

# ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸੁਆਲ



## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੈਪ (ਫਰੋਓਫ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪ੍ਰੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫੀਲੈਕਸਿਸ (Pre-exposure Prophylaxis)। ਇਸ ਦਵਾਈ (ਐਂਟੀ-ਰਿਟੋਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ-ਏ.ਆਰ.ਟੀ.) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਸੈੱਕਸ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਯੰਤਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਂਡ ਦੇ ਨਾਮ ਟਰੂਵੇਡਾ (Truvada™) ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹਨ। ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨੈਗੇਟਿਵ (ਭਾਵ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਹੀਂ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਕੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਸੈੱਕਸ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਸੈੱਕਸ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ, ਆਤਸ਼ਕ, ਸੁਜਾਕ ਜਾਂ ਕਲੇਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਨਿਰੋਧ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਯੰਤਰ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਰੋਜ਼ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਦੀ ਲਾਈਨਿੰਗ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ 7 ਦਿਨ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲਈ 21 ਦਿਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈੱਕਸ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੋਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦੀ ਕਦੀ ਕਦੀ ਜਾਂ “ਆਨ ਡਿਮਾਂਡ” ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਦੀ ਕਦੀ ਜਾਂ “ਆਨ ਡਿਮਾਂਡ” ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈੱਕਸ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਫੋਟੋ 2 ਡ 4

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਕਦੀ ਜਾਂ “ਆਨ ਡਿਮਾਂਡ” ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

## ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਬੜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 10% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਮਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਪੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

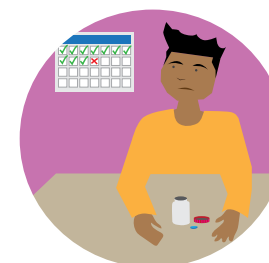
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦਸਤ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਘਟਣੀ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਆਫਰਨਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਸਿਰ ਦਰਦ

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦਾ ਅਸਰ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਪਰਖ ਲਈ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ) ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਫਿਰ ਜਲਦੀ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰ ਕੇ, ਢੁਕਵੀਂ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਸੰਪੂਰਕ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਪੇਟ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਲੈਣੀ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣੀ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਾਂ?

ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਲਈ ਐਸਾ ਟਾਈਮ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਫਿਟ ਬੈਠੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਭਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਭਾ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਘੜੀ ਤੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉਣਾ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਜੋ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚ ਆਵੇ ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ?

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਿਨ ਯਾਦ ਆਵੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲੈ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਹੀ ਲਵੋ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਹਫ਼ਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦੀਆਂ 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪਰੋਫੀਲੈਕਸਿਸ (ਪੀ.ਈ.ਪੀ.) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਆਂ?

ਜੇ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਉਲਟੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਗੋਲੀ ਲੈ ਲਵੋ।

ਜੇ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਕਰ ਉਲਟੀ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਗੋਲੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਲਵੋ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?

ਨਹੀਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇੰਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧਕ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦਵਾਈ ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

## ਜੇ ਕਰ ਮੈਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂ ਤਾਂ?

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ. ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ. ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਦਮ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਵਾਈ 28 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਚ.ਆਈ. ਵੀ. ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਕਾਰਨ ਐਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋਵੇ।



## ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪ੍ਰੈਪ ਦਵਾਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਦੱਬੀ ਵਿਚ ਹੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority