KUTOA TAARIFA YA VIRUSI VYA UKIMWI

IKIWA MWENZI WAKO
atakwambia ana virusi vya ukimwi

Mwongozo huu kwa nia ya kusaidia watu ambayo wenzi wao wametoa taarifa kwamba wana 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
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

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

If your partner tells you they have HIV
[Swahili]

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

ISBN 978-0-9950211-9-8

Positive Women's Network

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

MAJIBU MAZURI

Ikiwa mwenzi wako atakwambia kwamba anao virusi vya ukimwi, hakuna haja ya kubabaika. Kuwa na virusi vya ukimwi si ugonjwa wa kuuwa kama ilivyokuwa zamani. Kuna madawa yanapatikana ambazo zinafanya watu wengi kuishi maisha marefu na afya. Unaweza kuendelea kufanya ngono kwa usalama na hata kupangilia familia yako.

Kujuwa kwamba mwenzi wako anao virusi vya ukimwi inaweza kwakweli kuimarisha uhusiano wenu. Wakati mwenzi wako akitoa taarifa na kukujulisha, kuna njia za kumsaidia na zingine za kukosa kumsaidia. Jaribu kuuliza jinsi gani unaweza kusaidia, kama mwenzi wako ana watu wengine wa kumsaidia, na kama mwenzi wako ana daktari. Usimuulize mwenzi wako muda gani ataishi au jinsi alivyopata virusi vya ukimwi. (Haina faida yoyote kwa sasa; wamesha upata tayari).

Muhimu zaidi, ni kumshukuru mwenzi wako. Kutoa taarifa inataka ujasiri.

Unaweza kusema:

Hauko peke yako.
Je, umeshaanza matibabu?
Mimi niko hapa kwa ajili yako.
Je, umeshapata daktari mzuri?
Nashukuru kunijulisha.

Epuka na:

Muda gani utaishi?
Jinsi gani uliupata?
Nani aliokupa?
Kwanini mimi sijashangaa?
Mimi siwezi kupata, sio?

NGONO
na virusi vya ukimwi

Watu wakisha kujua kwamba wana virusi vya ukimwi, hisia zao za ngono zinaweza kubadilika.

Inawezakana kuwa watakuwa na mawazo tafauti kuhusu mara ngapi wanataka kufanya ngono na aina gani za ngono wanazo penda. Wanaweza kuwa na wasiwasi wa kuambukiza mtu. Au wanaweza kuona aibu kwamba wana virusi vya ukimwi. Wakati mwingine inachukua muda kabla ya kutenda ngono tena. Mara nyingine wanataka kuendelea kama kawaida, hayo ni mambo ambayo yanayo watokea watu wakisha kutambua kwamba wanao virusi vya ukimwi.

Wewe na mwenzi wako mnaweza kuhudumiana na kufanya ngono salama na kujifunza kuhusu kupunguza uwezekano wa maambukizi (kuambukiza virusi vya ukimwi).

Jaribu kuwa na subra na usaidizi—wakati watu wakijua wana virusi vya ukimwi, inamaanisha kwamba mabadiliko makubwa yametokea katika maisha.

UKWELI
wa kuhusu maambukizi

Virusi vya ukimwi inaambukiza kwa njia ya kujamiiana (uume katika uke au uume katika sehemu ya nyuma) bila kondom, au kuchangia matumizi ya vifaa vya madawa ya ulevi (Hasa sindano). Virusi vya ukimwi vinaambukiza pia kwa njia ya kuchangia matumizi ya vichezo vya ngono.

Ikiwa mtu ambaye mjamzito hajapata huduma nzuri ya afya, virusi vya ukimwi vinaweza kuambukiza wakati wa ujauzito, wa kujifungua au wa kunyonyesha. Ikiwa mtu ambaye mjamzito hajapata huduma nzuri ya afya, virusi vya ukimwi vinaweza kuambukiza wakati wa ujauzito, wa kujifungua au wa kunyonyesha mtoto.

ikiwa mwenzi wako anatumia dawa ya virusi vya ukimwi, na kiwango chake cha virusi kimedhibitiwa, uwezo wa kuambukiza ni kidogo sana. Utafiti kuhusu athari za dawa kuzuia maambukizo bado yanaendelea.

MAJUKUMU YAKO

Kwa hivo mwenzi wako ana virusi vya ukimwi—tafuta nini unahitaji kujua. Jifunze kuhusu maambukizi. Nenda kwa daktari au tovuti zinazoaminika kama vile **www.catie.ca** ujifunze kuhusu virusi vya ukimwi ili mwenzi wako asiwe na haja ya kukwambia kila kitu. Na kumbuka mwenzi wako si mtaalam pia.

Elewa kwamba uzuizi wa maambukizo ya virusi vya ukimwi ni kazi ya kushirikiana wote. Kwa mfano, ikiwa mmoja wenu au wote wawili mnataka kutumia kondomu, mnapaswa wote kujitolea na kuzileta – sio lazima mwenzi wako peke yake awe analeta kondomu daima. Au awe ananung'unika utumiaji wako. Mwenzi wako pia haipaswi kufanywa ajisikie vibaya kuwa ana virusi vya ukimwi. Ni virusi. Watu wengi hawadhani kwamba wao wako katika hatari ya kupata virusi vya ukimwi na wanapata.

Tunza faragha ya mwenzi wako. Kumbuka kwamba utambuzi wa virusi vya ukimwi ni maelezo ya faragha kabisa, na sio yako ya kuongelea na wengine.

USAIDIZI
na faragha

Ukiwa unahisi kama unamajonzi lakini hautaki kuzungumza na mwenzi wako, labda kuna mtu mwingine anaweza kusaidia. Uliza mwenzi wako ikiwa sawa kuongea na mtu katika shirika la virusi vya ukimwi—mwenzi wako labda atapendelea uongee na watu fulani. Wafanyakazi wa msaada wa shirika la virusi vya ukimwi wanaweza kuongea na wewe, wanahifadhi faragha yako pamoja na ya mwenzi wako.

Kabla ya kuzungumza na rafiki, mwanafamilia, na mtu katika jamii yako kuhusu afya ya mwenzi wako daima muulize mwenzi wako kwanza. Kuna kitu kuhusu virusi vya ukimwi inawafanya baadhi ya watu kudhani kwamba usiri (kuhifadhi maelezo ya faragha) haina lazima. Ni lazima. Na kudhani kwamba unaweza kuamini mtu na faragha ya maelezo ya mwenzi wako inaweza kuwa makosa, na maisha yote ya mwenzi wako yanaweza kuathirika moja kwa moja.

HALI YAKO
ya virusi vya umkimwi

Ikiwa haujui hali yako ya virusi vya ukimwi, ni wazo zuri kwenda kupima. Ni bora kufanya uchunguzi wa afya ya kijinsia amabyo inajumlisha magonjwa yote ya kuambukizwa na ngono.

ikiwa wewe ni hasi wa virusi vya ukimwi na mwenzi wako ni chanya wa virusi vya ukimwi, hii inaitwa serodiscordant au uhusiano sumaku. kama wanandoa wote wakawaida, mnaweza kukabiliwa na changamoto maalum, lakini kama mna mawasiliano mazuri mnaweza kuendeleza, kufurahia na kutimiza uhusiano wenu.

ikiwa wewe pia tayari una virusi vya ukimwi, lazima utajuwa mambo yatakuwa vipi kwa mwenzi wako. Lakini sio kwa sababu nyinyi wote wawili mna virusi vya ukimwi inamaana kwamba mwenzi wako hana haja ya kuchukua muda wa kuzoea utambuzi mpya huo. Kamwe kudhani kwamba wewe unajua hasa mwenzako anahisi nini—uzoefu wao wa virusi vya ukimwi tafauti na wako.

Vyovyote itakavyo kuwa hali yako ya virusi vya ukimwi, hamasisha mwenzi wako kuelezea mahitaji yake na sikiliza kwa makini. Kamwe kumlazimisha mwenzi wako kufanya ngono ikiwa hataki. Na kumbuka kwamba nyinyi wote wawili mnaweza kuishi maisha marefu na ya afya.

Kama unataka kuzungumza kuhusu ya kutaka kuanzisha familia, unaweza. Virusi vya ukimwi haviwezi kukuzuia kuwa na watoto. Kama mtu atatumia madawa wakati wa ujauzito, inaweza sana kupunguza uwezekano wa mtoto kupata vurusi vya ukimwi.

Ikiwa wewe na mwenzi wako mna familia pamoja, soma kuhusu ya kutoa taarifa kwa familia, kiasi gani cha kuwaambia watoto kuhusu virusi vya ukimwi inategemea umri na kuelewa kwao.

Watu wengi wanao virusi vya ukimwi na pia wana familia zao zilizo kuwa na afya.

TEGEMEZO

Positive Women's Network
Kwa wanawake wanaoishi na virusi vya ukimwei katika BC, huduma za jamii za kuwasaidia.
604-692-3000 au 1-866-692-3001 (ya bure katika BC)
www.pwn.bc.ca

BC Women's Hospital + Health Centre
Huduma kamili za afya kwa wanawake na familia zao waliokua na virusi vya katika BC.
604-875-2212 au 1-888-711-3030 (ya bure katika BC)
www.bcwomens.ca

Positive Living BC
Kuwawezesha watu walio kuwa na virusi vya ukimwi kwa kusaidiana pande zote na haduwa za pamoja
604-893-2200 au 1-800-994-2437 (ya bure)
www.positivelivingbc.org

Kupata shirika karibu na wewe: **www.hiv411.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.