KUTOA TAARIFA YA VIRUSI VYA UKIMWI

Kutambua jinsi ya kuwaambia
WENZI WAKO WA MAPENZI
NA WA NGONO

Muongozo huu kwa nia ya kusaidia wanawake wenye virusi vya ukimwi ambao wanafikiria kuwaambia wenzi wao wa mapenzi au wa ngono kwamba wao wana chanya ya virusi vya ukimwi.

Imeundwa na
Positive Women's Network (pwn.bc.ca) kwa kushirikiana na BC Women's Hospital + Health Centre (bcwomens.ca)

Imekaguliwa na
CATIE, Canadian HIV/AIDS Legal Network, HIV Edmonton, Groupe d'action pour la prévention de la transmission du VIH et l'éradication du sida (GAP-VIES), BC Women's Hospital + Health Centre wafanyakazi afya pamoja na wafanyakazi na wanachama wa Positive Women's Network

Inafadhiliwa na
BC's Provincial Health Services Authority

Figuring out how to tell romantic and sexual partners [Swahili]

© Positive Women's Network na BC Women's Hospital + Health Centre, 2016

ISBN 978-0-99502II-8-I

Imeandikwa na
Janet Madsen
Erin Seatter
Positive Women's Network

Imeundwa na
Erin Seatter
Positive Women's Network

Picha ya jalada kutoka kwa
Aretha Munro
Positive Women's Network

Positive Women's Network

BC WOMEN'S HOSPITAL + HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

HATUWA ZA KWANZA

Kujuwa kwamba una virusi vya ukimwi (VVU) itabadilisha mambo.

Inaathiri jinsi unavyo tazama afya na mahusiano yako. Kujifunza jinsi ya kujihudumia mwenyewe ni hatua ya kwanza. Kwa wanawake wengi, kuelewa jinsi ya kutoa taarifa ni hatua ifawatao.

Kutoa taarifa inatokea wakati ukimueleza mtu habari muhimu na ya faragha. Kutoa taarifa ya virusi vya ukimwi ni unapo waambia watu kwamba wewe una virusi vya ukimwi. Wanawake wanaoishi na virusi vya ukimwi kwa miaka mengi wanasema kwamba mipango na mazoezi inaweza kusaidia kufanya mambo kwenda vizuri zaidi. Lakini kutoa taarifa kwa wenzi wako wa ngono kwamba una virusi vya ukimwi ni changamoto moja kubwa ya wanaoishi na virusi vya ukimwi.

JE, UNAFIKIRIA
kutoa taarifa

Huna lazima ya kumwambia kila mtu unaomjua kwamba una virusi vya ukimwi—si wafanya kazi wenzako, mwajiri, mwenye nyumba, majirani, watoaji huduma, na kadhalika. Ikiwa unafikiria kushiriki wengine kuhusu habari yako kwamba unao virusi vya ukimwi, jiulize kwanza kwa nini unataka kufanya hivo na nini utapata. Kufikiria maswali hayo yanaweza kukusaidia kufanya uamuzi bora kwako mwenyewe:

- Je, kuna faida gani ya kusema??
- Je, kuna ubaya gani?
- Je, nini linaweza kutokea ukitoa taarifa?

Wakati mwengine, wanawake wenye kutembea na mtu wanataka kutoa taarifa mapema, toka siku yao ya kwanza, ili waweze kujua haraka ikiwa huyo mtu hataki kuendelea na mwenye virusi vya ukimwi au vipi. Wanawake wengine wanangojea kwanza kabla ya kusema chochote.

Wanawake wengi wanaeleza kwamba walipata utulivu wa akili baada ya kutoa taarifa. Wanahisi uhuru zaidi dhidi ya hofu na dhiki. Kuweza kuzungumza

kwa uaminifu kuhusu afya zao na kupata misaada ya siku hadi siku inaweza kuwa faraja. Uhusiano wa karibu sana unahitaji mashirikiano, kuathirika, na kusikilizana. Wakati mwingine wanawake wameona kwamba kutoa taarifa inaleta majadiliano ya wazi zaidi na inaongeza nguvu ya uhusiano na maelewano. Pia unakuwa na fursa ya kuzungumzia afya ya kila mmoja na kufanya mipango ya siku zijazo.

Baadhi ya wanawake wanasema kwamba wanahofu ya kukataliwa au kuachwa na wenzi wao. Pia wana wasiwasi wa kunyang'anywa watoto wao, mali, au nyumba. Wengine wana wasiwasi wa unyanyasaji wa kihisia au kimwili. Wanawake waliokuwa katika jamii ndogo ndogo wana wasiwasi ya maneno kutoka nje. Huo ni wasiwasi mkubwa wa watu popote pale walipokuwa iwapo wako vijijini au ndani ya mji mkubwa wenye idadi ya watu tafauti. Wanawake ambao wahamiaji wapya na walio kuwa wana uhusiano wa nguvu wa familia na jamii zao sehemu tafauti hapa Canada au katika nchi zao za asili wanaweza kuwa na wasiwasi huo.

Utapoamua kutoa taarifa, ni wazo zuri kuwasiliana na shirika la msaada wa virusi vya ukimwi. Unaweza kuzungumza na mfanyakazi au kuungana na wanawake wengine waliokuwa na virusi vya ukimwi. Ni muhimu kwa sababu wao ni wenye ujuzi katika kusaidia watu wanaopitia mchakato wa kutoa taarifa. Pia unaweza kupata msaada wa kujua njia zingine za kupata chanzo cha msaada—kama kutoka kwa kwa mazee, rafiki wa muda mrefu, mshauri wa kiroho, au yoyote mwenye kuweza kukufanya uhisi amani.

NGONO BAADA
ya utambuzi kuwa una virusi vya ukimwi

Wakati ukijua kwamba una virusi vya ukimwi, hisia yako kuhusu ngono inaweza kubadilika, hata kama kwa muda tu.

Unaweza kuhisi kama umepotea, utajiuliza vipi utawaambia watu, au utahisi kama umechanganyikiwa hujui vipi utaanza kumjulisha mwenzi wako kuhusu virusi vya ukimwi na usalama wa ngono. Unaweza kuwa na wasiwasi kwamba mwenzi wako atakuona vipi ukiwa mwanamke mwenye virusi vya ukimwi. Unaweza kuhisi kwamba kuongelea virusi vya ukimwi ni jambo kubwa.

Wanawake wengi wanapitia matatizo hayo. Katika utafiti uliofanyika Uingereza, 82% ya wanawake walikuwa na wasiwasi kuhusu ngono baada ya kutambua kuwa wana virusi vya ukimwi. Wasiwasi wao ulikua kuhusu kutoa taarifa, kutumia kondomu, na uwezekano wa kuwaambukiza mwenzi wake.

Wanawake waliitikia tafauti baada ya kutambulikana kuwa na virusi vya ukimwi. Baadhi waliamua kuacha ngono, baadhi wanachaguwa kusubiri hadi wakijua

zaidi kuhusu virusi vya ukimwi, na baadhi wanataka waendelee kama kawaida. Matokeo yote hayo ni ya kawaida.

Watu wenye kuishi na virusi vya ukimwi wanaweza kuishi maisha afya ya ngono.

Kuna njia za kufanya ngono kwa usalama na kuzuia maambukizi ya virusi vya ukimwi. Njia mmoja yapo ni kutumia kinga, kama vile kondom, ambayo inakinga pia dhidi ya magonjwa mengine ya ngono. Njia nyingine ni kuzingatia matumizi ya dawa za virusi vya ukimwi, zenye kupunguza kiwango cha virusi vya ukimwi ndani ya mwili—kuwa na kiwango kidogo sana cha virusi ambao "hakitambuliki" (kiwango kidogo sana ndani ya damu kilicho kuwa kinapita uwezo wa vipimo vya ufuatiliaji vya kawaida kutambua) kiwango ambacho kinapunguza fursa ya kuambukiza virusi.

Chaguzi jipya unaopatikana kwa sasa ni uzuizi kabla yatokanayo (pre-exposure prophylaxis (PrEP),

ambapo mtu mwenzie mwenye hasi ya virusi vya ukimwi anaandikiwa dawa za virusi vya ukimwi, kabla ya ngono, kuzuia maambukizi. zungumza na mhudumu wako wa afya kutafuta zana za faida zenu.

Wakati wowote unapoamua kujiingiza katika mahusiano ya kingono, chukuwa wakati wa kufikiria vipi na wakati gani utamuarifu mwenzi wako. Hofu ya kumwambukiza mwenzi wako wa ngono na virusi vya ukimwi inaweza kuleta dhiki. Kwa baadhi ya wanawake, kuwaambia wenzi wako inaleta utulivu na husaidia kupunguza wasiwasi wao.

KUTOA TAARIFA
katika sharia

Hapa Canada, watu wenye virusi vya ukimwi wanaweza kushtakiwa kwa kosa kubwa la jinai ikiwa hawakuwaambia wenzi wao kwamba wao wanao virusi vya ukimwi kabla ya kujamiiana. Ikiwa atakutikana na makosa, watu wanaweza kwenda jela-—*hata bila ya ya kuambukiza mtu yoyote mwengine.*

Ni lazima kuwaambia wenzi wako kwamba una virusi vya ukimwi kabla ya kujamiiana, Kwa mujibu wa sharia.

Kumbuka kwamba kutumia kondomu haimaanishi kuwa huna wajibu wa kisheria wa kutoa taarifa, hata ikiwa kiwango cha virusi kiko chini sana au hata kama havitambuliki.

Wakati mmoja tu hauhitaji kisheria kutoa taarifa kabla ya kujamiiana ni wakati ukitimiza masharti mawili wakati mmoja : unapotumia kondomu NA kiwango chako cha virusi chini ya 1,500 copies/mL.

Chunga wakati unapotumia vyombo vya habari kijamii. Haitoshi kutuma habari kuhusu hali yako

kuwa una virusi vya ukimwi kwenye vyombo vya habari kijamii au tovuti na kuchukulia kwamba mwenzi wako wa ngono ataelewa. Si sawa kama vile wewe mwenyewe kumwambia.

Kama utaamua kuchangia kuhusu hali yako ya kuathirika na virusi vya ukimwi kutumia vyombo vya habari kijamii, kumbuka kwamba taarifa hii itabaki huko daima, hata kama utaifuta. Watu wenye kuona maelezo wanaweza kuihifadhi habari hiyo kwa njia ya kupiga picha au screenshot, na makampuni wanahifadhi nakala za maudhui hata ukifuta.

Ikiwa utashtakiwa na ukosefu wa kutoa taarifa kuwa una virusi vya ukimwi. Ili kujitetea inakubidi uonyeshe kwamba ulitoa taarifa kabla ya ngono, au kwamba kiwango cha hatari kilikuwa kidogo sana na ilikuwa hakuna wajibu wa kisheria wa kutoa taarifa. Mambo hayo yanaweza kuwa vigumu kuthibitisha. Rekodi zako za matibabu zinaweza kutumika kuonyesha kiwango cha virusi ulicho kuwa nacho wakati huo.

Wajibu huu wa kisheria wa kutoa taarifa inatumika kwa mahusiano yote ya ngono. Hii ni muhim kujua haki na wajibu wako ili uweze kufanya maamuzi sahihi.

Ikiwa unataka ushauri wa kisheria ya kibinafsi, zungumza na wakili. Shirika la virus vya ukimwi au The Canadian HIV/ AIDS Legal Network wanweza kuwa wanauwezo wa kukuongoza kwenye huduma za bure au kwa gharama nafuu za msaada wa kisheria.

MIPANGO
ya kutoa taarifa

Kutoa taarifa kwa mwenzi wako inaweza kuwa vigumu. Kujiwekea mipango kidogo, itakusaidia kufanya mchakato uwe rahisi kidogo. Kujiwekea mwenyewe mipango, badala ya kuwacha hali yako ikuletee dhiki, inaweza kuongeza ujasiri wako na kukuleta matokeo bora. Tafuta usaidizi wa kihisia ni jambo muhimu sana wakati wa kutoa taarifa. Fikiria nani ana weza kukusaidia kabla, wakati, na baada ya mchakato. Inawezekana kuwa rafiki, mwana familia, mfanyakazi wa msaada wa shirika la virusi vya ukimwi.

Jinsi ya kukadiria hali kabla?

Wakati unakufikiria kuhusu kuchangia habari ya hali yako ya kuathirika na virusi vya ukimwi, Kwanza labda ujaribu kujuwa kitu gani mwenzi wako anajua au anafikiria nini kuhusu virusi vya ukimwi, Kwa mfano, unaweza kusema kwamba uliona kipindi cha TV kuhusu watu wanaoishi na virusi vya ukimwi. Unaweza hata kutaja kwamba kuna watu wanao uhusiano wa muda mrefu ambapo mtu mmoja ana virusi vya ukimwi na mwengine hana. Majibu ya mwenzi wako yanaweza

kukusaidia kuamuwa ikiwa kweli kuna manufaa na usalama kumjulisha. Pia, inaweza kuwa ni nafasi ya kufikiria kama unataka kuendelea uhusiano.

Je, utasema nini?

Unaweza kufanya mambo kadhaa ili uhisi usalama, utulivu, na vizuri kiasi iwezekanavyo wakati wa kutoa taarifa. Jaribu kufanya mazoezi yako "ya hututuba ya kutoa taarifa" mbele ya mtu unayemwamini. Unaweza kuandika unachotaka kusema, ikiwa unaogopa kusahau kitu chochote.

Unaweza pia kufaidika ukiwa na maelezo kuhusu virusi vya ukimwi. Kama vile taarifa za hivi karibuni kuhusu matibabu na hatari za maambukizi. Huduma za virusi vya ukimwi na tiba zimeendelea kweli kwa hivi sasa, na labda watu wengi hawajui maendeleo hayo.Kuelewa maelezo hayo inaweza kukupa uaminifu kabla na baada ya kutoa taarifa.

Fikiria kuhusu mambo gani unataka kushirikiana, aina

gani ya maswali utajibu? Ikiwa mwenzi wako atakuuliza, umepata vipi virusi vya ukimwi, utamjibu vipi? Kuwa wazi na huyo mtu na kumueleza jinsi unavyotaka ahifadhi faragha yako. Lakini kumbuka kwamba ikiwa watu watajua taarifa hii, hutakuwa na uwezo wa kudhibiti kitendo chochote watakacho kifanya.

Wapi na lini unataka utatoa taarifa?

Fikiria wapi unataka kutoa taarifa. Katika eneo gani kuna usalama kwako? Je, unahisi amani zaidi kuwa hadharani, kama bustani, au unahisi raha sana nyumbani? Je, unataka faragha kamili? Je, unataka kutoa taarifa akiwepo daktari au mfanyakazi wa msaada katika shirika la virusi vya ukimwi? Je, unataka rafiki au mwana familia awe karibu na wewe ambao utaweza kumuita ukiwahitaji?

Kitu kingine ni wakati, wakati gani unajisikia vizuri? wakati gani utakuwa bora kwa mwenzi wako? Fikiria kitu gani kingine kinatendeka wakati huo, na ikiwa utakatizwa wakati unapozungumza. Jaribu kuchagua

wakati wa utulivu ambao wewe na mwenzi wako mtakua na nafasi ya kujadiliana na kuulizana. Kama una watoto, fikiria mahali gani pazuri kuwaweka wakati huo.

Chagua wakati ambayo hutaathirika na ngono, madawa ya ulevi, au pombe. Kupata ashiki ya ngono na kutumia madawa ya ulevi inaathiri akili na njia ya kufikiria na uwezo wa kutambua mipaka. athari ya madawa ya ulevi na pombe hasa inaweza kusababisha ufanye maamuzi ambayo si kawaida yako wewe kuyafanya.

Je, unataka ushahidi wa kutoa taarifa?

Kwa sababu ya sharia ya ukosefu wa kutoa taarifa kuwa una virusi vya ukimwi, nyakati zingine wanawake wanahitaji ushahidi kwamba wao walikiri mbele ya wenzi wao wa ngono. Hizi ni baadhi ya njia unao weza kuzifanya.

- Unaweza kutafuta mtu muaminifu awe shahidi, mara nyingi mfanyakazi wa usaidizi wa shirika la virusi vya ukimwi anaweza kusaidia swala hilo.

- Unaweza kumwambia mwenzi wako atie saini katika karatasi inayosema kwamba wewe umemueleza kwamba una virusi vya ukimwi. Positive Women's Network imeandaa sampuli ya kauli ya kutoa taarifa. Tembelea mtandao **www.pwn.ca** kuipata pamoja na nyenzo zingine za kutoa taarifa.
- Unaweza kuendelea na mazungumzo kwa barua pepe ili uwe na kithibitisho. Chapisha barua pepe pamoja na majibu ya mwenzi wako na uihifadhi vizuri.
- Mnaweza wewe na mwenzi wako kwenda kwa daktari ukatoe taarifa mbele yake. Mwenzi wako anaweza kuuliza maswali yoyote anayotaka kujua kuhusu virusi vya ukimwi. Ziara hii itakuwa katika rekodi yako ya matibabu.

Aina gani ya maelezo ya virusi vya ukimwi unataka kujulisha?

Mwenzi wako anaweza kutaka maelezo kuhusu maambukizi, ugonjwa, au aina ya maisha mtakayo kuwa nao. Ni wazo zuri pia kuwa na nyenzo zimeandikwa kuhusu msingi wa virusi vya ukimwi,

kama vile kipeperushi, unaweza kumpa mwenzi wako. Hivyo mwenzi wako awe anamaelezo anaweza kuchukua na kuangalia baadaye.

Mwenzi wako anaweza pia kupata maelezo zaidi kutoka kwa daktari wako (ukitoa ruhusa), mfanyakazi wa shirika la virusi vya ukimwi, au hata tovuti yakuaminika, kama vile **www.catie.ca**.Uliza wafanyakazi wa shirika la virusi vya ukimwi wakupe ushauri. Ikiwa uko katika uhusiano ukagundua kwamba unao virusi vya ukimwi, mwenzi wako wa ngono anapaswa kupimwa kama hajui ikiwa anao.

Je, utazungumza na nani baadae?

Lazima uwe na mtu wa kufatilia nae baada ya kutoa taarifa kwa mwenzi wako. Kama rafiki, au mtu wa kusaidia katika shirika la virusi vya ukimwi. itakusaidia ukiweza kuongea na kuelezea matokeo na jinsi ulivyojisikia baada ya hivo. Huu ndio wakati wako wakuwa na ufakhari kwa kitu ulichokifanya—kumwambia mtu kwamba una virusi vya ukimwi inataka ujasiri mkubwa.

MIPANGO
ya usalama

Ni kawaida kuwa na wasiwasi kuhusu kutoa taarifa. Fikiria unataka kitu gani kabla, wakati, na baada ya kueleza. Ukihisi kama unahofia usalama wako, zungumza na mtu unaoamini. Ni wazo zuri kuendeleza mpango wa usalama, hata ikiwa hujawahi kunyanyaswa na mwenzi wako. Wafanyakazi wa msaada wa shirika la virusi vya ukimwi au kliniki wanaweza kukusaidia. Unaweza pia kuongea na wafanyakazi wa kituo cha wanawake dhidi ya unyanyasaji.

Kuwa na virusi vya ukimwi ni kamwe kisingizio cha kutishiwa, kuogopeshwa, au ukatili. Mwenzi wako anaweza kujaribu kukufanya ujisikie vibaya kwa sababu unao virusi vya ukimwi. Ikiwa uko katika uhusiano ambapo hali hii inatokea, tambua kwamba wako wafanyakazi wa wasaidizi ambao unweza kuzungumza nao.

Wewe unastahili kuishi kwa heshima.

Haya ni baadhi ya maswali ya kufikiria ukipanga jinsi ya kutoa taarifa:

- Nani atakuwa yuko na wewe wakati ukizungumza? Au ni nani unaweza changia mpango wako wa kutoa taarifa watakuulizia kabla, wakati, na baada?
- Kama una watoto, kuna mtu muaminifu unaweza kuacha watoto kwake? Je, unadhani mpango wa usalama ya watoto wako na utasaidia?
- Sehemu gani ambapo salama kwako unaweza kutoa taarifa? Chumba gani kina usalama zaidi unachoweza kutoka kwa urahisi?
- Wapi utakwenda ikiwa mambo yako ya kutoa taarifa hayajakwenda vizuri? Inawezekana kuwa nyumba ya rafiki, nyumba ya muda mfupi, au sehemu yoyote ingine?
- Utatoka vipi? Mlango gani, madirisha, lifti, au ngazi gani utatumia?
- Wapi utaweka dawa, kipochi, pesa, simu na funguo ili uweze kuondoka haraka?
- Je, kuna mahali unaweza kuwacha begi lako usiku mzima alafu uende kuchukua unapohitaji?

WAKATI GANI NGONO
sio uchaguzi

Wakati mwingine ngono sio uchaguzi. Mwenzi wako anaweza kulazimisha ngono kwa njia nyingi, pamoja na kutumia nguvu za mwili, matusi, vitisho, na usaliti. Hakuna mtu anaweza kukulazimisha kufanya ngono hata ikiwa kama unatembea nae tu au mmeoana, au kama mwenzi wako anakupa pesa au analipia vitu. Kama hali hii ikitokea, Basi juwa kwamba hayo si makosa yako. Mahusiani ni magumu kuyaelewa kuelewa, hasa kwa wanawake. Wakati mwingine huwezi kuondoka uhusiano wa kikatili kwa urahisi. Ikiwa hali ni hiyo, kutoa taarifa inaweza kuwa ngumu sana. Unaweza kujihisi kwamba huna uchaguzi.

Hizi ni baadhi ya njia za kujilinda ambao wanawake wanajaribu kutumia:

- Tumia dawa za virusi vya ukimwi kama ulivo elekezwa na daktari ili upunguze kiwango cha virusi au kiwe hakitambuliki.
- Pendekeza matumizi ya kondomu wakati wowote iwezekanavyo. Labda unaweza kumwambia mwenzi wako kwamba unahitaji kudhibiti uzazi, na kondomu ni rahisi kutumia. Labda unaweza kupendekeza kujaribu kondomu ya ndani (au ya kike). Hizi zinaweza

kuwekwa katika uke au sehemu ya nyuma masaa sita kabla ya ngono. Kondomu ni bure katika vituo vya afya vyingi kama vile vya BC Women's Hospital + Health Centre na katika shirika la virusi vya ukimwi kama katika Positive Women's Network.

- Tumia vilainisho—vya maji. Kulainisha inazuia msuguano, hivyo inasaidia kuzuia mipasuko midogo midogo na kupunguzwa kuchanika kwenye uke na sehemu ya nyuma. Na pia inazuia uwezekano wa kondomu kuchanika.
- Safisha vizuri michezo ya ngono na usijaribu kuchangia.
- Kumbuka kwamba ngono ya kuingiliana si chaguzi peke. Unaweza pia kumsugua mwenzi wako kwa kutumia mikono au sehemu ingine katika mwili wako, pia kuna ngono ya mdomo, ambapo nafasi ya maambukizi ya virusi vya ukimwi ni madogo (lakini unaweza kuwa katika hatari ya maradhi mengine ya zinaa).

Unaweza kuzifikiria njia hizi na kuamua kitu gani kinafaa na gani hakifai. Wewe ndio unajua zaidi jinsi ya kujiweka salama—kumbuka kwamba daima uwe una mpango wa usalama akilini na uwe tayari kuutekeleza.

TEGEMEZO

Positive Women's Network: ya wanawake wanaoishi na virusi vya ukimwi katika BC, na familia na jamii inaowasaidia
604-692-3000 au 1-866-692-3001 (bure katika BC)
www.pwn.bc.ca

BC Women's Hospital + Health Centre: huduma kamili za afya za wanawake na familia walio nao virusi vya ukimwi katika BC
604-875-2212 or 1-888-711-3030 (ya bure katika BC)
www.bcwomens.ca

Positive Living Society of BC: kuwawezesha watu wenye virusi vya ukimwi kwa kusaidiana na hatua za umoja
604-893-2200 au1-800-994-2437 (ya bure)
www.positivelivingbc.org

Women Against Violence Against Women Rape Crisis Centre (WAVAW): hujitolea kwa wanawake wote ambao wanapatikana na aina yoyote ya ghasia za ngono na ukatili na kuwasaidia katika uponyaji
Lain ya masaa—24: 604-255-6344 au 1-877-392-7583 (ya bure)
www.wavaw.ca

Kutoa habari inatokea wakati ukimueleza mtu habari muhimu na ya faragha.

Kutoa habari ya kwamba una virusi vya ukimwi sio mazungumzo ya mara moja tu.

Huu ni mchakato wa kuendelea.