

# PrEP WAKUMWA

## Ndondomeko yotsatira popereka uphungu



### UPHUNGU UYENERA KUCHITIKA:

- **Mosamala, mololerana ndi mosaweruza.** Zindikirani kuti sichapafupi kusintha khalidwe komanso munthu siwam'ngwiro.
- **Molemekeza chisankho cha munthu.** Uphungu uyenera kuperekedwa kwa munthu molingana ndi chisankho chake, zosowa zake ndi zikhumbo zake.
- **Mopereka chilimbikitso komanso kuthandiza munthu kuti apeze mayankho a zovuta zake.**
- **Musatenge nthawi yambiri.** Tengani mphindi zapakati pa 10 ndi 15. Kuwunikirana kokwana maminitsi 30 kukhoza kuchitika ngati ndi koyamba komanso ngati pali zinthu zina zapadera zofunika kukambirana.



**Tsogolo**  
langa  
limayamba  
ndi ine

## **KODI PrEP ALI NDI VUTO?**

PrEP alibe vuto. Munthu amene amamwa mowa, akugwiritsa ntchito mankhwala a njira zolelera komanso akumwa mankhwala ena akhoza kumwa PrEP.



# Kodi PrEP ndi chani?

**PrEP** = wamakono + opanda vuto + ndi njira yowonjezera kuteteza HIV.

PrEP ndi njira yamakono, yopanda vuto kwa munthu amene alibe HIV kuti achepetse chiopsezo chake chotengera HIV. Anthu amene alibe HIV ndipo akumwa PrEP mwandondomeko angachepetse chiopsezo chotenga HIV.

## ZOYENERA KUDZIWA:



**PrEP amatenga nthawi yayitali bwanji kuti ayambe kugwira ntchito?**

**Pakutha pa masiku 21 chiyambireni kumwa PrEP mumakhala otetezedwa kwathunthu, komabe mukuyenera kupitiza kumwa PrEP kuti mukhalebe otetezedwa.**

**PrEP ndi imodzi mwa njira zodzitetezera ku HIV.**

**Ndipo ndikoyenera kuphakizira ndi njira zina zodzitetezera monga izi:**



Kugwiritsa ntchito ma kondomu mwandondomeko nthawi zonse.



Kumwa PEP mwandondomeko.



Kulandira ndi kugwiritsa ntchito uphungu wa kuchipatala.



Kulandira ndi kugwiritsa ntchito mankhwala a matenda opatsirana pogonana.



Kupangitsa m'dulidwe wa abambo wa kuchipatala.



Kumwa ma ARV mwandondomeko kwa munthu amene ali ndi HIV kuti achepetse chiopsezo chopatsira munthu amene amagonana naye amene alibe HIV.

## *Kodi ndi chifukwa chani ndondomeko yophunzitsirayi idapangidwa?*

Munthu amene alibe HIV ndipo akufuna kuyamba kumwa PrEP ayenera kulandira uphungu asanayambe, komanso m'maulendo onse otsatira pamene akumwa PrEP.

### *PrEP samateteza ku izi:*

PrEP samateteza pompo pompo. Ayenera kumwedwa tsiku lilironse kwa masiku 21 kuti ayambe kugwira ntchito. PrEP samateteza kumatenda ena opatsirana pogonana ngakhale mimba komanso pamene mwatenga kale HIV.

**Tsogolo**  
langa  
limayamba  
ndi ine

**KODI NDONDOMEKO  
YAKAMWEDWE KA  
PrEP NDIYOTANI?**

Imwani pilitsi limodzi tsiku lilironse. PrEP akhonza kumwedwa mutadya kapena musanadye chakudya. Ndikofunika kumwa PrEP nthawi yofanana nthawi iliyonse



## Mndandanda woperekera uphungu kwa munthu amene akufuna kuyamba kumwa PrEP

Mfundo zofunika kukambirana ndi munthu amene wabwera koyamba kufuna kumwa PrEP, uphunguwu umathandiza kuti adziwe ngati ali oyenera kapena ayi kuyamba kumwa PrEP.

✓	Zofunika kukambirana	Zotsatira pokambirana
	<b>Unikani ngati munthu ali pa chiopsezo chotenga HIV.</b>	Unikani mozama chiopsezo ndi chithuzithuzi cha munthu ndi makhwalidwe ake ndipo onetsetsani kuti iyeyo amvetsetse chiopsezo chomwe ali nacho malingana ndi makhwalidwe ake.
	<b>Ubwino wophatikizirapo njira zina zodzitetezera ku HIV kuphatikizira ku PrEP.</b>	PrEP ndi njira ina yowonjezera yodzitetezera ku HIV. PrEP amagwira bwino ntchito ndi njira zina monga izi: Makondomu, PEP, kumwa mankhwala amatenda opatsirana pogonana mukatenga matendawa, m'dulindwe wa abambo wakuchipatala komanso kumwa ma ARV mwandondomeko kwa munthu amene ali ndi HIV kuti achepetse chiopsezo chopatsira munthu amene amagonana naye amene alibe HIV. <b>Kumbukirani izi: uphungu utsimikizire kuti PrEP ayenera kugwiritsidwa ntchito ndi makondomu mwandondomeko.</b>
	<b>Kukambirana zogwiritsa ntchito Kondomu.</b>	Anthu ambiri samatha kukambirana kuti agwiritse ntchito kondomu. <b>Ndikofunika kutsimikizira munthu kuti PrEP amagwira bwino ntchito ndi makondomu.</b>
	<b>Matenda opatsirana pogonana</b>	PrEP samatezeza kumatenda opatsirana pogonana. Ndikofunika kuyezedwa ngati muli ndi matenda opatsirana pogonana posatengera kuti mukumwa PrEP kapena ayi. <b>Kumbukirani: Matenda opatsirana pogonana amayika munthu pachiopezo chotenga HIV.</b>
	<b>PrEP ndi zokhudzana ndi mimba</b>	PrEP sinjira ya kulera. Palibe vuto kugwiritsa ntchito PrEP ndi njira zakulera. <b>Palibe vuto kugwiritsa ntchito PrEP kwa mzimayi oyembekezera.</b>
	<b>Kutsatira ndondomeko ya kamwedwe kamankhwala</b>	Kuti PrEP agwire ntchito yake bwino, muyenera kumwa tsiku lilironse mwa ndondomeko. <b>Uphungu wa ndondomeko ya kamwedwe ka mankhwala ndi ofunikira kwambiri pa kuteteza HIV.</b>
	<b>Zovuta zomwe zimatha kubwera ngati tikumwa PrEP</b>	Anthu ena amatha kukumana ndizovuta pamene ayamba kumwa PrEP, koma izi zimasiya pakatha sabata zochepa. Zina mwa zovutazi ndi monga izi: Nselu, kupweteka kwa mutu (litsipa), kumva kutopa, kutsekula m'mimba, kulota zosakhala bwino, kukhala okhumudwa, kusanza ndi kuchepa chilakolako cha zakudya.
	<b>Nkhanza zopangiridwa ndi okonedwa.</b>	Kutsatira ndondomeko za kamwedwe ka PrEP kukhoza kukhala kovuta kwa munthu amene amachitiridwa nkhanza ndi okonedwa ake. Fufuzani za munthu amene akufuna kuyamba kumwa PrEP ngati amachitiridwa nkhanza ndipo perekani uphungu ndi kumulumikizitsa kumene angakapeze chithandizo choyenera.
	<b>Kumasuka ndi okonedwa ndi achibale pa nkhanzi ya PrEP</b>	Kudziwitsa okondwedwa ndi achibale komanso anzathu pamene tayamba kumwa PrEP ndi chisankho cha iwe mwini. Ena amene akuyamba kumwa PrEP amafunika chithandizo ndi chirimbikitso chochokera kwa anthu ena kuti azimwa mankhwala mwa ndondomeko ndi moyenelera. Kambiranani kuti muone ngati akuona kuti ndikofunika kukambirana ndi okonedwa awo za chisankho chawo choyamba kumwa PrEP. Perekani uphungu oyenelera kwa munthu pa ubwino ndi ziphingo zomwe angakumane nazo ngati akumwa PrEP.
	<b>Ndondomeko ya kabweredwa ka kuchipatala</b>	Unikirani kabweredwe ka kuchipatala pa ndondomeko ya PrEP. Munthu amene akumwa PrEP ayenera kubwera pakatha mwezi umodzi kuchokera pa tsiku limene anayambira kumwa, ndipo pakatha miyezi itatu ili yonse kupita mtsogolo.

**Tsogolo**  
langa  
limayamba  
ndi ine

**TINGATANI NGATI  
TADUMPHITSA  
KUMWA  
MANKHWALA KWA  
TSIKU LIMODZI?**

Ngati munayiwala kumwa  
mankhwala, imwani nthawi  
yomweyo mwakumbukira  
ndipo pitirizani monga  
mwandondomeko yonse.



# Mndandanda woperekera uphungu kwa munthu amene akufuna kuyamba kumwa PrEP

Zokambirana zotsatira akabweranso ku chipatala sizimafunika kutenga nthawi yayitali. Fufuzani ngati akumwa PrEP mwandondomeko komanso ngati akutsatira malangizo.

✓	Zofunika kukambirana	Zotsatira pokambirana
	<b>Unikani ngati munthu ali pa chiopezo</b>	Kambiranani ngati pakhala kusintha kwa zochita komanso makhalidwe amene angasokoneze ndondomeko ya kamwedwe ka PrEP.
	<b>Ubwino ophatikizirapo njira zina zotetezera</b>	Unikiraninso za ndondomeko yabwino yotsatira ndipo onenetsetsani kuti ali ndi kuthekera kopeza njira zina zodzitetzera ku HIV.
	<b>Matenda opatsirana pogonana</b>	PrEP samateteza kumatenda opatsirana pogonana. Ndikofunika kuyezetsa ngati muli ndi matenda opatsirana pogonana posatengera kuti mukumwa PrEP kapena ayi. Ngati munthu abwera ndi matenda opatsirana pogonana, ndikofunika kupereka uphungu wowonjezera.
	<b>PrEP ndizokhudzana ndi mimba</b>	PrEP sinjira ya kulera. Palibe vuto kugwiritsa ntchito PrEP ndi njira zakulera. Palibe vuto kugwiritsa ntchito PrEP kwa mzimayi oyembekezera.
	<b>Kutsatira ndondomeko ya kamwedwe ka mankhwala</b>	Kuti PrEP agwire ntchito yake bwino, muyenera kumwa tsiku lilironse mwandondomeko. Upungu wa ndondomeko ya kamwedwe ka PrEP ndiwofunikira kwambiri pa kuteteza HIV.
	<b>Zovuta zomwe zimatha kubwera ngati mukumwa PrEP.</b>	Kambiranani zovuta zomwe munthu amatha kukumana nazo pamene akumwa PrEP. <b>Kumbukirani: Ngati zovutazi zikupitilirabe, onetsetsani kuti akumane ndi adokotala.</b>
	<b>Nkhanza zopangidwa ndi okonedwa</b>	Ndondomeko za kamwendwe ka PrEP zitha kukhala zovuta kutsatidwa kwa munthu amene amachitiridwa nkhanza ndi okonedwa wake. Fufuzani za munthu amene akufuna kuyamba kumwa PrEP ngati amachitiridwa nkhanzazi. Perekani uphungu ndipo mulumikizitseni kumene angakalandire chithandizo cha nkhanza choyenera.
	<b>Kumasuka ndi okonedwa ndi achibale pa nkhani za PrEP</b>	Kudziwitsa okondwedwa ndi achibale komanso anzathu pamene tayamba kumwa PrEP ndi chisankho cha iwe mwini. Ena amene akuyamba kumwa PrEP amafunika chithandizo ndi chilimbikitso kwa anthu ena kuti azimwa mankhwala mwa ndondomeko ndi moyenelera. Perekani uphungu oyenelera kwa munthu pa ubwino ndi zovuta zimene angakumane nazo ndi m'mene angathanirane nazo pamene akufuna chilimbikitsochi.
	<b>Ndondomeko ya kabweredwe ka kuchipatala</b>	Unikirani kabweredwe ka kuchipatala pa ndondomeko ya PrEP. Munthu amene akumwa PrEP ayenera kubwera pakatha mwezi umodzi kuchokera pa tsiku limene anayambira kumwa, ndipo pakatha miyezi itatu ili yonse kupita mtsogolo.

**Tsogolo**  
langa  
limayamba  
ndi ine

**KODI NDIKOYENERA  
KUGAWANA PrEP  
NDI ANTHU ENA?**

AYI, sikoyenera kugawana PrEP. Ngati wina akufuna kuyamba kumwa PrEP muuzeni kumene angapeze uphungu oyenerera.





# Uphungu wakamwedwe ka PrEP mwa ndondomeko

Kumwa mwa ndondomeko ndikofunika kuti mutetezedwe ku HIV. Kumwa mwa ndondomeko ndiye kuti kutsatira kumwa PrEP tsiku lilironse.



Muunikireni zitsanzo zomwe zingamukumbutse kumwa PrEP tsiku lilironse monga:

- Kumwa mankhwala nthawi yofanana tsiku lilironse.
- Kutenga ndondomeko ya kamwedwe ka PrEP kukhala chimodzi cha zochitika zanu za tsiku ndi tsiku, monga kumwa pamene **mukumvera nkhani** kapena **kuwonera pulogalamu ya kanema** yomwe mumayikonda.
- Kutchera belu lapa foni kuti likukumbutseni nthawi yomwera PrEP.
- Ngati nkotheke auzeni omwe munawamasukira kuti azikukumbutsani za nthawi yokumwa PrEP.

*Kumwa mwa ndondomeko ndiye kuti kutsatira kumwa PrEP tsiku lilironse, nthawi yoyenera.*



Unikiranani ngati mwayiwala kumwa PrEP - Imwani nthawi yomweyo mukakumbukira.

*Kumbukirani: Thandizo lofunikira kuti munthu amwe PrEP mwa ndondomeko liyenera kukhala lachilungamo, lachindunji ndilopanda chiweruzo.*

## TSATIRANI IZI:

1. Onani m'mene munthu akumwera mankhwala ake.
2. Limbikitsani kuti pakhale ubale wabwino pakati pa opereka ndi wolandira chithandizo.
3. Pezani chimene chingamulimbikitse munthu kutsatira ndondomeko yomwera PrEP.
4. Perekani uphungu oyenera wa PrEP ndi kagwiritsidwe ntchito kake komanso mphamvu yakagwiridwe kake mthupi.
5. Unikiranani zolepheretsa kutsata ndondomeko ya kamwedwe koyenera ka PrEP.
6. Pezani njira zogonjetsera zolepheretsa mwakambirana zija.
7. Kambiranani njira zina zothandizira kupewa HIV.
8. Onenetsetsani kuti olandira PrEP wapanga ndondomeko yomwe angathe kukwaniritsa pakamwedwe ka PrEP.

*Tsogolo*  
langa

*limayamba*  
*ndi ine*

# Mauthenga othandizira uphungu wakamwedwe ka PrEP

## KUUNIKIRA CHIOPSEZO

- Tiyeni tione zomwe zingakuyikeni pa chiopsezo chotenga komanso kukutetezani ku HIV.
- Tikambirane m'mene PrEP angachepetsere chiopsezo chotenga HIV.

## KUSINKHASINKHA KUYAMBA KUMWA

- PrEP ndi njira yabwino yopewera, koma siyoyenera kwa wina aliyense.
- PrEP ndi njira yopambana kwambiri kwa munthu amene ali pa chiopsezo chachikulu ndiponso akufuna kupewa kutenga HIV.
- PrEP ndi njira yovomerezedwa ndi boma.
- Mwapanga chisankho chabwino kuyamba kugwiritsa ntchito PrEP.
- Kuyamba kumwa PrEP sikutathauza kuti mudzamwa PrEP moyo wanu onse.

## UBWINO OPATIKIZIRAPO NJIRA ZINA ZOTETEZERA

- PrEP ndi njira yabwino yotetezera kutenga HIV koma siyoteteza ku matenda ena opatsirana pogonana komanso kutenga mimba.
- Kugwiritsa ntchito **PrEP pamodzi ndi makondomu** kumapereka chitetezo chopambana kupewa kutenga HIV ndi matenda ena opatsirana pogonana.

## KUKAMBIRANA KUTSATIRA NDONDOMEKO

- Kumwa mankhwala mwandondomeko nkofunika, muchilimike ndikuyikapo mtima wanu onse.
- Kumbukirani kuti PrEP amagwira ntchito ngati mukumwa mwandondomeko.
- Ndili pano kuti tithandizane m'mene mungamwere PrEP mwandondomeko yomwe mungayitsatire mosavuta.



**Tsogolo**  
langa  
**limayamba**  
ndi ine

***KODI PrEP  
AMAMWEDWA NTHAWI  
YAYITALI BWANJI?***

PrEP amamwedwa pa nthawi ina ili yonse yomwe mukuona kuti muli pa chiopsezo chotenga HIV. PrEP simankhwala okumwa moyo wanu onse. Kambiranani ndi a zaumoyo kuti mudziwe ngati mukuyenera kupitiriza kapena kusiya kumwa PrEP.

# Mayankho opezekeratu malingana ndi mafunso obwera nthawi yopereka uphungu

## DZIWANI ZOKHUDZANA NDI NDI PrEP

**Q:** Kodi PrEP amamwedwa bwanji?

**A:** Imwani piliti limodzi la PrEP kamodzi pa tsiku mutadya kapena musanadye. Ndikofunika kumwa PrEP nthawi yofanana tsiku lilironse.

**Q:** Tingamwe PrEP kwa nthawi yayitali bwanji?

**A:** PrEP amamwedwa pa nthawi ina ili yonse yomwe mukuona kuti muli pa chiopsezo chotenga HIV. PrEP simankhwa okumwa moyo wanu onse. Kambiranani ndi a zaumoyo kuti mudziwe ngati mukuyenera kupitiriza kapena kusiya kumwa PrEP.

**Q:** Kodi ndigwiritse ntchito kondomu pamene ndikumwa PrEP?

**A:** PrEP ndi njira yoonjezera podziteza ku HIV ndipo iyenera kugwiritsidwa ntchito pamodzi ndi njira zina monga ma kondomu.

**Q:** Kodi ndingasunge bwanji mankhwala anga a PrEP?

**A:** PrEP asungidwe mu botolo lotsekedwa bwino, malo opanda chinyezi, odutsa mphepo, pamthunzi ndi posafikira ana.

**Q:** Kodi PrEP ndingagawane ndi anthu ena?

**A:** Ayi, Sikoyenera kugawana PrEP ani anzathu. Ngati wina akufuna PrEP tiyenera timulumikizitse ndi malo oyenera kukalandira PrEP.

## NDODOMEKO YOMWERA PrEP

**Q:** Kodi tingatani ngati tadumphitsa kumwa PrEP kwa tsiku limodzi?

**A:** Ngati munayiwala kumwa PrEP imwani nthawi yomweyo mwakumbukira ndipo pitirizani monga mwa ndondomeko yonse.

**Q:** Kodi ndingasiye liti kumwa PrEP?

**A:** Ngati mwapanga chisankho chosiya kumwa PrEP kambiranani ndi aza umoyo. Iwo adzakupatsani uphungu wa m'mene mungasiyire komanso ndondomeko yotsatira.

## PrEP AMAGWIRA NTCHITO BWANJI NDI MANKHWALA ENA

**Q:** Kodi ndingamwe PrEP ngati ndimamwa mowa kapena kugwiritsa ntchito mankhwala ena?

**A:** Eya, PrEP amagwira ntchito ngakhale kwa munthu amene akumwa mankhwala ena kapena mowa

**Q:** Kodi ndingasiye liti kumwa PrEP?

**A:** Ngati mwapanga chisankho chosiya kumwa PrEP kambiranani ndi aza umoyo. Iwo adzakupatsani uphungu wa m'mene mungasiyire komanso ndondomeko yotsatira.

## KUGWIRIZANA KWA PrEP NDI KUTENGA MIMBA

**Q:** Kodi ndipange chani ngati ndatenga mimba pamene ndikumwa PrEP?

**A:** Palibe vuto kugwiritsa ntchito PrEP kwa azimayi oyembekezera

## NKHAWA ZACHIOPEZO CHAKULEPHERA KUGWIRA NTCHITO KWA PrEP

**Q:** Ngati ndapezeka ndiri ndi HIV pamene ndikumwa PrEP kodi ma ARV angagwirebe ntchito mthupi mwanga?

**A:** Ngati mwapezeka kuti mwatenga HIV pamene mukumwa PrEP, mlangizi wa za umoyo adzaunikira kuti adziwe chomwe chachitika kuti mutenge HIV ndipo mudzalandira chithandizo choyenerera.

## KODI PrEP NDINGAMUPEZE KUTI?

**Q:** PrEP akupezeka kuti?

**A:** M'Malawi muno PrEP akupezeka mu zipatala za boma ndi zamishoni.

**Tsogolo**  
langa  
limayamba  
ndi ine

**KODI NDIGWIRITSE  
NTCHITO KONDOMU PAMENE  
NDIKUMWA PrEP?**

PrEP ndi njira yoonjezera podzitezeza ku HIV ndipo iyenera kugwiritsidwa ntchito pamodzi ndi njira zina monga makondomu.

