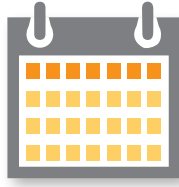


U=U Basics

Undetectable=Untransmittable



There is no risk of transmitting HIV to a sex partner when undetectable (less than 200 copies/ml).



People living with HIV need to be on HIV medications at least 6 months before relying on U=U.



Take HIV medications every day to remain undetectable.



Remember to see a medical provider at least every 3-6 months to check a viral load.



If you are living with HIV and you stop HIV medications, call your medical provider.

THE EVIDENCE

Research

- There were zero HIV sexual transmissions among couples if the person living with HIV was undetectable on HIV medications after having sex more than 150,000 times in research studies.
- After starting HIV medications, and maintaining an undetectable viral load (less than 200 copies), there is no risk of sexual HIV transmission.
- This is called Undetectable=Untransmittable (U=U).

Sexually-transmitted infections (STIs)

- No HIV transmissions occurred in studies even when people got STIs like gonorrhea or chlamydia.
- Using condoms prevent STIs and pregnancy.
- It is important to get tested for STIs, since sometimes STIs don't cause symptoms.

People who inject drugs (PWID)

- We don't have enough data to know if being undetectable prevents HIV transmission after sharing injection equipment.
- Clean injection equipment and PrEP prevent HIV transmission through injection equipment.
- Some people injecting drugs are also having condomless sex. PrEP can prevent HIV infection through both sex and injection equipment.

Stay (Sexually) Healthy

- See a provider regularly for check-ups and STI tests.
- PrEP and condoms, as well as using clean injection equipment if injecting drugs, are other important HIV prevention strategies.



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

How do people start using U=U?

- People living with HIV (PLWH) need to be on HIV medications (antiretroviral therapy or ART), and consistently undetectable.
 - Taking HIV medications every day keeps PLWH healthy and prevents HIV transmissions.
- It's important to talk with a medical provider before stopping other prevention methods (PrEP, condoms).

How to know if someone is undetectable?

- "Undetectable" is measured with an "HIV viral load."
- It is recommended that people living with HIV get a viral load test at least every 3-6 months to ensure they are undetectable.
- A medical provider can confirm if someone is undetectable.
- Looking for an HIV provider? Go to: [Tiny.cc/HIVCareOptionsInSF](https://www.tiny.cc/HIVCareOptionsInSF).

How long after starting ART is it safe to stop other HIV prevention methods?

- It is important to be on ART at least six months and achieve and maintain an undetectable viral load.

What if a person living with HIV stops ART for several days?

- Stopping ART for several days increases the risk of transmitting HIV—contact a medical provider.
- Use condoms and HIV negative partners should use PrEP—talk to a medical provider before relying on PrEP if newly starting PrEP or restarting PrEP.

What if an HIV negative person has sex partners who don't know if they are undetectable or are of unknown status?

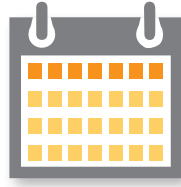
- Consider PrEP and/or condoms because there is a risk of HIV transmission.

I=I Lo Básico

Indetectable=Intransmisible

0

No hay riesgo de transmitir el VIH a tus parejas sexuales siendo indetectable (menos de 200 copias/ml).



Las personas viviendo con el VIH necesitan estar en medicamentos contra el VIH por lo menos 6 meses antes de confiar en I=I.



Tome sus medicamentos para el VIH diariamente para permanecer indetectable.



Recuerde de ver a su proveedor de servicios médicos al menos cada 3-6 meses para checar su carga viral.



Si usted vive con el VIH y deja de tomar sus medicamentos, hable con su proveedor de servicios médicos.

LA EVIDENCIA

Estudios

- En estudios de investigación, hubo cero transmisiones sexuales de VIH entre parejas si la persona viviendo con el VIH era indetectable y estaba en medicamentos contra el VIH después de haber tenido sexo más de 150,000 veces.
- Después de haber comenzado medicamento contra el VIH y mantener una carga viral indetectable (menor de 200 copias), no hay riesgo de transmisión sexual del VIH.
- Esto es llamado Indetectable=Intransmisible.

Infecciones Transmitidas Sexualmente (ITS)

- No hubo transmisión de VIH aun cuando las personas contrajeron una ITS como gonorrea o clamidia.
- El uso de condones previene ITS y el embarazo.
- Es importante chequearse para las ITS, porque algunas veces estas no causan síntomas.

Personas que se Inyectan Drogas (PID)

- No tenemos la información necesaria para saber si siendo indetectable previene la transmisión del VIH después de haber compartido equipo de inyección.
- Un equipo de inyección nuevo y PrEP previenen la transmisión del VIH mediante el equipo de inyección.
- Algunas personas que se inyectan drogas también están teniendo sexo sin condones, PrEP puede prevenir la infección del VIH mediante ambos, el sexo y el equipo de inyección.

Permanezca (Sexualmente) Saludable

- Vea a su proveedor de servicios médicos para chequeos regulares y pruebas de ITS.
- PrEP y condones, tanto como el use de equipo de inyección limpio si usa drogas, son otras intervenciones de prevención importantes contra el VIH.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo se empieza a usar el I=I?

- Las personas viviendo con el VIH (PVCV) necesitan estar en medicamentos contra el VIH (terapia antiretroviral o TAR), y ser consistentemente indetectables.
 - El tomar medicamentos contra el VIH diariamente mantiene saludable a las PVCV y previene transmisiones de VIH.
- Es importante hablar con un proveedor de servicios médicos antes de parar otros métodos de prevención (PrEP, condones).

¿Cómo sabemos si alguien es indetectable?

- “Indetectable” es medido con una “carga viral de VIH.”
- Es recomendado que las PVCV tomen una prueba de carga viral cada 3-6 meses para asegurar que son indetectables.
- Un proveedor de servicios médicos puede confirmar si alguien es indetectable.
- ¿Está buscando a un proveedor de servicios médicos? Visite: Tiny.cc/HIVCareOptionsInSF.

¿Qué tiempo después de haber empezado TAR es seguro el parar otros métodos de prevención contra el VIH?

- Es importante estar en TAR por lo menos seis meses y lograr y mantener una carga viral indetectable.

¿Qué tal si una persona viviendo con el VIH detiene su TAR por algunos días?

- El dejar de tomar TAR por algunos días aumenta el riesgo de transmitir el VIH—contacte a su proveedor de servicios médicos.
- Use condones. Sus parejas VIH negativas deberán usar PrEP—hable con su proveedor de servicios médicos antes de confiar en PrEP si es nuevo tomándolo o si está volviendo a iniciarlo.

¿Qué tal si una persona VIH negativa tiene parejas sexuales que no saben si son indetectable o no saben su status?

- Considere PrEP y/o condones porque hay un riesgo de transmisión del VIH.