suaheli
swahili
swahili
Swahili

UKIMWI (HIV / AIDS)
ZI WAPI HATARI
NA WAPI HAKUNA
TAARIFA YA WANAUME

UKIMWI NI UGONJWA HATARI … na hadi wa leo bila mapozi. Ukimwi ni ugonjwa unaoenea dunia nzima na hata wa Uswisi (Switzerland), umeleta matatizo mengi.
Ukimwi husababishwa na kirusi cha **HIV**. Kirusi hiki hushambulia kinga ya mwili na kuusababisha ushindwe kupigana na magonjwa. Mpaka wakati mwili wako hauwezi kujilinda na ndiyo sababu unaendeleya kuwa mgonjwa zaidi na zaidi, hiyo inaitwa ukimwi.

KINGO: Kipeperushi hiki kinaonyesha kuliko na hatari ya kupata Ukimwi. Na unavyoweza kujikinga wewe mwenyewe na mwenzako ama wapenzi wako na Ukimwi.

UKIMWI HAUNA TIBABU, … lakini kuna madawa yanayoweza kurefusha maisha kwa sababu zina punguza makali ya hatari ya magonjwa. Kila mtu Uswisi – kutotegemeana na hali ya makao yake – ana adili au haki ya kupata matibabu.
Huduma lazima ianzwe mapema. Mwenye hajui kuwa ana Ukimwi, anapoteza wakati wa kupokea matibabu mapema. Kujua au kutojua kama mtu amejiambukiza na Ukimwi ni Muhimu sana.
Mengi juu yake katika kurasa za nyuma.

LOVE LIFE
STOP AIDS

www.lovelife.ch

HATARI

Ukimwi utokea kwa kujamiiana bila kutumia mipira (kondomu). Kondomu ndiyo njia sahihi ya kujikinga na Ukimwi na magonjwa mengine yanayoweza kuambukizwa kwa njia ya kujamiiana.

KUJAMIIANA KWA NJIA YA MKUNDUNI bila kondomu

●●● **Hatari kubwa sana**
kwa nyote wawili, hata bila kutoa dhidi ya maji
■ **Jikinge kwa:**
Kondomu na kutumia jeli ya kunyorosha

KUJAMIIANA KWA NJIA YA UKE (Ujamii wa kike) bila kondomu

●●○ **Hatari kubwa**
kwa mwanamke na kwa mwanamme, hata bila kutoa dhidi ya maji
■ **Jikinge kwa:** kondomu

KUJAMIIANA KWA NJIA YA KUTUMIA MDOMO bila kinga

●○○ **Hatari iko**
■ **Jikinge kwa:** Usijamiiane na mwanamke wakati wa damu ya mwezi.
Usichukuwe shahawa mdomoni!
Usimeze shahawa ya mwanamme!

UNAVYOTUMIA KONDOMU

1. **Hakikisha kwamba pakiti inayoihifadhi haijapasuka.**

2. **Fungua pakiti taratibu mahali pa mpasuo; ondoa kondomu.**
3. **Kama haujatahiri: songomeza au visha ngozi ya uume.**

4. **Minya kondomu iliyo baado imesokotwa sehemu ya juu kwa kidole cha gumba na kidole cha shahada alafu shikirai kwa tanki. Mkunjo ukiwa kwa nje.**

5. **Fidua. Kondomu ina vingirika kwa urahisi. Na kama sivyo basi ni ndogo au ni pana sana, ama umevisha upande usiyo (mkunjo ukiwa kwa ndani).**

6. **Baada ya kufanya mapenzi shika kondomu kwenye shina la uume kabla uume kulala ili isichomoke na ujitoe.**

Na tena: Kuna kondomu ya wanawake (Femidom®), yenye yaweza kutiwa ukeni kabla ya kujamiiana. Lakini kondomu ya wanaume ni rahisi kutumia na si ya bei kali.

JINSI ZINGINE ZA KUJIAMBUKIZA

KUTOKA KWA MAMA ALIYE NA UKIMWI KWA MTOTO

Wakati wa mimba, kwa kuzaa na wakati wa kunyonyesha, mama mwenye kuwa na Ukimwi anaweza kuambukiza mtoto.

●●● **Hatari kubwa sana**

■ **Jikinge kwa:** Mama mwenye mimba akipimwa na aonekane kuwa ana Ukimwi kuna madawa yanayoweza zuia mtoto tumboni asiambukizwe.

MADAWA YA KULEVYA

Wakati sindano au sirinji iliyotumiwa kwa kujichanja, ikitumiwa na watu wengi.

●●● **Hatari kubwa sana**

■ **Jikinge kwa:** Kutumia vifaa safi (sindano, sirinji, kichungi, pamba, kijiko, maji); usitumie vifaa hivi na mtu mwingine.
Usipofuatia maarifa haya ya kujikinga unaweza kuwa na thubutu kubwa ya kujiambukiza pia na Umanjano (Hepatitis-C-Virus HCV), ambayo ni hatari sana.

KUCHINJWA / KUTAHIRI

●●● **Hatari kubwa sana**

Vifaa kama (sindano, visu...) zinazotumiwa wakati wa kuchinjwa ama kutahiri, sindano zinazotumika kuchorea mwili na zingine nyingi, vifaa visivyo safi na zinazotumiwa na watu kadhaa unaweza kujiambukiza na virusi vya Ukimwi. Virusi vya Ukimwi zaweza pia kuwa kwa damu unayopata wakati wa kuongezwa damu, isipokuwa imekaguliwa.

○○○ **Hakuna hatari**

Hapa Uswisi hauwezi kuambukizwa ukitibiwa na madaktari au wanafanya kazi waliosoma hospitali.

HAKUNA HATARI

Ukitumia vyoo na bafu
Kazini

Kupiga chafya, kukohoa

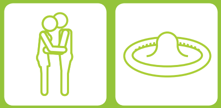
Kusalimiana kwa mikono, kupapaswa
Kukumbatiana

Kula chakula kutoka sahani moja
Kunywa kutoka kwa glasi moja

Kuumwa na mdudu
Kuogelea, sauna

Taarifa za juu: **Zaonyesha kuwa maisha ya kila siku hayawezi kuwa na** hatari ya kupata Ukimwi ama kujiambukiza na Ukimwi. Hakuna haja yakuwaogopa walioambukizwa na ugonjwa wa Ukimwi, au kuwatenga kwa maisha ya kawaida au kuwasimamisha kazi.

Hakuna hatari hata hapa:



Kumumunyana au kujamiiana kwa mikono
Jamiiana tu ukiwa na kinga (ya kondomu)

MAGONJWA MENGINE YA ZINAA

Muhtasari wa baadhi ya magonjwa yayoweza kuenezwa kwa kujamiiana ila Ukimwi: kama kirusi cha duti (Tripper), kirusi cha manawa (Herpes), kaswende (Syphilis), klamidia (Chlamydien) au umanjano (Hepatitis B).

DALILI NA MAUMIVU → DAKTARI!

Magonjwa haya yana dalili zinazojulikana.

- → Usaha kutoka kwa njia ya mkojo kiasi tofauti na rangi tofauti
- → Upele kwa njia ya mkojo, maumivu wakati wa mkojo
- → Maumivu na uvimbe katika sehemu ya makende
- → Duti, vidoda, uvimbe, ukundu na upele katika uume au kwa makende
- → Maumivu kubwa kwa tumbo ya chini
- → Maumivu wakati wa choo kubwa
- → Maumivu kwa njia ya haja kubwa, usaha kutoka kwa njia ya haja kubwa
- → Duti zinazoonekana, malengelenge kutoka kwa njia ya haja kubwa

Ukiwa na dalili hizi mwendee daktari haraka!

Chunga: Ukimwi hauna dalili hizi!
Kupimwa damu tu ndiyo njia ya kuhakikisha kwamba una Ukimwi au hauna.

MATOKEO

Magonjwa mengine yakigunduliwa mapema yaweza kutibiwa. Yasipotibiwa yaweza kuzorotesha afya na kutoa magonjwa mengine (kama uwe tasa, kansa) na inaweza kuongeza jumla ya kujiambukiza na Ukimwi.

JIKINGE KWA: KONDOMU

Njia nzuri ya kujikinga na magonjwa ni kutumia kondomu wakati wa kuingiana kike, kwa njia ya choo kubwa au kwa wakati wa kumumunya sehemu za siri.
Hata kama hamuingiani wala kujamiiana kwa kumumunya sehemu za siri tumia kondomu, kama unakwenda kwa malaya ni muhimu sana.

TAARIFA JUU YA KONDOMU NA JELI

KINGA

Kondomu zina kinga kujiambukiza na Ukimwi, na hata magonjwa mengine yanayoenezwa kwa njia ya kujamiiana. Zinaweza pia kutumiwa kupanga uzazi.

KONDOMU SAHAHI / UKUBWA ULIOFAA

Tumia kondomu zilizo na maadishi **«ok»** kwa pakiti. Kondomu zinapatikana kwa supamaketi, drogeria, na maduka ya madawa.

Kondomu zinapatikana kwa ukubwa tofauti na zinatofautiana. Basi lazima utafute kondomu inayokufaa na inayokutosha. Kondomu ikiwa inabana sana yaweza kulipuka au kupasuka, ikiuwa pana sana itajivua kwa urahisi. Unaweza kupata ukubwa unaokufaa kutoka kwa intaneti anwani hii: www.mysize.ch.

KUISHA MUDA / KUHIFADHI KONDOMU

Tumia kondomu hadi tarehe iliyo kwa pakiti, tarehe iliyoandishwa kwa pakiti. – Usihifadhi kondomu palipo na mwangaza mwingi ama palipo na vyombo vikali vinavyoweza kurarua/kutoboa kondomu.

JELI YA KUNYOROSHA

Kama unataka kutumia Jeli ya kunyorosha tumia Jeli iliyo na mafuta (umaji/unyefu wa jeli inayosaidia kuingiana). Inapatikana kwa supamaketi, drogeri na kwa duka la madawa. Usijaribu kutumia vaselini, bodilotioni, mafuta ya masaje au mafuta ya kupika.

Usiwahi kutumia kondomu mbili pamoja!

UTAFANYA AJE...

Kondomu ikipasuka au kuraruka na mpenzi wako hana hakika kama ana Ukimwi au hana (HIV-positiv)? Usipopoteza muda na kwenda siku ifuatayo kuagiza maarifa kwa wanaozingatia mambo ya Ukimwi ama hospitali, wenye kufanya kazi hapo watakueleza utakalo fanya. Kuna madawa kumeza kuchukuwa yatakayo zuia usiambukizwe, lakini bahati hiyo siyo sawa sawa kwa kila mtu.

JUKUMU LAKO!

Kutumia kondomu wakati wa kujamiiana ni lazima sana. Kondomu inakulinda wewe na wapenzi wako unaojamiiana nao. Chukua jukumu la kuwa muhimu, beba kondomu kila wakati na zitumie wakati wa kujamiiana.

Asiyetumia kondomu na anakamata hatari ya kuambukiza mwenzake na Ukimwi, anaweza kufuatwa na hatua – kuhukumiwa na kuingizwa gerezani kwa miaka mingi.

ZINGATIA

Kama haujajiambukiza na Ukimwi kwa sasa hata kama ulikuwa hautumii kondomu basi hiyo ni bahati kubwa sana kwako.
Lakini unaweza kujiambukiza wakati wowote usipotumia kondomu ukifanya mapenzi!

UKIWA UNAFUATIA KANUNI HIZI ZOTE TATU UNAWEZA KUFANYA MAPENZI BILA KONDOMU:

- → **Unaishi kwa ndoa kamili**
- → **Wewe na mwenzako tu ndiye pekee mwafanya mapenzi pamoja**
- → **Nyinyi wawili – afadhali pamoja – mmeshapimwa Ukimwi na imetokea kuwa hamna Ukimwi**

Je, hii ni kweli? Una hakika kabisa?

© Bundesamt für Gesundheit, Aids-Hilfe Schweiz, 2006
(Wizara ya Afya ya Uswisi unayozingatia Ukimwi, 2006) **Maadishi/Mtafsiri:** Lukas Meyer
Muundo: DVISIONS Herrmann Germann Bienz / www.alscher.ch
Tafsiri/Lugha: Clipper AG, Zürich/Faida Nelson **Chapa:** Mengis Druck und Verlag AG, Visp
Toleo au Uchapaji: 2500

TAARIFA ZINGINE NA USHAURI

USHAURI

Kwa mahali pa msaada wa Ukimwi: Kibinafsi au kwa simu: Unaweza kupata ushauri hata bila kusema majina yako.
Kwa daktari wa kiume au wa kike: Usiogope kuuliza maelezo juu ya Ukimwi. Madaktari hawaruhusiwi kueneza kitu chochote juu ya mgonjwa.
Unachosema na matokeo ya kupimwa hakuna daktari au wanaofanya kazi humo wanaokubalishwa kusema chochote juu ya mgonjwa – sio kwa bibi au bwana yako, sio kwa askari wa tawi la kigeni, sio kazini au kwa makao yako, na sio gerezani na mahali pengine popote. Daktari lazima waweke siri ya wagonjwa.

SHIDA YA LUGHA

Chunguza na uliza ni lugha gani unayoweza kupata ushauri. Kukiwa hakuna itakubidi utafute mtu anayeweza kukutafsiria kwa lugha yako. (Tafsiri sahihi unaweza kupata kwa www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf ama uliza mahali pa msaada wa Ukimwi.)

MAARIFA MENGINE

Nakili zingine juu ya kipeperusho hiki na vipeperusho vingine juu ya afya Uswisi: Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich
Kwa kuagizia: Simu 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch
Anwani zingine: Simu 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Uliza mahali pa msaada wa Ukimwi maarifa juu ya lugha yako, au. tafuta Habari kwa anwani hii **www.migesplus.ch**.

Kipeperusho hiki kinapatikana kwa lugha zifuatazo:

albanisch, albanais, albanese, Albanian	russisch, russe, russo, Russian
amharisch, amharique, amarico, Amharic	serbisch/kroatisch/bosnisch, serbe/croate/bosniaque,
arabisch, arabe, arabo, Arabic	serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
deutsch, allemand, tedesco, German	somalisch, somalien, somalo, Somali
englisch, anglais, inglese, English	spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
französisch, français, francese, French	suaheli, swahili, swahili, Swahili
italienisch, italien, italiano, Italian	tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese	thai, thaï, thai, Thai
rumänisch, roumain, rumeno, Romanian	türkisch, turc, turco, Turkish

NIMEJIAMBUKIZA AMA HAPANA?

Ni mwenye anayejua kuwa amejiambukiza aliye na bahati ya kuweza kupata huduma mapema.

KUPIMWA UKIMWI

Kuna njia moja tu ya kuhakikisha kuwa hauna virusi vya Ukimwi au una. Kwa kupimwa damu. Kwani mara nyingi mwanzo wa ugonjwa hakuna dalili za kuumwa. Ukiambukizwa si kusema utapata dalili za Ukimwi, kwani hakuna dalili za kabisa. Mwanzo wa Ukimwi, mwenye aliyejiambukiza haonyeshi dalili.
Baada ya kuhisi kuwa umeambukizwa na virusi vya Ukimwi inachukua kama muda wa miezi mitatu hadi vionekane (kama kufanya mapenzi bila kondomu) kwa damu. Baada ya mwezi mitatu ndiyo Ukimwi unaweza kuonekana kabisa.

HAKUNA MWENYE KUJUA

Unaweza kupimwa kwa hospitali kubwa au kwa maabara bila kupatiana majina. Kwa hivyo hakuna atakayegundua kwamba umepimwa na matokeo yake.

MASHAURI KABLA YA KUPIMWA

Tafuta taarifa juu ya Ukimwi kabla ya kupimwa: kwa ushauri unaosaidia kupambana na Ukimwi, kwa hospitali, maabara au kwa daktari wako. Ama jaribu kuongea na mtu unayemuamini kwa makao yako.

Anwani (kama hutaki kujulikana) vipeperusho vilivyo na maarifa, mahali pa kupimwa na mengine na pa kuagizia:
044 447 11 11 / www.aids.ch

Ama kwa: