

10 советов по использованию ДКП

доконтактная профилактика ВИЧ



ДКП эффективна для предотвращения ВИЧ. Для защиты вам необходимо принимать ДКП в соответствии с предписаниями. Вы уже сделали большой шаг к защите своего здоровья - вот несколько советов, которые помогут вам легко принимать ДКП и придерживаться режима.

1 Храните таблетки в месте, которое легко найти

Убедитесь, что вы выбрали безопасное и сухое место, вдали от маленьких детей и прямых солнечных лучей. Если вы чувствуете себя в безопасности и комфортно, положите их так, чтобы они служили визуальным напоминанием.



4 Принимайте таблетки как часть повседневной жизни

Старайтесь принимать таблетки каждый день в одно и то же время, например, когда чистите зубы или перед сном. Если Вы принимаете ситуативную ДКП, помните, что для защиты Вам нужно принять первые две таблетки за 2-24 часа до секса.



7 Присоединяйтесь или создайте группу с теми, кто принимает ДКП

Общайтесь с другими людьми, принимающими ДКП, чтобы вы могли поддерживать друг друга. Группы поддержки встречаются лично или используют социальные сети, мессенджеры.



10 Запишитесь на прием к врачу

Если у вас наблюдаются побочные эффекты, поговорите со своим врачом о том, как их уменьшить или контролировать. Ваш лечащий врач также может помочь, если вам сложно принимать таблетки каждый день. Также помните о регулярных медицинских осмотрах, когда вы принимаете ДКП.

2 Используйте ежедневную таблетницу

Это поможет вам отслеживать количество таблеток, которые вам нужно принимать каждый день.

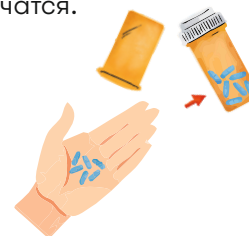


5 Вы забыли принять ДКП:

- Если Вы принимаете ДКП ежедневно, примите таблетку, когда вспомните, на следующий день принимайте по обычному графику.
- Если Вы принимаете ситуативную ДКП (2-1-1), немедленно примите 2 таблетки и позвоните своему врачу для получения дальнейших инструкций.

8 Старайтесь не оставаться без таблеток

Планируйте заранее и пополняйте запас таблеток, прежде чем они закончатся.



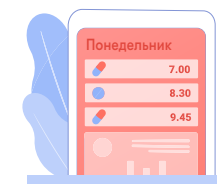
3 Держите запас при себе

Положите несколько таблеток в косметичку или сумочку и храните их в рюкзаке. Берите с собой в путешествие. Обязательно держите их сухими и закрытыми.



6 Установите будильник на телефоне или воспользуйтесь приложением для напоминания о таблетках

Установите повторяющийся будильник на свой телефон или загрузите бесплатное приложение для приема таблеток, чтобы напоминать о том, что нужно принять лекарства и получить свои препараты.



Прием ДКП в соответствии с инструкцией защитит вас от ВИЧ

