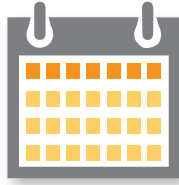




# PrEP Basics



PrEP is safe and can reduce your risk of HIV by more than 90%.



It takes at least 1 week on PrEP before you'll be protected for anal sex, and 3 weeks for vaginal sex.



Take 1 pill once a day. Finding a routine is essential.



Get tested for HIV and STDs every 3 months.



Tell your provider if you plan to stop (or restart) PrEP.

## TAKING THE PILL

### One pill per day

PrEP (pre-exposure prophylaxis) is most effective if taken daily. PrEP can be taken even if drinking alcohol or using recreational drugs.

### Getting into a routine

- Try to take a pill at the same time each day.
- Consider taking a pill with you if you will be out late.
- Set calendar or text message reminders. Check out [www.oregonreminders.org](http://www.oregonreminders.org).

### Missed a dose?

Just take it when you remember. For example: If you usually take in the AM, but realize at 10PM that you forgot, it's okay to take 1 pill then and continue with your usual schedule the next day (don't take 2 pills at once).

### Possible side effects

- Some people have gas, nausea, or headache. These symptoms go away within the 1st month.
- PrEP can cause small changes in kidney function and bone mineral density, which return to normal once PrEP is stopped.

### STAY HEALTHY

- PrEP is highly effective but doesn't protect against other STDs. Condoms provide additional protection against HIV and prevent STDs.
- Protect yourself from other diseases: Get vaccinated for Hepatitis A and B and meningitis.



## YOUR PRESCRIPTION

### Filling your prescription

- If you are given a paper prescription, you will need to take it to a pharmacy to get your medication.
- Refills are not always automatic. Contact your pharmacy when you have 5 pills left so you don't run out.
- Before traveling, let your healthcare provider and/or pharmacy know that you may need an extra refill if you are low on medication.

### Cost

- If you are having trouble paying for PrEP, there are assistance programs that may help cover the cost.
- **For help, contact Isha Shrestha, the PrEP Coordinator at: 415-696-4836**

## STAYING PROTECTED

### Lab testing

- Before starting PrEP, you will get tests for HIV, STDs, kidney function, and Hepatitis B and C.
- You will also get tested for HIV and STDs every 3 months and a kidney function test every 6 months.

### Stopping PrEP

If you want to stop PrEP, talk to a healthcare provider about using other HIV prevention strategies. If you have condomless sex while not taking PrEP, call your provider within 72 hours for post-exposure prophylaxis (PEP).

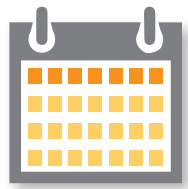
### Restarting PrEP

- If you've stopped PrEP for more than 7 days, it is important to get an HIV test before you restart.
- Report any flu-like symptoms or rashes to your healthcare provider as they could be symptoms of HIV.

# Lo Esencial de PrEP



PrEP es seguro y puede reducir el riesgo de infección de VIH a más de 90%.



Se necesita tomar PrEP por una semana antes de tener sexo anal y tres semanas antes de tener sexo vaginal para ser protegido/a contra el VIH.



Toma una pastilla una vez al día, estableciendo una rutina es importante.



Hazte la prueba del VIH, de las enfermedades de transmisión sexual y la función renal cada 3 meses.



Habla con tu doctor si estás pensando en dejar de tomar (o reiniciar) PrEP.

## TOMANDO PREP

### Una pastilla al día

PrEP (profilaxis pre-exposición o PrEP, por sus siglas en inglés) es más efectivo si se toma diariamente. Este medicamento se puede tomar incluso con el consumo de alcohol o drogas.

### Estableciendo una rutina

- Trata de tomar la pastilla a la misma hora todos los días.
- Si vas a estar fuera de casa tarde, lleva pastillas adicionales contigo.
- En tu teléfono puedes usar el calendario o mensajes de texto para recordarte cuando debas tomarte la pastilla.

### Se te olvidó tomar una pastilla?

Tómala en cuanto te acuerdes. Por ejemplo: Si normalmente te la tomas en la mañana, pero te das cuenta de no haberla tomado hasta las 10 de la noche, tómate solo una pastilla luego sigue con tu rutina habitual (no te tomes dos pastillas al mismo tiempo).

### Efectos secundarios posibles

- Algunas personas podrían tener efectos secundarios—gastritis, náusea o dolor de cabeza pero por lo general desaparecen durante el primer mes.
- PrEP puede causar pequeños cambios en la función renal y la densidad mineral de los huesos pero con el tiempo vuelve a la normalidad después de dejar de tomar PrEP.

### MANTENTE SALUDABLE

- PrEP es altamente efectivo pero no te protege contra otras enfermedades de transmisión sexual. Los condones provee protección adicional contra el VIH y ayuda a prevenir la transmisión de otras enfermedades de transmisión sexual.
- Protégete de otras enfermedades: Vacunate contra la hepatitis A y B, y la meningitis.



## SURTIENDO LA RECETA

### Cómo surtir tu receta

- Si se te da una receta de papel, tendrás que llevarla a una farmacia para obtener el medicamento.
- La recarga de la receta no siempre es automática, ponte en contacto con tu farmacia cuando te quedan 5 pastillas y resurte tu receta antes de que se te acabe el medicamento.
- Antes de salir de viaje, pregúntale a tu doctor o al farmacéutico que te recete una recarga de medicamento extra.

### El costo

- Si necesitas ayuda para cubrir el costo de PrEP, hay programas de asistencia que pueden ayudarte.
- Para más información ponte en contacto con Isha Shrestha, la **Coordinadora PrEP al: 415-696-4836**

## MANTENTE PROTEGIDO

### Las pruebas

- Antes de empezar a tomar PrEP, se requiere hacerse una prueba del VIH, de las enfermedades de transmisión sexual, la función renal y la hepatitis B y C.
- También se requiere una prueba del VIH y de las enfermedades de transmisión sexual cada 3 meses y la función renal cada 3 meses.

### Dejando de tomar PrEP

Si deseas dejar de tomar PrEP, habla con tu doctor sobre cómo utilizar otros métodos de prevención contra el VIH. Si tienes relaciones sexuales sin condón mientras no estas tomando PrEP, llama a tu doctor para hablar de PEP (profilaxis pos-exposición PEP, por sus siglas en inglés).

### Reiniciando PrEP

- Si has dejado de tomar PrEP por más de 7 días, es importante hacerse la prueba del VIH antes de reiniciarlo.
- Informa a tu doctor de cualquier síntoma de gripe o irritación en la piel ya que podrían ser síntomas del VIH.