

Mradi wa PrEP wa Famasia: Rasilimali ya Mtandaoni V1.5

Utangulizi:

PrEP (pre-exposure prophylaxis) ni njia mpya ya kujikinga kutokana na maambukizi ya VVU. Habari hii inakusudia kusaidia kuelezea zaidi kuhusu PrEP ni nini, jinsi ya kuimeza na kile cha kufanya ikiwa ungependa kuanza kutumia PrEP.

Habari hii inashughulikia:

- PrEP ni nini.
- Jinsi PrEP inavyomezwa.
- Kwa nini PrEP inaweza kutumika nawe.
- Ni nini cha umuhimu kujua wakati wa kuzingatia matumizi ya PrEP.
- PrEP kwa wanawake.
- PrEP kwa wanaume.
- Jinsi ya kupata PrEP.
- Ni nani anahitaji kujua unatumia PrEP na nini unaweza kufanya ikiwa mtu atapata vidonge vyako.

Neno juu ya baadhi ya maneno/mitajo inayotumiwa katika habari hii:

Wanaume na Wanawake/Kiume na Kike: inajumuisha watu wa jinsia moja (watu ambao utambulisho wao wa kijinsia unalingana na ule waliyopewa wakati wa kuzaliwa) na wale wasiojitambulisha/wa jinsia tofauti (watu ambao utambulisho wao wa kijinsia ni tofauti na ule waliyopewa wakati wa kuzaliwa) ambao wanaweza kujitambulisha kama wa kiume au wa kike.

Ngono ya uke na ya Sehemu ya Mbele: Ngono ya mbele ni neno linalopendelewa kwa wanaume wengi wasio na utambulisho wa kijinsia haswa wakati hawajafanyiwa upasuaji mdogo katika sehemu ya chini. Wakati wowote ngono ya uke inatajwa hii inajumuisha ngono ya sehemu ya mbele.

Uke mamboleo: uke uliojengwa wakati wa upasuaji wa uchaguzi wa mpito kwa wanawake wasio na utambulisho wa kijinsia.

PrEP ni nini?

PrEP (pre-exposure prophylaxis) ni dawa ambayo humezwa na watu wasio na VVU mara kwa mara kabla na baada ya ngono ambayo hupunguza hatari ya kupata VVU kupitia ngono na mpenzi aliyeambukizwa.

Kidonge kinachomezwa kawaida ni toleo la jeneriki la Truvada, ambayo ni mojawapo ya dawa zinazotumiwa na watu wenye VVU ili kutibu maambukizi yao. Watu wenye VVU ambao wako kwenye matibabu wanaweza kukosa kuambukiza ikiwa watameza dawa kama inavyoshauriwa. Hii inamaanisha kuwa hawawezi kupitisha VVU kwa wapenzi wao wa ngono. Ikiwa mpenzi/wapenzi wako wako kwenye matibabu ya VVU na kiwango cha virusi mwilini mwao kiko katika kiwango kinachojulikana kama "kisichoonekana" hiyo inamaanisha kuwa hakuna virusi vya kutosha katika miili yao kugunduliwa na kipimo na kwa hivyo hakuna virusi vya kutosha ili kuambukiza mtu mwingine, ambayo inamaanisha huhitaji kumeza PrEP.

Ikiwa itamezwa kwa usahihi, PrEP inatoa kinga ya karibu 100% dhidi ya maambukizi ya VVU, kwa wanaume na wanawake, na kwa ngono ya kupitia uke na ya mkundu.

PrEP SIO PEP – PrEP inamezwa kabla ya kuingiliana na VVU na PEP (au post exposure prophylaxis) inamezwa BAADA ya uwezekano wa kuingiliana na VVU. PEP inapaswa kumezwa hadi saa 72 baada ya uwezekano wa kuingiliana na VVU. Kuna maelezo zaidi kuhusu PEP kwenye

<https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/pep-post-exposure-prophylaxis-hiv>

Ingawa PrEP inatoa kinga ya karibu 100% dhidi ya VVU haikulindi dhidi ya maambukizi mengine ya zinaa (magonjwa ya zinaa). Unapaswa kukaa ukijua jinsi ya kutambua dalili zako na kutafuta msaada ikiwa unaamini kuwa umewekwa katika hatari ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa. Mpira wa kondomu hutoa kiwango cha juu cha kinga dhidi ya magonjwa mengi ya zinaa kwani hufanya kazi kama kizuizi kati ya mtu aliyeambukizwa na mpenzi wake. Ni muhimu kukumbuka kuwa kondomu haifanyi kazi kwa asilimia 100% kwani magonjwa mengi ya zinaa yanaweza kupitishwa kati ya wapenzi kwa kugusana ngozi kwa ngozi na kwenye vidole.

Kwa nini PrEP?

PrEP huwapa wanaume na wanawake (ikijumuisha wanaume na wanawake wasio na utambulisho wa kijinsia) kinga ya karibu 100% dhidi ya VVU inapomezwa kwa usahihi.

PrEP hutoa kinga kwa ngono ya kupitia uke, sehemu ya mbele na mkundu.

PrEP inaweza kuongezwa kwa urahisi kwa utaratibu wako wa kila siku, haswa ikiwa umezoea kumeza dawa za upangaji uzazi za mpango wa homoni au dawa zingine za mara kwa mara. Hata kama hutumii dawa mara kwa mara, kuna njia zinazofuatwa kwa urahisi ili kukumbuka kumeza PrEP yako.

Data kuhusu maambukizi mapya ya VVU mnamo 2019 zinaonyesha kwamba maeneo ambapo kabila inajulikana:

- 44% ya watu waliopatikana kuwa na VVU hawakuwa wa kabila nyeupe
- 68% ya wanawake waliopatikana kuwa na VVU hawakuwa wa kabila nyeupe
- 60% ya jinsia tofauti waliopatikana kuwa na VVU hawakuwa wa kabila nyeupe
- 28% ya wanaume mashoga na wanaume wengine ambao hufanya mapenzi na wanaume (MSM) hawakuwa wa kabila nyeupe

Katika utafiti kuhusu PrEP, asilimia 0 (sifuri) ya Waafrika Weusi katika utafiti walitumia kondomu 'kila mara', na 53% 'hawakuwahi' kutumia kondomu.

Wanawake weusi wa Afrika katika utafiti walikuwa na uwezekano mkubwa wa kutowahi kutumia kondomu, lakini walikuwa na uwezekano mkubwa wa kuwa na mpenzi wa ngono ambaye ni sehemu ya jamii/kikundi kinachopata viwango vya juu vya VVU.

Washiriki 100% wa Waafrika Weusi katika utafiti hawakujua hali ya VVU ya wapenzi wao wa ngono.

PrEP inaweza kuwa ya faida kubwa katika visa hivi vyote.

PrEP inaweza kuwa yako ikiwa:

- Kondomu sio rahisi kwako kutumia, au hazitumiwi kila mara unapofanya tendo la ngono.
- Umepatikana hivi majuzi na, au katika mwaka uliopita umekuwa na magonjwa ya zinaa katika sehemu ya uke, ya mbele au ya rektamu.
- Ulipewa PEP hivi majuzi kwa sababu ulikuwa umeingiliana na VVU kupitia tendo la ngono.
- Una wapenzi wa ngono ambao hujui hali yao ya VVU.
- Una wapenzi wa ngono ambao wana VVU na kwa sasa sio 'wale wasioambukiza' – bado wana uwezo wa kupitisha VVU ingawa wanaweza kuwa wanapokea matibabu yake.
- Una wapenzi wa ngono ambao ni wa kutoka jamii ambazo zinaathiriwa sana na VVU.

- Unafanya tendo la ngono ukiwa nje ya Uingereza mahali ambapo kuna viwango vya juu vya maambukizi ya VVU katika idadi ya watu.

PrEP inaweza kuwa ya faida kubwa kwako katika hali zozote hizi.

Kabla ya kumeza PrEP

Ikiwa ungependa kuanza kumeza PrEP ni muhimu kujua vitu kadhaa:

Utaulizwa kupimwa VVU ili kuhakikisha kuwa huna UKIMWI. PrEP ni ya faida tu ikiwa huna virusi vya Ukimwi.

Utaulizwa kuchukua vipimo kamili vya magonjwa ya zinaa pamoja na Hepatitis B na C.

Ikiwa una maambukizi ya Hepatitis B basi daktari atajadili chaguo za matibabu ya maambukizi hayo pamoja nawe na pia kuzingatia hii wakati anakuandikia PrEP.

Ikiwa utapatikana kuwa na Hepatitis C utapendekezewa kozi ya dawa iitwayo Sofosbuvir, ambayo itaponya maambukizi hayo. Unaweza kumeza dawa hii wakati huohuo unaoanza kutumia PrEP.

Utaulizwa pia kufanya uchunguzi wa utendaji wa figo mara kwa mara, ili kuhakikisha kuwa dawa za PrEP haziathiri figo zako zinazofanya kazi vizuri.

Mengi ya haya yatakuwa vipimo vya damu, ambapo damu ya vipimo hivyo itachukuliwa kwa wakati mmoja.

Ustahiki:

PrEP inapatikana kwa watu kutoka jamii zilizo na hatari kubwa ya kupata VVU, ambao hawatapatikana na VVU, na wanaripoti vipindi vya ngono bila kondomu na mpenzi wa hali isiyojulikana ya VVU au mpenzi ambaye ana VVU na kwa sasa hana mzigo wa virusi ambao hauonyeshi virusi.

Umepatikana na Virusi vya UKIMWI?

Ikiwa utapatikana na VVU, kumbuka unaweza kuishi maisha marefu yenye afya. Utapewa msaada na habari kwa pamoja na ofa ya kuanza matibabu ya kudhibiti VVU na kupunguza kiwango cha virusi mwilini mwako hadi viwango visivyoonekana, ili kuhakikisha kuwa unakaa na afya na kwamba hauwezi kupitisha VVU kwa mtu mwingine.

Ikiwa una wasiwasi kuhusu kupimwa kwenye kliniki unaweza kupata vifaa vya kujipima au sampuli ya kujipimia nyumbani kabla ya kwenda kliniki. Ukichagua kufanya hivyo bado utaulizwa kupimwa ili kuthibitisha kuwa matokeo ni sahihi. Vipimo vya VVU kwenye kliniki ni nyeti zaidi na vitaweza kuonyesha kipimo ikiwa umeambukizwa hivi majuzi kuliko vifaa vya nyumbani. Fikiria kutumia vifaa vya kujipima kama vipimo vya ujauzito – vinakupa maoni kuhusu matokeo na bado vinahitaji kudhibitishwa na kipimo cha madaktari. **[kiungo cha tovuti ya vifaa vya kijipima vya THT kiko hapa?]**

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

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

<https://www.womenandprep.org.uk>

<https://www.youtube.com/channel/UCtcrwliT4Dhsdyv-CpSloYQ>

PrEP kwa Wanawake

'Kidonge kimoja kwa siku' kwa tendo la ngono kupitia uke/ sehemu ya mbele na mkundu

Kumeza PrEP ikiwa unafanya tendo la ngono kupitia uke / sehemu ya mbele:

Utahitaji kumeza dozi ya kila siku ya kidonge hicho ulichopewa ili kuhakikisha kuwa dawa hiyo inaongezeka mwilini na inabaki katika kiwango katika mwili wako cha kukupa kinga dhidi ya VVU.

Kama inachukua siku 7 kwa dawa kufikia kiwango hiki cha kinga katika mwili wako, ikiwa utafanya tendo la ngono utahitaji kuendelea kutumia hatua zingine za kinga dhidi ya VVU (kama mpira wa kondomu) ambazo unaweza kuwa unatumia kwa sasa. Baada ya siku hizi 7 za kwanza unaweza kuamua kuacha kutumia hatua zingine.

Unahitaji kuendelea kumeza kidonge kimoja kwa siku kwa muda mrefu kama unataka PrEP kuwa kitu unachotumia kukuinga dhidi ya maambukizi ya VVU.

Hii ni sawa kwa wanawake ambao wamepewa jinsia ya kike wakati wa kuzaliwa na wanawake wasio na utambulisho wa kijinsia ambao wanafanya tendo la ngono kupitia uke mamboleo.

Kukosa kumeza dawa

Ikiwa mtu anakosa kumeza dawa ya PrEP kwa bahati mbaya, ushauri ni kumeza dozi hiyo mara tu unapokumbuka kisha kuendelea na dozi zako kama kawaida. Kukosa kumeza dawa ni tofauti na kuamua kusimamisha kwa muda mrefu kuliko siku moja au mbili, au kuacha kabisa.

Kuacha kutumia; iwe kwa muda au kabisa

Unaweza kuamua kuacha kumeza PrEP wakati wowote unaotaka, hata hivyo lazima uendelee kumeza dawa kwa siku 7 baada ya mara ya mwisho kufanya tendo la ngono bila kondomu au siku ya mwisho kuwekwa katika hatari ya kuambukizwa VVU, ili kiwango cha dawa kiwe juu vya kutosha ili ikuinge hadi hatari kutoka kwa mfichuo huu itakapokwenda. Labda ni rahisi tu kumeza dawa kwa siku 7 baada ya mara ya mwisho kufanya tendo la ngono.

Kuanza kutumia PrEP tena ikiwa uliacha kuimeza.

Unaweza kuchagua kuanza kutumia PrEP tena wakati unataka na wakati uko tayari, ingawa utalazimika kurudia mchakato ule ule kama vile ulivyoanza kumeza PrEP kwa mara ya kwanza:

- Kuchukua kipimo cha VVU ili kuhakikisha kuwa bado huna virusi vya Ukimwi
- Kuchukua vipimo kamili vya magonjwa ya zinaa, ikijumuisha Hepatitis B na C.
- Kuchukua kipimo cha Utendakazi wa Figo
- Kumeza dozi ya kila siku kwa muda wa siku 7 ili kuruhusu viwango vya dawa kuongezeka mwilini hadi viwango vya kutoa kinga kabla ya kutegemea PrEP ili kukuinga tu kutokana na VVU.

Upangaji uzazi, kupata ujamzito, kunyonyesha na kutumia homoni

Wanawake wengine wameelezea wasiwasi wao juu ya jinsi PrEP inaweza kuathiri udhibiti wa upangaji uzazi kwa kutumia homoni ("the Pill") au ikiwa ni sawa kupata ujauzito au kunyonyesha ikiwa unatumia PrEP.

Unapokuwa ukitumia PrEP unaweza:

Kumeza "the Pill" – ni salama, na dawa zote mbili haziathiriana. PrEP haitafanya dawa ya kudhibiti upangaji uzazi kwa njia ya homoni isifanye kazi. Zote zitafanya kazi vizuri ikiwa utazimeza kwa usahihi.

Pata ujauzito (ikiwa hivyo ndivyo unajaribu kufanya): PrEP inakomesha maambukizi ya VVU sio mimba. Ikiwa unajaribu kupata mimba ni SAWA kushika mimba na kubeba mtoto, PrEP ni salama kwenu nyote. Kwa kweli, ikiwa hutaki kupata ujauzito italazimika uendelee kutumia njia unayopendelea ya upangaji uzazi.

Nyonyesha: Ikiwa unataka kuanza au kuendelea kumnyonyesha mtoto ni salama kabisa kufanya hivyo wakati unatumia PrEP.

Chukua tiba ya homoni ya kike: PrEP haitaachisha kazi ya homoni, au kusababisha ugawaji wa mafuta usoni au mwilini mwako.

PrEP inaingiliana na au kuathiri dawa zingine ambazo ninaweza kuwa ninameza?

PrEP haiingiliani na dawa zingine nyingi na unaweza kutumia PrEP na kuendelea kunywa pombe au kutumia dawa za burudani. PrEP haiingiliani au kuathiri dawa ya kudhibiti upangaji uzazi kwa njia ya homoni au dawa nyingi za "kununua kwa kaunta" kama aspirini, ingawa inaweza kuingiliana na dawa zinazojulikana kama NSAIDS au dawa zisizo za uchochezi (non-steroidal anti-inflammatory drugs. Hizi ni pamoja na Ibuprofen, Diclofenac na Naproxen.

Ikiwa unatumia PrEP, dawa zingine kando na NSAIDS hizi zitaagizwa na GP wako/daktari na kupendekezwa na mfamasia wako unaponunua dawa za "kaunta" kwenye duka la dawa. Sababu ambayo hazipaswi kumezwa ni kwamba zinaongeza shinikizo kwenye utendaji wako wa figo kwani PrEP na dawa hizi zinachakatwa na figo. Hii ndio sababu unaulizwa kuchukua vipimo vya kawaida vya utendaji kazi wa figo, ili kuhakikisha kuwa haziathiriwi. Pia kuna dawa zingine zinazotumiwa kutibu maswala ya utendaji kazi wa figo ambazo zinaweza kuathiriwa na PrEP na tena, ni bora ikiwa utazungumza na daktari wako na mfamasia kuhusu hili ikiwa unatibiwa maswala ya figo.

Ikiwa una wasiwasi juu ya PrEP kuathiri dawa zingine unazoweza kuwa unameza, ni muhimu kuzungumza na GP wako, daktari ambaye unaona wakati wa unachukua PrEP au mfamasia wako.

Chuo Kikuu cha Liverpool kina rasilimali muhimu mtandaoni [www.hiv-druginteraction.org] ambayo hukuruhusu kutafuta na kuangalia mwingiliano wowote kati ya PrEP na dawa zingine unazoweza kuwa unameza.

PrEP kwa Wanaume

Dozi ya kila siku au dozi wakati wa Uhitaji – ni gani inayoweza kuwa bora kwako?

Habari hii itakuwa muhimu kwako ikiwa unafanya tendo la ngono na wanawake au wanaume au na wote wawili.

Dozi ya Kila Siku: Meza dawa moja kila siku.

Ingawa labda itakuwa bora kutumia PrEP (dawa moja) kila siku kwa siku 7 ili kuruhusu dawa hiyo ijijenge katika mwili wako, unaweza kutumia utaratibu wa dozi ya Matukio ya Msingi au utaratibu wa dozi ya siku 4 kwani hii inatoa ulinzi baada ya saa 2 za kumeza dawa.

PrEP ya kila siku inapendekezwa kwa wanaume wasio na utambulisho wa kijinsia.

Dozi Wakati wa Tukio au Wakati wa Uhitaji, pia inajulikana kama Dozi ya Siku 4:

Hii ni bora kama dozi ya kila siku kwa wanaume, na ni kwa wanaume ambao hawapendi kumeza dawa kila siku, au hawafanyi tendo la ngono kila siku au kwa hali inayojulikana na ya kawaida.

Ikiwa unafikiria unaweza kufanya tendo la ngono na hupendi au hutaki kutumia kondomu, utaratibu ni:

Dozi ya Kwanza: Meza dawa **2** kati ya saa 2 na 24 kabla ya kufanya tendo la ngono. Haiwezi kuwa chini ya saa 2 kabla kwani dawa haitakuwa katika viwango ambavyo vitakulinda kutokana na VVU, au zaidi ya saa 24 kabla, kwani dawa hiyo ingekuwa imetoka kwenye mfumo wako, isipokuwa uwe unameza Dawa ya Kila siku.

Dozi ya Pili: Meza dawa **1** saa 24 baada ya kumeza Dozi ya Kwanza.

Dozi ya Tatu: Meza dawa nyingine **1** saa 24 baada ya Dozi ya Pili.

Dozi wakati wa Tukio au wakati wa Uhitaji pia inaweza kujulikana kama utaratibu wa 'T's na S's'. Meza dawa 1 siku ya Jumanne, Alhamisi, Jumamosi na Jumapili, na iwe rahisi kutoshea katika mazoea yako mwenyewe.

Kukosa kumeza dawa

Ikiwa mtu anakosa kumeza dawa ya PrEP kwa bahati mbaya, ushauri ni kumeza dozi hiyo mara tu unapokumbuka kisha kuendelea na dozi zako kama kawaida. Kukosa kumeza dawa ni tofauti na kuamua kusimamisha kwa muda mrefu kuliko siku moja au mbili, au kuacha kabisa.

PrEP inaingiliana na au kuathiri dawa zingine ambazo ninaweza kuwa ninameza?

PrEP haiingiliani na dawa zingine nyingi na unaweza kutumia PrEP na kuendelea kunywa pombe au kutumia dawa za burudani. PrEP haiingiliani au kuathiri dawa nyingi za 'kununua kwa kaunta' kama vile aspirini, ingawa inaweza kuingiliana na dawa zinazojulikana kama NSAIDS au dawa zisizo za uchochezi za kupambana na kufura (non-steroidal anti-inflammatory drugs). Hizi ni pamoja na Ibuprofen, Diclofenac na Naproxen.

Ikiwa unatumia PrEP, dawa zingine kando na NSAIDS hizi zitaagizwa na GP wako/daktari na kupendekezwa na mfamasiya wako unaponunua dawa za "kaunta" kwenye duka la dawa. Sababu ambayo hazipaswi kumezwa ni kwamba zinaongeza shinikizo kwenye utendaji wako wa figo kwani PrEP na dawa hizi zinachakatwa na figo. Hii ndio sababu unaulizwa kuchukua vipimo vya kawaida vya utendaji kazi wa figo, ili kuhakikisha kuwa haziathiriwi. Pia kuna dawa zingine zinazotumiwa kutibu maswala ya utendaji kazi wa figo ambazo zinaweza kuathiriwa na PrEP na tena, ni bora ikiwa utazungumza na madaktari wako na wafamasiya ikiwa unatibiwa magonjwa ya figo.

Ikiwa una wasiwasi juu ya PrEP kuathiri dawa zingine unazoweza kuwa unameza, ni muhimu kuzungumza na GP wako, daktari ambaye unaona wakati wa kuchukua PrEP au mfamasiya wako.

Chuo Kikuu cha Liverpool kina rasilimali muhimu mtandaoni [www.hiv-druginteraction.org] ambayo hukuruhusu kutafuta na kuangalia mwingiliano wowote kati ya PrEP na dawa zingine unazoweza kuwa unameza.

Kuacha kutumia; iwe kwa muda au kabisa

Unaweza kuamua kuacha kumeza PrEP wakati wowote unaotaka, hata hivyo lazima uendelee kumeza dawa kwa siku 7 baada ya mara ya mwisho kufanya tendo la ngono bila kondomu au siku ya mwisho kuwekwa katika hatari ya kuambukizwa VVU, ili kiwango cha dawa kiwe juu vya kutosha ili ikukinge hadi hatari kutoka kwa mfichuo huu itakapokwenda.

Kuanza kutumia PrEP tena ikiwa uliacha kuimeza.

Unaweza kuchagua kuanza kutumia PrEP tena wakati unataka na uko tayari. Ikiwa umeacha kabisa kutumia PrEP kwa muda mrefu zaidi ya siku 7 na unataka kuanza kutumia tena, ni muhimu kurudia mchakato uleule kama ulivyoanza kutumia PrEP kwa mara ya kwanza:

- Kuchukua kipimo cha VVU ili kuhakikisha kuwa bado huna virusi vya Ukimwi.
- Kuchukua vipimo kamili vya magonjwa ya zinaa, ikijumuisha Hepatitis B na C.
- Kuchukua kipimo cha Hepatitis B ili kuhakikisha kuwa huna maambukizi hai.
- Kuchukua kipimo cha Utendaji Kazi wa Figo.
- Kumeza dozi ya kila siku kwa siku 7 au kutumia Taratibu za Dozi Wakati wa Matukio au Dozi za Siku 4 ili kuruhusu viwango vya dawa kujengwa mwilini hadi viwango vya kukuinga kabla ya kutegemea PrEP ili ikukinge kutokana na VVU.

Jinsi ya kupata PrEP

PrEP inapatikana bila malipo kutoka kwa kliniki ya afya ya ngono iliyo karibu nawe. Ikiwa hujui mahali kliniki yako iko, au ungependa kutumia kliniki ambayo sio ya eneo lako, mfamasia wako anaweza kukupa habari hii au unaweza kuangalia mtandaoni kwenye:

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

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

Ni nani anahitaji kujua kwamba ninatumia PrEP?

Ni wewe tu na watu wanaokusaidia kuipata, kama daktari wako na mfamasia.

Ikiwa unachagua kumjulisha mpenzi/wapenzi wako kwamba sasa unatumia PrEP kujikinga dhidi ya uwezekano wa kuambukizwa VVU hilo ni chaguo lako, ingawa ikiwa unajisikia inaweza kuwa nzuri kila wakati kuwa wazi kama unavyoweza kwa mpenzi/wapenzi wako.

Ikiwa hapo awali ulikuwa ukitumia kondomu wakati wa kufanya tendo la ngono na wapenzi wako labda ni bora kuelezea ni kwa nini unaacha kuzitumia kuanzia sasa, kama unatumia PrEP kama kinga yako dhidi ya VVU.

Watu wengi wanaotumia PrEP wanaendelea kutumia kondomu pia kwa sababu ya kinga wanayoongeza dhidi ya magonjwa ya zinaa, na watu wengine wanaacha kutumia kondomu kabisa. Ni chaguo la kibinafsi kwako kuamua.

Kumbuka, ni mwili wako, chaguo lako, afya yako ya ngono.

Je, nitaifanya nini ikiwa mtu atapata dawa zangu wa PrEP?

Jibu la swali hili linategemea uhusiano wako na mtu huyo na ikiwa anahitaji kujua na ni nini anahitaji kujua. Kumbuka uamuzi ni wako, sio wao.

Watu wengi wana wasiwasi kwamba ikiwa mpenzi atagundua kuwa unatumia PrEP inamaanisha kwamba unafikiria wanakuweka katika hatari ya kukuambukiza VVU, na unyanyapaa kuhusu VVU ambao jambo hili linaweza kuleta. Kile unachofanya ni kujilinda mwenyewe na afya yako, hauwahukumu wao, ikiwa wana VVU au la. PrEP ni nyenzo ya kujikinga dhidi ya uwezekano wa kuambukizwa VVU kutoka kwa mtu ambaye anaweza kuwa hajui hali yake ya Ukimwi.

Watu pia wana wasiwasi kwamba wapenzi na/au wengine watafikiria kuwa unatumia PrEP kwa sababu wewe ni msherati au ni malaya. PrEP ni njia ya kujitunza na kupunguza hatari yako ya kuambukizwa VVU hadi kiwango cha karibu 0%. Hivyo ndivyo ilivyo. Kwa bahati mbaya kunaweza kuwa na unyanyapaa unaotokana na kufanya tendo la ngono na umalaya ambayo huwafanya watu wasifurahi na wazo kwamba watu hufanya maamuzi hayo ya kujilinda.

Chaguo lako la kutumia PrEP halisemi chochote zaidi ya unataka kufanya tendo la ngono na uwe salama kama inavyowekana.

Hiyo ni kujiheshimu, na kuwajibika kwako mwenyewe.