

# PrEP & PEP

## MËNYRA TË REJA PËR TË PARANDALUAR HIV



Kingdom of the Netherlands



# Mbro veten nga HIV çdo ditë

- Në qoftë se jeni HIV-negativ dhe jeni të shqetësuar ndaj ekspozimit ndaj HIV-it, PrEP mund të jetë zgjedhja e duhur për ju.
- PrEP është pilula ditore e cila ju mbron nga HIV për aq kohë sa e pini çdo ditë.
- Prezervativat ju mundësojnë mbrojtje të mëtejshme kundër HIV, shumicës së sëmundjeve seksualisht të transmetueshme dhe shtatzanive të padëshiruara.

PrEP = Profilaksi para-ekspozimit

Profilaksi = Parandalim

## Ndani natën bashkë, Jo HIV-in

### PrEP ditore për të parandaluar HIV

- PrEP (Profilaksi para-ekspozimit) është një ilaç ditor (e marrë në formë pilule) e cila të ndihmon të qëndrosh HIV-negativ.
- Në qoftë se e merr PrEP çdo ditë, sipas përshkrimit, redukton në mënyrë të jashtëzakonshme rrezikun për tu infektuar me HIV.
- Prezervativët ofrojnë mbrojtje të metejshme ndaj HIV dhe sëmundjeve të tjera seksualisht të transmetueshme (SST), edhe gjatë marrjes së PrEP.

### PrEP është për njerëzit në rrezik për HIV

- PrEP mund të mbrojë njerëzit që janë HIV-negativ dhe janë:
- Në rrezik për t'u ekspozuar ndaj HIV-it nëpërmjet seksit ose injektimit të drogërave.
- Gati për të marrë pilulën.
- PrEP funksionon për meshkujt gay dhe biseksual, meshkujt dhe femrat heteroseksuale dhe njerëzit që injektojnë drogë, gjithashtu femrat transjinore.
- PrEP mund të mbrojë çdo person që ka partnerin me HIV.

## Më shumë të dhëna për PrEP



- Në qoftë se jeni vazhdimisht i shqetësuar ndaj HIV-it, pyesni doktorin tuaj nëse PrEP është i duhur për ju.
- PrEP mbron njerëzit që janë HIV-negativ. Duhet të bëni testin e HIV-it përpara se të filloni të përdorni PrEP. Mund të duhet të bëni teste shtesë për të qenë të sigurt që PrEP bën për ju.
- Gjatë përdorimit të PrEP, duhet të bëni check-up shëndetësor dhe teste për HIV-in, rregullisht.

## Parandalohet HIV pas ekspozimit

- Në qoftë se jeni HIV-negativ dhe jeni ekspozuar ndaj HIV, PEP mund të ndalojë HIV-in përpara se të përhapet dhe të infektojë trupin tuaj.
- PEP është një ilaç emergjence I cili merret direkt pasi jeni ekspozuar ndaj HIV.

PEP = Profilaksi pas ekspozimit

Profilaksi = Parandalim

## PEP më mbajti HIV –

### PEP emergjence për të parandaluar HIV

- Me PEP (Profilaksi pas-ekspozimit), ti fillon të marrësh një pilulë për të parandaluar infektimin me HIV, direkt pas ekspozimit ndaj HIV.
- PEP mund të ndalojë HIV-in nëse fillon të merret brenda 36 orëve nga ekspozimi. Mund të vazhdoni të merrni PEP për 28 ditë.
- PEP mund të të mbroj në një rast emergjence, -për shembull, nëse keni kryer seks anal ose vaginal pa prezervativ me dikë që ka ose mund të ketë HIV. PEP mundet gjithashtu të ndalojë HIV-in nëse jeni ekspozuar gjatë injektimit të drogërave.



## PEP funksionon më mirë nëse fillohet direkt

- Nëse mendoni se jeni ekspozuar ndaj HIV, menjëherë shkoni në një klinikë ose urgjencë dhe kërkonte PEP.
- Duhet të nisni PEP sa më parë të jetë e mundur.
- PEP funksionon më mirë nëse e përdorni të plotë për 28 ditë. Mos ndaloni së përdoruri PEP pa u konsultuar me doktorin tuaj.

## Më shumë të dhëna për PEP

- PEP mbron personat HIV-negativ. Duhet të bëni një test HIV-i përpara se të filloni të përdorni PEP.
- PEP mund të shkaktojë efekte anësore të lehta, sidomos në fillim të trajtimit.
- Kur të mbaroni së përdoruri PEP, duhet të bëni sërish një test HIV-i për tu siguruar që PEP ka funksionuar.

# Shijo seksin me një shqetësim më pak. PrEP ju mban HIV-negativ.



## Prezantimi i PrEP

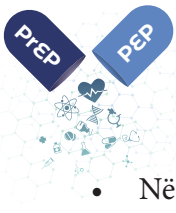
- PrEP është një pilulë ditore e sigurt e cila ul rrezikun e infektimit me HIV.
- Ilaçi juaj PrEP quhet Truvada. Çdo pilulë përmban 2 lloje ilaçesh: 300 miligram Tenofovir (TDF) dhe 200 miligram Emtricitabine (FTC).
- PrEP mund të parandaloj infektimin me HIV duke e ndaluar përhapjen e virusit në sistem pas ekspozimit.
- PrEP e ndalon HIV-in vetëm nëse keni sasi të mjaftueshme në trup, kështu që duhet ta merrni çdo ditë.

PrEP = Profilaksi para-ekspozimit

Profilaksi = Parandalim

## Merrni PrEP çdo ditë

- Merrni PrEP çdo ditë
- Mund ta merrni PrEP në çdo kohë gjatë ditës, me ose pa ushqim.
- PrEP funksionon më mirë nëse merret në të njëjtën orë çdo ditë.
- Mund ta merrni PrEP përpara ose pas një aktiviteti ditor, si për shembull pasi të konsumoni mëngjesin, ose kur lani dhëmbët para gjumit.
- Për t'ju ndihmuar të kujtoheni, mbani pilulat në një vend ku mund t'i shihni.
- Mund të vendosni një alarm në telefonin tuaj për të mos harruar.
- Ruani pilulat në temperaturë dhome – jo në frigorifer, dhe jo diku ku është shumë nxehtë.



## Nëse harroni të pini pilulën, pijeni sa më shpejt të keni mundësi

- Nëse zakonisht e merrni pilulën në mëngjes, por kujtoheni në darkë që nuk e keni pirë, pijeni në darkë dhe pini pilulën e rradhës mëngjesin tjetër si zakonisht.
- Nëse kujtoheni ditën tjetër që keni harruar të pini pilulën, pini vetëm dozën ditore. Mos e dyfishoni dozën.
- Nëse vazhdoni të harroni të pini dozën ditore, pyesni doktorin tuaj për mënyrën se si t'i vendosni gjërat në vend.

### Mbani një pilulë me vete

Gjithmonë mbani një pilulë me vete të mbështjellur. Në këtë mënyrë, nëse ju del një e papritur në rutinën tuaj ditore, do ta keni PrEP me vete. Ndërrojeni atë pilulë njëherë në disa muaj në mënyrë që mos të skadojë.

### Efektet anësore.

- Shumica e njerëzve nuk kanë shfaqur asnjë efekt anësor. Për ato që shfaqin, më të shpeshtat janë të përziera, dhimbje stomaku, lodhje dhe dhimbje koke. Këto simptoma zakonisht bëhen më të lehta ose ikin Brenda muajit të parë gjatë marrjes së PrEP.
- Për të parandaluar të vjellat, pijeni PrEP me një ushqim të lehtë ose përpara se të flini.
- Për të lehtësuar të përzjerat, provoni xhinxher ose çaj mente.
- Për gazra ose fryrje, provoni ilaçe jo antibiotik për lehtësimin e gazrave.
- Mund të provoni edhe suplemente me përmbajtje fibrash.
- Flisni me doktorin tuaj nëse efektet anësore vazhdojnë.
- Doktorin tuaj do të monitorojë rezultatet tuaja të marra nga laboratorin për efektet anësore të lidhura me PrEP.

## PrEP dhe Shëndeti riproduktiv



- PrEP nuk ndërhyt me kontrollin hormonal të lindjes, përfshirë këtu edhe kontraktivët e emergjencës.
- PrEP mund të jetë një opsion nëse po përpigëni të mbeteni shtatanzë, gjatë shtatëzanisë ose gjatë ushqyerjes me gji. Pyesni doktorin tuaj për më shumë informacione.
- PrEP është e sigurt për t'u përdorur edhe gjatë menopauzës.

## Takohuni me doktorin

- Takoni doktorin tuaj cdo tre muajt për check-up, përfshirë testin e HIV.
- Doktorin juaj mund t'ju pyesi për:
- Efektet anësore që mund t'ju kenë shqetësuar
- Nëse po e pini çdo ditë PrEP
- Për jetën tuaj seksuale, shëndetin seksual dhe rrezikun ndaj HIV
- Doktorin juaj do t'ju testojë gjithashtu për sëmundje të tjera seksualisht të transmetueshme në një frekuncë kohe të përshtatshme për ju.
- Tregojini menjëherë doktorit tuaj nëse keni patur temperaturë, gjëndra të fryra ose skuqje - mund të jenë shenjat e para të infektimit me HIV.

## PrEP është një opsion parandalues efektiv për femrat transgjinore dhe nuk ndërhyt me terapinë e hormoneve.

### Mos filloni dhe më pas ta ndaloni

- Nëse për cilëndo arsye doni të ndaloni PrEP, flisni me doktorin tuaj më parë.
- Nëse keni ndaluar PrEP dhe doni ta nisni sërish, më parë flisni me doktorin tuaj dhe bëni një test HIV-i.
- Të ndaloni dhe të rinisni PrEP mund të jetë e rrezikshme. Nëse bëheni HIV-pozitiv dhe më pas rinisni PrEP sërish, HIV në trupin tuaj mund të bëhet rezistent ndaj medikamenteve. Kjo mund ta bëjë më të vështirë trajtimin e HIV-it.



## PrEP, prezervativët dhe shëndeti juaj seksual

- PrEP ju ndihmon të qëndroni HIV-negativ, edhe nëse nuk përdorni prezervati ose metoda të tjera.
- Prezervativët ju ndihmojnë ndaj sëmundjeve të tjera seksualisht të transmetueshme dhe ndaj shtatëzanisë; PrEP jo. Prezervativët gjithashtu ju ofrojnë mbrojtje shtesë ndaj HIV-it, edhe nëse jeni duke marrë PrEP. Për të qëndruar i shëndetshëm përdorni prezervativ sa më shpesh të mundeni, idealisht çdo herë që bëni seks.

### Pesë hapa për PrEP

1. Pini PrEP njëherë në ditë.
2. Nëse harroni, pijeni sa më shpejt të keni mundësi.
3. Flisni me doktorin tuaj nëse efektet anësore po ju shqetësojnë.
4. Shkoni tek dotkori juaj çdo tre muaj për check-up.
5. Mos ndaloni, rifilloni ose ndryshoni menyrën si e pini PrEP pa u konsultuar më parë me doktorin tuaj.



# Parandalimi i HIV-it pas ekspozimit



## Çfarë është PEP

- PEP është një ilaç emergjence i cili mund të parandaloj infektimin me HIV nëse fillohet sa më shpejt të jetë e mundur, brenda 36 orëve por jo më shumë se 72 orë pas ekspozimit të mundshëm me HIV.
- PEP ndalon ekspozimin ndaj HIV-it për tu bërë infeksion.
- Për të parandaluar HIV-in, merr PEP sipas përkrahimit për 28 ditë.

PEP = Profilaksi pas-ekspozimit

Profilaksi = Parandalim

## Merr PEP sipas përkrahimit, çdo ditë për 28 ditë

- Pyesni doktorin ose farmacistin tuaj për mënyrën se si ti konsumoni pilulat. Ekzistojnë kombinime ilaçesh të ndryshme për PEP. Mund të merrni disa pilula njëherë në ditë ose disa herë në ditë.
- Për t'ju ndihmuar të kujtoheni:
- Mbajini pilulat aty ku mund t'i shihni
- Pini PEP para ose pas një aktiviteti ditor, si për shembull pasi të konsumoni mëngjesin ose pasi të lani dhëmbët.
- Vendosni një alarm në telefonin tuaj për të mos harruar.

## PEP paketa fillestare

Ju mund të merrni një paketë fillestare pilulash për ditët e para që përdorni PEP. Mund t'ju duhet një recetë për pjesën e mbetur të 28 ditëve. Për të shmanhur çdo ndërprerje të PEP, plotësoni recetën tuaj sa më shpejt të jetë e mundur dhe vini në dijeni klinikën ose mjekun tuaj nëse për cilëndo arsye keni probleme për të marrë pilulat tuaja.



## Nuk jeni i sigurt nëse duhet të vazhdoni PEP?

- Mos ndaloni të merrni PEP pa u konsultuar me doktorin tuaj.
- Nëse nuk përballoni dot të paguani PEP, tregojini doktorit tuaj. Klinikat ose doktori juaj mund të jetë në gjëndje t'ju ndihmojë të merrni asistencë financiare.

## Nëse harroni te pini një pilulë, pijeni sa më shpejt të jetë e mundur

- Mos pini dy doza në të njëjtën kohë për të rekuperuar.
- Nëse vazhdoni të harroni dozat, pyesni doktorin tuaj për mënyrat për të rekuperuar.

## Mbani PEP me vete

Gjithmonë mbani me vete një doze ditore PEP në një kuti të vogël ose të mbështjellur. Në këtë mënyrë, nëse ndryshoni rutinën tuaj ditore, ju do ta keni dozën tuaj PEP me vete dhe do vazhdoni kurën rregullisht.

## Kontrollohuni me doktorin tuaj

- Si pjesë e planit për të marrë PEP, doktori juaj do t'ju caktojë takime nëpërmjet telefonit ose email-it:
  - Për të parë nëse po e pini PEP sipas recetës
  - Për t'ju pyetur nëse keni efekte anësore
  - Për t'ju pyetur nëse keni ndonjë pyetje për PEP, HIV ose sëmundje të tjera seksualisht të transmetueshme
- Do të testoheni për HIV tre herë: kur të filloni PEP, pasi ta mbaroni dhe 2 muaj pas mbarimit të PEP.
- Konsultohuni menjëherë me doktorin tuaj nëse keni temperaturë, gjëndra të fryra ose skuqje – këto mund të jenë shenjat fillestare të infekti-

mit me HIV ose të ndonjë tjetër sëmundje seksualisht të transmetueshme. Teste speciale nevojiten për të diagnostikuar HIV në këtë fazë. Diagnoza në fazë fillestare dhe nisja e kurës mund të sjelli benefite shëndetësore për ju dhe mund të shmangni të infektoni të tjerë me HIV.



Ju mund të planifikoni vizitat vijuese me doktorin tuaj, ose në klinika të tjera që kanë eksperiencë me PEP.

## PEP Më mbajti HIV -

PEP është një opion parandalues efektiv për femrat transgjinore dhe nuk ndërhyr në terapinë hormonale.

### PEP dhe shëndeti riprodhues

- Nëse jeni shtatëzanë, po përpiqeni të mbeteni shtatëzanë ose jeni duke ushqyer me gji, PEP mund të përdoret për të parandaluar HIV.
- PEP nuk ndërhyr me kontrollin hormonal të lindjes, përfshirë këtu edhe kontraktivët e emergjencës.

### Efektet anësore.

- PEP mund të shkaktoj efekte anësore të lehta si: të përziera, dhimbje stomaku, lodhje dhe dhimbje koke.
- Këto simptoma zakonisht bëhen më të lehta ose ikin brenda javës së parë gjatë marrjes së PEP.
  - Për të parandaluar të vjellat, pijeni PEP me një ushqim të lehtë ose përpara se të flini.
  - Për të lehtësuar të përzjerat, provoni xhinxher ose çaj mente.
  - Për gazra ose fryrje, provoni ilaçe jo antibiotik për lehtësimin e gazrave.
  - Mund të provoni edhe suplemente me përmbajtje fibrash.
- Flisni me doktorin tuaj nëse efektet anësore vazhdojnë.



## Pas PEP, konsideroni PrEP

- PEP ju ndihmon të mbroheni pas ekspozimit me HIV. PEP mund të pihet sërish nëse ekspozoheni sërish. PrEP (Profilaksi para-ekspozimit) është një opsion më i mirë nëse nuk jeni të infektuar me HIV dhe mund të jeni të ekspozuar ndaj HIV sërish.
- PrEP është e sigurt, pilulë ditore e cila ul ndjeshëm rrezikun për t'u infektuar me HIV për aq kohë sa e pini çdo ditë.
- Nëse jeni të shqetësuar për HIV, pyesni doktorin tuaj nëse PrEP është për ju.

## Më shumë mënyra për të parandaluar HIV-in

- Përdorni prezervativë ose mënyra të tjera mbrojtëse sa më shpesh të keni mundësi, idealisht çdo herë që kryeni marrëdhënie seksuale, edhe nëse po merrni PEP ose PrEP. PEP dhe PrEP nuk ju mbrojnë nga sëmundje të tjera seksualisht të transmetueshme ose nga një shtatëzani e padëshirueshme, por prezervativët ju mbrojnë.
- Përdorni lubrifikant me bazë silikoni ose uji, veçanërisht gjatë seksit anal.
- Testohuni. Është e vetmja mënyrë për të ditur nëse ju ose partneri juaj ka HIV.
- Mbështesni partnerin tuaj që jeton me HIV. Jepini kurajo për t'u kuruar dhe për të pirë ilaçet e tyre çdo ditë që të qëndrojnë të shëndetshëm dhe mos t'ja kalojnë HIV-in ju ose dikujt tjetër.

## Pesë hapa për PEP

1. Pini PEP sipas përshkrimit, njëherë në ditë për 28 ditë. Përdorni një kalendar si më sipër për t'u siguruar që po e pini çdo ditë.
2. Nëse harroni, pijeni sa më shpejt të keni mundësi. Por mos pini dy doza njëherësh.
3. Kontrollohuni rregullisht tek doktori juaj.
4. Flisni me doktorin tuaj nëse efektet anësore po ju shqetësojnë.
5. Pas PEP, konsideroni të merrni PrEP dhe të përdorni prezervativë sa më shpesh të jetë e mundur për të qëndruar i sigurtë.

# Pini PEP çdo ditë mbani shënim çdo ditë.




Dita 1	Dita 2	Dita 3	Dita 4
X	X	X	X
Dita 5	Dita 6	Dita 7	Dita 8
X	X	X	X
Dita 9	Dita 10	Dita 11	Dita 12
X	X	X	X
Dita 13	Dita 14	Dita 15	Dita 16
X	X	X	X
Dita 17	Dita 18	Dita 19	Dita 20
X	X	X	X
Dita 21	Dita 22	Dita 23	Dita 24
X	X	X	X
Dita 25	Dita 26	Dita 27	Dita 28
X	X	X	X



PreP është një mjekim I cili ka dhënë rezultate të shkëlqyera ndaj HIV (mbron deri në 90% nga marrja e virusit). Në Shqipëri nuk ka Akoma një treg për këtë, pasi është e paqartë hapësira ligjore për tregëtimin e tij. Ndaj për momentin prezervativi është masa mbrojtëse kryesore.

Mos nguroni të konsultoheni me mjekët specialist pranë **Qëndrave të Testimeve Vullnetare** pranë Drejtorive të Shëndetit Publik në rrethe ose pranë strukturave të posaçme ne **QSUT Tiranë**.

 Informacioni i sipërm është i përgjithshëm dhe informativ i cili shërben vetëm për të sensibilizuar mbi mundësitë dhe në asnjë mënyrë a formë nuk zëvendëson këshillimin, sygjërimet dhe indikacionet e një mjeku specialist.

Përpunuar nga informacionet online dhe nga Departamenti i Shëndetit Mendor dhe Higjenës në Shtetet e Bashkuara të Amerikës.

Për më shumë informacion kontaktoni:  
[omsa.albania@gmail.com](mailto:omsa.albania@gmail.com)



Kingdom of the Netherlands