

2026 年 8 月 22 日

PrEP ポケットガイド 第 3 版の多言語版

この資料は、令和 5～7 年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業「HIV 感染症の曝露前及び曝露後の予防投薬の提供体制の整備に関する研究」（研究代表者：水島大輔、研究分担者：生島嗣）により作成された PrEP ポケットガイド第 3 版 (https://prep.ptokyo.org/eBook/prep_pocket_guide/) を英語、中国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語に翻訳したものです。

厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業
「在留外国人に対する HIV 検査や医療提供の体制構築に資する研究」班
(研究代表者 北島 勉)

翻訳資料に関するご質問・ご要望などについては下記までご連絡ください：

杏林大学総合政策学部 北島 勉
メール：kitajima@ks.kyorin-u.ac.jp
電話：0422-47-8000（代表）

英語版

Get the correct knowledge
to take PrEP with confidence.

PrEP

English ver.

PrEP POCKET GUIDE



PrEP

PrEP is a method to reduce the risk of HIV (the virus that causes AIDS) infection by taking medication before and after any activity that may cause HIV infection.

Anyone can reduce the risk of HIV infection, regardless of gender or sexuality.

We especially recommend it to:

- People who engage in sex with high risk of HIV infection.
- People who use injectable drugs in ways that put them at high risk of HIV infection.

Research results on effectiveness

Overseas

MSM (men who have sex with men) who took the medicine properly reduced their risk of infection by **99%**

Those who inject drugs reduced their risk of infection by **74%**

Japan

Daily PrEP was prescribed to 124 MSM. After 2 years of follow-up, with over 95% adherence, **no HIV infection was reported.**

*During the same period, 11 out of 185 in the group without PrEP were infected.

Data from National Center for Global Health and Medicine.

PrEP can be taken in two methods and uses two medications:
There are differences in the methods and medications available depending on gender and other factors.

● *Two methods are:*

- (1) Daily PrEP: Take one pill every day.
- (2) On-demand PrEP: Take pills before and after sex.

● *Two medicines are:*

- (a) Truvada® etc. (TDF/FTC)
- (b) Descovy® etc. (TAF/FTC)



For other product names,
please refer here.

PrEP@TOKYO

<https://hiv-prep.tokyo/buy-prep-online/>

\ Who can use which PrEP? /

		Daily		On demand	
		Truvada	Descovy	Truvada	Descovy
Gay/Bi Men		○	○	○	△ Consult a medical professional
heterosexual male		○	○	○	△ Consult a medical professional
Trans woman (MtF)	without hormone therapy	○	○	○	△ Consult a medical professional
	with hormone therapy	○	○	×	×
female		○	○	×	×
Trans man (FtM)		○	○	×	×
Injecting drug user		○	○	×	×
Chronic hepatitis B		○	○	×	×

Trans (abbreviation for transgender): People who feel uncomfortable with the gender they were assigned at birth, people who live with a different gender.

How to take PrEP

■ Daily

How to take 1 tablet daily at the same time.

- 1 tablet once a day at the same time, every day
- Preventive effect can be obtained in at least 7 days after the initial intake.

*Gay, bisexual, and heterosexual male (excluding trans male) can start taking two tablets of TDF/FTC (such as Truvada) as on-demand PrEP between 24 and 2 hours before sex.

Other individuals, including people who inject drugs or those taking TAF/FTC (such as Descovy), should consult a medical professional.

- No serious influence on the blood concentration of the drug, even if taken a few hours apart.

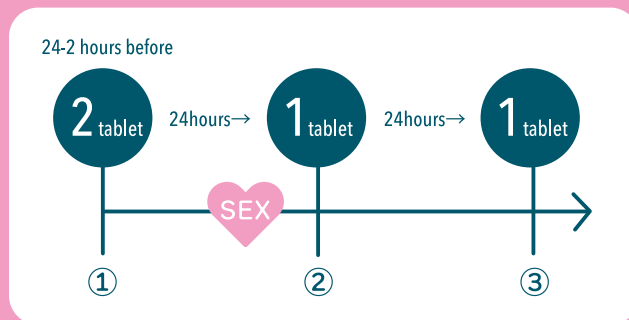
POINT

Lowering the dose may increase the possibility of HIV infection and potential development of resistant virus.

Set an alarm or set a smartphone schedule to notify the time to take the pills!

■ On-demand

How to take medication before and after risky behavior.



- ① 2 tablets 24-2 hours before sex
- ② 1 tablet 24 hours after ①
- ③ 1 tablet 48 hours after ① (24 hours after ②)

Always follow this "2-1-1" cycle!

The time of the first pill in ① is the reference!

The time is not based on the end of sex.

If you have sex on consecutive days, continue taking one pill every 24 hours until two days after the last day of sex.

You can switch directly to daily use.

Tests required & recommended before starting and during intake of PrEP



	at the start	After 1 month	Every 3 months	Every 6 months	Every 12 months
HIV	★★★★	★★★★	★★★★		
kidney function eCrCl	★★★★			★★★★ 50 years and older or eCrCl<90	★★★★ everyone
Hepatitis B	★★★★ Consult a medical professional about vaccination				
Sexually transmitted disease	★★		★★ When the risk is high	★★ Sexually active	
Hepatitis C	★★				★★
Pregnancy	★		★		

*Precautions

In the following cases, you need to consult a healthcare professional.

- If infected with HIV → PrEP treatment is not possible → Need to treat HIV infection.
- If infected with a sexually transmitted disease → PrEP treatment can be done while undergoing treatment.
- If kidney function is low → PrEP treatment may not be possible in some cases.
- If you have chronic hepatitis B → on demand PrEP treatment is not possible.

(Follow up)

★★★★ ... Highly recommended
★★ ... Recommended
★ ... Optional
(in some cases, depending on the subject)



About the Tests

- ✓ There are clinics and hospitals that prescribe PrEP and provide the necessary tests for PrEP.
- ✓ Some clinics offer the necessary "monitoring tests" for those importing privately.
- ✓ If you do not find an appropriate clinic or hospital nearby, search for facilities with online medical services.
- ✓ In clinics and hospitals, testings for HIV, sexually transmitted infections, and other infections are basically at your own expense. There is also a method called mail testing.
- ✓ If you are financially unable to pay for all the tests yourself, you may consider using the free tests for HIV and sexually transmitted diseases conducted by public health centers and others.
- ✓ You may also use the results of health checkups provided by your employer or local government for kidney function and lipid profile tests.

Be Safer

- ✓ PrEP does not prevent other sexually transmitted diseases. Condoms are effective in preventing sexually transmitted diseases and unexpected pregnancy.
- ✓ It is important for people who inject drugs to use clean equipment, and not share injection equipments with others.

PrEP in Japan Links
Introduction to medical institutions where
you can visit and receive consultation
comfortably. (In Japanese only)

<https://prep.ptokyo.org/facilities>



HIV Map / H-pot
Useful HIV information site
<https://hiv-map.net>



In case of discontinuation

Consult with your doctor. In particular, those with chronic hepatitis B should consult with their physician, as the conditions can aggravate depending on how it is discontinued.

■ *Daily*

- It can be safely discontinued by taking one pill 24 and one 48 hours after the last risky sex if the following two conditions are met.

- (1) On daily PrEP treatment with Truvada.
- (2) If you are a gay, bisexual, or heterosexual male or a trans female (MtF) without hormone therapy
- (3) Syringes are not shared

- For those not included above, daily PrEP treatment can be safely discontinued if it is taken for seven consecutive days after risk behavior.

■ *On-demand*

- It is important to follow the rules for stopping medication.

When restarting

Begin as you did when you first started, by taking the necessary tests such as the HIV test.

POINT

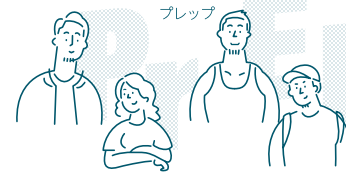
There have been reports of HIV infection in short time after stopping PrEP.

If there is still a risk of HIV infection even after stopping PrEP, you need to prevent HIV infection by using condoms and/or other methods.

Obtaining PrEP

- In Japan, as of August 2024, Truvada has been approved for daily PrEP use only, and is not covered by insurance.
- For safe use of PrEP, even when using general drugs, it is recommended to get a prescription at a clinic.
- Personal importation of medicines for personal use is limited to one month's supply at a time. Selling or giving away imported medicines to others is not permitted.

For more information about PrEP



PrEP in JAPAN

Providing information on PrEP and sexual health support. (In Japanese only)
<https://prep.ptokyo.org>



The original 'PrEP Guide' that this booklet is based on is currently being updated. We will share information on our website when the new version is released. June 2025

5-minute Video: How to Use PrEP

A 5-minute video that quickly covers the basics essential on how to use PrEP to reduce HIV risk, for people of all genders and sexual orientations.



https://www.youtube.com/watch?v=7q_uSUZJHcY

PrEP is a method to greatly reduce the risk of HIV infection by taking medication. However, it is important to take it consistently for it to be effective. Please watch the video until the end.



PrEPポケットガイド / PrEP Pocket Guide(English ver.)

第3版 2025年6月6日

令和5～7年度厚生労働科学研究費補助金(エイズ対策政策研究事業)

HIV感染症の曝露前及び曝露後の予防投薬の提供体制の整備に資する研究

研究分担者: 生島嗣(ふれいす東京)、研究代表者: 水島大輔(国立国際医療センター)

編集協力者: 山口正純(医師)、翁長祐太(カラフル@はーと)、砂川秀樹(文化人類学者)

デザイン: 村上ひろし

翻訳: 令和7年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業

「在留外国人に対するHIV検査や医療提供の体制構築に資する研究」研究代表者: 北島勉(杏林大学)

中国語版

安心服药，
从了解正确知识开始！

PrEP

PrEP便携指南

Chinese ver.

PrEP
POCKET GUIDE



PrEP

PrEP（暴露前预防用药）指的是在可能导致HIV（引发艾滋病的病毒）感染的高危行为前后服药，以降低艾滋病感染率的方法。

与性别、
性取向无关，
谁都可以服用。

特别推荐服用的人群…

- 进行高HIV感染风险的性行为的人
- 以高HIV感染风险的方式使用注射药物的人

关于效果的研究结果

海外

SM（与男性进行性行为人群）
在认真服药情况下可以降低
99%的感染风险。

注射药物使用者通过服药则可降低
74%的感染风险。

日本

对124名MSM进行为期两年的每日PrEP追踪，
服药率超过95%，
HIV感染率为零。

同期，未使用PrEP的185人中，有11人感染。

国立国际医疗中心数据

PrEP有两种服药方法和两种药物。
根据性别等不同，
服药方法及所服用药物也有不同。

●两种方法

- (1) 每日服用PrEP……每天服用一片
- (2) 按需服用PrEP……性行为前后服用

●两种药物

- (a) 特鲁瓦达®等 (TDF/FTC)
- (b) 德斯科维®等 (TAF/FTC)



其他商品名称请参考此网站
PrEP@TOKYO
<https://hiv-prep.tokyo/buy-prep-online/>

\ 不同的人该怎么服用呢? /

		每日服用		按需服用	
		特鲁瓦达	德斯科维	特鲁瓦达	德斯科维
同性恋/双性恋男性		○	○	○	△ 咨询医务人员
异性恋男性		○	○	○	△ 咨询医务人员
跨性别女性 (MtF)	荷尔蒙剂 (无)	○	○	○	△ 咨询医务人员
	荷尔蒙剂 (有)	○	○	×	×
女性		○	○	×	×
跨性别男性 (FtM)		○	○	×	×
注射药物使用者		○	○	×	×
慢性乙型肝炎		○	○	×	×

跨性别是指对出生时指定性别有不快感，或以另一种性别生活的人。

PrEP服用方法

■每日服用

每日一片 在相同时间服用

- 固定时间每日服用，每日一次，一次一片
- 服用开始后7天以上才能得到预防效果

※男同性恋、双性恋和异性恋男性（不含跨性别男性）可在性行为前 24~2 小时，服用 2 片特鲁瓦达（TDF/FTC）等。

其他人群、注射药物使用者或使用德斯科维（TAF/FTC）者，请咨询医务人员。

- 服药时间稍有几小时变动不会对药物浓度产生不良影响

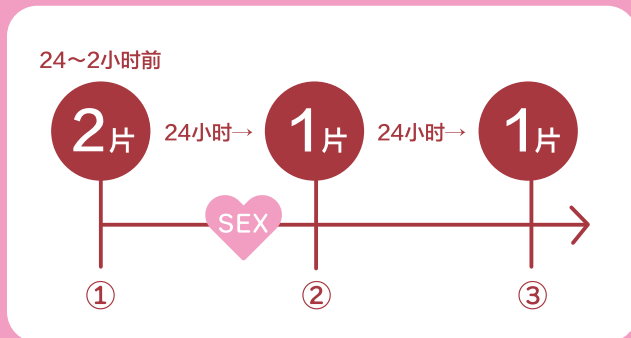
POINT

服药率下降可能会提高HIV病毒感染风险。还可能会产生耐药性病毒。

建议设置闹钟提醒自己服药，或者编辑手机提醒事项写进日程表。尽力想办法不要忘记！

■按需服用

风险行为前后服用



- ① … 性行为24~2小时前服用2片
- ② … ①的24小时后服用1片
- ③ … ①的48小时后（②的24小时后）服用一片

必须遵守 [2-1-1] 按规律服用

※以最初①的服用时间为基准！并不是性行为的结束时间。

※ 如果连续几天都有性行为，应每24小时服用1片，持续服用，直到最后一次性行为发生当日的两天后为止（如今天发生最后一次性行为则需服药至后天）。

※可直接转为“每日服用”的方法

服用PrEP的必要检查及推荐检查



	开始时	1个月后	每隔三个月	每隔6个月	每隔12个月
HIV	★★★★	★★★★	★★★★		
肾功能估算肌酐清除率 eCrCl	★★★★			★★★★ 50岁以上或eCrCl < 90	★★★★ 全员
乙型肝炎	★★★★ 咨询是否接种疫苗				
性传播疾病	★★		★★ 风险较高情况	★★ 如有性行为	
丙型肝炎	★★				★★
妊娠	★		★		

※注意事项

如果出现以下情况，您应该咨询医疗专业人士：

- 如果已经感染HIV→不能使用PrEP→需要进行HIV感染治疗
- 如果已经感染了性传播疾病→可以在接受治疗的同时进行PrEP
- 如果肾功能低下→可能无法进行PrEP
- 如果患有慢性乙型肝炎→不能用按需服药法进行PrEP

(跟进)

★★★★ … 强烈推荐
★★★ … 推荐
★ … 一般推荐 (部分情况下, 视具体对象而定)



关于检查

- ✓ 一些诊所或医院可以提供PrEP的处方并进行PrEP所需要的必要检查。因为存在个人从海外进口药物自行服用的情况，为保证安全服药也有提供必要的“安心相伴检查”的地方。
- ✓ 如果附近没有合适的诊所或医院，建议寻找能够进行在线诊疗的医疗机构。
- ✓ 诊所和医院的HIV感染和性传播疾病在内的检查通常需要自费。也有邮寄检查的方式。
- ✓ 如果经济上无法负担全部自费检查，可以考虑利用保健所等机构提供的HIV和性传播疾病检查。
此外，肾功能和脂质代谢等检查项目也可以利用工作单位或自治体实施的健康体检。

更安全地使用

- ✓ 不能用PrEP预防其他性传播疾病。使用避孕套可以有效预防其他性传播疾病和意外怀孕。
- ✓ 注射药物使用者请注意，不要与他人共用注射器具，确保注射器具的清洁非常重要。

PrEP in Japan 安心相伴网站集
为您介绍可以放心咨询及就诊的
医疗机构

<https://prep.ptokyo.org/facilities>



HIV地图
可供参考的HIV信息网站

<https://hiv-map.net>



如何停药

如果有主治医生，请咨询您的主治医生。特别是慢性乙型肝炎患者可能会因为停药方式不当而导致病情恶化，必须咨询主治医生。

■每日服药

●如果同时满足以下两个条件，可以在最后一次有风险的性行为的事后24小时，及事后48小时各服用一片，从而安全停药。

- ① 服用特鲁瓦达进行每日PrEP
- ② 同性恋/双性恋/异性恋男性，或是没有接受荷尔蒙疗法的跨性别女性(MtF)
- ③ 未共享过注射器

●除上述人群外，自发生有风险的行为起连续服用7天后，可安全停药。

■按需服用

●需要重视服用规律，遵循周期正确停药。

重新开始服药

与首次服药要求相同，接受HIV检查等必要检查之后才能开始服药。

POINT

据报告称有停止PrEP服药后立即感染了HIV的情况！

停止PrEP服药后仍有感染HIV的风险，请使用避孕套等安全方式预防HIV感染。

获取PrEP药物

- 日本自2024年8月起，批准特鲁瓦达用于每日PrEP进行预防（不在医保范围内）。
- 为确保PrEP的安全，建议用仿制药时，也请到诊所开具处方。
- 对于个人进口医药品，为个人使用目的而进口的药品一次的购买量被限制在一个月用量内。并且不允许将个人进口药品私自倒卖或转让给他人。

如果您想知道更详细的 PrEP信息



PrEP in JAPAN

发布PrEP相关信息及性健康支持资讯

<https://prep.ptokyo.org>



本手册所基于的《PrEP指南》正在更新中。
最新版通过网页发布。（最新更新时间：2025年6月）

这是一段5分钟即可了解“PrEP使用方法”的视频

这段5分钟的视频浓缩了

“建议了解的PrEP的基础知识”。

无论性别或性取向，都能帮助降低HIV感染风险。



https://www.youtube.com/watch?v=7q_uSUZJHcY



PrEP通过服药显著降低HIV感染风险。

但关键是要坚持按时服用。请务必观看完整视频！

PrEPポケットガイド／PrEP Pocket Guide(Chinese ver.)

第3版 2025年6月6日

令和5～7年度厚生労働科学研究費補助金（エイズ対策政策研究事業）

HIV感染症の曝露前及び曝露後の予防投薬の提供体制の整備に資する研究

研究分担者：生島嗣（ふれいす東京）、研究代表者：水島大輔（国立国際医療センター）

編集協力者：山口正純（医師）、翁長祐太（カラフル@はーと）、砂川秀樹（文化人類学者）

デザイン：村上ひろし

翻訳：令和7年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業

「在留外国人に対するHIV検査や医療提供の体制構築に資する研究」研究代表者：北島勉（吉林大学）

ベトナム語版

Hiểu đúng để yên
tâm sử dụng!

PrEP

Hướng dẫn bỏ túi
về PrEP

Vietnamese ver.

PrEP
POCKET GUIDE



PrEP

PrEP là phương pháp giảm thiểu rủi ro lây nhiễm HIV bằng cách uống thuốc vào thời điểm trước và sau hành vi có nguy cơ lây nhiễm HIV (virus gây nên bệnh AIDS)

Sử dụng cho tất cả đối tượng, không phân biệt giới tính, xu hướng tình dục

Đặc biệt khuyến nghị cho những ai:

- Có quan hệ tình dục gây nguy cơ lây nhiễm HIV cao
- Sử dụng kim tiêm chích gây nguy cơ lây nhiễm HIV cao

Kết quả nghiên cứu về hiệu quả

Nước ngoài

Nam giới đồng tính (MSM, nam có quan hệ tình dục với nam) nếu uống đều đặn đúng cách, có thể giảm nguy cơ lây nhiễm đến **99%** (thống kê ước lượng).

Những người có tiêm chích ma túy có thể giảm **74%** nguy cơ lây nhiễm

Nhật Bản

Nghiên cứu theo dõi liên tục 2 năm với 124 người đồng tính nam (MSM) có sử dụng uống PrEP hàng ngày, cho thấy 95% **trường hợp sử dụng thuốc báo cáo không nhiễm HIV.**

*Đồng thời, trong nhóm không sử dụng PrEP cho thấy, trong 185 người có 11 người có nhiễm HIV.

Số liệu của Trung tâm nghiên cứu quốc gia về y tế và sức khỏe toàn cầu

Có 2 loại thuốc PrEP và 2 cách dùng Tùy theo giới tính, cách dùng và loại thuốc sẽ khác nhau

● 2 cách dùng

- (1) PrEP hàng ngày: 1 ngày uống 1 viên
- (2)PrEP uống khi cần: uống trước và sau khi quan hệ tình dục

● 2 loại thuốc

- (a) Truvada (TDF, FTC)
- (b) Descovy (TAF/FTC)



Có thể tham khảo tên các sản phẩm khác tại đây
PrEP@TOKYO
<https://hiv-prep.tokyo/buy-prep-online/>

\ Ai, dùng được loại nào? /

		Hàng ngày		Khi cần thiết	
		Truvada	Descovy	Truvada	Descovy
Đồng tính nam/ song tính nam		○	○	○	△ Tư vấn bác sĩ
Nam có quan hệ tình dục khác giới		○	○	○	△ Tư vấn bác sĩ
Nữ chuyển giới (MtF)	Học môn (không)	○	○	○	△ Tư vấn bác sĩ
	Học môn (có)	○	○	✗	✗
Nữ		○	○	✗	✗
Nam chuyển giới (FtM)		○	○	✗	✗
Người tiêm chích ma túy		○	○	✗	✗
Viêm gan B mãn tính		○	○	✗	✗

Trans (Chuyển giới) : Viết tắt của Transgender (Người chuyển giới). Là những người cảm thấy không phù hợp với giới tính được chỉ định khi sinh, và sống với giới tính khác.

Cách uống PrEP

Uống mỗi ngày 1 viên vào một thời điểm nhất định

- Uống hàng ngày, mỗi ngày 1 viên vào một thời điểm nhất định
- Bắt đầu có hiệu quả dự phòng sau ít nhất 7 ngày uống

*Những người đồng tính, song tính, nam có quan hệ khác giới (trừ những người chuyển giới) có thể bắt đầu uống 2 viên Truvada (TDF/FTC) trong 2 giờ đến 24 giờ trước khi quan hệ tình dục.

Ngoài nhóm nêu trên, những người có tiêm chích ma túy và sử dụng Descovy (TAF/FTC) hãy tư vấn bác sĩ chuyên khoa.

- Kể cả khi uống thuốc trước hay sau vài giờ cũng không gây ảnh hưởng xấu tới nồng độ của thuốc

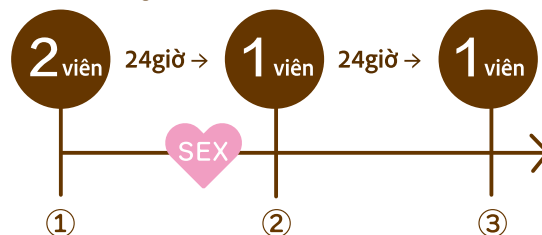
POINT

Nguy cơ lây nhiễm HIV tăng khi tỉ lệ tuân thủ dùng thuốc giảm. Và làm tăng nguy cơ tạo ra virus kháng thuốc.

Nên cài đặt chuông báo, hay ghi giờ uống thuốc vào ứng dụng lịch trên điện thoại thông minh để được nhắc giờ uống thuốc.

Uống khi cần: Uống trước và sau khi có hành vi nguy cơ cao

Trước 2~24 giờ



- ① ... 2 viên trước khi quan hệ tình dục 2 ~ 24 giờ
- ② ... 1 viên sau 24 giờ của ①
- ③ ... 1 viên sau 48 giờ của ① (sau 24 giờ của ②)

Cần tuân thủ đúng quy trình [2-1-1] này!

※ Lấy thời gian uống thuốc lần ① làm tiêu chuẩn để tính thời gian uống thuốc lần ② và ③! Không phải là thời điểm kết thúc quan hệ tình dục.

※ Trường hợp quan hệ tình dục trong nhiều ngày liên tiếp, uống liên tục 1 viên trong mỗi 24 giờ cho đến hết ngày thứ 2 kể từ ngày có quan hệ tình dục lần cuối cùng.

* Sau đó có thể chuyển sang chế độ uống hàng ngày

Các xét nghiệm cần thiết và các xét nghiệm nên làm khi sử dụng PrEP



	Khi bắt đầu	1 tháng sau	Sau mỗi 3 tháng	Sau mỗi 6 tháng	Sau mỗi 12 tháng
HIV	★★★★	★★★★	★★★★		
Chức năng thận eCrCl	★★★★			★★★★ Trên 50 tuổi hoặc có eCrCl<90	★★★★ Tất cả mọi người
Viêm gan B	★★★★ Cần tư vấn tiêm vắc xin				
Bệnh lây nhiễm qua đường tình dục	★★		★★ Trường hợp có nguy cơ cao	★★ Nếu có quan hệ tình dục	
Viêm gan C	★★				★★
Có thai	★		★		

※ Những điểm cần lưu ý

Trong các trường hợp sau, cần tham khảo ý kiến của nhân viên y tế.

- Trường hợp đã bị nhiễm HIV→ không dùng PrEP được → Cần tiến hành điều trị HIV
- Trường hợp bị nhiễm bệnh lây qua đường tình dục → Vừa điều trị vừa dùng PrEP
- Trường hợp chức năng thận bị giảm → Có trường hợp không dùng được PrEP
- Trường hợp bị viêm gan B mãn tính → Không dùng PrEP theo liều dùng khi cần được

(Kế hoạch theo dõi)

★★★★ ... Rất khuyến khích
★★★ ...Khuyến khích
★ ... Có khuyến khích
(1 bộ phận, tùy đối tượng)



Về xét nghiệm



Có các phòng khám và bệnh viện hiện đang cung cấp đơn thuốc PrEP và các xét nghiệm cần thiết khi dùng PrEP.

Cũng có những nơi cung cấp dịch vụ “xét nghiệm theo dõi” cần thiết dành cho những người tự nhập khẩu thuốc.



Nếu không có phòng khám hay bệnh viện nào thích hợp ở gần, có thể thử tìm hiểu thông tin về các cơ sở y tế có dịch vụ khám chữa bệnh trực tuyến.



Tại các phòng khám và bệnh viện, về cơ bản người bệnh sẽ phải tự chi trả các chi phí bao gồm cả phí xét nghiệm về HIV và các bệnh truyền nhiễm lây qua đường tình dục. Cũng có nơi nhận làm xét nghiệm gửi qua đường bưu điện.



Trường hợp do điều kiện kinh tế, không thể tự chi trả được tất cả các chi phí xét nghiệm, bạn có thể sử dụng dịch vụ xét nghiệm của các Trạm y tế. Ngoài ra, cũng có thể tận dụng cơ hội làm các xét nghiệm về chức năng thận, chuyển hóa lipid v.v... trong các đợt khám sức khỏe tổng quát của công ty hay chính quyền địa phương.

Để dùng thuốc an toàn hơn



PrEP không phòng được các bệnh lây truyền qua đường sinh dục khác. Bao cao su vừa có tác dụng phòng các bệnh lây truyền qua đường sinh dục khác vừa có tác dụng tránh mang thai ngoài ý muốn.



Đối với người tiêm chích ma túy, điều quan trọng là phải lưu ý sử dụng các dụng cụ sạch, không sử dụng dụng cụ tiêm chích chung với người khác

Tập hợp các đường dẫn về theo dõi PrEP in Japan Giới thiệu về các cơ sở y tế có thể yên tâm đến tư vấn, khám

<https://prep.ptokyo.org/facilities>



Bản đồ HIV
Các trang web thông tin hữu ích về HIV

<https://hiv-map.net>



Trường hợp ngừng dùng thuốc

Trường hợp có bác sĩ phụ trách riêng, hãy trao đổi với bác sĩ của mình. Đặc biệt với những người bị viêm gan B mãn tính cần phải trao đổi với bác sĩ vì tùy theo cách ngừng dùng thuốc, có trường hợp bệnh có thể chuyển biến xấu.

● Trường hợp thỏa mãn đủ 2 điều kiện sau đây, tính từ ngày có quan hệ tình dục có nguy cơ cao cuối cùng, uống đủ mỗi lần 1 viên sau 24 giờ và sau 48 giờ cũng có thể ngừng dùng thuốc an toàn.

- ① Đang dùng PrEP bằng Truvada hàng ngày.
- ② Là người đồng tính nam/song tính nam hay người chuyển giới nữ không điều trị hóc môn (MtF)
- ③ Không sử dụng chung kim tiêm

● Ngoài các trường hợp nêu trên, có thể ngừng dùng thuốc một cách an toàn sau 7 ngày dùng kể từ ngày có hành vi có nguy cơ cao.

● Đối với người dùng theo liều dùng khi cần, cần phải ngừng theo đúng chu kỳ.

Trường hợp dùng lại

Tương tự như khi bắt đầu dùng lần đầu tiên, cần phải bắt đầu bằng các xét nghiệm cần thiết bao gồm xét nghiệm HIV.

POINT

Đã có báo cáo cho biết có ca bị nhiễm HIV ngay sau khi ngừng PrEP.

Nếu có nguy cơ bị lây nhiễm HIV, cần sử dụng các biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm HIV như sử dụng bao cao su v.v... kể cả sau khi đã dùng PrEP.

PrEP được cấp ở đâu

- Tại thời điểm tháng 8 năm 2024, Nhật Bản đã phê duyệt sử dụng Truvada trong trường hợp sử dụng PrEP hàng ngày để dự phòng (không có bảo hiểm).
- Cần đến khám và nhận đơn thuốc tại các phòng khám để có thể dùng PrEP được an toàn, kể cả dùng thuốc thể hệ sau Generic.
- Có thể nhập thuốc theo đường nhập khẩu được phẩm cho cá nhân với mục đích sử dụng cá nhân với lượng mua tối đa là dùng được trong 1 tháng cho mỗi lần. Ngoài ra, không được phép bán hoặc nhượng lại thuốc được nhập khẩu cá nhân cho người khác.

Xem thêm về PrEP tại



PrEP in JAPAN

Các thông tin về PrEP và hỗ trợ sức khỏe tình dục

<https://prep.ptokyo.org>



Chúng tôi đang cập nhật “Sách hướng dẫn sử dụng PrEP”.
Khi hoàn thành bản mới nhất, chúng tôi sẽ đăng tải lên
website. 6/2025

Video “5 phút để hiểu cách sử dụng PrEP”

Đây là video tóm tắt trong 5 phút các “Kiến thức cơ bản” về cách sử dụng PrEP nhằm làm giảm nguy cơ lây nhiễm HIV không phân biệt giới tính, xu hướng tình dục.



https://www.youtube.com/watch?v=7q_uSUZJHcY

PrEP là phương pháp giảm thiểu đáng kể nguy cơ lây nhiễm HIV bằng cách uống thuốc. Để đạt hiệu quả phòng ngừa, điều cốt yếu là “Uống đúng cách”. Bạn hãy xem kỹ video.



PrEPポケットガイド／PrEP Pocket Guide(Vietnamese ver.)

第3版 2025年6月6日

令和5～7年度厚生労働科学研究費補助金（エイズ対策政策研究事業）

HIV感染症の曝露前及び曝露後の予防投薬の提供体制の整備に資する研究

研究分担者：生島嗣（ふれいす東京）、研究代表者：水島大輔（国立国際医療センター）

編集協力者：山口正純（医師）、翁長祐太（カラフル@はーと）、砂川秀樹（文化人類学者）

デザイン：村上ひろし

翻訳：令和7年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業

「在留外国人に対するHIV検査や医療提供の体制構築に資する研究」研究代表者：北島勉（杏林大学）

ネパール語版

आत्मविश्वास र सही ज्ञानका साथ
प्रेप प्रयोग गर्ने तरिकाहरु

PrEP

PrEP (प्रेप) पकेट गाइड

Nepali ver.

PrEP
POCKET GUIDE



PrEP

Pre Exposure Prophylaxis (PrEP)

प्री एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (प्रेप)

एचआईभी (एड्स निम्त्याउने भाइरस) संक्रमणको जोखिम कम गर्ने र एचआईभी संक्रमण हुन सक्ने कुनै पनि गतिविधि अघि र पछि औषधि प्रयोग गरिने बिधि लाई प्रेप भनिन्छ।

संक्रमणको जोखिम लिङ्ग वा लैङ्गिकताको परवाह नगरी जो कोहीले पनि कम गर्न सकिन्छ।

प्रेपको सिफारिस निम्न गतिविधिहरू गर्ने व्यक्तिहरूको लागि गरिन्छ:

- एचआईभी संक्रमणको उच्च जोखिम भएतापनि यौन सम्पर्क राख्ने व्यक्तिहरू।
- सुई मार्फत लागूपदार्थ प्रयोग गर्नेहरू, जसले एचआईभी संक्रमणको जोखिम बढाउँछ।

अनुसन्धानको प्रभावकारिता र परिणामहरू

विदेशमा

MSM (पुरुषसँग यौनसम्पर्क राख्ने पुरुषहरू) जसले औषधि ठीकसँग सेवन गरेका थिए, उनीहरूमा **९९%** ले संक्रमणको जोखिम घटेको थियो।

नशामा सुई मार्फत लागूपदार्थ प्रयोग गर्नेहरूमा **७४%** प्रतिशतले संक्रमणको जोखिम घटेको थियो।

जापानमा

१२४ जना पुरुषसँग यौन सम्पर्क गर्ने पुरुषहरूलाई दैनिक प्रेप दिइयो। २ वर्षको निगरानीपछि, ९५% भन्दा बढीले नियमित रूपमा औषधि खाए, र कसैलाई पनि एचआईभी भएको थिएन।

त्यही समयमा, प्रेप नखाने समूहका १८५ मध्ये ११ जनामा एचआईभी संक्रमण भएको थियो।

नेशनल सेन्टर फर ग्लोबल हेल्थ एण्ड मेडिसिनबाट प्राप्त तथ्याङ्क।

प्रेप दुई तरिकाले लिन सकिन्छ र दुई प्रकारका औषधिहरू प्रयोग हुन्छन्। तरिका र औषधि कुन प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा लिङ्ग र अरु कारण अनुसार फरक पर्छ।

● दुई तरिका यस्ता छन्:

- (१) दैनिक प्रेप: हरेक दिन एक चक्की लिने।
- (२) माग अनुसारको प्रेप: यौनसम्पर्क गर्नु अघि र पछि चक्कीहरू लिने।

● दुई औषधिहरू:

- (a) Truvada® (ट्रुवादा) आदि (TDF/FTC)
- (b) Descovy® (डेस्कोबी) आदि (TAF/FTC)



अन्य उत्पादन नामहरूको लागि, कृपया यहाँ सन्दर्भ गर्नुहोस्।

PrEP@TOKYO

<https://hiv-prep.tokyo/buy-prep-online/>

\\ कसले कुन प्रेप प्रयोग गर्न सकिन्छ? /

		दैनिक		माग अनुसार	
		डेस्कोबी	ट्रुवादा	डेस्कोबी	ट्रुवादा
समलिङ्गी / द्विपक्षीय पुरुष		○	○	○	△ चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्
विषमलिङ्गी (हेटेरोसेक्सुअल) पुरुष		○	○	○	△ चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्
ट्रान्सजेन्डर महिला (MtF)	हर्मोन थेरापी बिना	○	○	○	△ चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्
	हर्मोन थेरापी सहित	○	○	✗	✗
महिला		○	○	✗	✗
ट्रान्स पुरुष (FtM)		○	○	✗	✗
सुई ड्रग प्रयोगकर्ता		○	○	✗	✗
क्रोनिक हेपाटाइटिस बी		○	○	✗	✗

ट्रान्स (ट्रान्सजेन्डरको छोटकरी): जन्मका समयमा तोकिएको लिङ्गसँग असहज महसुस गर्ने वा फरक लिङ्गका रूपमा बाँच्ने व्यक्ति।

प्रेप सेवन गर्ने तरिकाहरु

■ दैनिक

दैनिक एकै समयमा १ चक्की लिने तरिका:

- दिनमा १ चक्की, हरेक दिन एउटै समयमा लिनुहोस्।
- पहिलो पटक सेवन गरेपछि कम्तीमा ७ दिनपछि मात्र रोकथामको प्रभाव प्राप्त हुन्छ।

* गे (समलैंगिक), बाइसेक्सुअल (अभयलिंगी), र विषमलैंगिक पुरुष (ट्रान्स पुरुष बाहेक) ले यौनसम्पर्कको २४ घण्टा देखि २ घण्टा अगाडि दुईवटा TDF/FTC (जस्तै ट्रुवादा) चक्की खाएर 'माग अनुसारको प्रेप' सुरु गर्न सक्छन्।

अन्य व्यक्तिहरु, जसमा सुईद्वारा लागूपदार्थ प्रयोग गर्ने वा TAF/FTC (जस्तै डेस्कोबी) सेवन गर्नेहरु पर्छन्, कृपया स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

- केही घण्टा फरक परेर सेवन गरे पनि औषधिको रक्तसञ्चालनमा गम्भीर असर पर्दैन।

POINT

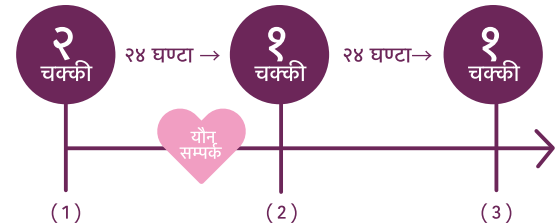
औषधिको मात्रा घटाउँदा एचआईभी सङ्क्रमणको सम्भावना बढ्न सक्छ र भाइरस प्रतिरोधी बन्न सक्ने जोखिम रहन्छ।

त्यसैले औषधि खाने समय नछुटोस् भनेर घडीमा अलार्म राख्नुहोस् वा मोबाइलमा सिड्युल सेट गर्नुहोस्।

■ माग अनुसारको प्रेप

जोखिमपूर्ण गतिविधि अघि र पछि औषधि खाने तरिका:

२-२४ घण्टा अगाडि



- (1) यौन सम्पर्क राख्नु २ देखि २४ घण्टा अगाडि २ वटा चक्की (पहिलो पटक) खानुहोस्।
- (2) (दोश्रो पटक) १ चक्की (1) सेवनको २४ घण्टा पछि खानुहोस्।
- (3) (तेस्रो पटक) १ चक्की (1) सेवनको ४८ घण्टा पछि, ((2) सेवनको २४ घण्टा पछि)

सधैं "२-१-१" नियम पालना गर्नुहोस्!

(१) मा लिइएको पहिलो चक्कीको समयलाई सन्दर्भ (reference) मानिन्छ। औषधि सेवन गर्ने समय यौनसम्पर्कको अन्त्यमा आधारित होइन, पहिलो चक्कीको सेवनको आधारमा हुन्छ।

यदि तपाईंले लगातार दिनमा यौनसम्पर्क गर्नु हुन्छ भने, यौन सम्बन्ध राख्नुभएको अन्तिम दिन पछि दुई दिनसम्म, प्रत्येक २४ घण्टामा एउटा चक्की खानुहोस्। तपाईं सिधै दैनिक प्रेपमा परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रेप सुरु गर्नु अघि र सेवन गर्दा आवश्यक परीक्षण र सिफारिसहरू



	सुरुमा	1 महिना पछि	प्रत्येक 3 महिना	हरेक 6 महिना	हरेक 12 महिना
एचआईभी	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★		
मृगौला कार्य eCrCl	★ ★ ★			★ ★ ★ ५० वर्ष र जेष्ठ वा eCrCl <90	★ ★ ★ सबैजना
हेपाटाइटिस बी खोपको बारेमा चिकित्सासँग परामर्श गर्नुहोस्।	★ ★ ★				
यौन संचारित रोग	★ ★		★ ★ उच्च जोखिमको अवस्थामा	★ ★ यौन क्रियाकलापमा सक्रिय	
हेपाटाइटिस सी	★ ★				★ ★
गर्भावस्था	★		★		

*सावधानी

निम्न अवस्थाहरूमा, तपाईंले स्वास्थ्यकर्मीलाई सल्लाह लिनु आवश्यक छ।

- यदि एचआईभी संक्रमण भएको छ भने → प्रेप उपचार सम्भव हुँदैन → एचआईभी संक्रमणको उपचार गर्न आवश्यक हुन्छ।
- यदि यौन संचारित रोगबाट संक्रमित भएमा → उपचारको क्रममा प्रेप प्रयोग गर्न सम्भव छ।
- यदि मिर्गौलाको कार्यक्षमता कम छ भने, → केही अवस्थामा प्रेप उपचार सम्भव नहुन सक्छ।
- यदि तपाईंलाई क्रोनिक हेपाटाइटिस बी छ भने → माग अनुसारको प्रेप प्रयोग गर्न सम्भव हुँदैन।

पछिल्ला जाँच

- ★ ★ ★ ... अनिवार्य
- ★ ★ ... सिफारिस गरिएको
- ★ ... इच्छाअनुसार
(केही अवस्थामा, विषयको आधारमा)



परीक्षणको बारे

- ✓ प्रेप सिफारिस गर्ने र प्रेपका लागि आवश्यक परीक्षण गर्ने क्लिनिक र अस्पतालहरु उपलब्ध छन्।
- ✓ केही क्लिनिकले निजी रूपमा आयात गरिने प्रेप प्रयोगकर्ताका लागि आवश्यक “अनुगमन परीक्षण” पनि प्रदान गर्छन्।
- ✓ नजिकै उपयुक्त क्लिनिक वा अस्पताल नपाएमा, अनलाइन चिकित्सा सेवा उपलब्ध हुने संस्थाहरु खोज्न सकिन्छ।
- ✓ क्लिनिक र अस्पतालमा, एचआईभी, यौनसम्पर्क बाट सर्ने संक्रमण (STI) र अन्य संक्रमणका परीक्षण प्रायः आफ्नै खर्चमा हुन्छन्। मेल परीक्षण (mail testing) भन्ने विधि पनि उपलब्ध छ।
- ✓ सबै परीक्षणको खर्च तिर्न आर्थिक स्थिति सक्षम नभएमा, स्वास्थ्य केन्द्र र अन्य सार्वजनिक निकायले सञ्चालन गर्ने एचआईभी र यौनजन्य संक्रमणको निःशुल्क परीक्षणको उपयोग गर्न सकिन्छ।
- ✓ किङ्नी फंक्शन र लिपिड प्रोफाइल परीक्षणका लागि तपाईंको रोजगारदाताले वा स्थानीय सरकारद्वारा उपलब्ध गराइने स्वास्थ्य परीक्षणको परिणाम पनि उपयोग गर्न सकिन्छ।

सुरक्षा जानकारी

- ✓ प्रेपले अन्य यौन संचारित रोगहरुलाई रोक्दैन। तसर्थ, अन्य यौन संचारित रोगहरु र अप्रत्याशित गर्भावस्था रोक्न कण्डम प्रभावकारी हुन्छ।
- ✓ नशामा लागूऔषध प्रयोग गर्नेहरुले सफा उपकरण प्रयोग गर्न महत्त्वपूर्ण छ, र सुई लगाउने उपकरणहरु साझा नगर्न सल्लाह दिइन्छ।

प्रेपको लागि जापानी लिङ्कहरु:
तपाईंले सहज रूपमा जान सक्ने र परामर्श लिन सकिने स्वास्थ्य संस्थाहरुको परिचय। (जापानी भाषामा मात्र)
<https://prep.ptokyo.org/facilities>



एचआईभी नक्शा / एच-मोट
एचआईभी सम्बन्धी उपयोगी जानकारीको वेबसाइट।
<https://hiv-map.net>



प्रेप बन्द गर्ने अवस्थामा

आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्। विशेष गरी, यदि तपाईंलाई दीर्घकालीन हेपाटाइटिस बी छ भने, प्रेप कसरी बन्द गरिन्छ भन्ने आधारमा रोग गम्भीर हुन सक्ने भएकाले चिकित्सकसँग परामर्श गर्नु आवश्यक हुन्छ।

■ दैनिक

तलका दुई सर्त पूरा भएमा, अन्तिम जोखिमपूर्ण यौनसम्पर्कपछि २४ घण्टामा १ वटा र ४८ घण्टामा १ वटा गरी दुई वटा चक्की खाएर प्रेप सुरक्षित रूपमा बन्द गर्न सकिन्छ।

1. टुवादा प्रयोग गर्दै दैनिक प्रेप उपचारमा हुनु पर्ने।
2. समलैंगिक, उभयलिंगी, वा विषमलिंगी पुरुष, वा हर्मोन थेरापी नगरेको ट्रान्स महिला (MtF) हुनु पर्ने।
3. सुई साझा नगर्ने।

■ माग अनुसारको प्रेप

औषधि बन्द गर्दा तोकिएका नियमहरू पालना गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।

पुनः सुरु गर्दा

सुरुमा जस्तै, एचआईभी सहित सबै अन्य आवश्यक परीक्षणहरू गरेर प्रेप सुरु गर्नुहोस्।

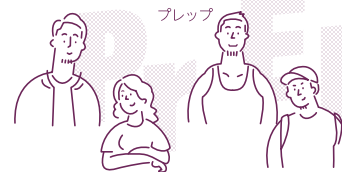
महत्वपूर्ण बुँदा

प्रेप बन्द गरेको छोटो समयमै एचआईभी सङ्क्रमण भएको केही रिपोर्टहरू आएका छन्। यदि प्रेप बन्द गरेपछि पनि एचआईभी सङ्क्रमणको जोखिम अझै कायम छ भने, कण्डम वा अन्य उपायहरू प्रयोग गरेर एचआईभी सङ्क्रमणबाट बच्न आवश्यक हुन्छ।

प्रेप प्राप्त गर्नको लागि

- जापानमा, अगस्ट २०२४ सम्म, टुवादा केवल दैनिक प्रेप प्रयोगका लागि मात्र अनुमोदित भएको छ, र यो बीमा अन्तर्गत पर्दैन।
- प्रेप सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न, सामान्य औषधि प्रयोग गर्दा पनि क्लिनिकबाट चिकित्सकको सिफारिस लिन सल्लाह गरिन्छ।
- व्यक्तिगत प्रयोगका लागि औषधि आयात गर्दा, एक पटकमा अधिकतम १ महिनाको मात्र आपूर्ति ल्याउन सकिन्छ। ल्याइएका औषधि अरुलाई बेच्नु वा दिनु अनुमति छैन।

प्रेपको बारेमा थप जानकारीको लागि जापानमा प्रेप



PrEP in JAPAN

प्रेप र यौन स्वास्थ्य सहयोगको बारेमा
जानकारी प्रदान गर्दै।
(जापानी भाषामा मात्र)

<https://prep.ptokyo.org>



मौलिक 'PrEP Guide' जसमा यो पुस्तिका आधारित छ, हाल अपडेट हुँदैछ। नयाँ संस्करण प्रकाशित भएपछि हामी आफ्नो वेबसाइटमार्फत जानकारी साझा गर्नेछौं।

(जुन २०२५)

५ मिनेटको भिडियो: प्रेप कसरी प्रयोग गर्ने

यो ५ मिनेटको भिडियोले सबै लिङ्ग र यौनिकताका व्यक्तिहरूका लागि प्रेप प्रयोग गरेर एचआईभी जोखिम कम गर्ने आधारभूत जानकारी सजिलै बुझाउँछ।



https://youtu.be/cfO91NhQ6B8?si=gL-hxX9M_2RVMO_b

प्रेप भनेको औषधि लिएर एचआईभी संक्रमणको जोखिम धेरै कम गर्ने उपाय हो। तर, प्रभावकारी हुनको लागि नियमित रूपमा लिनु आवश्यक छ। कृपया भिडियो अन्त्यसम्म हेर्नुहोस्।



PrEPポケットガイド／PrEP Pocket Guide (Nepali ver.)

第3版 2025年6月6日

令和5～7年度厚生労働科学研究費補助金（エイズ対策政策研究事業）
HIV感染症の曝露前及び曝露後の予防投薬の提供体制の整備に資する研究

研究分担者：生島嗣（ぶれいす東京）、研究代表者：水島大輔（国立国際医療センター）
編集協力者：山口正純（医師）、翁長祐太（カラフル@はーと）、砂川秀樹（文化人類学者）
デザイン：村上ひろし

翻訳：令和7年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業
「在留外国人に対するHIV検査や医療提供の体制構築に資する研究」研究代表者：北島勉（杏林大学）

インドネシア語版

Dapatkan pengetahuan yang tepat untuk mengikuti PrEP dengan percaya diri.

PrEP

Panduan Saku
PrEP

Indonesian ver.

PrEP
POCKET GUIDE



PrEP

PrEP adalah metode untuk mengurangi risiko infeksi HIV (virus yang menyebabkan penyakit AIDS) dengan mengonsumsi pengobatan sebelum dan setelah aktivitas apapun yang dapat menyebabkan infeksi HIV.

Risiko infeksi HIV siapapun dapat dikurangi, terlepas dari jenis kelamin atau seksualitas.

Kami terutama merekomendasikan ini kepada:

- Orang-orang yang melakukan hubungan seksual dengan risiko tinggi untuk terinfeksi HIV
- Orang-orang yang menggunakan obat-obatan suntik yang membuat mereka beresiko tinggi untuk terinfeksi HIV

Hasil penelitian terhadap efektivitas

Luar Negeri
(Luar Jepang)

LSL (lelaki seks dengan lelaki) yang mengonsumsi pengobatan secara benar dapat mengurangi risiko infeksi sebesar **99%**

Orang-orang yang menggunakan obat suntik mengurangi risiko infeksi sebesar **74%**

Jepang

PrEP harian diresepkan kepada 124 orang LSL. Setelah tindak lanjut selama 2 (dua) tahun, dengan tingkat kepatuhan di atas 95%,
tidak ada infeksi HIV yang dilaporkan.

*Pada periode yang sama, 11 dari 185 dalam kelompok tanpa PrEP terinfeksi HIV.
data dari Pusat Nasional Kesehatan dan Kedokteran Global.

PrEP dapat dikonsumsi melalui dua metode dan menggunakan dua jenis obat: Terdapat perbedaan dalam metode konsumsi dan obat yang tersedia, tergantung pada jenis kelamin dan faktor lainnya.

● **Dua metode konsumsi ialah sebagai berikut:**

- (1) PrEP Harian: Konsumsi satu butir pil setiap hari.
- (2) PrEP sesuai kebutuhan (on-demand): Konsumsi pil sebelum dan setelah hubungan seksual.

● **Dua jenis obat yang digunakan ialah sebagai berikut:**

- (a) Truvada® dll. (TDF/FTC)
- (b) Descovy® dll. (TAF/FTC)



Untuk nama produk lainnya, silahkan merujuk disini.

PrEP@TOKYO

<https://hiv-prep.tokyo/buy-prep-online/>

Siapa yang bisa mendapatkan PrEP sesuai jenisnya?

		Harian		Sesuai Kebutuhan (On-Demand)	
		Truvada	Descovy	Truvada	Descovy
Lelaki Gay atau Bi-seksual		○	○	○	△ Konsultasikan dengan tenaga medis profesional
Lelaki Heteroseksual		○	○	○	△ Konsultasikan dengan tenaga medis profesional
Perempuan Transgender /Transpuan (Transisi dari lelaki ke perempuan)	Tanpa terapi hormon	○	○	○	△ Konsultasikan dengan tenaga medis profesional
	Dengan terapi hormon	○	○	✗	✗
Perempuan		○	○	✗	✗
Lelaki Transgender/Transpria (Transisi dari perempuan ke lelaki)		○	○	✗	✗
Pengguna obat-obatan suntik		○	○	✗	✗
Hepatitis B Kronik		○	○	✗	✗

Trans (singkatan dari Transgender): Orang-orang yang merasa kurang nyaman dengan jenis kelamin saat lahir, dan atau orang-orang yang saat ini hidup dengan jenis kelamin yang berbeda.

Cara mengonsumsi PrEP

■ Harian

Cara konsumsi: 1 tablet setiap hari di waktu yang sama.

- Sehari 1 tablet di waktu yang sama setiap harinya
- Efek pencegahan dapat dicapai setelah setidaknya 7 hari dari konsumsi pertama.

*Lelaki gay, biseksual dan heteroseksual (kecuali lelaki transgender) dapat mulai mengonsumsi dua tablet TDF/FTC (seperti Truvada) sebagai PrEP sesuai kebutuhan (on-demand) antara 24 dan 2 jam sebelum berhubungan seksual. Individu lainnya, termasuk orang yang menggunakan obat-obatan suntik atau yang mengonsumsi TAF/FTC (seperti Descovy), sebaiknya konsultasi dengan tenaga medis profesional.

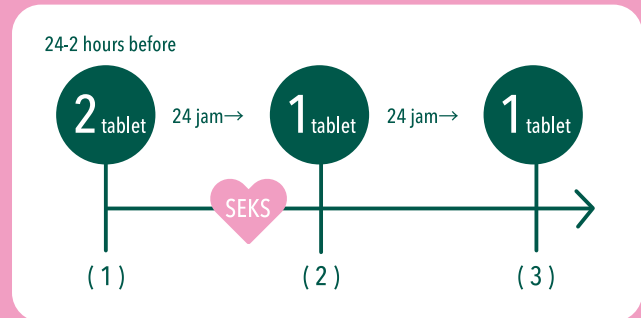
- Tidak ada pengaruh serius terhadap konsentrasi obat dalam darah, bahkan jika dikonsumsi dengan jarak beberapa jam

POIN PENTING

Mengurangi dosis obat dapat meningkatkan kemungkinan infeksi HIV dan berpotensi mengembangkan virus yang resisten. Gunakan alarm atau jadwal di ponsel Anda sebagai pengingat waktu untuk mengonsumsi obat!

■ Sesuai Kebutuhan (on-demand)

Cara mengonsumsi obat sebelum dan setelah perilaku yang berisiko



- (1) Konsumsi 2 tablet dalam waktu 24-2 jam sebelum hubungan seksual
- (2) Konsumsi 1 tablet dalam waktu 24 jam setelah poin (1)
- (3) Konsumsi 1 tablet dalam waktu 48 jam setelah poin (1) (24 jam setelah poin (2))

Selalu ikuti siklus "2-1-1" ini!

Waktu konsumsi pil pertama di poin (1) digunakan sebagai rujukan perhitungan!
Waktu tidak dihitung berdasarkan setelah berhubungan seksual. Apabila Anda berhubungan seks dalam beberapa hari berturut-turut, lanjutkan konsumsi 1 pil setiap 24 jam hingga dua hari setelah hari terakhir hubungan seks.
Anda dapat beralih langsung ke penggunaan harian.

Tes yang dibutuhkan & direkomendasikan sebelum memulai dan saat mengonsumsi



	Saat Memulai	Setelah 1 bulan	Setiap 3 bulan	Setiap 6 bulan	Setiap 12 bulan
HIV	★★★★	★★★★	★★★★		
Fungsi Ginjal eCrCl	★★★★			★★★★ Usia 50 tahun keatas atau eCrCl<90	★★★★ Semua orang
Hepatitis B	★★★★ Konsultasikan dengan tenaga medis profesional terkait vaksinasi				
Penyakit Menular Seksual	★★		★★ Ketika risikonya tinggi	★★ Aktif secara seksual	
Hepatitis C	★★				★★
Kehamilan	★		★		

*Catatan Penting

Dalam kasus berikut, Anda perlu berkonsultasi dengan tenaga medis.

- Apabila terinfeksi HIV → Pengobatan PrEP tidak memungkinkan untuk dilakukan → Harus diobati sebagai infeksi HIV.
- Apabila terinfeksi penyakit menular seksual → pengobatan PrEP dapat dilakukan sambil pengobatan penyakit menular seksual.
- Apabila fungsi ginjal rendah → pengobatan PrEP mungkin tidak dapat dilakukan di beberapa kasus.
- Apabila Anda memiliki hepatitis B kronik → pengobatan PrEP metode sesuai kebutuhan (on-demand) tidak memungkinkan untuk dilakukan.

(Follow up)

★★★★ ... Sangat direkomendasikan
★★ ... Direkomendasikan
★ ... Opsional
(di beberapa kasus, tergantung pada subjeknya)



Terkait Tes/Pemeriksaan

- ✓ Terdapat beberapa klinik dan rumah sakit yang dapat memberikan resep pengobatan PrEP dan menyediakan tes yang dibutuhkan untuk PrEP.
- ✓ Beberapa klinik dapat menawarkan “tes pemantauan” yang dibutuhkan bagi mereka yang mengimpor obat-obatan secara pribadi.
- ✓ Apabila Anda tidak dapat menemukan klinik atau rumah sakit yang sesuai di dekat Anda, silahkan mencari fasilitas dengan pelayanan kesehatan daring (online).
- ✓ Di klinik dan rumah sakit, pemeriksaan HIV, infeksi menular seksual dan infeksi lainnya pada dasarnya dibayar dengan biaya Anda sendiri. Terdapat juga metode yang disebut dengan pemeriksaan dengan pengiriman lewat pos.
- ✓ Apabila Anda tidak mampu secara finansial untuk membayar seluruh pemeriksaan sendiri, Anda dapat mempertimbangkan untuk menggunakan tes gratis untuk HIV dan penyakit menular seksual yang diadakan oleh pusat kesehatan masyarakat dan lainnya.
- ✓ Anda juga dapat menggunakan hasil pemeriksaan kesehatan yang disediakan oleh pemberi kerja Anda atau pemerintah setempat untuk hasil tes fungsi ginjal dan profil lipid.

Jadilah lebih aman

- ✓ PrEP tidak mencegah penularan penyakit menular seksual lainnya. Penggunaan kondom efektif untuk mencegah penyakit menular seksual dan kehamilan yang tidak direncanakan.
- ✓ Orang-orang yang menggunakan obat-obatan suntik penting menggunakan peralatan yang bersih dan tidak berbagi peralatan suntik dengan orang lain.

Tautan terkait PrEP di Jepang
Pengenalan institusi medis yang dapat Anda
datangi dan mendapatkan konsultasi secara
nyaman. (Hanya tersedia dalam bahasa Jepang)
<https://prep.ptokyo.org/facilities>



Peta HIV / H-pot
Situs informasi HIV yang dapat bermanfaat
<https://hiv-map.net>



Apabila Anda memutuskan untuk tidak lanjut

Konsultasikan dengan dokter Anda. Terutama, orang-orang dengan hepatitis B kronik sebaiknya konsultasi dengan dokter, karena kondisi penyakit dapat menjadi lebih parah tergantung dengan cara pengobatan dihentikan.

■ *Harian*

● Pengobatan dapat dihentikan secara aman dengan mengonsumsi 1 tablet dalam waktu 24 jam dan 1 tablet lagi 48 jam setelah hubungan seksual berisiko terakhir apabila memenuhi kondisi berikut:

- (1) Pengobatan PrEP yang dijalani menggunakan obat Truvada.
- (2) Bila Anda lelaki gay, biseksual atau heteroseksual atau transpuan/trans perempuan (transisi dari lelaki ke perempuan) tanpa terapi hormon
- (3) Anda tidak berbagi peralatan suntik dengan orang lain

● Bagi Anda yang tidak termasuk dalam kondisi di atas, pengobatan PrEP harian dapat dihentikan secara aman apabila dikonsumsi selama tujuh hari berturut-turut setelah perilaku berisiko.

■ *Sesuai Kebutuhan (On-demand)*

● Penting bagi Anda untuk mengikuti peraturan untuk menghentikan pengobatan.

Ketika Anda ingin memulai kembali pengobatan

Mulai pengobatan sebagaimana Anda pertama mulai, dengan memeriksakan tes yang dibutuhkan seperti tes HIV.

POIN PENTING

Saat ini telah terdapat laporan kasus infeksi HIV di waktu yang singkat setelah menghentikan pengobatan PrEP.

Apabila masih ada risiko infeksi HIV setelah menghentikan PrEP, Anda harus mencegah infeksi HIV dengan menggunakan kondom dan/atau metode lainnya.

Mendapatkan PrEP

- Mulai Agustus 2024 di Jepang, Truvada disetujui hanya sebagai pengobatan PrEP harian, dan tidak ditanggung oleh asuransi.
- Untuk penggunaan PrEP yang aman, bahkan saat menggunakan obat umum, disarankan untuk mendapatkan resep di klinik.
- Impor obat-obatan personal untuk penggunaan pribadi terbatas pada persediaan untuk satu bulan setiap pengajuan. Penjualan atau pemberian obat-obatan yang diimpor kepada orang lain tidak diperbolehkan.

Informasi lebih lanjut mengenai PrEP



PrEP di Jepang

Menyediakan informasi terkait PrEP dan dukungan kesehatan seksual.
(Hanya tersedia dalam bahasa Jepang)

<https://prep.ptokyo.org>



'Panduan PrEP' asli yang menjadi dasar buklet ini, saat ini sedang diperbarui. Kami akan membagikan informasi di situs web kami ketika versi terbaru dirilis. Juni 2025

Video 5 menit: Cara Penggunaan PrEP

Video 5 menit berikut meliputi dasar penting terkait cara penggunaan PrEP untuk mengurangi risiko HIV, untuk seluruh jenis kelamin dan orientasi seksual.



https://www.youtube.com/watch?v=7q_uSUZJHcY



PrEP adalah metode untuk mengurangi risiko infeksi HIV secara besar dengan mengonsumsi pengobatan. Akan tetapi, menjadi penting untuk konsumsi secara konsisten agar dapat menjadi efektif. Silahkan tonton videonya sampai akhir.

PrEPポケットガイド／PrEP Pocket Guide (Indonesian ver.)

第3版 2025年6月6日

令和5～7年度厚生労働科学研究費補助金（エイズ対策政策研究事業）

HIV感染症の曝露前及び曝露後の予防投薬の提供体制の整備に資する研究

研究分担者：生島嗣（ふれいす東京）、研究代表者：水島大輔（国立国際医療センター）

編集協力者：山口正純（医師）、翁長祐太（カラフル@はーと）、砂川秀樹（文化人類学者）

デザイン：村上ひろし

翻訳：令和7年度厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業

「在留外国人に対するHIV検査や医療提供の体制構築に資する研究」研究代表者：北島勉（杏林大学）