

JALI AFYA YAKO, PIMA VVU



**“Kijana jithamini,
Tuliza mihemko, Pima VVU”**



Tume ya UKIMWI Zanzibar



Takwimu zinaonyesha kwamba vijana wengi wenye umri kuanzia miaka 15-24 wanauelewa mdogo wa maradhi ya UKIMWI na kwamba wapo katika hatari ya kupata maambukizo ya Virusi Vinavyosababisha UKIMWI (VU).

MAANA YA VVU NA UKIMWI

- VVU ni virusi vinavyosababisha maradhi ya UKIMWI.
- UKIMWI ni Upungufu wa Kinga Mwilini unaosababishwa na VVU

VIPI UNAWEZA KUAMBUKIZWA VVU

Kuna njia kuu tatu ambazo mtu anaweza kuambukizwa VVU nazo ni:-

- Kujamiiana na mtu mwenye maambukizo ya VVU
- Kwa njia ya damu au maji maji ya mwili yenye VVU Mfano kuchangia damu isiyo salama na kuchangia vifaa vya kutogea kama sindano.
- Kutoka kwa mama mjamzito mwenye maambukizo ya VVU kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha.

VIPI UNAWEZA KUJIKINGA NA VVU

- Epuka kabisa kujamiiana
- Kuwa muaminifu kwenye mahusiano.
- Tumia kondomu kwa usahihi kila unapojamiiana

USINDANGANYIKE, HUWEZI KUJIKINGA NA MAAMBUKIZO YA VVU KWA :-

- Kujisafisha mara tu baada ya kujamiiana.
- Kutumia vidonge vya uzazi wa mpangilio.
- Kunywa maji mengi baada ya kujamiiana.
- Kunywa pombe kali baada ya kujamiiana.
- Kujisafisha kwa detol baada ya kujamiiana.
- Kufanya tendo la ndoa kinyume na maumbile

HUWEZI KUAMBUKIZWA VVU KWA:-

- Kula sahani moja na mtu mwenye VVU.
- Kumpa mkono au kusalimiana na mtu mwenye VVU
- Kwenda chafya au kukohoa.
- Kukaana na kucheza pamoja na mtu mwenye VVU
- Kutafunwa na mbu au kunguni
- Kutumia choo kimoja

- Kuogelea pamoja na mtu mwenye VVU

KUNA UWEZEKANO MKUBWA WA KUPATA VVU ENDAPO:-

- Utaanza tendo la kujamiiana katika umri mdogo.
- Utakuwa na wapenzi wengi.
- Utajamiiana kinyume na maumbile kwa wanawake na wanaume.
- Utajamiiana na mtu usiyemjua hali yake ya maambukizo.
- Utatumia vileo kwa kupindukia.
- Utajihusisha katika biashara ya ngono.
- Hutotumia kinga (kondomu) wakati wa kujamiiana na mtu usiemfahamu hali yake ya maambukizo.
- Hutotibu mapema magonjwa ya kujamiiana.
- Utashiriki ngono za makundi.



VIPI UNAWEZA KUEPUKA TABIA HATARISHI ZINAZOSABABISHA VVU

- Jiepushe na makundi na marafiki waovu.
- Jiwekee malengo ya maisha yako.
- Dhhibiti matamano na mihemko.
- Fanya mazoezi kwa kujenga afya yako.
- Jiepushe na kuangalia picha na filamu za ngono.
- Jiepushe na kukaa katika maeneo yenye tabia hatarishi
- Jenga tabia ya kuchunguza afya yako.
- Kutumia mitandao ya kijamii kwa usahihi.

Ewe kijana elimu sahihi ya VVU na UKIMWI ni kinga ya afya yako!

KUMBUKA:

UJANA NI LULU, TUNZA UTU WAKO, TIMIZA NDOTO YAKO!

Kimetayarishwa na na Tume ya UKIMWI Zanzibar ikishirikiana na Shirika la Idadi ya Watu Duniani (UNFPA)