

Undetectable = Untransmittable Did you know that having an undetectable viral load on HIV treatment (ART) stops HIV transmission?

غير قابل للكشف = غير قابل للنقل

هل تعلم أن وجود حمل فيروسي غير قابل للكشف على علاج فيروس نقص المناعة البشرية (ART) يوقف انتقال فيروس نقص المناعة البشرية؟

ART is not only good for your health – it also protects your partners.

U=U means that you don't need to use condoms if you were only using them to stop HIV transmission.

علاجات فيروس نقص المناعة البشرية ART ليست جيدة لصحتك فحسب – بل إنها تحمي أيضا شركائك .
يعني U = U أنك لست بحاجة إلى استخدام الواقي الذكري إذا كنت تستخدمها فقط لوقف انتقال فيروس نقص المناعة البشرية .

Leading UK doctors and researchers strongly support the U=U statement. “There should be no doubt that a person with sustained, undetectable levels of HIV in their blood cannot transmit HIV to their sexual partners.” Professor Chloe Orkin, Chair, British HIV Association

يدعم كبار الأطباء والباحثين في المملكة المتحدة بشدة بيان " U = U لا ينبغي أن يكون هناك شك في أن الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية المستديم وغير القابل للكشف في دمه لا يمكنه نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى شركائه الجنسيين ". البروفسور كلوي أوركين ، رئيسة الجمعية البريطانية لفيروس نقص المناعة البشرية .

UK guidelines state that HIV doctors should talk to all their patients about how ART stops transmission.

تنص الدلائل الإرشادية في المملكة المتحدة على أنه يجب على أطباء فيروس نقص المناعة البشرية التحدث إلى جميع مرضاهم حول كيفية علاجات فيروس نقص المناعة البشرية ART المساعدة عن وقف انتقال الفيروس .

What is U=U?

U=U stands for:

Undetectable = Untransmittable It means that someone with an undetectable HIV viral load on ART cannot transmit HIV, even without using condoms or PrEP.

ما هي U = U؟

U = U تعني :

غير قابل للاكتشاف = غير قابل للنقل يعني هذا أن أي شخص يحمل حمولة فيروسية غير قابلة للاكتشاف بفيروس نقص المناعة البشرية وتحت العقاقير المضادة للفيروسات القهقرية لا يمكنه نقل فيروس نقص المناعة البشرية ، حتى بدون استخدام الواقي الذكري أو الـ PrEP.

What does U=U involve?

This protection from ART depends on:

Taking ART every day. ●

Having undetectable viral load for at least 6 months. ●

Continuing to take your meds every day. ●

على ماذا تنطوي U=U؟

هذه الحماية بواسطة العقاقير المضادة للفيروسات القهقرية ART تعتمد على:

● أخذ علاجات فيروس نقص المناعة البشرية ART كل يوم .

● وجود حمل فيروسي غير قابل للكشف لمدة 6 أشهر على الأقل .

● الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة بك كل يوم .

How can U=U not be a risk?

The quick answer is when HIV viral load is undetectable there is too little virus in sexual fluids for an infection to occur.

كيف يمكن أن لا تكون U = U بمثابة مخاطرة؟

الإجابة السريعة هي عندما يكون الحمل الفيروسي لفيروس نقص المناعة البشرية غير قابل للكشف هناك وجود تعداد فيروس

قليل جداً في السوائل الجنسية حتى تحدث العدوى .

Any risk of sexual HIV transmission relates to viral load and being undetectable reduces this risk to zero.

يرتبط أي خطر للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية الجنسي بالحمولة الفيروسية ، القدرة على اكتشافه يقلص الخطر إلى الصفر .

Does U=U work with all HIV drugs?

Yes. Any ART that makes viral load undetectable will mean U=U.

هل تعمل $U = U$ مع جميع أدوية فيروس نقص المناعة البشرية HIV؟

نعم فعلا. أي أن العقاقير المضادة للفيروسات القهقرية ART تجعل الحمل الفيروسي غير قابل للكشف مما يعني غير قابل للكشف = غير قابل للنقل. $U = U$.

Does U=U work for everyone?

Yes. The PARTNER studies included both gay and straight couples.

In straight couples sometimes the man was positive and in others the woman was positive.

هل تعمل $U = U$ للجميع؟

نعم فعلا. شملت دراسات PARTNER كلا من مثلي الجنس والمتغايرين جنسيا على التوالي. عند المتغايرين جنسيا في بعض الأحيان كان الرجل إيجابيا وفي حالات أخرى كانت المرأة إيجابية.

Does U=U work for all types of sex?

Yes. The PARTNER studies collected information about the numbers of times people had oral, vaginal or anal sex.

It also asked whether the negative partner was active or passive and whether there was ejaculation.

PARTNER reported zero transmissions for all situations.

هل تعمل $U = U$ لجميع أنواع الجنس؟

نعم فعلا. جمعت دراسات PARTNER معلومات حول الناس و عدد المرات التي قاموا فيها بالجنس الفموي أو المهبلي أو الشرجي.

وتساءل أيضا عما إذا كان الشريك السلبي نشطاً أو سلبياً وما إذا كان هناك قذف.

أبلغت PARTNER عن صفر نقل للعدوى في جميع هاته الحالات.

Does this mean I can stop using condoms?

Whether you use condoms is a personal choice. Or a mutual choice with your partner.

Condoms reduce the risk of many STIs and they can effectively prevent pregnancy. But if HIV is the only concern, then in the context of U=U, there is no reason to continue to use condoms.

هل يعني هذا أنني أستطيع التوقف عن استخدام الواقي الذكري؟
سواء كنت تستخدم الواقي الذكري كاختيار شخصي ، أو اختيار مشترك مع شريكك .
الواقي الذكري يقلل من خطر العديد من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي ، ويمكن أن يمنع بشكل فعال الحمل .
ولكن إذا كان فيروس نقص المناعة البشرية هو الشاغل الوحيد ، فعندئذ في سياق $U = U$ ، لا يوجد سبب للاستمرار في استخدام الواقي الذكري .

My partner still wants to use condoms?

Whether your partner is HIV positive or HIV negative, they have to decide what is right for them.

They might want to use condoms for other reasons, or they might still worry about HIV transmission.

Sometimes it takes time for someone to accept new evidence, especially after using condoms for many years.

لا يزال شريكك يريد استخدام الواقي الذكري؟
سواء كان شريكك مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية أو غير فيروس نقص المناعة البشرية ، فعليكما أن تقررا ما هو مناسب لكما .
قد يرغبون في استخدام الواقي الذكري لأسباب أخرى ، أو قد لا يزالون قلقين بشأن انتقال فيروس نقص المناعة البشرية .
في بعض الأحيان ، يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يقبل شخص ما أدلة جديدة ، خاصة بعد استخدام الواقي الذكري لسنوات عديدة .

Do STIs affect U=U?

Based on the PARTNER study, U=U still works if, without realising it, one or both partners has an STI.

It is important to monitor and treat STIs, but they are unlikely to affect U=U.

هل تؤثر العدوى المنقولة جنسياً على $U = U$ ؟
استناداً إلى دراسة PARTNER ، لا يزال $U = U$ يعمل إذا كان أحد الشركاء أو كلاهما لديه أمراضاً منقولة بانتقال جنسي .
STI.
من المهم مراقبة ومعالجة الأمراض المنقولة جنسياً ، ولكن من غير المحتمل أن تؤثر على $U = U$.

Is U=U widely accepted?

Yes, most leading HIV scientists and doctors now agree with the U=U statement. This includes the British HIV Association (BHIVA), the International AIDS Society (IAS) and the US Center for Disease Control (CDC).

هل $U = U$ مقبولة على نطاق واسع؟

نعم ، يتفق معظم العلماء والأطباء الرائدة في مجال فيروس نقص المناعة البشرية الآن مع بيان $U = U$. وهذا يشمل الاتحاد البريطاني لفيروس نقص المناعة البشرية (BHIVA) ، والجمعية الدولية لمكافحة الإيدز (IAS) والمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض (CDC).

Will my doctor know about U=U?

Hopefully, yes. U=U has been headline news for at least two years. U=U is included in the BHIVA Standards for HIV Care (2018). If your doctor doesn't tell you about U=U, then ask them.

هل سيعرف الطبيب عن $U = U$ ؟

نأمل، نعم. لقد كانت $U = U$ عناوين للأخبار لمدة عامين على الأقل. يتم تضمين $U = U$ في معايير BHIVA لرعاية فيروس نقص المناعة البشرية (2018). إذا لم يخبرك طبيبك عن $U = U$ ، فاستفسر منه.

How long does viral load need to be undetectable?

Guidelines recommend having an undetectable viral load for six months before relying on 100% protection from U=U.

This cautious approach is why guidelines refer to being on stable ART.

كم من الوقت يحتاج الحمل الفيروسي لكي يصبح غير قابل للكشف؟

توصي الدلائل الإرشادية بحمل فيروسي غير قابل للكشف لمدة ستة أشهر قبل الاعتماد على حماية 100% من $U = U$. هذا النهج الحذر هو السبب في أن المبادئ التوجيهية تشير إلى ضرورة المواظبة و الاستقرار على العقاقير المضادة للفيروسات القهقرية. ART.

What if I miss my meds?

Missing your meds once will not change U=U.

But missing meds for 2-3 days might be enough with some combinations for viral load to become detectable.

Good adherence is essential for U=U.

ماذا لو نسيت أدويتي؟

نسيانك للأدوية الخاص بك مرة واحدة لن يغير من $U = U$.

ولكن قد تكون الأدوية المفقودة لمدة 2-3 أيام كافية مع بعض التركيبات حتى يصبح الحمل الفيروسي قابلاً للاكتشاف.

الالتزام الجيد ضروري لـ $U = U$.

What about viral load blips?

Sometimes viral load can “blip” just above 50 copies/mL.

Blips that stayed below 200 copies/mL did not affect the PARTNER results.

ماذا عن صور الحمل الفيروسي؟

في بعض الأحيان يمكن أن يحمل الحمل الفيروسي آثار من 50 نسخة / مليلتر.

ما لم يتعدى الحمل الفيروسي الـ 200 نسخة / مل فهذا لن يؤثر على نتائج PARTNER.

How do we know U=U is so effective?

Researchers have known for over 20 years that ART reduces all transmission risks.

But it is only recently that the zero risk has been proved.

The PARTNER studies included couples where one partner was HIV positive on ART and the other HIV negative.

The positive partner needed to have an undetectable viral load and the couple needed to be having sex without condoms.

كيف نعرف أن $U = U$ فعالة جداً؟

لقد عرف الباحثون لأكثر من 20 عاماً أن العلاج المضاد للفيروسات القهقرية يقلل من جميع مخاطر انتقال العدوى.

لكن لم يتم إثبات صفر خطر لنقل العدوى إلا في الآونة الأخيرة.

شملت دراسات PARTNER الأزواج حيث كان أحد الشريكين مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية تحت العلاج

بمضادات الفيروسات القهقرية والأخر سلبياً.

كان الشريك الإيجابي بحاجة إلى حمل فيروسي غير قابل للكشف وكان على الزوجين ممارسة الجنس دون استخدام

الواقي الذكري.

In PARTNER 1, couples (both straight and gay) had sex more than 58,000 times without condoms.

In PARTNER 2, in gay men only, couples had sex more than 77,000 times without condoms.

There were no linked transmissions in either study.

Other research includes the Rakai, HPTN 052 and Opposites

Attract studies. It also includes the Swiss Statement that first published information about the risk being zero in 2008.

These and other studies are discussed in this online article.

The evidence for U=U: why negligible risk is zero risk

www.i-base.info/htb/32308

في PARTNER 1 ، كان الأزواج (سواء كانوا متغايرين أو مثليين) يمارسون الجنس أكثر من 58000 مرة دون استخدام الواقي الذكري .

في PARTNER 2 ، في صفوف الرجال المثليين فقط ، كان الأزواج يمارسون الجنس لأكثر من 77000 مرة دون استخدام الواقي الذكري .

لم تكن هناك عمليات نقل مرتبطة في أي من الدراستين .

تتضمن الأبحاث الأخرى دراسات Rakai و HPTN 052 و Opposites Attract. كما يتضمن البيان السويسري الذي نشر معلومات حول الخطر صفر في العام 2008 .

تمت مناقشة هذه الدراسات وغيرها في هذه المقالة على الإنترنت .

الدليل على U = U: لماذا الخطر الضئيل هو الخطر صفر

www.i-base.info/htb/32308

Does U=U apply to breastfeeding?

Although an undetectable viral load on ART also reduces the risk from breastfeeding, it doesn't reduce this risk to zero.

There have been cases where babies have become HIV positive from breastfeeding, even when the mother had an undetectable viral load.

هل U = U تنطبق على الرضاعة الطبيعية؟

على الرغم من أن الحمل الفيروسي غير القابل للكشف وقت المعالجة بمضادات الفيروسات القهقرية يقلل أيضاً من خطر نقل العدوى عن طريق الرضاعة الطبيعية، إلا أنه لا يقلل من هذا الخطر إلى الصفر .

هناك حالات التي أصيب فيها الأطفال الرضع بفيروس نقص المناعة البشرية جراء الإرضاع عن طريق الثدي، حتى عندما كانت الأم تحمل حملاً فيروسيًا غير قابل للاكتشاف .

Further information

The international U=U campaign raises awareness about this benefit from ART. Currently, more than 720 organisations have joined from over 90 countries.

www.preventionaccess.org

i-Base has more information on U=U, including a longer version of this factsheet.

www.i-base.info/u-equals-u

للمزيد من المعلومات

الحملة الدولية U=U ترفع الوعي حول الفائدة من مضادات الفيروسات القهقرية ART. وفي الوقت الحالي ، انضم أكثر من 720 منظمة من أكثر من 90 دولة لهاته الحملة .

www.preventionaccess.org

لدى i-Base المزيد من المعلومات حول U = U ، بما في ذلك نسخة أطول من هذه النشرة .

www.i-base.info/u-equals-u