Mapendekezo ya Kiafya Kwa Wakinamama

A Women's Health in Women's Hands Resource

Mapendekezo ya kiafya kwa wakinamama

Kijitabu hiki kinaweza kumfaa nani?

Kijitabu hiki kinaweza kumfaa nani? Iwapo wewe ni mwanamke mweusi na unaishi hapa nchini Canada, na unakusudia kupata mimba, kijitabu hiki kinakufaa.

Tunategemea kwamba wakinamama watawapasha wapenzi wao habari zilizopo kwenye kijitabu hiki ili waweze (kusaidia kufanya uamuzi) kufahamu mambo yote yanayohitajika kufikia uamuzi wa kupima virusi vya ukimwi, pamoja na matibabu yatakayohitajika wakati ukiwa mjamzito (mimba)

Kwa nini ni muhimu kwa wakinamama wajawazito (wenye mimba) kufahamu masuala yanayohusiana na virusi vya ukimwi pamoja na maradhi ya ukimwi?

Mwanamke mjamzito (mwenye mimba) asiyefahamu kama amekwishaathirika na virusi vya ukimwi, anaweza kumdhuru mtoto hata kabla hajazaliwa.
Endapokuwa mwanamke anafahamu kama anavyo virusi vya ukimwi, anaweza kuchukua hatua zote za tahadhari ili asimdhuru mtoto wake. Mara nyingi watu waliokwishadhurika na virusi vya ukimwi hawaonyeshi dalili zozote, ndio maana ni muhimu kwenda kwa muunguzi wako afanye uchunguzi wa kuhakikisha kama unavyo virusi vya ukimwi au kama uko salama.

Wakinamama walio wengi, mara nyingi inatokea hawana virusi vya ukimwi. Lakini ikitokea kwamba unavyo virusi vya ukimwi, kuna matibabu au hatua tafauti unazoweza kuchukuwa ili kumkinga mwanao asiambukizwe na maradhi haya.

Je ni haki yako kufanya uamuzi kuhusiana na afya yako?

Mila zilizo nyingi za Kiafrika na Carribean zinawategemea wakinamama kuolewa na kuzaa watoto mapema iwezekanavyo. Wanawake walio wengi hawajisikii vizuri kuzungumza na wapenzi wao juu ya mapenzi yenye kinga; matumizi ya vijpira (condomu) wakati wa kujamiiana, au idadi ya watoto wanaokusudia kuzaa. Pia wanaweza kujisikia kama wanalazimika kuzaa watoto bila hata ya kujali hali waliyo nayo kimali na kiafya.

Baadhi ya wakinamama hawajisikii vizuri kuuliza maswali yanayohusiana na afya zao. Wengine wanaweza kuwa na uhusiano mrefu kimapenzi, na bado wanayo matatizo kuzungumzia juu ya mapenzi yenye kinga na wapenzi wao. Wakinamama wengine wanaendelea kuishi kwenye uhusiano wa kimapenzi yenye maonezi na taabu, ambapo wapenzi wao wanatanguliza starehe zao mbele bila ya kujali mahitajio ya akinamama hawa.

Je, vipi suala la uaminifu?

Wanawake wengi walioolewa na walio kwenye mahusiano ya kimapenzi ya muda mrefu wana fikiri kwamba kuwaamini wapenzi wao, kunatosha kuwakinga na kuto kuambukizwa. Kwa wanawake walio wengi wa Kiafrika na Karribean, wanategemea sana uaminifu kuwa ni msingi wa mahusiano yao.

Unaamini hayo:

- Mpenzi wako wa kiume au mumeo anajamiiana na wewe tu?
- Hajawahi kudunga sindano ya madawa ya kulevya au kushirikiana sindano hizo na mtu mwingine.
-Kwamba sio msenge au hafanyi mapenzi na wanaume wengine.
-Kwamba hana maradhi ya zinaa yanayoweza kuhatarisha afya yako.
-Hatakulazimisha kujamiiana naye wakati ambao huko tayari.

Kumwamini mpenzi wako, peke yake haitoshi. Wanawake wanahitaji kuwa na habari za kutosha kuwawezesha wao na watoto wao kuendelea kuwa na afya.

Endapo wanawake watafahamu mapema kabla ya kupata mimba kwamba wamekwishaathirika,wanayo nafasi nzuri zaidi ya kuweza kuendelea kubakia na afya, na kwamba virusi vya ukimwi haviambukizwi kwa watoto wao. Kama hujadhurika, unaweza kujifunza njia za kupunguza hatari ya kuambukizwa.

Unaweza kupata habari za namna ya kufanya kipimo cha kuonyesha kama umedhurika na virusi vya ukimwi na matibabu yake kutoka kwa daktari wako; au kutoka kwa mhudumu wa kituo cha afya ya kijamii. Ni uamuzi wako kama unataka kupimwa.

Kumbuka kwamba kufanya kipimo cha virusi vya ukimwi ni muhimu ili uweze kuendelea kubakia na afya pamoja na mwanao.

Nini tafauti ya virusi vya ukimwi (HIV) na maradhi ya ukimwi.

(AIDS) pamoja na maswali yanayoulizwa kwa kawaida.

Virusi vya ukimwi (HIV) ni kitu gani?

Ni virusi vinavyoharibu au kudhoofisha kinga ya mwili. Ni virusi vinavyosababisha maradhi ya ukimwi. Virusi vinadhoofisha kinga ya mwili inayotusaidia tusidhurike na maradhi. Vinasababisha mtu aliye kwishadhrurika ashindwe kupambana au kuzuia maradhi mwilini.

Ukimwi ni nini?

Ni maradhi yanayomkabili mtu aliyekwishaathiriwa na virusi vya ukimwi. Wakati mtu akiwa na virusi mwilini, na akaanza kuugua maradhi yanayohusiana na ukimwi kutokana na kutokuwa na kinga mwilini, anakua,ana ukimwi. Au ukosefu wa kinga mwilini. (AIDS)- acquired immune deficiency syndrom)

Watu wanapataje virusi vya ukimwi?

Virusi vya ukimwi vinapatikana katika damu, maziwa, shahawa na utoko. Virusi vinaambukizwa kwa njia zifuatazo.

Njia zilizo za hatari zaidi za kueneza virusi/ukimwi:

-Kujamiiana kimapenzi (uchini/ukeni, matakoni au mkunduni pamoja na mdomoni) na mtu aliyekwishaathiriwa na virusi vya ukimwi, bila ya kutumia kijipira. Wanawake walio wengi wanaambukizwa virusi hivi kwa njia ya kujamiiana na mwanamme ambaye tayari anavyo virusi vya ukimwi mwilini mwake.
-Kuwekewa damu iliyotolewa na mtu ambaye amekwishaathiriwa na virusi vya ukimwi, hapa Canada kabla ya Novemba 1985 au nchi zingine ambazo huna uhakika kama damu imepimwa kuthibitisha kwamba haina virusi vya ukimwi.
-Kutoka kwa mama mzazi mwenye virusi vya ukimwi wakati mtoto angali tumboni, au wakati wa kuzaliwa au wakati wa kunyonyesha.
-Kuchangia sindano za kudungia madawa ya kulevya, au kuchorea ngozi ya mwili, au kwa kutogea /kutoboa pua au masikio na sehemu zinginezo mwilini.

Huwezi kupata ukimwi /virusi vya ukimwi kutokana na vitendo vifuatayo:

-Kushikana mikono na mtu mwenye virusi vya ukimwi.
-Kunywa pamoja kwenye chombo kimoja na mtu mwenye ukimwi au virusi vya ukimwi.
-Kubusu mtu mwenye virusi/ukimwi.
-Kushirikiana katika matumizi ya vyombo na mtu mwenye virusi/ukimwi
-kuumwa na mbu.

Je unaweza kutambua kama mtu anavyo virusi vya ukimwi?

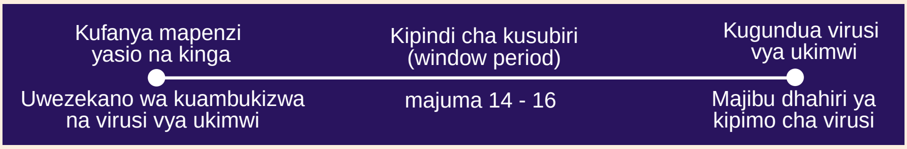
Hapana. Huwezi ukatambua kama mtu anavyo virusi au amekwishadhurika kwa kumtazama tu. Baadhi ya watu wenye virusi wanaishi kwa muda mrefu tena wakiwa na afya nzuri.

Ni vipi virusi vinavyopimwa?

Ni kwa kupima damu. Kiasi kidogo cha damu kinatolewa mkononi mwako ili ikapimwe kama inazo chembechembe zinazotolewa na mwili kwa madhumuni ya kupambana na virusi vya ukimwi vinapoingia mwilini. Kama kipimo kikionyesha kwamba unazo chembechembe hizi kwenye damu yako, ina maana kwamba umekwishaambukizwa,na kama hunazo chembe chembe hizo ina maana kwamba bado hujaathiriwa au kuambukizwa na virusi vya ukimwi. Ni vizuri kutumia vijipira (kondomu) wakati wote wa kujamiiana hata kama ukiwa unao au hunao virusi vya ukimwi; Na hasa kama humfahamu vizuri mpenzi wako, au kama hujijui mwenyewe hali yako ya ukimwi/virusi ilivyo, yaani kama hajapimwa.

Nini maana ya kipindi cha kusubiri. (window period)?

Kuna kitambo au muda kati ya wakati ule wa kuambukizwa hadi virusi vinapoanza kuonekana kwenye kipimo cha damu yako. Muda au kipindi hicho kinaitwa window period. Yaani kitambo **cha kusubiri**. Kama ukiamua kupimwa, hakikisha hupimwi wakati wa kipindi hiki.



Kuna umuhimu gani kufanya kipimo cha virusi?

Majibu ya kipimo yanakupatia habari unazohijaji ili kuendelea kubakia na afya, pamoja na jinsi ya kumkinga mwanao kabla na baada ya kuzaliwa.

Baadhi ya akinamama wanasubiri waambiwe na wauguzi au madaktari wao jambo la kufanya. Ukimwi/Virusi vya ukimwi ni hatari mno kwa mwanamke yeyote kutoshiriki katika kuchukua hatua za kujikinga mwenyewe pamoja na mtoto wake kiafya.

Hapa Ontario, madaktari wanatoa ushauri kwa akinamama wajawazito wafanye kipimo cha virusi kama sehemu ya mafunzo yatolewayo kwao kabla ya uzazi. **Unaweza kuuliza iwapo hutapewa habari hizi.** Zipo taasisi zingine zinazoweza kukupa habari zaidi ili kukuwezesha kufanya uamuzi unaokufaa.

Angalia mwisho wa kijitabu hiki ili kuona orodha ya taasisi, au vituo vya afya vinavyofanya vipimo, pamoja na jumuiya za kijamii. Unaweza pia kupiga simu kwenye hospitali iliyo karibu nawe,au AIDS Hotline na watakuelekeza. Vilevile unaweza kuongea na mhudumu wa afya kutoka Womens Health in Womens Hands (416) 593-7655.

Je uko "hatarini"?

- Umewahi kufanya mapenzi bila ya kinga? (Bila kutumia kijipira)
- Umewahi kushirikiana matumizi ya sindano za kundungia madawa ya kulevya au kutobolea/kutogea pua na masikio au kujiwekea michoro kwenye ngozi mwilini?
- Umewahi kuugua maradhi ya zinaa
- Umewahi kuwekewa damu siku zilizopita (kwa hapa Canada ni kabla ya November 1985 au siku za karibuni katika nchi yako ulikotokea)?
- Umewahi kubakwa au kunajisiwa kwa mabavu?
- Umewahi kufanyiwa operesheni katika nchi ambayo vifaa hivyo havisafishwi kikamilifu ili kuua vijidudu?
- Unao wasiwasi na tabia za kimapenzi au matumizi ya madawa ya kulevya ya mpenzi wako hivi sasa au wakati uliopita?

Kama umejibu ndio kwenye swali lolote miongoni mwa hayo hapo juu, basi unaweza ukawa hatarini. Njia pekee unayoweza kuwa na uhakika kwamba hujadhurika na virusi ni kwa vipimo vitakavyoonyesha kama wewe na mpenzi wako hamjaambukizwa.

Mila za baadhi ya akinamama wanaotoka Afrika na Caribbean, kuhusiana na kutahiriwa, kurithiwa, kujichua ukeni au wanawake kutokuwa na sauti katika masuala ya kujamiiana, kwa kutumia kinga kunaongeza hatari kwa akinamama kuambukizwa. kutumia mabavu, kubaka wanawake au kuwa na maradhi ya zinaa ambayo hayakubainika na kutibiwa kunaongezea hatari ya wanawake huathiriwa na virusi vya ukimwi.

Unaweza kuwa hatarini iwapo umeongezewa damu katika nchi ambayo huna uhakika kama wanapima virusi katika dama yao ya akiba. Vilevile iwapo umefanyiwa operesheni (au

kupasuliwa) katika hospitali ambayo vifaa vyake vya kupasulia sio safi na kukingwa na vijidudu vya kuambukiza. Endapo wewe au mpenzi wako aliwahi kuwa na mpenzi mwingine siku za nyuma mwenye virusi vya ukimwi. Unaweza pia kuwa hatarini iwapo wewe au mpenzi wako amewahi kushirikiana katika matumizi ya sindano za kudungia madawa ya kulevya, au kutogoa pua na masikio pamoja na kuwekea michoro na alama mwilini.

Kutahiri Wanawake - Kutumbua uchini mwa Wanawake (Female Genital Mutilation-FGM)

Kuna badhi ya utamaduni katika nchi za Kiafrika ambapo kutahiri wanawake ni desturi ambayo bado inafanyika. Kutahiri wanawake kunaweza kukahatarisha usalama na afya ya wanawake na wasichana ikiwa in pamoja na kuambukizwa na virusi vya ukimwi. Mwanamke aliye na jeraha ukeni ni rahisi kuambukizwa virusi vya ukimwi akifanya mapenzi na mwanamme aliye na virusi vya ukimwi hata akiwa ni mumewe, kwa sababu ya kuchanika na kuchubuka wakati wa kujamiiana.

Matumizi ya madawa ya kujisafisha na kukausha utoko ukeni kabla ya kufanya mapenzi ni sababu ingine tena inayowaweka wanawake hatarini ya kuambukizwa na virusi vya ukimwi kutokana na mchumbuko au mchaniko ukeni wakati wa kujamiiana, jambo linalowaacha wanawake kuambukizwa kwa urahisi.

Mabavu

Mabavu, ni pale ambapo mtu au mpenzi wako anadhibiti vitendo vyako, mawazo na jinsi unavyojisikia. Kama mumeo au mpenzi wako anatumia mabavu, basi upo uwezekano na hatari ya kuambukizwa na virusi vya ukimwi pamoja na maradhi mengineyo ya zinaa.

Wanawake wako hatarini zaidi kuambukizwa na virusi vya ukimwi kulikoni wanaume

Unyanyasaji na mabavu au tishio la aina hiyo linaweza likamweka mwanamke katika hatari ya kuambukizwa na virusi vya ukimwi - kama vile kutokutumia kijipira au kondomu wakati wa kujamiiana kwa hofu ya matokeo endapo atamtaka mpenzi wake avae.

Matumizi ya mabavu na unyanyasaji wakati wa kujamiiana kunaweza kukawa ni pamoja na kulazimisha kufanya mapenzi au kukuumiza wakati wa kujamiiana. Unaweza ukadhurika wakati wa kufanya mapenzi ya ukeni au matakoni kwa kutumia mabavu.

Iwapo unajisikia huna usalama, pengine uko sahihi. Kuna mahali unapoweza kuwasiliana napo ukapata msaada. Zungumza na wahudumu wa afya wa Women's Health in Women's Hands (Afya ya Wanawake iko mikonini mwa Wanawake) kwa maelezo zaidi. Unayo haki ya kujikinga mwenyewe.

Wanaume Wanaojamiiana au kufanya mapenzi na Wanaume (Bisexual men) Wenzao

Baadhi ya wanawake wengine hawafahamu kama wapenzi wao wanafanya mapenzi ya kujamiiana na wanaume wenzao. Wakati jumuiya inapokuwa na hofu au mwelekeo usio mzuri kuhusiana na wasenge au mashoga wanaosagana inajulikana kama Homophobia. Hofu hii inasababisha wanaume wanaofirana au wanawake wanaosagana kuficha hali hiyo wanayoipendelea wakati wa kujamiiana huwa ni siri. Wanajifanya kama ni wanaume au marafiki wa kiume, lakini kumbe wanavutiwa kufanya mapenzi na wanaume wenzao. Baadhi ya wanawake wanaambukizwa au kuathiriwa na wapenzi wao wanaofanya mapenzi na wanaume wenzao.

Mimba na Kupima Virusi vya Ukimwi (HIV)

Mmekwishaamua kuwa na mtoto - Ni lazima wewe na mpenzi wako mkapimwe?

Wakati mzuri wa kupimwa ni kabla hamjatunga mimba. Kama mlikuwa mnatumia kondomu/kijipira na sasa mmeamua kutunga mimba, ni vizuri kufanya kipimo **cha** virusi vya ukimwi. Kama majibu yakiwa ni ndio, ina maana kwamba unavyo virusi. **Lakini haiimanishi kwamba unao ukimwi.**

Iwapo utafahamu kwamba unavyo virusi kabla ya kupata mimba, itakusaidia kuwa na muda wa kutosha kuchunguza namna nyingine ya kufanya. **Ukiwa umeathiriwa haina maana kwamba huwezi kuwa na watoto.**
Daktari wako au wahudumu wa afya watahakikisha kwamba unatapata huduma unazostahili.

Aina tofauti za Vipimo

Unaweza kupimwa ofisini mwa daktari wako, lakini aina hii haikufichii siri maana, majibu yakionyesha umeathiriwa, ni lazima daktari wako awajulishe wahudumu wa idara ya afya na ustawi wa jamii.

Vipimo visivyohitaji majina

Zahanati (clinic) nyingine zinatoa huduma hii kwa madhumuni ya kukusitiri. Wanakudhibitishia kwamba majibu yako hayataambatanishwa na jina lako. Majibu haya ni siri, na ni wewe peke yako unaweza kuyaona au kuambiwa. Kwa njia hii huna haja ya kuhofu kwamba mtu mwingine anaweza kufahamu kwamba umefanya kipimo na majibu ya kipimo hicho. **Mpenzi wako, familia yako na mwajiri wako hawatafahamu kama umefanya kipimo.**

Hakikisha kwanza kwamba zahanati (cliniki) yako inafanya kipimo hiki kisichohitaji jina, unapoamua kama unataka kupima virusi, kwa sababu daktari wako hawezi kukufanyia hiki kinachositiri jina lako na majibu yako.

Ukitaka kutafuta sehemu iliyo karibu nawe ya kufanyia kipimo hiki cha kusitiri jina, unaweza kupiga simu, AIDS- Sexual Health Infoline # (416) 392-2437 au 1-800-6682437 kwa wale wanaoishi nje ya Toronto. Kwa maelezo zaidi kuhusiana na aina mbali mbali za vipimo unaweza kuzungumza na wahudumu wa afya wa Women's Health in Women's Hands, au angalia kwenye orodha ya vituo hivyo iliyokuwa mwishoni mwa kijitabu hiki.

Kwa sababu gani Kipimo cha Virusi vya Ukimwi (HIV) Kinatolewa kwa Wanawake wote Wajawazito (wenye mimba) Ontario?

Kufanyiwa kipimo kunakuwezesha fufahamu na kufanya uamuzi mzuri, kutunza afya yako, na iwapo ukiamua kubeba mimba yako, unaweza kujifungua mtoto mwenye afya.

Ni Vipimo Vipi Ninavyohitaji kupata Nitakapokuwa na Mimba?

Utalazimika kufanya mpango wa kupata huduma za uzazi na daktari wa familia yako mara unapojua tu kwamba umekwishapata mimba. Utaulizwa maswali kuhusiana na afya yako, ambayo ni pamoja na kama ulikwishawahi kupata mimba ingine kabla ya hii, juu ya maradhi uliyokwisha ugua. Daktari wako atafanya vipimo kadha vya damu ili kuhakikisha kwamba huna maradhi ya Measles, Syphilis au Hepatis B maradhi yanaiyodhuru maini. Maradhi hayo yanaweza yakawa ni matatizo kwako na mtoto wako. Kipimo cha Virusi vya Ukimwi (HIV) ni miongoni mwa vipimo vinavyohitajika vifanyiwe akina mama wanaojiandaa na uzazi ili kuzuia Ukimwi usiambukizwe wakati wa uzazi au kupitia njia ya kunyonyesha maziwa.

Kuzungumzia juu ya Virusi vya Ukimwi (HIV) kunawafanya watu wengine kutojisikia vizuri. Unaweza kumleta mpenzi wako au mtu mwingine unayemwamini ili akutie shime. Andika maswali yote unayohitaji kuuliza, na sio tu juu ya Ukimwi. Iwapo utahitaji mkalimani eleza mapema ili upatiwe mmoja.

Sitaweza kufanyiwa kipimo cha Virusi vya Ukimwi (HIV) bila ya Kuulizwa?

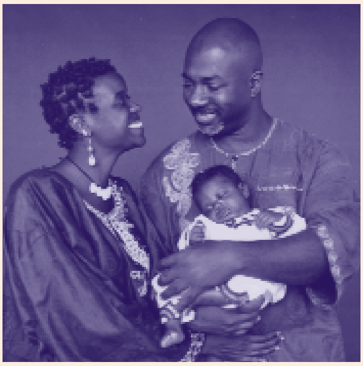
Hapana. Ni lazima useme "ndio" kabla ya daktari wako kukufanyia kipimo cha Virusi vya Ukimwi (HIV). Kufanya hivyo bila idhini yako ni kinyume cha sheria hapa Ontario. **Kumbuka, daktari wa familia yako hataweza kukufanyia kipimo cha Virusi vya Ukimwi (HIV) kinachositiri jina lako.**

Haki zako unapopima Virusi vya Ukimwi (HIV):

- Unayo haki ya kuhudumiwa kwa hadhi na heshima unapopima Virusi vya Ukimwi (HIV) bila ya kujali matokeo ya majibu yako yalivyo.
- Unayo haki ya kuulizia juu ya kipomo
- Unayo haki ya kupata au kufanyiwa kipimo
- Unayo haki ya kukataa kufanyiwa kipimo
- Unayo haki ya kupewa habari sahihi za wakati huu tulio nao na sio za zamani
- Unayo haki ya kusitiriwa bila ya kujali matokeo ya kipimo yalivyo.
- Iwapo ukiamua kutokufanya kipimo cha virusi vya ukimwi, bado unayo haki ya kupata huduma za uzazi kama vile mwanamke yeyote yule mwenye mimba.
- Iwapo majibu ya kipimo yakionyesha kwamba umedhurika, unayo haki ya kupata matibabu yaliyo bora iwezekanavyo.
- Iwapo wewe tayari unavyo virusi vya ukimwi unayo haki ya kupata matibabu kama mwanamke yeyote yule mwenye mimba ambaye hajafanyiwa kipimo

Nini faida na hasara za kufanya kipimo cha virusi vya ukimwi (HIV)?

Utakuwa na habari za kutosha kukuwezesha kufanya uamuzi kuhusiana na afya yako pamoja na ile ya mtoto wako ambaye hajazaliwa.



Kufanya kipimo na kuchukua hatua zote za kiganga mapema wakati wa ujauzito kunapunguza uwezekano wa mwanao kuambukizwa na virusi vya ukimwi (HIV) lakini haikuhakikishii kwamba mwanao hataathirika. Wanawake wengine wenye mimba, bado wanajifungua mtoto aliyeathiriwa na virusi ingawaje mama mzazi alichukua hatua zote za kiganga. Kufanyiwa operesheni wakati wa kuzaa, na kumlisha mwanae kwa chupa. Unalazimika kufikiria njia za aina zote ulizonazo kabla ya kufanya kipimo cha virusi vya ukimwi (HIV).

Iwapo matokeo ya kipimo ni ndio, utapewa dawa za kuzuia na kupambana dhidi ya virusi. Dawa hizi zinaweza zikawa na madhara ya pembeni. Unaweza kujisikia mdhaifu na kutapika majuma ya mwanzoni unapoanza kutumia dawa hizi. Mashiriki au vituo vingi vilivyoorodheshwa nyuma ya kitabu hiki, vinaweza kukupa msaada jinsi ya kudhibiti au kumudu madhara haya ya pembeni.

Nitamwelezaje mume wangu au mpenzi wangu kwamba ninataka kufanya kipimo?

Mila nyingi hazizungumzii juu ya kufanya mapenzi au jinsi ya kufanya mapenzi kwa kutumia kinga. Hivyo mpenzi wako anaweza kudhani kwamba humwamini au yeye hakuamini wewe. Kama unapendelea sitiri ya kipimo chako, unaweza kwenda kwenye zahanati inayofanya kipimo cha sitiri ya jina. Hakuna mtu yeyote atakayefahamu kama umekwisha fanya kipimo.

Kipimo cha sitiri ya jina (anonymous test) hakiathiri hadhi yako ya uhamiaji. (WHIWH wanao washauri waliohitimu vizuri na wanaweza kukupa ushauri mzuri kuhusiana na hiyo) au uwezekano wako wa kumfadhili jamaa yako kuhamia hapa. Isipokuwa matokeo yakiwa in "ndiyo" umeathiriwa na virusi, basi uhusiano baina yako na mpenzi wako utabadilika. Mshauri (counselor) anaweza kukusaidia kudhibiti hisia na jinsi unavyojisikia bila ya kujali matokeo ya kipimo yalivyo.

Endapo hujisikii vizuri kujadiliana na mpenzi wako juu ya kufanya kipimo, unaweza ukazungumza na mshauri au rafiki yako unayemwamini.

Kwani siwezi tu nikajifanyia kipimo?. Kuna ulazima gani wa mimi kuzungumzia habari hii?

Hulazimiki kuzungumzia juu ya kufanya kipimo, isipokuwa tu wanawake wengine wanajisikia nafuu zaidi kuchukua kipimo baada ya kupata habari za kutosha kuhusiana na maradhi haya, hatari zilizopo na msaada unaoweza kupatikana.

Watu wengi wanaogopa kuzungumzia juu ya virusi na maradhi ya ukimwi kwa sababu hawana habari za kutosha. Watu wengine wanadhani kwamba mtu mwenye virusi anao wapenzi wengi aliojamiiana nao au ni msenge/shoga wanaosagana. Wengine wanadhani kwamba wanaweza kutambua kama mpenzi wao ameathiriwa na virusi, na wengine wanafikiria kwamba kwa vile wameolewa hawana hofu ya kuwa hatarini. Kama unafahamu ukweli wote unaohusiana na virusi/maradhi ya ukimwi unaweza ukajikinga mwenyewe na mtoto wako.

Hapa Ontario wapo washauri wa maradhi ya ukimwi, wahudumu wa afya na madaktari ambao wanaweza kukupa maelezo yatakayokusaidia kufanya uamuzi mzuri. Ni muhimu kwako kufahamu ni nini maana ya kufanya kipimo na uwezekano wa matokeo yake kwako.

Iwapo matokeo ya kipimo yakiwa ni "ndio"nitawezaje kuepusha hatari ya kumwambukiza mtoto wangu virusi vya ukimwi?

Kuna mambo matatu unayoweza kufanya ili kupunguza hatati ya kumwambukiza mwanao virusi vya ukimwi.

1. Tumia dawa za maradhi ya ukimwi ili kupunguza wingi wa virusi kwenye damu yako na hivyo kupunguza hatari ya mtoto kuambukizwa na virusi. Daktari wako atakupa dawa hizi mapema ungali bado na mimba. Mwanao atapata matibabu ya maradhi haya mara baada ya kuzaliwa.
2. Kumzaa mwanao kwa njia ya operesheni, pia kunapunguza hatari ya kuambukizwa, kwa sababu mtoto ataepukana na damu iliyoathiriwa na virusi pamoja na utoko wa ukeni wakati wa kujifungua.
3. Tumia chupa kumpa maziwa mwanao badala ya kumnyonyesha kufuani.

Ukigundua kwamba umeathiriwa na virusi vya ukimwi utaweza kuzungumza na washauri wa maradhi ya ukimwi na wataalamu kuhusiana na hoja ulizonazo. Unaweza pia ukazungumza na mhudumu wa afya kutoka Women's Health in Women's Hands, au unaweza kuwasiliana na mojawapo ya mashirika yalioorodheshwa mwishoni mwa kujitabu hiki.

Jimbo la Ontario linatoa maziwa aina ya fomular kwa kipindi cha mwaka mmoja kwa akinamama walioathiriwa na maradhi ya ukimwi.

Hatari/Tahadhari

Iwapo ni mjamzito (una mimba) uko hatarini maana umefanya mapenzi bila kinga. Njia pekee inayoweza kukuthibitishia kwamba hujaambukizwa virusi ni kama unafahamu kwa uhakika kwamba wewe na mpenzi wako ni salama, hamnavyo virusi vya ukimwi.

Matokeo ya kipimo changu miaka miwili iliyopita kilionyesha kwamba sinavyo virusi vya ukimwi . Je ninalazimika kufanya kipimo kingine tena?

Ili mradi wewe au mpenzi wako hamjajiweka kwenye hali ya hatari ya kuambukizwa na unajua kwa uhakika kwamba wote mlikua safi wakati huo, basi pengine mtakuwa hamjaarithika. Kama huna uhakika, ni vizuri kufanya tena kipimo.

Ninayo mambo mengi mno yanayonisibu. Inawezekana nikawa nimekwishaambukizwa, lakini nisingependelea kujua hivi sasa.

Unaweza ukajisikia kama unayo mambo mengi ya kushughulikia wakati ukiwa mjamzito (mimba). Unaweza ukawa na haja nyingine kama vile hadhi yako ya uhamiaji, kazi, makazi au masuala ya fedha ambayo yanaelekea kuwa muhimu. Kutambua hali ya usalama wako kuhusiana na virusi vya ukimwi kunaweza kukupa moyo wa utulivu. Kama matokeo ya kipimo cha virusi ni "hapana" kwamba hunavyo, kunaweza kukupa moyo wa kutokata tamaa. Kama matokeo ya kipimo ni "ndio" kwamba unavyo virusi, inaweza ikakuvunja moyo,

isipokuwa ukifahamu mapema ni vizuri zaidi. Kuna watu wanaoweza kukusaidia. Vyovyote iwavyo, unalazimika kuandaa mipango ya kumhudumia mtoto mwenye afya.

Ni hatari gani zilizopo kwa mtoto wangu iwapo nimekwishaambukizwa na virusi vya ukimwi?

Iwapo kipimo kimeonyesha "ndio" unavyo virusi vya ukimwi, na usipotumia dawa, upo uwezekano wa 30% - 40% kwa mtoto wako kuambukizwa na virusi vya ukimwi. Mwanamke aliyekwishaathiriwa na virusi vya ukimwi, au anatumia matibabu ya kupambana na virusi, na akijifungua mtoto wake kwa njia ya operesheni/kupasuliwa na kumlisha mtoto maziwa ya chupa badala ya kumyonyesha kunapunguza hatari ya mtoto kuambukizwa kwa asili mia 1%.

Ni lini nitafahamu kama mtoto wangu ameathiriwa?

Iwapo wewe mwenyewe unavyo virusi vya ukimwi, itachukua muda kufahamu kama mwanao kaambukizwa. Daktari wako atachukua damu toka kwa mtoto wako ili akafanye vipimo mara baada ya kuzaliwa, na anapokuwa na umri wa mwezi moja, miezi miwili, miezi mitatu na miezi sita. Kama mtoto akionyesha hana virusi hata baada ya miezi 18, hapo unaweza kuwa na uhakika kwamba mwanao hakuathiriwa na virusi vya ukimwi.

Itakuwaje kuhusiana na mpenzi wangu? Iwapo nikifanya kipimo, tutakuwa na majibu yanayofanana?

Majibu yako in yako mwenyewe. Mpenzi wako anaweza kufanya kipimo na majibu yake yakatofautiana na yako. Wakati mwingine mwanamke mwenye virusi anaweza akawa na mpenzi wake ambaye hakuathiriwa na virusi. Vivyo hivyo

mwanamke anaweza akawa hana virusi lakini mpenzi wake akawa ameathiriwa. Ni vizuri mpenzi wako akifanyiwa kipimo kwa maana itawawezesha kuchukua hatua za tahadhari zinazofaa kujikinga wenyewe pamoja na mtoto wenu ambaye bado hajazaliwa.

Je mtu mwingine anaweza kufahamu majibu yangu?

Kama ukifanya kipimo katika kituo usichohitajika kutoa jina lako, ni yule mhudumu wa afya atakayekupa majibu yako atakayefahamu. **Kumbuka daktari wako hataweza kukufanyia kipimo kisichohitaji jina.**

Ni lini nitapata majibu yangu?

Kwa kawaida utapata majibu yako baada ya majuma mawili. Huwezi kepewa majibu yako kwenye simu. Ni lazima urudi kwenye kutuo ulichofanyia kipimo. Daktari wako au mhudumu wa afya atakujulisha ni lini majibu yako yatakapokuwa tayari na atakupa muda wa kwenda kuonana naye hata kama majibu ni "ndio" au "hapana".

Vipi juu ya bima ya maisha na mikopo ya nyumba?

Huwezi kupata bima ya maisha hapa Ontario iwapo umekwisha dhurika na virusi vya ukimwi. Shirika la mikopo ya nyumba Canada (The Canadian Home and Mortgage Corporation - CHMC), au kampuni na taasisi zinazotoa bima ya mikopo ya nyumba hazitaweza kupitisha maombi yako ya bima ikiwa wanafahamu kwamba umeathiriwa na virusi vya ukimwi.

Je virusi vya ukimwi vinaweza vikaathiri hadhi yangu ya uhamiaji?

Majibu yakionyesha kwamba umeathiriwa na virusi vya ukimwi, haya wezi kuingiliana na hadhi yako ya uhamiaji iwapo kama tayari ni mkazi au raia wa Canada. Lakini kama unakusudia

kuomba kuhamia au maombi yako tayari yanashughulikiwa, ikionekana kama umeathiriwa na virusi vya ukimwi, unaweza kukataliwa kwa misingi hiyo.Kwa maelezo zaidi unaweza kuzungumza na mshauri toka Women's Health in Women's Hands au wakili na mwanasheria wa masuala ya uhamiaji.

Iwapo sijaathiriwa na virusi vya ukimwi, ninawezaje kuendelea kubakia kwenye hali hiyo?

Matumizi ya vijipira au kondomu wakati wa kujamiiana ni njia moja ya kujikinga na uambikizwaji wa virusi vya ukimwi. Zungumza na mwenzio au mpenzi wako ili afahamu maoni na fikara zako, na akubaliane na matumizi ya kondomu na hata kufanyiwa kipimo.

Ni kitu gani nitakachoweza kufanya nikigundua kwamba nimekwishaambukizwa na virusi vya ukimwi?

Kama umekwishaathiriwa na virusi vya ukimwi utalazimika kuanza kufanya uamuzi kwenye mambo mengi. Hata kama ulikuwa unategemea matokeo ya kipimo kuwa "ndio" yaani unavyo virusi, bado utajisikia vibaya, hasira, hofu na hali ya kusononeka. Unaweza kufadhaika juu ya mtoto wako, hali yako binafsi na mpenzi wako. Unaweza kupata msaada unaohitaji kutoka kwa mshauri wa afya wa WHIWH, au kutoka mojawapo ya mashirika yalioorodheshwa mwishoni mwa kijitabu hiki. Kumbuka kwamba zipo dawa za aina mbali mbali zinazodhibiti virusi vya ukimwi unazoweza kutumia ili kudumisha afya yako na kuzuia mwanao asiambukizwe. Unaweza kuzungumza na daktari wako juu ya ushauri wa dawa itakayokufaa.

Iwapo utaamua kuendelea kulea mimba yako, utalazimika kumuona daktari mtaalamu wa maradhi ya ukimwi. Daktari huyu atakuelezea dawa mbali mbali unazoweza kutumia kudhibiti virusi vya ukimwi jinsi zinavyofanya kazi kumkinga mwanao pamoja na uwezekano wa kujifungua mtoto wako kwa njia ya operesheni. Maelezo yanayohusiana na wanawake wajawazito na virusi vya ukimwi yanaweza kupatikana kwenye Mother risk Hot line 1 800-246-5854.

Jinsi ya kudhibiti hali ya kujisikia hudhuni na kuchanganyikiwa.

Inasikitisha na kuhudhunisha unapojua kwamba unavyo virusi vya ukimwi mwilini, lakani ni muhimu ujitahidi kudumisha afya yako. Unaweza kujisikia mpweke hata kama ukimwelezea mtu unayemwamini. Unaweza kujisikia kama vile ungependa kujifanya mzima mbele ya familia yako. Mambo yote haya yanaongezea mfadhaiko na hudhuni kwako.

Yapo mambo unayoweza kufanya ili kudhibiti mfadhaiko na hofu ya kuishi na virusi vya ukimwi mwilini:

- Kufanya mazoezi ya kutembea, kukimbia au kuendesha baiskeli kunauwezesha mwili wako kuongeza kinga ya kupambana na maradhi pamoja na kudhibiti hofu na mfadhaiko.
- Jipangie muda wa kupumzika na kuburudika kwa muziki, kuzungumza na rafiki au mazoezi yanayosaidia kutuliza mawazo.
- Tafuta na ushiriki kwenye vikundi vya kupeana shime na kusaidiana
- Hakikisha unapata usingizi wa kutosha.
- Jihadhari na matumizi ya madawa ya kulevya, sigara, na ulevi wa kupindukia maana vinadhoofisha kinga yako ya mwilini.
- Kula vyakula vinavyoleta afya, epukana na vyakula visivyofaa, na kupunguza sukari nyingi na madawa. Onana na mtaalamu wa vyakula na lishe bora kwa maelezo zaidi.

Iwapo unatumia dawa za asili (Herbal medicine) ni vema umjulishe daktari wako, maana kunaweza kutokea madhara dawa hizi zikichanganywa na zile za kupambana na maradhi ya ukimwi

Ninaweza kutoa mimba kama nikigundua kwamba ninavyo virusi vya ukimwi mwilini?

Ndio. Kutoa mimba ni uchaguzi binafsi wa mwanamke. Baadhi ya wanawake wanajisikia kuwa ni afadhali kuitoa mimba hiyo kulikoni kutaabika na malezi ya mtoto ambaye anaweza kuwa ameambukizwa na virusi kuanzia alipozaliwa. Ukipenda unaweza kufikiria zaidi juu ya njia mbali mbali unazoweza kuchagua. Kutoa mimba kunaweza kukufanya ukajisikia vibaya moyoni, hivyo ni vizuri ukazungumza na daktari wako au mshauri mhudumu wa afya toka Women's Health in Women's Hands. Pia huna haja ya kujisikia kama kwamba ni lazima uitoe mimba yako, au kuilea hadi mwisho, huu ni uamuzi wako.

Kama ukiamua kuitoa mimba yako, utawajibika uzungumze na daktari wako au mhudumu mshauri wa afya ya wanawake. Hapa Canada unaweza kutoa mimba iliyokwishakua hadi kufikia majuma 20, hivyo ni lazima ufanye uamuzi mapema.

Wanawake walio wengi wanaofanya kipimo cha virusi vya ukimwi hupata majibu ya kwamba hawanavyo, lakini ni vizuri kujiandaa iwapo majibu yakionyesha kwamba umeathiriwa na virusi. Unaweza kuzungumza na mshauri mhudumu wa afya toka Women's Health in Women's Hands au unaweza kuwasiliana na mojawapo ya mashirika/vituo vya afya vilivyoorodheshwa mwishoni mwa kijitabu hiki.

Taarifa kwa Wanawake Wanaojua Kwamba Wamekwishaathiriwa na Virusi vya Ukimwi

Ninafahamu kwamba ninavyo virusi vya ukimwi na nisingependa kumwambukiza mpenzi wangu - Ninaweza kuzaa mtoto?

Ndio. Ni uamuzi wako, ingawaje unaweza ukalazimika kufikiria njia nyingine za jinsi ya kupata mimba. Ni kawaida sana mara mwanamke anapogundua kwa mara ya kwanza kwamba anavyo virusi mwilini hudhani kwamba hawezi na wala hatakiwi kupata mtoto. Tunafahamu kwamba dawa zinazotumika hivi sasa dhidi ya virusi vya ukimwi zinamwezesha mwanamke asimwambukize mtoto wake virusi. Unaweza kujadiliana na wataalamu wa uzazi juu ya mbinu au namna nyingine ya kuweza kupata mimba ili kuhakikisha kwamba mpenzi wako hataambukizwa. Wanawake wengi waliokuwa na virusi mwilini mamefanikiwa kupata mimba.

Virusi vya ukimwi vinaathiri vipi mimba, na je mimba ina athari gani kwa virusi vya ukimwi?

Vipindi vya kupata hedhi havitakuwa vya kawaida kama vile vilivyokuwa kabla ya kuambukizwa. Hali hii inaweza ikasababisha kuwa vigumu kupata mimba. Unaweza kujadiliana na daktari wako juu ya jambo hili.

Kuwa mjamzito (mimba) hakuongezi hatari ya kuwa na virusi, ila unaweza ukajisikia mgonjwa zaidi ukiwa mjamzito. Itategemea ulikuwa na afya kiasi gani ulipokuwa bado hujapata mimba.

Itakuwaje endapo nitaugua, ni nani atakayemtunza mtoto wangu?

Kulea mtoto kunachosha hata wakati ukiwa na afya, na inaweza kuwa vigumu zaidi kama ukiwa mgonjwa. Ni jambo nzuri kuwa na mipango mapema iwapo wewe au mpenzi wako ataugua. Unaweza kumfikiria rafiki au jamaa yako atakayeweza kukutunzia mwanao. Mshauri kutoka Women's Health in Women's Hands anaweza kukusaidia kujua namna tofauti za kufanya, na hasa ukiwa huna jamaa au marafiki hapa nchini Canada.

Ninafahamu kuwa ninavyo virusi - Ninawajibika kumwambia daktari wangu?

Hulazimiki kumjulisha daktari wako juu ya hali yako ya kuwa na virusi, isipokuwa unaweza kupoteza bahati yako ya kupata huduma nzuri za matibabu usipomwambia. Wanawake walio wengi wenye mimba wanaambiwa wasitumie dawa kwa muda ule wa miezi mitatu ya mwanzoni mwa mimba. Iwapo una virusi mwilini, daktari wako atakushauri utumie dawa ili kuzuia mwanao asiambukizwe. Utalazimika kuepukana na vipimo vinginevyo kwa mfano amniocentesis (ambapo sindano inaingizwa kwenye tumbo la uzazi ili kufyonza maji maji yanayomzunguka mtoto). Kipimo hiki kinatumika kugundua kama mwanao ana kasoro. Kama unavyo virusi mwilini haitakuwa vizuri kwako kufanya kipimo hiki kwa vile mtoto wako anaweza kuambukizwa na virusi.

Kujifungwa mtoto (Kuzaa)

Wanawake walio wengi wanapata watoto wao kwa kujifungwa kwa njia ya kawaida, ya kupitia ukeni. Iwapo unavyo virusi mwilini, operesheni au kupasuliwa kunaweza kuwa ni afadhali zaidi ili kuepusha mtoto wako kuambukizwa na virusi vya ukimwi. Unaweza kuchagua kupasuliwa au kujifungwa kwa njia ya kawaida. **Hakikisha umepata habari zote zinazohusiana na madhara ya aina zote hizo za kujifungua.**

Ni vizuri zaidi kunyonyesha?

Tunafahamu kwamba kunyonyesha ni njia nzuri sana ya kumpatia mtoto lishe bora, ila virusi vinaweza kumwambukizia mtoto kutoka kwa mama yake kwa njia ya kunyonya maziwa. Daktari wako atakushauri kumlisha mtoto wako kwa kutumia chupa. Unaweza kupata msaada kutoka kwa wahudumu wa hospitali jinsi ya kulisha kwa kutumia chupa. Maziwa ya aina ya baby formula yanagawiwa bure kwa wanawake wenye virusi mwilini kwa ajili ya kuwapa watoto wao kwa ule mwaka mmoja wa mwanzo. Unaweza kupiga simu kwenye hospitali iliyo karibu yako au HIV/AIDS Hotline zilizoorodheshwa mwishoni mwa kujitabu hiki kwa maagizo zaidi.

Ni kipindi gani kizuri zaidi kupata mimba?

Kipindi kizuri ni kile ambacho wewe una afya na huna wingi mkubwa mno wa virusi mwilini. Vipimo vya wingi wa virusi vya ukimwi vinaonyesha wingi wa virusi vilivyoko kwenye damu. Madaktari watafanya vipimo hivi kila baada ya mwezi mitatu, na pengine mara nyingi zaidi iwapo una mimba. Vipimo vikionyesha wingi wa virusi ina maana kwamba virusi ni wengi sana kwenye damu, na hivyo ukitumia dawa ya kupambana navyo inasaidia kuvipunguza.

Sijaanza kutumia dawa za kupambana na virusi bado. Ninatakiwa nianze lini?

Wakati wa ujauzito (mimba) wanawake wanashauriwa wasitumie dawa hizi miezi mitatu ya mwamzoni. Wanawake waliokwishaathiriwa na virusi wanashauriwa wasianze kutumia dawa za kupambana na virusi mpaka baada ya miezi mitatu kupita. Utalazimika kujadiliana na daktari wako ili uhakikishe kwamba unafaidika na matibabu yako na pia unamkinga mtoto wako ambaye hajazaliwa.

Ni kiasi gani cha dawa za kupambana na virusi nitakachohitajika kutumia?

Hii itategemeana na afya yako. Kama unao wingi wa virusi mwilini, wataalamu wanaweza kukutaka utumie mchanganyiko wa dawa za aina tatu ama nne za kupambana na virusi vya ukimwi. Kama una hali nzuri kiafya ingawaje umeathiriwa na virusi, wataalamu wanaweza kukushauri usubiri hadi baada ya majuma 28 ya ujauzito kabla ya kuanza kutumia dawa za kusaidia kupunguza hatari ya mtoto wako kuambukizwa. Zungumza na daktari wako au mhudumu mshauri wa afya ili akueleweshe zaidi namna nyingine unazoweza kutumia.

Tayari ninatumia dawa za kupambana na virusi, na sasa nimegundua nina mimba. Ninalazimika kuacha kuzitumia dawa hizi?

Hapana. Zungumza na daktari wako kwanza, maana wingi wa virusi unaweza kuongezeka iwapo utaacha kwa mara moja kutumia dawa. Wakati ukiwa na mimba, unataka

kupunguza wingi wa virusi mwilini ili uendelee kuwa na afya iwezekanavyo. Kwa kutumia dawa hizi inasaidia. Ukijisikia mgonjwa na kutapika sana, onana na daktari wako, anaweza kubadilisha mchanganyiko wa dawa zako ili kupunguza athari yake.

Dawa za kupambana na virusi vya ukimwi ni salama kwa mtoto wangu? Je na mimi pia?

Tunafahamu kidogo sana juu ya madhara ya dawa hizi kwa watoto, na pia hatujui ni vipi zinavyoweza kuwa na madhara kwa wanawake na watoto wao ambao hawajazaliwa. Daktari wako ataweza kukupa habari zaidi au unaweza kuulizia zaidi toka kwa mshauri mhudumu wa afya ya kijamii toka kwenye orodha ya zahanati na vituo vya afya vilivyoorodheshwa mwishoni mwa kijitabu hiki. Wanawake walio wengi wanaotumia dawa za kupambana na virusi vya ukimwi hujifungua watoto wenye afya.

Ni lini nitatambua kama mtoto wangu ana virusi vya ukimwi?

Hutaweza kujua kwa uhakika kama mwanao ana virusi vya ukimwi hadi atakapokuwa na umri wa miezi kumi na nane. Baada ya mtoto kuzaliwa atakuwa na chembechembe za kinga mwilini dhidi ya virusi vya ukimwi kutoka kwako mpaka hapo atakapoweza kuwa na zake mwenyewe. Unaweza kuwa na uhakika kama mtoto wako ana virusi vya ukimwi atakapokuwa na umri wa miezi sita . Hospitali itachukua kipimo cha damu mara mtoto wako anapozaliwa, na anapotimiza umri wa majuma sita, miezi mitatu na miezi sita. Iwapo mojawapo ya vipimo hivi itaonyesha "ndio" ina maana kwamba mtoto wako ameathiriwa na virusi vya ukimwi. Madaktari watafanya kipimo kingine tena baada ya miezi kumi na nane, na hapo utakuwa na uhakika kamili.

Je baada ya mtoto kuzaliwa, nitalazimika kuendelea kutumia dawa za kupambana na virusi vya ukimwi? Je mwanangu naye itakuwaje?

Madaktari walio wengi watakushauri uendelee kutumia dawa ili uendelee kuwa na afya. Baadhi ya wanawake wanajikuta wakisahau kutumia dawa zao kwa nyakati zilizopangwa kutokana na heka heka za kuwepo kwa mtoto mchanga. Ni muhimu kutumia dawa zako inavyokupasa, na kama una matatizo ni vyema kujadiliana na daktari wako au mshauri mhudumu wa afya kwa maelezo na ushauri zaidi.

Utalazimika kumpa mtoto wako dawa za kupambana na virusi vya ukimwi hadi kufikia majuma sita baada ya kuzaliwa hata kama hanavyo virusi mwilini. Hii itamsaidia mtoto asipatwe na maradhi haya.

Kama mtoto wangu akiwa na virusi vya ukimwi itakuwa je?

Daktari wa mtoto wako au mtaalamu wa matibabu na afya ya watoto (pediatrician) atashauri mtoto wako aanze matibabu ya kupambana na virusi vya ukimwi mara moja. Watoto wengi walio na virusi vya ukimwi mwilini wanaishi vizuri, wanafurahia maisha, wanakwenda shule na wanaendelea na maisha yao ya kawaida kama watoto wenzao wa umri wao.

Je wanawake wengine wajawazito (wenye mimba) watafahamu kama kwamba mimi nina virusi vya ukimwi?

Hapana. Watu wengine wanaweza wakauliza ni kwa nini hunyonyeshi au ni kwa sababu gani umejifungwa kwa operesheni. Lakini baadhi ya wanawake wengine wanachagua kuzaa kwa kupasuliwa (operesheni) na kuwalisha watoto wao maziwa kwa kutumia chupa hata kama hawana virusi vya ukimwi. Hulazimiki kumweleza mtu yeyote sababu zako za kufanya uchaguzi ulioupendelea. Iwapo utajisikia ama unajisikia upweke, unaweza kuwasiliana na kikundi cha akinamama wenye virusi vya ukimwi cha kupeana shime na kuliwazana. Kuzumgumza na mwanamke mwingine aliyeathiriwa na virusi, kunaweza kukusaidia kumtunza mwanao na mahitajio yake.

Ni haki yako kuwa na afya njema iwezekanavyo. Women's Health in Women 's Hands ipo hapa kuhakikisha kwamba unazo habari sahihi na msaada unaohitaji kukuwezesha kufanya uamuzi mzuri na unakufaa wewe binafsi.

MAHALI UNAPOWEZA KWENDA KUPATA MAELEZO ZAIDI:

Mashirika yalioorodheshwa hapa chini yanatoa huduma kadha wa kadha zinazohusiana na afya zikiwa ni pamoja na habari za virusi/ukimwi, ushauri unaohusiana na kupima virusi vya ukimwi, na jinsi ya kuwahudumia wagonjwa wa ukimwi. Mashirika mengine yanagawa kondomu (vijipira) bila ya kutoza gharama, na kubadilisha sindano kwa wale wanaodunga sindano za madawa ya kulevya. Unaweza kupiga simu zilizotolewa hapa ukitaka kupata maelezo zaidi ya huduma maalumu wanazozitoa.

Anonymous Testing Sites: (Vituo vinavyofanya vipimo vya sitiri ya majina, bila ya kutumia jina lako.)

Bay Centre for Birth Control	(416) 351-3700
Birth Control & STD Information Centre	(416) 789-4541
Centre Medico-social Communitaire	(416) 922-2672
Hassle Free Clinic	women: (416) 922-0566
Huduma za afya kwa vijana waishio mitaani,	(416) 922-0603
Health Services for Street Youth	(416) 927-8553
Queen West Community Health Centre	(416) 703-8482 ext. 125
Rexdale Community Health Centre	(416) 744-0066
Toronto Public Health York Office	(416) 394-2826

AIDS Service Organizations: (Mashirika yanayotoa huduma zinazohusiana na UKIMWI,)

African community Health Services	(416) 591-7600
Africans in Partnership Against AIDS	(416) 924-5256
Black Coalition for AIDS Prevention	(416) 977-9955
Street Outreach Services	(416) 926-0744
Teresa Group	(416) 596-7703
Toronto People with AIDS Foundation	(416) 506-1400
Voices of Positive Women	(416) 324-8703

Community Health Centres: (Huduma za Afya katika Jumuia,)

East End Community Health Centre	(416) 778-5858
Davenport Perth Community Health Centre	(416) 658-6812
Flemingdon Health Centre	(416) 429-4991
Centre Medico Social Communautiare	(416) 922-2672
Lawrence Heights Community Health Centre	(416) 787-1661
Parkdale Community Health Centre	(416) 537-2455
Planned Parenthood of Toronto	(416) 961-0113
Regent Park Community Health Centre	(416) 364-2261
Women's Health in Women's Hands	(416) 593-7655

Telephone Information lines: (Nambari za simu unazoweza kuulizia habari na maelezo zaidi,)

AIDS Sexual Health InfoLine (416) 392-2437 or	1-800-668-2437
Mother Risk HIV Healthline, Hospital for Sick Children	1-888-246-5840
STD Hotline	(416) 338-2373
((kadib 4:30pm)	(416) 392-7411

Adeegyada Toronto dibaddeeda, u yeer AIDS Sexual Health Infoline ee kor ku taxan si aad u weydiiso adeegyada laga heli karo deegaankaaga.

Women's Health in Women's Hands ni kikundi cha wataalamu wa afya wanaoshirikisha na kushirikiana na umoja wa wanawake, vikundi vinavyopinga ubaguzi wa rangi na unyanyasaji au uonezi wa aina yoyote.

Kimeandikwa na: Rosemary Stewart
Michoro: Rachel Athill
Picha: Ian Watson

Kijitabu hiki kimeandikwa kwa idhini ya Terrence Higgins Trust, London, U.K.
Mradi huu uliwesheshwa na kufanikishwa kwa msaada kutoka AIDS Bureau, Ontario Ministry of Health and Long Term Care, Canada.

Shukurani nyingi sana kwa wahudumu wanaowahudumia wanawake wa Waafrika na Wacaribbean ambao wametoa mchango mkubwa kwenye makala hii.

Copyright 2000 Women's Health in Women's Hands Community Health Centre

Women' Health in Women's Hands ni kikundi cha wataalamu wa afya wanaotoa huduma zinazozingatia maslahi ya wanawake, kupinga ubaguzi wa rangi, na ukandamizaji wa aina yeyote.

Tunao ujuzi wa kuhudumia wanawake wahamiaji na wakimbizi tukiwekea mkazo kwa wale waliotoka Afrika, Caribbean, Latin Amerika na Asia ya Kusini (South Asia).

Tunaamini kwamba, wanawake wote wanazohaki za kupata huduma za matibabu na kuweza kufanya uamuzi unaofaa na kutambua uchaguzi mzuri kuhusiana na afya yao.

Women's Health in Women's Hands
2 Carlton Street
Suite 500
Toronto, Ontario
M5B 1J3

Huduma za kutoa maelezo ya kawaidia	(416) 593-7655
Huduma za matibabu	(416) 593-1815
Fax	(416) 593-5867
Simu ya matumizi ya viziwi	(416) 593-5835
Mtandao (e-mail)	whiwh@web.net