

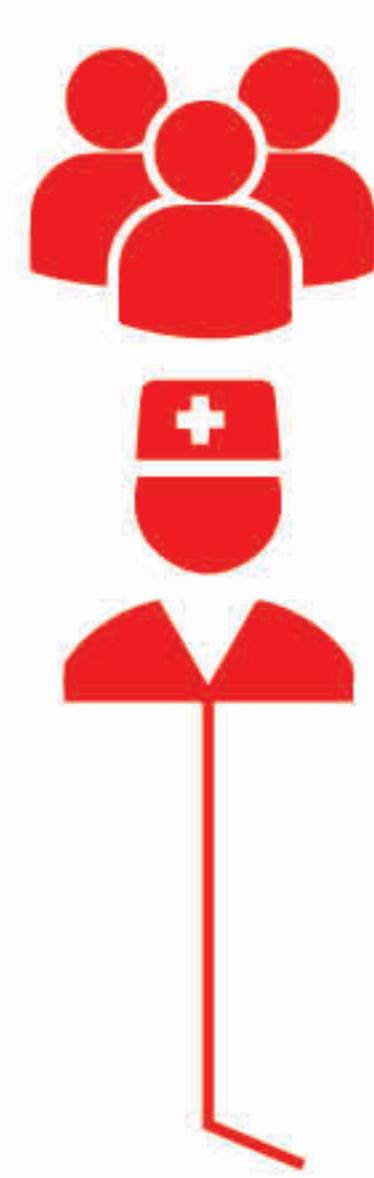


# के तपाईंले प्रेपको बारेमा सुन्नुभएको छ ?



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

एचआईभी संक्रमण नभएका तर जोखिम भएका व्यक्तिहरूलाई एचआईभी संक्रमणबाट जोगाउनका निम्ति एआरभी औषधीको प्रयोग गरिने बिधिलाई प्रेप भनिन्छ । तपाईंलाई भनिएको र सिकाईएको तरिकाले दिनहुँ प्रेपको सेवन गर्नुपर्छ । यसबाट एचआईभी संक्रमण नभएकालाई एचआईभी हुनसक्ने जोखिमबाट ९० प्रतिशत भन्दा बढिले घटाउँछ । प्रेप एचआईभीको रोकथामका लागि १०० प्रतिशत प्रभावकारी चाही होइन । प्रेप र एचआईभीका लागि प्रयोग हुने औषधी उस्तै प्रकारका हुन् । एआरभी औषधी जस्तै प्रेप पनि दिनहुँ खानुपर्दछ - दिनहुँ नखाएमा यसले राम्रोसँग काम नगर्न सक्छ । प्रेप खान शुरू गर्नु अघि एचआईभी जाँच गराउनु अनिवार्य छ र खाइराखेको अवस्थामा पनि हरेक तीन महिनामा जाँच गरिरहनुपर्दछ । प्रेपले अन्य यौन रोगहरूबाट बचाउँदैन । प्रेप लिइरहेकाहरूले पनि नियमित एचआईभी तथा यौन रोगको जाँच गर्नुका साथै कण्डमको पनि प्रयोग गर्नपर्दछ ।



## के प्रेप सुरक्षित छ ?

प्रेप सुरक्षित छ । त्यसैले विश्व स्वास्थ्य संगठनले एचआईभीका जोखिममा भएकाहरूलाई रोकथामका लागि प्रेप नै प्रयोगका लागि सिफारिस गरेको छ । प्रेप लिने केहि व्यक्तिहरूमा यसका साइड इफेक्टहरू जस्तै पेट दुख्ने, रिगटा लाग्ने, टाउको दुख्ने वा तौल घट्ने जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन् तर यी प्रायः जसो केही दिनमा आफै हराएर जान्छन् । मृगौलाको समस्या हुनेहरूले प्रेप प्रयोग गर्न मिल्दैन । एचआईभी संक्रमण भएकाहरूले भने प्रेप प्रयोग नगरी एआरभी लिनुपर्छ ।



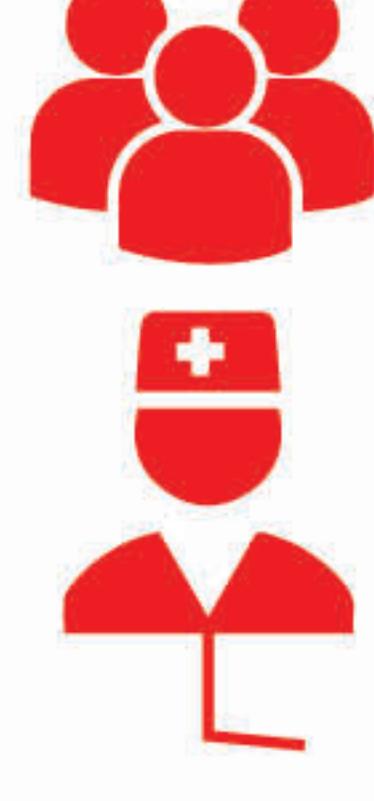
## के सबैले प्रेप लिनुपर्छ ?

प्रेप लिने सल्लाह सबैलाई दिइँदैन । एचआईभीका लागि उच्च जोखिममा रहेका तर एचआईभी संक्रमण नभएका व्यक्तिहरूले मात्र प्रेप लिनुपर्छ । यस मध्ये एचआईभी संक्रमितसंग यौन सम्पर्क राख्नेहरू, कण्डम प्रयोग नगर्नेहरू, पैसा वा जिन्सी सामानको सट्टामा यौन सम्पर्क राख्नेहरू र सुईले लागु पदार्थ प्रयोग गर्नेहरू पर्दछन् । यसका साथसाथै जसलाई यौन रोगहरू लागेको छ, उनीहरू पनि प्रेपका लागि उचित समुह हुन् ।



## के प्रेप तेस्रोलिङ्गी महिलाहरूका लागि पनि उपयोगी छ ?

हालको अवस्थामा प्रेप तेस्रोलिङ्गी महिलाहरूमा उपयोगी हुँदैन भन्ने आधारहरू केही पनि छैनन् । कुनै कुनै अवस्थामा तेस्रोलिङ्गी महिलाहरूले लिने हर्मोनलाई त्यस्ता हर्मोनले प्रेपलाई असर गर्नसक्छ तर पनि प्रेपले असर गरेको प्रमाणहरू छैन त्यसैले पनि विश्व स्वास्थ्य संगठनले नै तेस्रोलिङ्गी महिलाहरूलाई एचआईभीबाट जोगीन प्रेपको प्रयोग गर्न निर्देशन जारी गरेको छ ।



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

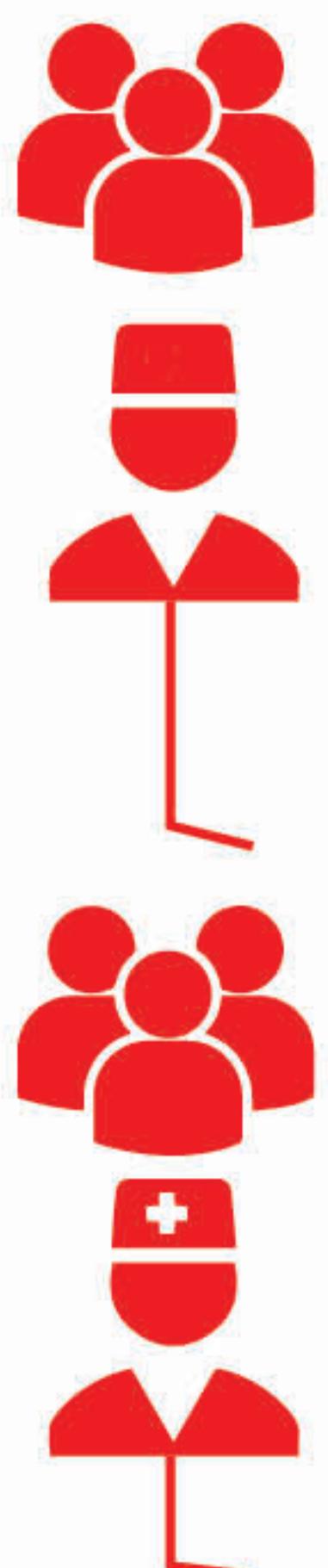
प्रेपले मानिसहरूमा यौन उत्तेजना बढाउने र त्यसैको फलस्वरूप बढि मात्रामा कण्डमबिनाको यौन सम्पर्क राखिने कुराहरू आएका छन् तर यो तथ्य होइन । अहिले सम्मका अध्ययनहरूमा प्रेपले कण्डम प्रयोगमा फरक आएको देखिएको छैन ।

**जानिराखौ :** प्रेपले यौन रोगहरू जस्तै सिफिलिस, हेपाटाइटिस, गोनोरिया वा क्लाइमेडियाबाट बचाउँदैन । यस्ता यौन रोगहरूले एचआईभी लाग्ने जोखिम बढाएको देखिन्छ । त्यसैले प्रेपको प्रयोग कण्डम वा लुब सँगसँगै हुनुपर्छ ।



## के प्रेपको प्रयोगले एचआईभीको औषधीको प्रभाव कम गर्दै ?

प्रेप एचआईभीको रोकथामको लागि हो उपचारको लागि हैन । एचआईभी संक्रमित भएपछि प्रेप को औषधी खाँदा एचआईभीको उपचारको लागि चाहिने जति औषधी पुग्दैन । यसबाट औषधीले काम गर्न नसक्ने अवस्था आउँदछ । पुरै मात्रामा औषधी प्रयोग गर्दा पनि उपचारमा औषधीले काम गर्दैन । यस्तो अवस्था आउन नदिन सेवाग्राहीहस्को एचआईभी जाँच गरेर मात्र प्रेप सुरु गर्नुपर्छ । साथसाथै, चिकित्सक वा सल्लाहकारको सल्लाह बमोजिम औषधी नियमित सेवन गर्नुपर्छ । त्यसैले प्रेप लिनु अगाडि वा लिइरहेको बेलामा पनि एचआईभीको जाँच हरेक तीन महिनामा गरिरहनु आवश्यक छ ।



## के प्रेपका प्रयोगकर्ताहरूले प्रेपको प्रयोग जीवनभर गर्नुपर्छ ?

प्रेपको प्रयोग जीवनभर गर्नु पर्दैन । यौन व्यबहारमा परिवर्तन आएमा, एचआईभीको जोखिम कम भएमा वा एचआईभी नभएको यौन साथीसँग सम्बन्धमा रहेमा प्रेपको प्रयोग रोक्न सकिन्छ । केही प्रयोगकर्ताहरूले प्रेपको सेवन दिनहुँ गर्न असजिलो लागेर पनि यसलाई बन्द गर्न सक्छन् । यस्ता मानिसहस्लाई प्रेप भन्दा अरु प्रकारका रोकथामका उपायहरू प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ ।

## के नेपालमा प्रेप उपलब्ध छ ?

हाल नेपालमा पनि एचआईभीको रोकथामको एक बैकल्पिक उपायको रूपमा प्रेप उपलब्ध छ । नेपालको एचआईभी जाँच र उपचार सम्बन्धि मार्गनिर्देशिकाले पनि प्रेपलाई एचआईभी रोकथामको विकल्पका रूपमा प्रयोग गर्न सुझाव दिएको छ । हाम्रो सन्दर्भमा हाल लिंकेजेज प्रोजेक्टको सबै जिल्लाहस्ता<sup>9</sup> प्रेप उपलब्ध छ ।

## लिंकेजेज नेपाल प्रोजेक्ट सिटी क्लीनिकहरूबाटे जानकारी

क्र.स	संस्थाको नाम	जिल्ला	फोन नं
१	आम्दा नेपाल	भाषा	०२३-५४०९४०
२	आम्दा नेपाल	सुनसरी	०२५-५४०९४०
३	परिवर्तनशिल समाज	मोरङ	०२१-५१६०७१
४	विद्यार्थी जागरण मन्च (बिजाम)	पर्सा	०५१-४९७५८९
५	नारी चेतना समाज	ललितपुर	०१-५५३६८९९, ०१-५५२८९८७
६	स्पर्श नेपाल	धनुषा	०४९-५२६०९०
७	स्याकट्स	काठमाण्डौ	०१-४२४६६९२
८	क्रुज एड्स	काठमाण्डौ	०१-६२९९७८५, ९८०९२०२०७९
९	हाम्रो समान पहुँच (आवर इक्वेल एक्सेस)	भक्तपुर	०१-६६१९४९०
१०	जेनरल वेलफेयर प्रतिष्ठान (जिड्डलुपी)	मकवानपुर	०५७-५२५०३८
११	सहभागी	चितवन	०५६-५३२९०९, ०५६-५३३२२०
१२	संस्कृतिकरण नेपाल	परासी	०७८-५२९०५७
१३	नौलो धुम्ती नेपाल	कास्की	०६९-५३८५४७
१४	नमुना एकिकृत विकास परिषद (नमुना)	रूपन्देही	०७९-५४१२५९
१५	नव जीवन	कपिलवस्तु	०७६-५६०४०८
१६	नेपाल यौन रोग तथा एड्स अनुसन्धान केन्द्र	बाँके	०८१-५९०५२५
१७	मानव स्वास्थ्य समाज	दाढ	०८२-५६३९३० ९८४७९६९९२६
१८	एनएनएसडब्ल्युए	कैलाली	०९१-४९०९६३
१९	सहयात्रा नेपाल	कञ्चनपुर	०९९-५२४०९८ ९८४७५३८४७७



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**LINKAGES**  
Across the Continuum of HIV  
Services for Key Populations

<sup>9</sup>भाषा, मोरङ, सुनसरी, धनुषा, पर्सा, भक्तपुर, ललितपुर, चितवन, मकवानपुर, कास्की, नवलपरासी (पूर्व र पश्चिम), कपिलवस्तु, रूपन्देही, दाढ, बाँके, कैलाली, कञ्चनपुर