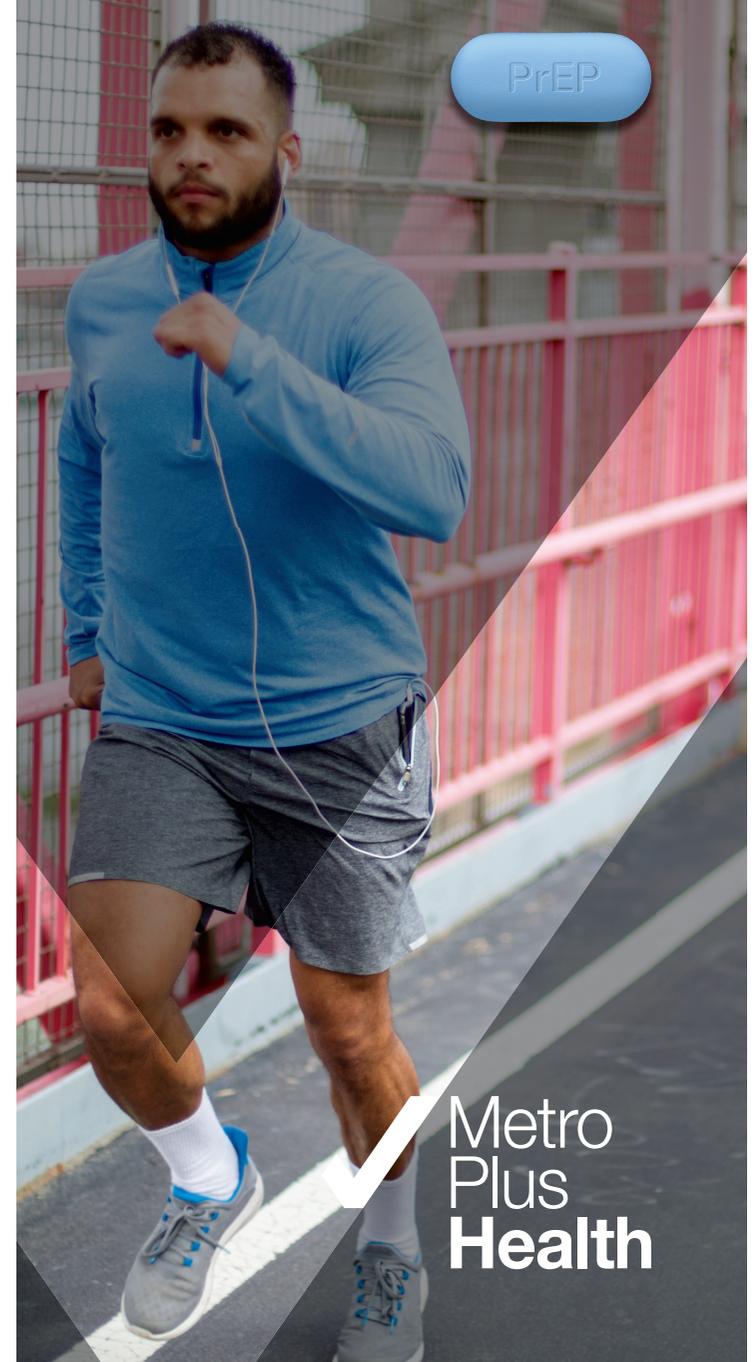
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 866.986.0356 (TTY: 711).  
注意: 如果您使用繁体中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 866.986.0356 (TTY: 711).

MBR 22.176be

# PrEP সম্পর্কে ভাবছেন?

আমরা আপনাকে কভার করেছি।

PrEP



Metro  
Plus  
Health

# প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (Pre-Exposure Prophylaxis): PrEP



হল প্রতিরোধক ঔষধ যা আপনাকে নেগেটিভ থাকতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি আপনার সঙ্গী পজেটিভ হলেও।

## ✓ PrEP কী?

- PrEP এর পুরো কথা হল “Pre-Exposure Prophylaxis.”
- প্রফিল্যাক্সিস (Prophylaxis) একটি চিকিৎসা শব্দ রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধের পদ্ধতির জন্য।
- PrEP ঔষধ গ্রহণ এইচআইভি নেই এমন লোকদের মধ্যে এইচআইভি সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনাকে অনেকাংশে কমিয়ে দেয় বলে প্রমাণিত।
- কনডম ব্যবহার করার সাথে সাথে PrEP গ্রহণ করা এবং অন্যান্য নিরাপদ যৌন অভ্যাসগুলি একসাথে নিজেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায়।
- PrEP গ্রহণ করলে আপনি কম দুশ্চিন্তার সাথে সেক্স উপভোগ করতে পারবেন, বিশেষ করে যদি আপনার সঙ্গী এইচআইভি পজিটিভ হন।
- PrEP কোনো টিকা নয়।
- Truvada® (জেনারিক নাম: *tenofovir disoproxil fumarate and emtricitabine*) হল PrEP এর জন্য পছন্দের ঔষধ।
- PrEP কোন জরুরী ঔষধ নয়। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি সম্প্রতি এইচআইভি-এর সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে আপনার জরুরি ঔষধের প্রয়োজন হতে পারে, যা PEP নামে পরিচিত (উল্টোদিকে দেখুন)।



## ✓ PrEP এর সাথে শুরু করুন

- একজন ডাক্তার বা অন্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন।
- ডাক্তারকে জানান যে আপনি PrEP-তে আগ্রহী।
- আপনার যৌন জীবন সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীর সাথে সৎভাবে কথা বলা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। যদি আপনার প্রদানকারী প্রসঙ্গটি না আনেন তবে আপনাকে করতে হবে।
- প্রেসক্রিপশন পাওয়ার আগে এইচআইভি, অন্যান্য সংক্রমণ এবং কিডনির কার্যকারিতা পরীক্ষা করুন।
- বেসলাইন টেস্টিং পর্যালোচনা করতে ফিরে আসুন এবং Truvada® এর জন্য একটি প্রেসক্রিপশন পান।
- নিয়মিতভাবে ঔষধ খাওয়ার সক্ষমতা ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মতো অসুবিধা বা সমস্যা নিয়ে আলোচনা করার জন্য PrEP শুরু করার এক মাস পরে একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।
- এইচআইভি পরীক্ষার পুনরাবৃত্তি সহ প্রতি তিন মাসে ডাক্তারের সাথে ফলোআপ ভিজিট চালিয়ে যান।



## MetroPlusHealth এর সাথে, আপনি আচ্ছাদিত থাকেন!

- MetroPlusHealth-এর চিকিৎসকরা আপনার জন্য PrEP লিখে দিতে পারেন এবং সময়ের সাথে সাথে আপনাকে পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।
- Truvada® এর জন্য কোন পূর্ব অনুমোদনের প্রয়োজন নেই। ক্রমাগত ব্যবহারের জন্য নেগেটিভ এইচআইভি স্ক্রীনিংয়ের ডকুমেন্টেশন প্রয়োজন হতে পারে।
- ডাক্তার দেখানো এবং রক্ত পরীক্ষাগুলি আওতাভুক্ত (যদিও আপনার প্ল্যানের উপর নির্ভর করে কো-পে হতে পারে)।

