GWYBOD AM PrEP

(Pre Exposure Prophylaxis)

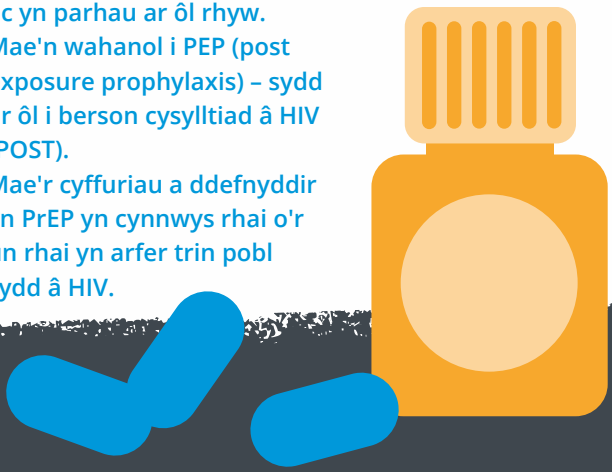
HATAL HIV

Mae yna opsiwn newydd i atal HIV iw gael.

- Mae PrEP yn aros am pre exposure prophylaxis.
- Ni all pawb eisiau defnyddio PrEP.
- Ond mae'n bwysig ein bod ni gyd yn gwybod amdano – gan gynnwys pobl sydd gan HIV.
- Mae PrEP yn dod ar gael ac yn cael ei ddefnyddio yn fwy o gwmpas y byd.

Mae PrEP yn moddion all atal berson o gael HIV.

- Mae'n dechrau CYN rhyw (PRE) ac yn parhau ar ôl rhyw.
- Mae'n wahanol i PEP (post exposure prophylaxis) – sydd ar ôl i berson cysylltiad â HIV (POST).
- Mae'r cyffuriau a ddefnyddir yn PrEP yn cynnwys rhai o'r un rhai yn arfer trin pobl sydd â HIV.



Mae PrEP yn cynnig opsiwn newydd i leihau cyfraddau HIV, sy'n parhau i fod yn uchel.

- Mae condomau wedi bod yn effeithiol iawn wrth atal degau o filoedd o heintiau HIV.
- Ond mae cyfraddau HIV wedi aros yn gymharol sefydlog.
- Os yw PrEP wedi'i dargedu at y bobl sydd at risg o HIV, mae ganddo PrEP potensial i leihau HIV mewn unigolion ac ar draws y boblogaeth.

Mae PrEP yn hynod effeithiol wrth atal HIV pan gymerir ef yn gywir, heb lawer o sgîl-effeithiau.

- Mae ymchwil wedi dangos bod PrEP yn effeithiol iawn yn atal HIV. Mae yna wedi bod llawer o astudiaethau wedi profi PrEP yn sefyllfaoedd 'byd go iawn'.
- Mewn ymchwiliadau lle nad oedd PrEP yn gweithio, roedd fel arfer nad oedd cyfranogwyr yn gallu cymryd neu ddim yn gallu cymryd fel y rhagnodwyd.
- Mean ychydig iawn o bobl sy'n defnyddio PrEP yn dod ar draws ochr effeithiau – pen dost neu'n teimlo'n sâl a hyn fel arfer yn diflannu dros amser.

Mae PrEP i pobl sydd nad oes ganddyn nhw HIV, ond mae yna risk i haint HIV.

- Ar gyfer pobl nad oes ganddyn nhw HIV y mae PrEP.
- Ni fydd pawb eisiau defnyddio PrEP.
- Bydd PrEP o fudd mwyaf i bobl sydd â risg uchel i haint HIV.
- Yn y DU mae hyn yn cynnwys pobl sy'n cael rhyw yn rhwydweithiau â chyfraddau uwch o HIV, fel dynion hoyw a dynion ddeurywiol o rai cymunedau Affricanaidd.
- Fe allai hefyd gynnwys pobl sydd gan llai o reolaeth dros eu bywydau rhywiol (gynnwys rhai gweithwyr rhyw).

Mae cymryd PrEP yn cynnwys cymryd myddion (bob dydd fel arfer) a profion cyson HIV a STI (Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol).

- Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n defnyddio PrEP yn cymryd myddion bob dydd.
- Dynion cis – sy'n gwybod ymlaen llaw pryd maen nhw'n mynd i gael rhyw – yn gallu defnyddio PrEP am gyfnodau byr o amgylch penodau o ryw. Ond, does dim ar hyn o bryd digon o ymchwil i ddangos a yw'r ffordd hon o gymryd PrEP yn gweithio i ferched a phobl draws.
- Mae'n bwysig cael profion cyson HIV a STI rheolaidd (Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol) wrth ddefnyddio PrEP.
- Yr unig brawf arall sydd ei angen yw prawf gwaed yr arennau.

Unwaith y bydd y cyffur yn cyrraedd lefelau amddiffynnol mae'n atal HIV rhag aros yn eich corff.

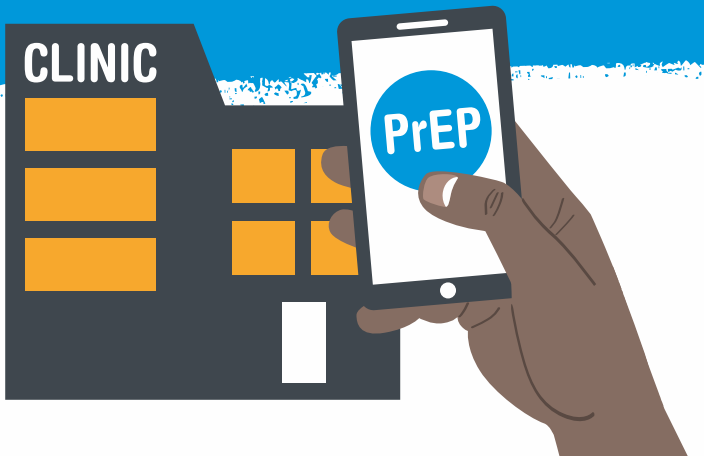
- Mae'n bwysig bod y person sy'n defnyddio PrEP wedi cymryd y myddion mewn digon o amser CYN rhyw, a pharhau i gymryd y myddion AR ÔL rhyw.
- Mae hyn yn sicrhau bod y cyffur yn cyrraedd ac yn cynnal lefelau sy'n ddigonol i fod yn amddiffynnol.
- Mae PrEP yn atal HIV rhag dyblygu ac atgynhyrchu y tu fewn i'r corff.
- Parhau i gymryd PrEP ar ôl i ryw gynnal sylw amddiffynnol os bydd rhywfaint o HIV yn aros yn y corff ar ôl cael rhyw.

Mae PrEP yn atal HIV yn unig. Mae condomau'n atal Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol eraill.

- Mae PrEP yn atal HIV yn unig ac nid STIs eraill na beichiogrwydd.
- Gall condomau helpu i atal rhai STIs eraill. Mae angen mathau eraill o atal cenhedlu (fel y bilsen) i atal beichiogrwydd.
- Mae yna ymchwil yn dangos mai pobl nad ydynt eisoes yn defnyddio condomau yn gyson yw'r bobl fwyaf tebygol o fod â diddordeb mewn PrEP.
- Bydd profion cyson STI yn bwysig i helpu i ddarganfod a thrin heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

Mae PrEP ar gael yn y DU trwy y GIG, neu drwy dreialon clinigol, neu trwy brynu ar-lein.

- Yn Lloegr, mae PrEP bellach ar gael am ddim o glinigau iechyd rhywiol y GIG. Darganfyddwch fwy yma – **www.prepster.info/prep-nhse**
- Yn yr Alban, mae PrEP ar gael am ddim ar hyn o bryd o glinigau iechyd rhywiol y GIG. Darganfyddwch fwy yma: **www.prep.scot**
- Yng Nghymru, mae PrEP ar gael ar sail gyfyngedig trwy'r prosiect PrEPARED – **www.friskywales.org/wales-prep-project.html**
- Yng Ngogledd Iwerddon mae PrEP ar gael o rai clinigau iechyd rhywiol – **www.rainbow-project.org/how-to-access-prep-in-ni**



Prynu PrEP ar-lein.

- Efallai na fydd rhai pobl yn gymwys i gael PrEP ar y GIG neu drwy dreialon cyfredol, neu efallai yr hoffent brynu PrEP yn breifat.
- Mae ymgyrchwyr atal HIV wedi gweithio i sicrhau bod PrEP generig a brynir ar-lein yn ddilys ac yn gwir.
- Mae'n gyfreithiol prynu PrEP generig ar-lein cyhyd â'i fod at ddefnydd personol (hyd at 3 mis o gyflenwad ar unwaith).
- Ewch i **www.prepster.info** a **www.iwantprepnow.co.uk** i gael mwy o wybodaeth am brynu PrEP generig.
- Gellir prynu PrEP hefyd o Dean Street – **www.dean.st/prepshop/**

Mae yna gwahanol offer sydd yn gweithio i wahanol bobl ar wahanol adegau. Dewiswch beth sy'n gweithio orau i chi.

Undetectable = Untransmittable

Mae yna tystiolaeth bod y risg o drosglwyddo HIV gan berson sy'n byw gyda HIV sydd ar driniaeth ac sydd â llwyth firaol anghanfyddadwy yn isel iawn.

Pan fydd person wedi cyflawni llwyth firaol anghanfyddadwy am o leiaf 6 mis, ni ellir trosglwyddo'r firws.

Am y rheswm hwn, ni fyddai PrEP yn darparu unrhyw fudd ychwanegol i berson mewn perthynas unigryw â rhywun â HIV sydd â llwyth firaol anghanfyddadwy.

Am fwy o wybodaeth gweler **www.prepster.info/tasp**

A yw PrEP yn iawn i mi?

- Mae'n bwysig bod pob un o'r grwpiau o bobl a allai elwa o PrEP yn dod i wybod amdano.
- Un o'r ffyrdd gorau o addysg dros PrEP yw trwy siarad â ffrindiau, cariadon a phartneriaid rhywiol amdano.

Pwy wnaeth y llyfryn hwn?

- Mae Datblygu Llythrennedd HIV yn brosiect sy'n cael ei redeg gan Dr Ingrid Young (Prifysgol Caeredin).
- Datblygwyd y llyfryn hwn mewn cydweithrediad â HIV Scotland a PrEPster.

Darganfyddwch fwy am PrEP yma: **www.prepster.info and www.hiv.scot**

@HIVScotland @dev_HIVliteracy @TeamPrepster

Ebrill 2020

Design: www.createpod.com
Translation by Mark Lewis @charliebach

Prepster

hiv scotland POSITIVE CHANGE

THE UNIVERSITY of EDINBURGH