Utambuzi wa karibu

Wanawake na HIV: Vifurushi vya habari za mfululizo kwa wanawake kuhusu HIV

Kupima

Matibabu

Kujitunza vizuri

Ujauzito na mimi

Huduma na Tovuti ya NSW

Wewe sio peke yako

Kama umeambiwa karibu kwamba umeathirika na HIV, yaani virusi vya UKIMWI, unaweza kujisikia kuchanganyikiwa, kukasirika, kusikitika, upweke au labda hujisikii chochote. Wanawake wengi watajisikia baadhi ya hisia hizi wanapogundua wana HIV. Kawaida hisia hizi zinabadilisha baada ya muda (time).

Ni muhimu kwa wewe kujua kwamba:

- Kuna matumaini! Maana ya kuwa na HIV sio adhabu ya kifo nchini Australia
- Wewe sio peke yako. Nchini Australia kuna wanawake wengi wanaoishi na HIV, yaani virusi vya UKIMWI
- Unaweza kupata msaada
- Unaweza kuongea na wanawake wengine wanaoishi na HIV
- Unaweza kuishi maisha ya afya nzuri na kuendelea na shughuli za kawaida
- Unaweza bado kufanya mapenzi
- Unaweza bado kupata watoto.

Kumbuka

- Kuna matibabu ya kufaa yanayopatikana
- Wasiliana na daktari yako kwa ushauri na vipimo vya damu vya kawaida
- Ujipe muda wa kuzoea na kupumzika
- Ujitunze vizuri
- Tafuta msaada

Maelezo ya msingi

Maana ya HIV ni Human Immuno-deficiency Virus, yaani, virusi vya UKIMWI. Virusi hivi vinashambulia mfumo wa kinga ya mwili wa mtu. Kama hakutibiwa, virusi vinaharibu mfumo wa kinga ya mwili ili mtu anakuwa na udhaifu kuumwa na magonjwa.

Kuwa na HIV maana yake sio una UKIMWI (Upungufu wa KInga MWIlini). Lakini, UKIMWI ni mkusanyiko wa magonjwa yanayotokea wakati mfumo wa kinga unakuwa mdhaifu.

Matibabu yanayopatikana yanaweza kupunguza uharibifu wa mfumo wa kinga ya mwili. Maana yake kwamba watu wengi wanaoathirika na HIV wanaweza kuishi maisha ya afya nzuri na ya kutimiza.

Je, HIV inaeneza kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwengine jinsi gani?

Virusi vinaishi katika majimaji fulani ya mwili: damu, shahawa, majimaji ya uke na maziwa ya mama. Vinaweza kuambukiza kwa njia ya:

- Ngono bila kinga (kufanya mapenzi bila kutumia kondomu)
- Kushirikiana sindano na vifaa vya kupiga sindano
- Mtoto kuambukizwa na mama mtoto wakati wa ujauzito, wa kuzaliwa au wa kunyonyesha
- Upaji wa damu na/au bidhaa ya damu, nchi kadhaa. Nchini Australia bidhaa ya damu imepimwa kwa HIV tangu mwaka 1985.

HIV haiwezi kabisa kueneza kupitia kugusana kwa kawaida kama: kubusiana, kupiga

FAMILY PLANNING NSW
www.fpnsw.org.au

acon
BUILDING OUR COMMUNITY'S HEALTH & WELLBEING

Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C Service

HIV + HETEROSEXUALS

Kutungwa na FPNSW katika ubia na MHAHS, ACON na HHAS Juni 2009

chafya, kushirikiana vifaa vya kulia, chooni au manyunyu. Wadudu, kama mbu, hawawezi kueneza HIV.

Ni lazima nimwambie nani?

Kama umefanya ngono bila kinga, m/wenzi wako atahitaji kujua hali yako kwa sababu labda atataka kupimwa kwa HIV pia.

Sheria katika NSW inasema kwamba lazima umwambie m/wenzi wako kwamba umeathirika na HIV kabla kufanya mapenzi, hata ingawa mnatumia kondomu.

Kuwambia watu wengine, familia na huduma

Kumwambia mtu mwengine kwamba umeathirika na HIV ni hatua ya muhimu. Chukua muda wako kuamua kwa uangalifu utamwambia nani.

Labda itasaidia kufikiria kuhusu jinsi watavyoweza kujisikia na kutenda: Je, watasaidia, wanaweza kuaminiwa, wataweza kuhifadhi ujumbe kama siri kwao?

Ongea na mshauri au mfanyakazi wa msaada kama ukitaka msaada na uamuzi mgumu huu.

Kuweka Usiri

Maana ya usiri ni kwamba habari zozote anazo daktari, huduma za afya au za HIV kuhusu wewe ni za binafsi na haziwezi kupewa kwa yeyote isipokuwa unawaruhusu. Nchini Australia, ni nje kisheria kuzungumza habari za binafsi bila ruhusa ya mteja.

Uhamiaji

Kama ukiomba viza ya kudumu utaombwa kufanya kipimo cha HIV. Kama ukitaka kujua zaidi kuhusu jinsi HIV inavyoweza kuathiri taratibu ya uhamiaji, wasiliana na HALC (HIV/AIDS Legal Centre) (Kituo cha Sheria ya HIV/UKIMWI) kwa nambari ya (02) 9206 2060.

Huduma

Pia ona karatasi cha habari cha Huduma za NSW na Tovuti

Hudumu ya Wachoko wa HIV/AIDS
Simubure 1800 812 404

Mradi wa ACON kwa wanawake na familia wanaoathirika na HIV Simu: (02) 9699 8756

Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C Service
Simu: (02) 9515 5030

Kama ukihitaji mkalimani piga simu 131 450

Kusoma zaidi: fuata viungo au omba mfanyakazi wa msaada kwa nakala ya rasilimali hii

Jitunze vizuri
www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf

Hadithi za binafsi za wanawake wenye HIV
www.radio.adelaide.edu.au/songsintheblood/index.html

Habari za HIV/AIDS katika lugha za mbalimbali
www.multiculturalhivhepc.net.au

Utambuzi wa karibu

Wanawake na HIV: Vifurushi vya habari za mfululizo kwa wanawake kuhusu HIV
Kutungwa na FPNSW katika ubia na MHAHS, ACON na HHAS Juni 2009