



# JIPENDE JI PrEP

MASWALI AMBAYO HUULIZWA  
MARA KWA MARA KUHUSU  
MATUMIZI YA DAWA ZA  
KUZUIA MAAMBUKIZI YA  
VIRUSI VYA HIV (PrEP)





## Mbinu zinazotumika kwa sasa za kuzuia maambukizi ya virusi vya HIV

Kwa miaka kadhaa iliyopita, Serikali ya Kenya imekuwa ikitekeleza mikakati mbali mbali ya kupunguza maambukizi ya virusi vya HIV. Njia hizo ni kama vile; huduma za kupimwa na kushuariwa kuhusu athari za virusi vya HIV. (HIV Testing and Counseling-HTS), mafunzo kuhusu matumizi ya mpira wa kondomu, ushauri na dawa za kuzuia maambukizi ya HIV kutoka kwa mama mja mzito ama anayenyonyesha hadi kwa mtoto wake (Prevention of Mother to Child Transmission (PMTCT)), huduma za tohara ya hiari kwa wanaume ( Voluntary Medical Male Circumcision -VMMC), ushauri na dawa za kujikinga dhidi ya maambukizi ya HIV baada ya tukio ambalo huweka mtu katika hatari ya kuambukizwa ( Post Exposure Prophylaxis) na kuelimisha watu kuhusu kuzingatia mitindo bora ya afya mionganoni mwa jitihada zinginezo.



## Mbinu mpya za kuzuia maambukizi ya virusi vya HIV

Mnamo mwaka 2016, Serikali ya Kenya ilizindua mbinu mpya ya kuzuia maambukizi ya virusi vya HIV kwa jina Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP), ambapo watu ambao hawana virusi vya HIV lakini wamo katika hatari ya kuambukizwa ,wanaweza kutumia dawa za kujikinga kabla ya tukio lenye hatari.

# MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA



## 1. Je, PrEP ni nini?

Pre-exposure prophylaxis (PrEP) inamaanisha matumizi ya kila siku ya dawa za kujikinga dhidi ya maambukizi ya virusi vya HIV kwa mtu ambaye hana virusi hivyo, lakini yumo katika hatari ili kupunguza uwezekano wa kuambukizwa virusi vya HIV.

## 2. Je, mbinu ya PrEP ina ufanisi wa kiwango kipi?

Ikitumika kuambatana na maagizo, PrEP inaweza kupunguza hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV kwa zaidi ya asilimia tisini (90%). Hata hivyo, kwa sababu haikupi kinga dhidi ya maambukizi ya magonjwa mengine ya zinaa au mimba zisizotarajiwa inapaswa kutumiwa pamoja na kinga za aina nyingine kama vile mipira ya kondomu.

## 3. Je, PrEP huzuia virusi HIV vipi?

Ukitumia dawa za kuringa maambukizi ya virusi vya HIV (PrEP) kulingana na maagizo uliopewa, dawa hizo hujenga kizuizi ambacho huzingira seli za mwili ili kuzilinda kutokana na maambukizi. Kwa mfano, ukijihuisha na tendo la ngono na mtu aliye na virusi ama kugusa majimaji kutoka kwa mwili wa mtu aliye na virusi vya HIV, PrEP inaweza kuzuia virusi kusababisha maambukizi mwilini mwako.

## 4. Je, PrEP ina manufaa gani?

Ukitumia PrEP kwa kuzingatia maagizo uliyopewa, **unaweza kupunguza kwa kiwango kubwa hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV**, na kwa hivyo kukupa amani moyoni mwako. Hata hivyo, kwa sababu haikupi kinga dhidi ya maambukizi ya magonjwa mengine ya zinaa au mimba zisizopangwa, inapaswa kutumiwa pamoja na njia zingine za kinga kama vile kondomu kila wakati.

## **5. Dawa za PrEP zina athari gani?**

Baadhi ya watu wanaotumia dawa za PrEP, huadhirika japo tu kwa muda mfupi.



## **6. Je, tembe ya dawa za PrEP hutumiwa namna gani?**

- Meza tembe moja kwa siku .
- Unahitaji kuzitumia kwa takriban siku saba kabla ya kujuhusisha na tukio lolote ambalo linakuweka katika hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV.
- Endelea kutumia dawa hizo kama ungali katika hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV .

## **7. Nifanye nini nisipomeza tembe ya PrEP kwa siku moja?**

Meza tembe moja pindi unapokumbuka na kisha uendelee kumeza jinsi ulivyoshauriwa na mhudumu wa afya.



## **8. Je, ningali na kinga dhidi ya HIV nikikosa kumeza tembe moja ya PrEP?**

Ukikosa kumeza tembe moja au zaidi,unapunguza kwa kiwango kikubwa uwezo wa PrEP kukupa kinga kamili dhidi ya maambukizi ya virusi vya HIV.Utafiti umeonyesha kuwa PrEP hukupa kinga bora dhidi ya HIV **ikitumiwa kila siku kuambatana na ushauri wa mhudumu wa afya.**

## 9. Je, naweza gawa tembe za PrEP kwa watu wengine?

**LA.** Usishiriki dawa zako na mtu mwingine, **PrEP** inapaswa kutumiwa na mtu aliyepeata ushauri huo kutoka kwa mhudumu wa afya.

## 10. Je, nani anaweza kutumia PrEP?

Mtu yeoyote ambaye hajaambukizwa virusi vya HIV lakini yumo katika hatari kubwa ya kuambukizwa.

Ama kama una mpenzi ambaye:

- Anafahamika kuwa na virusi vya HIV lakini hatumii dawa za kupunguza makali ya virusi vya HIV (ARVs)

Aidha:

- Anatumia dawa za kupunguza makali ya virusi vya HIV bila kuzingatia maelezo ya kuzitumia na kwa hivyo mwili wake haujafaulu kukandamiza virusi.

Na pia ikiwa:

- Una mpenzi au wapenzi ambaao hawaijui hali yao ya HIV
- Una zaidi ya mpenzi mmoja
- Unaugua magonjwa ya zinaa mara kwa mara
- Unatumia dawa za kulevyta za kujidunga
- Unashiriki ngono ili kupokea zawadi za fedha au zawadi za aina nyininge
- Unatumia dawa za kupunguza makali ya virusi vya HIV mara kwa mara baada ya kujihusisha na mambo yanayokuweka katika hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV
- Mtu anayenuia kupata mtoto lakini yumo kwenye ndoa ambapo mmoja ana virusi vya HIV
- Hautumii mipira ya kondomu kila wakati au wakati mwingine unasahau kutumia unaposhiriki ngono
- Mtu amabaye mara kwa mara mipira ya kondomu hupasuka wakati anashiriki tendo la ngono
- Mtu ambaye ameshindwa kumshawishi mpenzi wake kutumia mipira wa kondomu ingawapo hajjiui hali yeke ya HIV.

Kwa maelezo zaidi tafuta ushauri kutoka kwa mhudumu wa afya.

- 11. Ikiwa natumia dawa za PrEP,naweza kuacha kutumia mipira ya kondomu ?**

**LA,** Haupaswi kuacha kutumia mipira ya kondomu.



- 12. Je dawa za PrEP zinazuia magonjwa ya zinaa na mimba?**

**LA,** Dawa za PrEP hazina uwezo wa kuzuia magonjwa mengine ya zinaa wala mimba zisizotarajiwa.Dawa hizo zinapaswa kutumiwa kwa pamoja na mipira ya kondomu . Wanawake ambao wanatumia dawa za PrEP lakini hawako tayari kushika mimba,wanapaswa kutumia mbinu nytingine za kupanga uzazi.

- 13. Je, PrEP ni chanjo?**

**LA,** PrEP sio chanjo.

- 14. Je, kuna tofauti gani katika ya dawa za kuzuia maambukizi kabla ya tukio la hatari (Pre-Exposure Prophylaxis) na zile za kuzuia maambukizi baada ya tukio la hatari Post-Exposure Prophylaxis (PEP)?**

Ingawaje PrEP na PEP hutumiwa na watu ambao hawana virusi vya HIV ili kuzuia maambukizi,dawa hizo ni tofauti.PrEP inatumika **kabla ya tukio ambalo linaweza kusababisha hatari** ya kuambukizwa virusi vya HIV ilikupunguza uwezekano wa maambukizi.PEP inatumika **baada ya tukio ambalo huweka** mtu katika hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV kabla ya masaa 72 hayajapita.

Tukio ambalo huweka  
mtu katika hatari ya kuambukizwa

**PrEP**



Siku 7



**PEP**



Kabla masaa  
72 hayajapita

## **15. Je, naweza kutumia PrEP kwa muda gani?**

Unaweza endelea kutumia PrEP kwa muda mrefu mradi ungali katika hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV.

## **16. Je, ni wakati gani nafaa kuacha kutumia PrEP?**

Unaweza kuacha kutumia dawa za PrEP ukitimiza mojawapo wa mambo yafwatayo:-

- Ukiambukizwa virusi vya HIV
- Ukipunguza hatari ya kuambukizwa virusi vya HIV
- Ukifahamishwa na muhudumu wa afya kuwa una matatizo ya figo baada ya kufanyiwa uchunguzi
- Ukiamaua kuacha kwa hiari
- Kama unazo changa moto za kufuutilia maagizo jinsi ya kuzitumia dawa za PrEP
- Kama upo kwenye ndoa ambapo mmoja wenu ana virusi vya HIV, na amefanikiwa kukandamiza virusi mwilini. Hata hivyo unapaswa kuendelea kutumia mipira ya kondomu.

## **17. Je, dawa za PrEP zinapatikana wapi ?**

Kwa wakati huu dawa za PrEP zinapatikana katika vituo vya afya, na vituo vingine vilivyoidhinishwa (Drop in Centres).





Kwa maelezo zaidi wasiliana nasi  
kupitia simu **Uliza NASCOP**  
nambari 0726 460 000 bila malipo