

zilizotumiwa, ambazo ni chafu HAZIPASWI kutumiwa. Miji mingine hutoa mipango ya kubadilisha sindano, ambapo unaweza kubadilisha sindano zako ulizotumia na zingine mpya.

### **IKIWA UNAISHI NA HIV UNaweza Kuzuia KUENEZA UGONJWA HUO KWA WENGINE.**

- Usinyonyeshe.
- Pata huduma ya kabla ya kuzaa na matibabu.
- Waambie wenzi wako wa ngono kuwa umeambukizwa HIV kabla ya kujamiiana. Jamiiana kiusalama (tumia mipira na viziua meno).
- Usishiriki sindano za kudungwa, kutoboa mwili, au kuchorwa.

### **JIFUNZE JINSI YA KUTUMIA MPIRA WA KIUME VIZURI!**

- Fungua kifurushi cha mpira kwa vidole vyako SIO MENO YAKO.
- Chuna ncha ya mpira ili kuhakikisha hakuna hewa iliyofungiwa ndani ya mpira.
- Biringisha mpira chini kwa uume ULIOSIMIKA hadi mwisho. Ikiwa

hauwezi kubiringiza mpira chini, unapaswa kutupa mpira na uanze tena na mpira mpya.

- Baada ya ngono (kujaamiana), shikilia chini ya mpira baada ya kumwaga na uondoe uume.
- Tupa mpira uliyotumiwa kwenye pipa na uoshe uume.
- USITUMIE TENA MIPIRA ILIYOTUMIKA.
- Jifunze kabla ya kuhitaji kutumia mpira.

**Kwa habari zaidi kuhusu huduma za HIV/UKIMWI katika jamii yako, tafadhali piga 1-800-342-2437.**

**Kwa habari zaidi kuhusu HIV kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.hivpositive.com](http://www.hivpositive.com)

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

•••

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The National Minority AIDS Council*

[www.nmac.org](http://www.nmac.org)

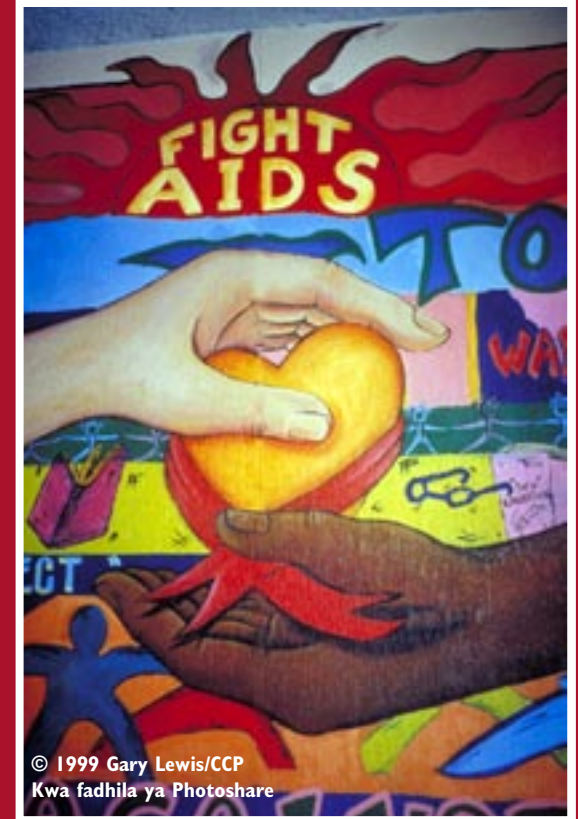
*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

*Body Health Resources Corporation*

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



**Je! HIV ni nini?  
(What is HIV?)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

#### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Simu: 202 • 347 • 3507**

**Faksi: 202 • 347 • 7177**

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**KWELI ZA KAWAIDA KUHUSU HIV /UKIMWI**  
HIV—Klirusi Kinachoondosha Kinga ya Mwili (HIV) ndio kirusi kinachosababisha UKIMWI (Ukosefu wa Kinga Mwilini). HIV husababisha mwili kupoteza kinga yake ya kawaida dhidi ya magonjwa, hata magonjwa ya kawaida kama vile homa. Daktari husema mtu ana UKIMWI wakati mwili wao umekuwa dhaifu na hauwezi kupigana na magonjwa mengine.

Unaweza kuzuia kuambukizwa HIV! Watu waliyoambukizwa HIV wanaweza kuishi kwa muda mrefu sana na maisha mazuri kwa huduma nzuri ya matibabu na kwa kutambua mapema.

### **HIV INASAMBAZWA AJE?**

HIV inasambazwa kupitia damu, shahawa, maziwa ya matiti, na giligili ya uke kwa watu waliyo na HIV. HIV inaweza kupitishwa kutoka mtu mmoja hadi mwingine wakati wa vitendo vya ngono, kushiriki sindano za kudunga, kutoboa mwili (pamoja na masikio) au mchoro (sanaa ya mwili), wakati wa mtoto kuzaliwa, na kunyonyesha.

Nchini Amerika, damu inayotolewa ili kupeanwa inapimwa, ili kusikuwe na hatari ya kutoa au kupokea damu katika mpango wa matibabu. Hauwezi kupata HIV kwa kutoa damu.

Nafasi za mama kupitisha HIV kwa mtoto wake wakati wa mtoto kuzaliwa kunaweza kupunguzwa na huduma ya kabla ya kuzaa na matibabu ya HIV. Ni muhimu kwamba wanawake wajawazito kupimwa HIV ili kuzuia wamama kupitisha HIV kwa watoto wao.

### **KUPIMWA HIV**

Hauwezi kujua kama mtu ameambukizwa HIV. Watu wanaweza kuonekana kuwa na afya, wanaweza kuwa sawa au wanono, na wanaweza kuwa hawana vidonda na majeraha

na wawe bado wameambukizwa HIV na wawe wanaweza kupitisha ugonjwa huo kwa wengine. Njia ya pekee ya kujua kwa hakika ikiwa mtu ana HIV ni kupimwa HIV.

Kupimwa HIV ni rahisi. Katika miji mingi, kuna sehemu za kupimwa HIV za bure au za bei ya chini. Vipimo vya HIV ni kwa kusafisha mdomo au kudungwa kidole. Matokeo ya vipimo vinaweza kurudishwa kwa dakika 20. Katika miji mingi, kupimwa kunatolewa aidha kwa siri au bila jina.

*Kupimwa kwa siri:* Hurekodi jina la mtu anayepimwa na kuripoti majina hayo kwa siri kwa maafisa wa afya ya umma (kama vile idara za Serikali za Afya).

*Kupimwa bila jina:* Haihitaji jina kutumiwa. Badala yake msimbo unatumiwa ambao ni wa kipekee ili kumtambua mtu huyo. Hii inamaanisha kwamba mtu anayepokea kipimo hicho ndiye anayeweza kumwambia mtu yeyote matokeo.

Wewe hauwezi kuambukizwa HIV kwa:

- Kugusana
- Kusalimiana
- Kukumbatiana, kubusu
- Kukohoa, kuchafya
- Kutoa damu
- Kutumia mabwawa ya kuogelea
- Kukalia viti vya choo
- Kushiriki matandiko ya kitanda
- Kushiriki uma, vijiko, vijiti, visu, sahani, bakuli au glasi
- Kuumwa na mbu au wadudu wengine

### **UNAWEZAJE KUJIKINGA?**

#### **Hakuna Hatari ya HIV**

- Ukujinyima (usijaamiane na mtu mwingine)

Ikiwa wewe **na** mwenzi wako wa kingono

mumepimwa HIV kati ya miezi 6 iliyouyopita NA:

- Mumepatikana hamna kirusi cha HIV
- **Mnajamiiana** nyinyi kwa nyinyi tu
- Hamshiriki sindano za kudungwa, kutoboa mwili, au kuchorwa

### **Hatari ya HIV**

- Kujamiiana kisalama
- Kutumia sindano salama

### **NGONO SALAMA NI NINI?**

Ngono salama huzuia mgusano wa moja kwa moja na shahawa, giligili ya uke kupitia kutumia vizuri mipira ya ulimbo (ya kiume na kike) vizuia meno (vizuia ulimbo).

Kabla ya kujamiiana:

- Zungumza na mwenzi wako kuhusu ngono salama.
- Jifunze kutumia mipira ya ulimbo (ya kiume na ya kike) ili ujue kuzitumia vizuri kabla ya kujamiiana.
- Usijamiiane baada ya kutumia madawa ya kulevya au pombe.
- Usitumie mafuta ya kulainisha ya maji (hakuna Vaselini au mafuta ya kulaisha ya grisi).

Tembe za kuzuia kuzaa, sindano za kuzuia kuzaa, duara za kuzuia kuzaa, vibandiko vya kuzuia kuzaa, na sponji ya kuzuia kuzaa hazikingi kuenea kwa HIV/UKIMWI. Mpira wa ulimbo wa (wa kiume au wa kike) bado unafaa kutumiwa.

### **JE! UTUMIAJI SINDANO SALAMA NI NINI?**

Utumiaji sindano salama huzuia kugusana moja kwa moja kwa damu kupitia utumiaji wa sindano safi na ambayo haijatumiwa kwa kuingiza madawa ya kulevya. madawa. kutoboa mwili au kuchora. Wakati unaingiza madawa ya kulevya au madawa, sindano safi au ambazo hazijatumiwa zinapaswa kutumiwa. Sindano

