



Kujitunza vizuri

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

Wanawake wana majukumu mengi

Kwa wanawake wengi mara nyingi katika maisha yao wana majukumu mengi ya familia na ya kazi. Maana ya kuwa na HIV, yaani virus vya ukimwi, unahitaji kuangalia zaidi afya yako.

Kutunza afya yako kunaweza kuwa changamoto lakini daktari yako, mshauri au mfanyakazi wa msaada anaweza kukusaidia. Kwa sasa, kuna mambo muhimu kadhaa kufikiria.

Chakula bora na shughuli za kimwili

Chakula bora kinaboresha ustawi wa jumla na kinapunguza hatari za magonjwa mengine. Chakula bora kiwe pamoja na chakula vifuatavyo:

- Mkate, nafaka, wali, pasta, nudo
- Mboga
- Matunda
- Maziwa, maziwa ya mtindi, jibini
- Nyama, samaki, kuku, mayai, maharage, njugu.

Kwa habari zaidi kuhusu chakula chako, ongea na mtaalam wa malisho huko mojawapo ya huduma za HIV.

Mazoezi ya kawaida yanaweza kupunguza viwango vya mkwazo, kuboresha usingizi na kupunguza hatari za ugonjwa wa moyo

Ongea na daktari yako kuhusu mazoezi ya aina gani ni nzuri zaidi kwako na jaribu kutafuta shughuli inayopenda, inayofaa kwa maisha yako ya kawaida.

Kuvuta sigara

Kuvuta sigara kunaweza kuzidisha hatari zako za shinikizo ya damu juu, upoozaji na sarakani. Waathirika wa HIV wanaovuta sigara wanawezakana zaidi kupata maambukizo fulani na magonjwa makubwa, hasa yanayoathiri kifua. Kama ukivuta sigara, ni muhimu kufikiria kuacha kabisa.

SimuAcha na daktari yako anaweza kukusaidia kwa hiyo.

Vipimo vya mlango wa kizazi

Vipimo vya kawaida vya mlango wa kizazi vinaweza kuzuia sarakani ya mlango wa kizazi. Kipimo cha mlango wa kizazi kinaonyesha seli isiyo kawaida inayoweza kusababisha matatizo. Seli hizi zinaweza kufuatiliwa au kutibiwa kuzuia sarakani ya mlango wa kizazi. Kwa sababu seli isiyo kawaida inaonekana zaidi kwa wanawake wenye HIV, ni muhimu kupata kipimo cha mlango wa kizazi kila mwaka.

Urafiki na vitendo vya kimapenzi na ngono

Urafiki na vitendo vya kimapenzi na ngono vinaweza kubadilika unavyoanza kuzoea kuishi na HIV. Ujipe muda wa kuzoea. Kutaka kuwa karibu mtu ni kawaida na una haki kufurahia maisha yako ya kingono.

Kama una mashaka kumwambukiza mwenzi wako na HIV, ongea na mfanyakazi wa msaada. Wanaweza kujibu maswali hayo magumu na kukusaidia jinsi unavyoendelea.



Kupima



Utambuzi wa karibu



Matibabu



Ujauzito na mimi



Huduma na Tovuti ya NSW

Tufanyaje kama kondomu iki-vunjika au tunasahau kuitumia?

PEP (Post Exposure Prophylaxis, yaani, Kinga baada ya hatari) ni matibabu yanayoweza kuzuia maambukizo ya HIV. Mwenzi wako wa kingono atahitaji kukadiriwa na labda atapewa PEP. Hii lazima itokee mnamo masaa 72 hours baada ya kingono kisicho salama, lakini mapema yawezekanayo ni mzuri zaidi. Piga simu SimuHaraka ya PEP masaa 24 kufahamu mahali panapoweza kukadiriwa kwa PEP.

Afya ya Kingono

Watu wanaoishi na HIV wanakuwa na hatari zaidi kupata Maambukizo ya Zinaa (STIs, yaani Sexually Transmissible Infections). Kondomu na mafuta ya kulainisha yanafaa pamoja kuzuia kueneza HIV lakini sio kama yanafaa pamoja kila mara kuzuia STIs nyingine. STIs nyingi haina madalili yoyote. Kama ukifanya mapenzi kawaida, ni muhimu kupata vipimo vya kawaida vya STI.

Kubaliana ngono salama

Kubaliana ngono salama na mwenzi sio rahisi kila mara. Jaribu kuongea kuhusu hii kabla unavutwa kufanya mapenzi. Uwe wazi kuhusu nini ni sawa nawe na nini sio sawa nawe. Beba kondomu na mafuta ya kulainisha nawe kila mara.

Mawasiliano ni muhimu lakini wachumba wote hawalingani. Kama una mashaka jinsi mwenzi wako atakavyopokea au unavyoona ni vigumu kuongea kuhusu hii naye, unaweza kuzungumza hii na mfanyakazi wa msaada.

HIV na kuzeeka

Kuna habari zinazoendelea kuongezeka kuhusu athari ya HIV kwa kuzeeka na kinyume chake. Ushauri wa kawaida unaopewa kwa wanawake wote kuhusu kuzeeka na kukoma hedhi ni kiongezi kizuri, ingawa pia ni muhimu kuongea na daktari yako kuhusu mahitaji yako maalum.

Huduma

Pia ona karatasi ya habari ya Huduma za NSW na Tovuti

SimuAcha Ph:131 848

PEP SimuHaraka (masaa 24)

Simubure 1800 737 669

Uzazi wa Mpango NSW

Healthline Ph: 1300 658 886

Kama ukihitaji mkalimani piga simu: 131 450

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

Jitunze vizuri

http://www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf

Maisha yanayobadilisha

http://www.pozhet.org.au/resources/Changing_Lives.pdf

Mambo ya Ngono A-Z

<http://www.pozhet.org.au/resources/SexMattersA-Z.pdf>

Habari za afya ya wanawake

www.jeanhailes.org.au/component/option,com_frontpage/Itemid,1/

Kujitunza vizuri



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

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