

PREP

البريب

EVERYTHING

YOU NEED

TO KNOW

كل المعلومات التي يجب أن تعرفوها عنه

دليل ملخص | A short guide



A short guide

دليل ملخّص

- 1| What is PrEP
- 2| Who should be taking PrEP?
- 3| Various Methods of Taking PrEP
- 4| PrEP Side Effects
- 5| How to get PrEP?
 - 5.1| Where can you get PrEP?
 - 5.2| Required tests
 - 5.3| Process, follow up, aftercare
- 6| Stopping PrEP
- 7| PrEP and Reproductive Health

- 1| ما هو البريب؟
- 2| من يجب أن يأخذ البريب؟
- 3| الطرق مختلفة لأخذ البريب
- 4| الآثار الجانبية للبريب
- 5| كيف يمكن الحصول على البريب؟
 - 5.1| أين يمكنكم الحصول على البريب؟
 - 5.2| الفحوصات المطلوبة
 - 5.3| البريب والمتابعة الطبية اللائقة
- 6| إيقاف البريب
- 7| البريب والصحة الإنجابية

1 | ما هو البريب؟

1 | What is PrEP

PrEP is an acronym for Pre-Exposure Prophylaxis.

It is a highly effective medication that can significantly reduce your chances of getting an HIV infection.

To avoid infection, PrEP should be taken prior to HIV exposure and resumed after.

البريب هو اختصار للوقاية قبل التعرّض لفيروس نقص المناعة البشرية. إنه دواء فعّال يمكن أن يقلّل بشكلٍ ملحوظ من احتمال الإصابة بالفيروس. لتجنّب العدوى، يُؤخذ البريب قبل وبعد التعرّض لفيروس نقص المناعة البشرية.

PrEP only protects the person taking it from HIV!

يحمي البريب الشخص الذي يتناوله من فيروس نقص المناعة البشرية فقط!

PrEP does not protect against other sexually transmitted infections (STIs), nor does it prevent unwanted pregnancies. STIs can be viral (Hepatitis, Herpes, Papillomavirus, etc.) or bacterial (Gonorrhea, Chlamydia, Syphilis, etc.)

PrEP must be used in combination with condoms or other physical barriers, vaccinations, regular testing and treatment for STIs, pregnancy tests and contraception.

البريب لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً الأخرى، كما أنّه لا يمنع الحمل غير المرغوب فيه. يمكن أن تكون الالتهابات المنقولة جنسياً فيروسية (التهاب الكبد، القوقباء، فيروس الورم الحليمي) أو بكتيرية (السليلان، الكلاميديا، الزهري).

يجب استخدام البريب مع الواقي الذكري أو الحواجز الأخرى، وأخذ اللقاحات المتوفرة، والقيام بالفحوصات الروتينية، بالإضافة إلى علاج الالتهابات المنقولة جنسياً، والقيام باختبارات الحمل واستعمال وسائل منع الحمل.

2| Who should be taking PrEP?

PrEP is recommended for individuals at a higher risk of contracting HIV, regardless of their gender or sexual orientation, including but not limited to:

People who have
multiple partners

الأشخاص الذين لديهم شركاء متعددين

People who practice
unprotected sex

الأشخاص الذين يمارسون
الجنس غير المحمي

People who have sexual
partners living with HIV

الأشخاص الذين لديهم شركاء جنسيون
متعايشون مع فيروس نقص
المناعة البشرية

People who **inject drugs**

مستخدمي المخدرات بالحقن

2 | من يجب أن يأخذ البريب؟

يوصى باستخدام البريب للأفراد المعرضين لخطر أكبر للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، بغض النظر عن جنسهم أو ميولهم الجنسية، على سبيل المثال لا الحصر:

PrEP can be taken by adolescents who weigh at least 35 kgs.

يمكن للمراهقين الذين لا يقل وزنهم عن 35 كجم تناول البريب.

Only people who are not HIV-positive can take PrEP.

لا يمكن للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية تناول البريب.

PrEP will be provided at Marsa for beneficiaries starting the age of 18.

توفّر مرسى البريب للمستفيدين ابتداءً من سن 18.

3| Various Methods of Taking PrEP

Daily PrEP:

People of diverse identities and practices can follow this effective method.

3| الطرق المختلفة لأخذ البريب

البريب اليومي:

يمكن للأشخاص من مختلف الهويات اتباع هذه الطريقة الفعالة.

Method: take 1 pill, once a day, every day.
الطريقة: تناول حبة واحدة مرةً في اليوم كل يوم.

People assigned male at birth:

PrEP reaches maximum protection against HIV (99%) after 7 days of taking the pill daily.

بالنسبة للذكور الذين تم تعيين جنسهم عند الولادة، يصل بريب إلى أقصى فعاليته للحماية ضد فيروس نقص المناعة البشرية (99%) بعد 7 أيام من تناوله يوميًا.

People assigned female at birth:

PrEP reaches maximum protection (99%) 21 days after taking the pill daily.

بالنسبة للإناث اللواتي تم تعيين جنسهن عند الولادة، يصل بريب إلى أقصى فعاليته للحماية ضد الفيروس (99%) بعد 21 يومًا من تناوله يوميًا.

For trans* individuals:

so far studies suggest that gender-affirming hormones do not affect the efficacy of PrEP. However, it is **always advised to consult your healthcare provider before starting.**

بالنسبة للأفراد الترانس*، تشير الدراسات حتى الآن إلى أن هرمونات توكيد الجنس لا تؤثر على فعالية بريب. ولكن يُنصح دائمًا باستشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم قبل البدء.

PrEP reaches maximum coverage for injection drug use around 21 days after daily use of pills.

يصل البريب إلى أقصى فعاليته لمستخدمي المخدرات بالحقن بعد حوالي 21 يومًا من تناوله يوميًا.

There is limited information about its effectiveness, but for now it reduces risk of getting HIV by at least 74% when taken as prescribed.

What should I do in case I forgot to take my daily pills?

As a general rule of thumb, take the daily dose as soon as you remember to. However, if the next dose is less than 8-12 hours away, skip this dose and continue your regular dosing schedule.

If you have just recently started taking PrEP, there might not be enough medication in your system to cover protection in case you missed a dose. So, we recommend you consult your healthcare provider in such cases.

Relying on the claims of others that they are on PrEP as a method of prevention is not an effective strategy on its own.

The best way to protect yourself is to use protection, test regularly for HIV and other STIs and/or start taking PrEP.

بحسب الدراسات المحدودة حول فعاليته عند مستخدمي المخدرات بالحقن، البريب يقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بنسبة 74٪ على الأقل عند تناوله على النحو الموصوف.

ماذا أفعل في حال نسيت تناول الحبة اليومية؟

كقاعدة عامة، تناولوا الجرعة اليومية بمجرد أن تتذكروها ولكن إذا كانت الجرعة التالية بعد أقل من 8-12 ساعة، فلا تأخذوا الجرعة التي نسيتها واستمروا في جدول الجرعات المعتاد.

إذا كنتم قد بدأت مؤخرًا في تناول بريب ونسيتم تناول جرعة، فقد لا يكون هناك دواء كافٍ في جسدكم لضمان الحماية ضد الفيروس. لذلك، يوصى باستشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم في هذه الحالة.

الاعتماد على مزاعم الآخرين بأنهم يتناولون البريب كطريقة للوقاية ليست إستراتيجية فعّالة لكي تتأكد من أننا محميون من التعرض للفيروس.

أفضل طريقة للتأكد من ذلك هي استخدام وسائل الحماية مثل الواقي والقيام بفحوصات روتينية لفيروس نقص المناعة البشرية والالتهابات المنقولة جنسياً الأخرى، وأخيراً، يمكننا تناول البريب.

Tips: For better compliance, you could choose to download one of several mobile applications that help you track your intake and set reminders for routine medical appointments and testing.

If you seem to be missing your doses regularly, advise your healthcare provider.

نصائح: لمواظبةٍ أو انتظامٍ أفضل بأخذ الجرعات، يمكنكم تنزيل إحدى التطبيقات العديدة التي من شأنها مساعدتكم على متابعة جدول الجرعات ووضع تذكيرات للمواعيد الطبية والفحوصات الروتينية.

إذا تبين لكم أنكم تفوتون جرعاتكم غالباً، فأبلغوا مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم.

On-Demand PrEP:

aka intermittent / non-daily /
event-driven / off-label PrEP

البريب حسب الحاجة

غير اليومي / المتفرّق

Method: the “2-1-1” Schedule, 2 tablets taken at least 2 hours and ideally 24 hours before having sex, 1 tablet 24 hours after the first dose, 1 tablet 24 hours after the second dose.

الطريقة: الجدول "2-1-1" ، 2 حبة تؤخذ على الأقل ساعتين ويفضل 24 ساعة قبل ممارسة الجنس ، قرص واحد بعد 24 ساعة من الجرعة الأولى ، قرص واحد بعد 24 ساعة من الجرعة الثانية.

2 to 24 hours
before sex



2 إلى 24 ساعة
قبل ممارسة الجنس

24 hours
after first 2 pills



24 ساعة
من الجرعة الأولى

24 hours
after 3rd pill



24 ساعة
من الجرعة الثانية



This method is not recommended for natal females (assigned females at birth) and works most efficiently for natal males (assigned males at birth) who practice anal sex.

لا يُنصح بهذه الطريقة للإناث اللواتي تم تعيين جنسهن عند الولادة وفعاليتها أكبر للذكور الذين تم تعيين جنسهم عند الولادة ويمارسون الجنس الشرجي.

Periodic PrEP

This method can be used when you are expecting a period of sexual activity such as in an event, on a holiday, etc.

البريب الدوري:

يمكن استخدام هذه الطريقة عندما تتوقعون فترة من النشاط الجنسي مثل عطلة، أو فترة سهر أو غيره.

Method: It starts with the 2-1-1 schedule followed by one pill to be taken every 24 hours after the initial dose.

Continue to take a daily dose for two days after the last sexual exposure.

تبدأ هذه الطريقة بالجدول الزمني 2-1-1 يتبعه حبة واحدة كل 24 ساعة بعد الجرعة الأولى.

استمروا في تناول حبة واحدة يومياً لمدة يومين بعد آخر علاقة جنسية.

Long-Acting Injectable PrEP:

Apretude is the only shot approved for use as PrEP. In this method, two doses are taken a month apart, then once every 2 months.

Apretude is for people at risk through sex only.

حقنة البريب طويلة المفعول:

Apretude هي الحقنة الوحيدة المعتمدة للاستخدام كبريب. يتم أخذ حقنتين، واحدة كل شهر، ثم حقنة كل شهرين.

يوصى بحقنة **Apretude** للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالفيروس من خلال الجنس فقط.

Long-Acting Injectable PrEP is not available in Lebanon.

حقنة البريب طويلة المفعول غير متوفرة في لبنان.

There are two pills approved for use as PrEP:

Truvada® and Descovy®.

Truvada is for people at risk through sex or injection drug use.

Descovy is not recommended for People assigned female at birth, who are at risk for HIV through receptive frontal/vaginal sex.

هناك نوعان من الأقراص المعتمدة للاستخدام كبريب :

Truvada® و Descovy®.

يوصى بـ TRUVADA للأشخاص المعرضين للخطر من خلال ممارسة الجنس أو استخدام المخدرات عن طريق الحقن.

لا يُنصح باستخدام Descovy للإناث اللواتي تم تعيين جنسهن عند الولادة المعرضات لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية من خلال الجنس الأمامي (المهبلي).

Taking daily PrEP is recommended because it offers the highest level of protection, but on-demand PrEP may be an option if you are unable (ex. impaired kidney function) or unwilling to take PrEP every day. (ex. Experience periods of sexual inactivity, unable to commit...)

يوصى بتناول بريب يوميًا لأنه يوفر أعلى مستوى من الحماية، ولكن قد يكون البريب غير اليومي أو المتفرّق خيارًا إذا كنتم غير قادرين على تناول البريب يوميًا (مثل في حالة ضعف وظيفة الكلى) أو غير راغبين القيام بذلك (على سبيل المثال في حالة فترات من النشاط الجنسي المنخفض، وعدم القدرة على الالتزام بتناول الحبة يوميًا).

PrEP ≠ PEP

PrEP should not be mistaken for Post-Exposure Prophylaxis (PEP), also known as “**emergency treatment**”, which must be taken no later than 72 hours after an unprotected sexual contact or other potential exposure and then daily for 28 days.

If you are on PrEP, PEP can still be useful if you have not taken your PrEP correctly (section 3 explains the various methods of taking PrEP).

PEP is provided for free by the National AIDS Program.

البريب ≠ البيب

لا ينبغي الخلط بين البريب والبيب، فالأخير هو العلاج الوقائي ما بعد التعرّض والمعروف أيضًا باسم “**العلاج الطارئ**”، والذي يجب تناوله خلال 72 ساعة كحدّ أقصى من بعد العلاقة غير المحمية أو خطر الإصابة بالفيروس، ويُتّابع أخذه يوميًا لمدة 28 يومًا.

في حال استخدام البريب بشكلٍ خاطئٍ أو غير ثابتٍ (الجزء 3 يُفسّر الطرق المختلفة لأخذ البريب)، من الممكن أخذ البيب بعد علاقةٍ غير محمية أو بعد التعرّض لخطر الإصابة بالفيروس.

يُوفّر البرنامج الوطني لمكافحة السيدا علاج البيب مجانًا.

4| PrEP Side Effects

The majority of people taking PrEP do not experience side effects. In general most of the side effects occur at the start of PrEP intake and usually go away within 2-4 weeks.

The most common **short-term side effects** are headaches, fatigue, dizziness, nausea, vomiting, diarrhea, and abdominal pain or discomfort.

If the symptoms are severe, are getting worse, or do not go away, you must contact your healthcare provider.

Long-term side effects are much less common but could affect the kidneys, liver, and bone density. That is why it is essential to follow up periodically with your healthcare provider.

These rare occurrences are generally reversible after stopping treatment.

Seek medical help right away if you have a fever and chills along with:

Sore throat

Cough

Rash

Other signs of infection

4 | الآثار الجانبية للبريب

غالبية الأشخاص الذين يتناولون بريب لا يعانون من آثار جانبية. بشكلٍ عام، تحدث معظم الآثار الجانبية في أول فترة من تناوله وعادةً ما تزول في غضون أسبوعين إلى أربعة أسابيع.

الآثار الجانبية قصيرة المدى الأكثر شيوعًا هي الصداع، والتعب، والدوخة، والغثيان، والقىء، والإسهال، وآلام البطن أو الانزعاج.

إذا كانت الآثار الجانبية شديدة أو تزداد سوءًا أو تستمر من دون تحسّن، يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بكم.

الآثار الجانبية طويلة الأمد أقل شيوعًا ولكنها قد تؤثر على الكلى والكبد وكثافة العظام. لهذا السبب تُعتبر المتابعة الطبية الدورية مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم ضرورية.

تزول هذه الآثار الجانبية النادرة بشكلٍ عام بعد التوقف عن العلاج.

اطلبوا المساعدة الطبية فورًا إذا كنت تعاني من حمى وقشعريرة ترافقهما العوارض التالية:

إلتهاب في الحلق

سعال

طفح جلدي

علامات أخرى لإلتهاب

Tips: Taking a tablet during or soon after a meal may help reduce nausea and diarrhea.

Healthcare providers may recommend medication to alleviate headaches.

If you are experiencing some dizziness, try taking your daily tablet before going to bed.

نصائح: قد يساعد تناول الحبة أثناء الوجبة أو بعدها بقليل في تقليل الغثيان والإسهال.

قد يوصي مقدمو الرعاية الصحية بالأدوية للتخفيف من الصداع. إذا كنتم تعانيون من بعض الدوخة، فحاولوا تناول الحبة قبل النوم.

5| How to get PrEP?

Where can I get PrEP?

PrEP is provided for free at Marsa. Contact us to know more about the required tests and to book an appointment with our medical specialists.

Required Tests

The tests required for your medical consultation before starting PrEP are:

- Creatinine levels.
- HIV negative result (preferably Hepatitis B, Hepatitis C, and Syphilis as well), 7 days before your medical appointment.

5| كيف يمكن الحصول على البريب؟

أين يمكنكم الحصول على البريب؟

توفّر مرسى البريب مجاناً. تواصل معنا لمعرفة المزيد عن الفحوصات المطلوبة وجز موعداً مع الأطباء المختصين لدينا.

الفحوصات المطلوبة

الفحوصات المطلوبة لاستشارتكم الطبية قبل البدء في بريب هي:

- فحص مستويات الكرياتينين
- نتيجة سلبية لفحص فيروس نقص المناعة البشرية (يُنصح القيام بفحص التهاب الكبد ب والتهاب الكبد ج والزهري أيضاً)، قبل سبعة أيام من موعدكم مع الطبيب/ة.

PrEP Follow-Up and Aftercare

The prescription of PrEP must be associated with **regular clinical monitoring**.

Your healthcare provider will specify the needed tests and frequency for testing depending on your case, such as:

- HIV test every 3 months.
- Syphilis, Gonorrhea and Chlamydia, and Hepatitis C (for people who inject drugs) every 3-6 months.
- Creatinine levels every 6-12 months.
- Hepatitis C, Hepatitis B for non-vaccinated people, Cholesterol and Triglyceride levels (depending on PrEP composition) every 12 months.

البريب والمتابعة الطبية اللاحقة

يجب أن يترافق أخذ البريب مع **المتابعة الطبية المنتظمة**.

سيحدد مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم الفحوصات المطلوبة ومواعيد تكرارها بحسب حالتكم، مثل:

- فحص فيروس نقص المناعة البشرية كل ثلاثة أشهر.
- الزهري والسيلان والكلاميديا والتهاب الكبد الوبائي ج (لمستخدمي المخدرات بالحقن) كل ثلاثة إلى ستة أشهر.
- مستويات الكرياتينين كل ستة إلى اثني عشر شهرًا.
- التهاب الكبد الوبائي ج والتهاب الكبد ب للأشخاص غير الملقحين ومستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية (وفقاً لتركيب البريب) كل اثني عشر شهرًا.

6 | Stopping PrEP

PrEP can be stopped after 28 daily doses from the last sexual exposure.

Consult a healthcare provider first.

For those at risk for HIV through anal sex (mainly cisgender men who have sex with men) resume taking 1 pill a day for 2 days after the last sexual exposure, then stop.

6 | إيقاف البريب

يمكن التوقف عن أخذ بريب بعد 28 جرعة يومية من آخر علاقة جنسية ولكن **استشيروا مقدم الرعاية الصحية أولاً عند أخذ قرار التوقف**.

بالنسبة لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية من خلال الجنس الشرجي (بشكل رئيسي الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال)، استأنفوا تناول حبة واحدة يوميًا لمدة يومين بعد آخر علاقة جنسية ثم توقفوا.

7| PrEP & Reproductive Health

PrEP can be taken while trying to get pregnant or breastfeeding, if the partner is living with HIV.

It is important to consult a healthcare provider to be prescribed the proper and safer molecules.

There are no known interactions between PrEP and hormone-based birth control or hormone therapy. So far, they can be taken together. **Always consult a healthcare provider first.**

7| برب و الصحة الإنجابية

يمكن تناول برب أثناء محاولة الحمل أو الرضاعة الطبيعية إذا كان الشريك مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية.

من المهم استشارة مقدم الرعاية الصحية لوصف البرب المناسب والأكثر أمانًا.

لا توجد تفاعلات معروفة بين برب ووسائل منع الحمل الهرمونية أو العلاج الهرموني. بحسب الدراسات المتوفرة حتى اليوم، يمكن أخذهما معًا. **ولكن دائما استشيروا مقدم الرعاية الصحية أولًا.**

Important note: Only the Daily Prep method is recommended by Marsa as it is the most effective.

ملاحظة هامة: الطريقة اليومية هي الوحيدة التي تنصح بها مرسى لأنها الأكثر فعالية.

لا تترددوا بالإنصال بنا

961 01 380515

visitus@marsa.me

marsa.me

