

This booklet on HIV/AIDS was developed by the Tanzania Home Economics Association with support from Our Bodies Ourselves. Other booklets and more information on the project are available at <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

VIRUSI VYA UKIMWI NA UKIMWI

Wakati naongea na mpenzi wangu wa kiume kwenye simu baada ya kuwa amechukua majibu yake ya vipimo vya ukimwi alikiwa kama mtu anayefanya mzaha. Halafu aliniambia kuwa majibu yalionyesha kuwa ameathirika. Nilipatwa na mshangao mkubwa na kufadhaika sana...ila nilishukuru tu kwa kuwa nilitumia kondomu...Mpaka kufikia wakati huu nimeishapima mara nyingi tu, na sijaathirika. Na jambo hili limetuzindua mimi pamoja na marafiki zangu wa kike. Wengi wao nao pia wamepima na wameanza kuwa waangalifu zaidi.

Kuwa na Ukimwi ni kama vile kutakiwa kuendelea kuuzima moto unaoniunguza bila kukoma.

Ni lazima tujipigie kampeni. Hauko peke yako...Hatuna haja ya kuwa na aibu. Ni muda muafaka sasa tuishi maisha yetu wenyewe.

Ukimwi ni janga la dunia nzima. Kwa wale miongoni mwetu ambao hatujaambukizwa VVU tunapaswa kujilinda dhidi ya maambukizi haya. Kwa wale kati yetu ambao tunaishi na VVU/Ukimwi tunahitaji huduma za muhimu na mitandao ya misaada, tiba bora zaidi, na msaada wa serikali ili tuweze kuishi, na kadiri tutakavyoweza kuishi na kuzuia maambukizo zaidi kwa wenzi na watoto wetu. Sote tunahitajika kupigia kampeni uanzishwaji wa huduma za umma za afya, upatikanaji wa fedha zaidi kwa ajili ya utafiti, na huduma bora zaidi ya afya.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi ("HIV/AIDS"). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Taarifa kuhusu VVU/Ukimwi hubadilika kwa haraka sana. Tafadhali tumia Sura hii kama msingi wa kukuwezesha kutambua wapi unaweza kupata tiba na taarifa za ushauri nasaha zinazoenda na wakati.

GONJWA LA UKIMWI

UKIMWI (Upungufu wa Kinga Mwilini) ni ugonjwa uliogunduliwa na wataalam wa afya nchini Marekani mnamo miaka ya 1980. Hapa Tanzania ugonjwa huu ulifahamika rasmi mnamo mwaka 1983, na ulianza mkoa Kagera. Kwa sasa ugonjwa huu umesambaa mahali pote duniani. VVU (Virusi Vya Ukimwi) husababisha Upungufu wa Kinga Mwililini (UKIMWI) kwa kushambulia seli za aina ya T (chembechembe nyeupe za damu za CD4), ambazo ni muhimu kwa mfumo wa kujikinga wa mwili dhidi ya magonjwa mbalimbali. Kwa sababu kitendo hiki cha kuharibu kinga ya mwili hutokea polepole sana, watu wengi wanaweza kuishi na virusi hivi kwa muda wa miaka nane mpaka kumi kabla hawajaugua Ukimwi. Dalili kuwa mtu ameshaanza kuugua Ukimwi ni pamoja na kupata magonjwa nyemelezi na kiwango cha idadi ya seli aina ya T kushuka chini ya 200.

Katika miaka ya hivi karibuni, ugunduzi wa dawa za kupunguza makali ya virusi (ARV) umesaidia watu kuishi miaka mingi wakiwa na virusi vya ukimwi. Viwango vya vifo vimepungua kwa wale wenye kuweza kuzipata dawa hizi, na maambukizi ya VVU yamekuwa ugonjwa sugu unaoweza kudhibitiwa. Lakini licha ya juhudi kubwa za utafiti zinazofanywa, bado hakuna ugunduzi wa kinga wala dawa ya Ukimwi.

Takwimu zimeonyesha kwamba watu wengi wamepata elimu juu ya Ukimwi na hivyo kupunguza maambukizo mapya, lakini maambukizi mapya kama elfu arobaini bado hutokea kila mwaka nchini Marekani, na gonjwa hili linaendelea

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

kuangamiza wengi kwenye maeneo ya nchi masikini duniani, hasa nchi za kusini mwa jangwa la Sahara, za kusini mashariki mwa bara la Asia, Ulaya mashariki na kwenye visiwa vya Karibiani. Takwimu pia zimeonyesha kuwa tangu kitabu hiki kipigwe chapa mwaka 1998, idadi ya watu wazima wanaoishi na virusi vya ukimwi duniani imeongezeka kutoka watu milioni kumi mpaka milioni 37.8 na kutoka watoto milioni moja mpaka takriban watoto milioni mbili. Inakadiriwa kuwa zaidi ya watu milioni 20 tayari wamepoteza maisha kutokana na gonjwa hili la Ukimwi kwa kipindi cha miaka 20 iliyopita, na mpaka kufikia mwishoni mwa mwaka 2003, inakadiriwa kuwa idadi ya watoto wapatao milioni 15 walikuwa wamepoteza mzazi mmoja au wote wawili kutokana na Ukimwi. Gonjwa hili limeathiri nguvu kazi ya nchi zinazoendelea kwenye nyanja mbalimbali kama vile huduma za afya, uchumi na hata tabaka za kijamii kwa ujumla, na bado hakuna dalili zozote za ufumbuzi wa tatizo hili.

WANAWAKE NA VVU / UKIMWI

Mpaka kufikia disemba mwaka 2003, karibia asilimia 50 ya watu waliokuwa wakiishi na VVU/Ukimwi duniani kote walikuwa ni wanawake. Nchini Marekani, takriban asilimia 25 ya watu wanaoishi na VVU/Ukimwi ni wanawake. Kati ya mwaka 1998 na 2002, vipimo vilionyesha kuongezeka kwa maambukizi mapya kwa asilimia 7 zaidi miongoni mwa wanawake, ikilinganishwa na kupungua kwa maambukizi kwa asilimia 5 miongoni mwa wanaume nchini humo. Nchini Marekani na duniani kwa ujumla, wanawake wengi huambukizwa ukimwi kupitia mahusiano ya kingono na wanaume, na wanawake wa mbari nyingine (wasio weupe) bado wanaendelea kuongoza katika kupata maambukizi haya. Huku wakiwa wanawakilisha asilimia 12 tu ya idadi ya watu wote nchini Marekani, wanawake wa Kimarekani wenye asili ya Afrika wanawakilisha nusu ya maambukizi mapya yanayotokea nchini humo, na kiwango hiki bado kinaongezeka kila kukicha. Kwa ujumla viwango vya wanawake vinavyotokana

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

na VVU/Ukimwi vimepungua tangu miaka ya katikati ya 1990, lakini viwango vya vifi miongoni mwa wanawake wa Kimarekani wenye asili ya Afrika na wa Kilatino vimebakia juu sana kuliko ilivyo kwa wanawake weupe. (Kwa tarifa zaidi, tazama “VVU/Ukimwi miongoni mwa Walatino na Watu wa Visiwa vya Pasifiki/Asia” [W35] kwenye tovuti, www.ourbodiesourselves.org.)

UKWELI AU UONGO

- *Wanawake wengi hupata VVU kupitia matumizi ya dawa aina ya IV.*

Uongo. Zaidi ya asilimia 70 ya maambukizi ya VVU miongoni mwa wanawake hutokana na kuambukizwa katika mahusiano yao na wanaume.

Jambo la kushukuru ni kwamba wataalamu wa afya, wanasayansi na wanaharakati wanatilia mkazo zaidi uhitaji wa kipekee wa wanawake kuhisiana na VVU/Ukimwi. Wanawake wamekuwa wakijumuishwa zaidi kwenye majaribio ya kitabibu, ikiwa ni pamoja na kundi kubwa la kitaifa lijulikanalo kama **Women’s Interagency HIV Study**, ambalo linachunguza kwa namna gani kuongezeka kwa VVU na matibabu yanawaathiri wanawake. Watoaji wa huduma za afya kwa sasa wana vifaa bora zaidi vya kuweza kupima dalili za VVU/Ukimwi zinazohusiana na uzazi, na wanatumia dawa ya kupaka na kifaa maalumu cha kwenye uke na mlango wa kizazi katika kukinga maambukizi ya kansa ya mlango wa kizazi yanayoweza kutokana na kuingiliwa na kitu chochote ukeni, kiashiria cha kipekee kwa wanawake cha Ukimwi. Matibabu mapya yamepunguza idadi ya watoto wanaozaliwa na maambukizi ya VVU (tazama “VVU na Ujauzito,” ukurasa wa 304). Na kwenye jumuiya nyingi, wanawake wenye maambukizi ya VVU na Ukimwi wanasaidiana wenyewe kwa wenyewe, wakifanya kampeni kuwaelimisha wengine, kufundisha namna ya kujikinga, wakijaribu kurudia hali yao ya kawaida baada ya kuacha kutumia vilevi, na kupeana matumaini.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Kibaiolojia, wanawake wanaweza kuwa katika hatari zaidi ya kuambukizwa VVU kuliko wanaume kupitia kuingiliwa na mtu wa jinsia nyingine kwa sababu manii zenye virusi vya ukimwi hubakia kwa muda mrefu zikiwa zimegusana na ukuta laini wa uke kuliko majimaji yaliyo na virusi yanayotolewa na uke yanavyobakia kwenye uume. Kuna sababu nyingine pia zinazotuongezea uwezekano wa kuambukizwa kwa urahisi. Hata kama tuko kwenye mahusiano na mwanamume mmoja, bado pia tunaweza kuwa kwenye hatari ya kuambukizwa Ukimwi. Kuna vipindi wanaume wanawashinikiza au kuwalazimisha wanawake kufanya mapenzi bila kutumia kinga, na wakati mwingine wanawake husita kuongelea juu ya ngono salama kwa hofu ya kuumizwa au kuachwa. Hofu ya kupigwa na/au utegemezi kwa mwenzi wa kiume kiuchumi kunaweza kutuondolea kabisa uwezo wa kujikinga wakati wa kufanya mapenzi. Utafiti uliofanywa miongoni mwa wanawake wa Kimarekani wenye asili ya Afrika wa Los Angeles ulionyesha kuwa uwezekano wa wapenzi kutumia kondomu ulikuwa mdogo kama mwanamke alikuwa anamtegemea mwenzi wake wa kiume kumlipia pango la nyumba.

Matumizi ya dawa kwa kujidunga kwenye mishipa ya damu – moja kwa moja, kwa kupitia kushikrikiana sindani, na isivyo moja kwa moja kupitia kufanya ngono bila kinga na mtumiaji wa kiume – kunachangia kwa kiasi kikubwa usambazaji wa maambukizi ya VVU kwa wanawake nchini Marekani. Mpaka kufikia mwishoni mwa mwaka 2002, asilimia 26 ya Wanawake wa nchini Marekani wanaliokuwa wakiishi na VVU/Ukimwi walikuwa wamepata maambukizi haya kupitia matumizi ya moja kwa moja ya dawa aina ya IV. Kati ya asilimia 72 ya wanawake wa Kimarekani wanaopata maambukizi kupitia kujamiiana, asilimia kubwa wamepata VVU kutoka kwa mwenzi wao wa kiume aliyetumia dawa za IV. Inaweza kuwa vigumu kidogo kwa wanawake wasio weupe, wanawake waishio kwenye mazingira ya umasikini, na wale kati yetu ambao ni wajawazito au tuna watoto wanaotutegemea kufaidika na programu bora za tiba. Hata pale tunapoweza kupata mchanganyiko wa tiba wenye nguvu (tazama “Machaguo ya Matibabu,” **ukurasa wa 302**), mahitaji yake ya ratiba za ulaji pamoja na athari

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

zake vinaweza kuleta mazingira magumu kuweza kuzitumia tiba hizi hasa pale tunapokuwa tumetawaliwa na matumizi ya dawa hizi. Hata hivyo, ugunduzi wa tiba mpya, ikiwa ni pamoja na kanuni za mlo, mazoezi, michezo n.k. kwa siku moja, kumerahisisha utoaji wa tiba.

Suala lingine ni kwamba mara nyingi hatufahamu ikiwa wenzi wetu wa kiume wanafanya mapenzi na wanaume. Uchunguzi iliofanywa hivi karibuni na Kituo cha Kudhibiti Magonjwa (CDC) umeonesha kuwa zaidi ya moja ya tatu ya wanaume wa kimarekani wenye asili ya Afrika ambao wameathirika na Ukimwi walisema waliwahi kufanya mapenzi na wanaume, lakini ni idadi ndogo sana ya wanawake wenye asili ya Afrika walionekana kufahamu kuwa wenzi wao walishawahi kufanya mapenzi na wanaume wenzao.

KUJITUNZA

Kwa sababu mbalimbali, huwa hatulipi kipaumbele suala la kujali afya zetu wenyewe. Umakini mdogo unaoonyeshwa na baadhi ya taasisi za tiba kwa wanawake – hasa wale wasio wazungu, masikini, wasiokuwa na bima ya afya, na wale wasioongea kiingereza – bado unatusukuma wengi wetu kuchelewa kutafuta huduma ya afya na kupima. Tunaweza kutopata matibabu dhidi ya magonjwa ya zinaa au muwasho wa sehemu za ukeni, kitu ambacho kinaweza kutuweka katika uwezekano mkubwa zaidi wa kupata VVU pale tunapokutana na mtu aliyeathirika. Kwa wastani, wanawake wana rasilimali za kiuchumi kidogo zaidi kuliko wanaume; pia tuko katika uwezekano mkubwa zaidi wa kuwa wazazi pekee na waangalizi wa wale wanaoumwa. Baadhi yetu hupata tiba pale tu watoto wetu wanapoonekana kuwa wameathirika.

Lakini bado tunapaswa kuzijali afya zetu na kufanya juhudi kubadilisha mfumo mzima unaotukwamisha kufanya hivi. Kuboresha hali ya wanawake juu ya VVU/Ukimwi nchini Marekani kutatokana na mabadiliko makubwa ya kimsingi yatakayojikita katika kuondoa umasikini, ubanguzi wa kimbari, na unyanyasaji wa kijinsia. Mara nyingi sana kunakosekana uungwaji mkono na jamii kwenye vifaa

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

ambavyo tunavihitaji: programu za matibabu za dawa, makazi, lishe ya kutosha, huduma ya afya, na uangalizi wa watoto. Sote tuna haki ya kuwa na afya bora, kufurahia kufanya mapenzi bila kuhatarisha maisha yetu, kujijali wenyewe na kuwajali wengine, na kupata huduma ya afya tunayoihitaji. Wanaharakati wa VVU/Ukimwi wanaweza kutusaidia kuhakikisha haki hii inapatikana kwa kila mwanamke. (Kwa maelezo zaidi, tazama “Kujitunza” [W36] kwenye tovuti yetu, www.ourbodiesourselves.org.)

MAAMBUKIZI YA VVU

Maambukizi ya VVU yatafanyika kutoka mtu mmoja hadi mwingine iwapo;

1. *Kutakuwapo na ‘idadi’ ya kutosha ya virusi.* Giligili za mwili – damu, kilainishi kitolewacho kabla ya manii, manii, majimaji ya ukeni, na maziwa ya mama – zinaweza kubeba virusi vya kutosha kuweza kusababisha maambukizi. Mate, machozi, jasho, mkojo, haja kubwa, na matapishi (isipokuwa vikiwa vimechanganyikana na damu) havina virusi vya kutosha kuweza kukuathiri.

2. *Lazima virusi vipate njia ya kupenya kuingia kwenye mfumo wako wa katika damu.* Virus vya Ukimwi vinaweza kuingia kwenye mwili wako kupitia utando telezi ambao unatenganisha uke na njia ya haja kubwa. Vinaweza kuingia moja kwa moja kwenye damu kwa kupitia kuchangia ya dawa ya IV au ya kujichora mwili; kwa kupitia kwenye ngozi kwenye sehemu uliyojikata, kidonda, au mkwaruzo; au kwa kupitia utando telezi ilioko machoni, puani, na kwenye govi na uwazi wa uume ulioko kwa mbele. Kufanya mapenzi kwa kutumia kinywa, kulamba na/au kunyonya njia ya haja kubwa, kuingiza kiwiko, kuingiziana vidole, na kubusiana kwa ndani ya kinywa na ulimi ni vitendo vinavyochukuliwa kuwa na uwezekano mdogo wa kuambukiza VVU isipokuwa pale tu damu kugusana kwa damu kutahusishwa.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Virusi hivi vinaweza kupenya kiurahisi zaidi katika undando telezi ikiwa kuna michubuko midogo midogo, uvimbe, au kidonda kilicho wazi vinavyotokana na maambukizi ya magonjwa. Hivyo basi, uwezekano wako wa kupata Ukimwi, au wa kumwambukiza mwenzi wako, unongezeka sana Ple unapokuwa na ugonjwa wa zinaa.

Kwa maelezo zaidi, tazama “Masharti Yanayohusiana na VVU/Ukimwi” [W37] kwenye tovuti, www.ourbodiesourselves.org.)

KUJIKINGA DHIDI YA VIRUSI VYA UKIMWI

Inawezekana kuishi na VVU kwa miaka mingi bila kuonyesha dalili yoyote kwa nje, na ndio maana ni muhimu sana kutumia kondomu kila mara unapojamiiana.

NJIA KUU ZA MAAMBUKIZI YA VVU

- Kushirikiana sindano au vitu vyenye ncha kali vilivyo na damu, ikiwa ni pamoja na kujidunga dawa kama za aina ya IV (heroin, cocaine, speed) au sindano zinazochangiwa kuchora, kutia chale au kutoga mwili
- Wakati wa ujauzito, kujifungua, na kunyonyesha, kutoka kwa mama hadi kwa mtoto (tazama “VVU na Ujauzito,” ukurasa wa 304)
- Kuongezewa damu yenye maambukizi ya VVU na bidhaa za damu (bidhaa hizi kwas asa zinafanyiwa vipimo kikamilifu nchini Marekani hivyo hatari ni ndogo sana)

KUPATA TIBA HARAKA KUZUIA KUPATA MAAMBUKIZI

Kama unadhani utakuwa umejiweka katika mazingira yanayoweza kupelekea ukapata VVU, unaweza kupata matibabu kwa haraka, bila ya kusubiri vipimo kuonyesha uwepo wa VVU mwilini mwako. Watu ambao huchomwa na sindano

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

kwa bahati mbaya kwenye maeneo ya kutolea huduma za afya hutumia aina hii ya matibabu, yanayoitwa kinga baada ya kuambukizwa. Hii inajumuisha kutumia dawa ambazo zinatumiwa kwa ajili ya watu wanaoishi na VVU lakini zinazoweza kuzuia athari za VVU katika hatua za awali. Unaweza kwenda kwenye chumba za dharura ndani ya saa sabini na mbili (mapema zaidi ni vizuri) baada ya kuambukizwa VVU na kupata matibabu upesi. Dawa hizo zinazotumiwa katika dozi ya siku ishirini na nane zinaweza kukugharimu kama dola 1000 hivi, lakini zina uwezo wa kukuinga usipate maambukizi ya VVU. Bima inaweza kujumuisha baadhi ya gharama za tiba ya namna hii.

MATUMIZI SALAMA YA SINDANO ZA KUJIDUNGA

Kuchangia sindano, kama ilivyo kufanya ngono isiyo salama, haku sababishi maambukizi ya VVU moja kwa moja. Hatari ya kuambukizwa itategemeana na tabia yako mwenyewe. Kwa mfano, ikiwa unachangia sindano na mwenzi wako mmoja na wote tayari mmepima na kuonekana hamna VVU na ugonjwa wa ini, basi hamtokuwa kwenye hatari ya kumbukizana. Hatari ya kuambukizwa VVU, na hepatitis B na C na hutokea pale unapochangia sindano na watu usiowafahamu au wale ambao hawajapima VVU kuona kama wameambukizwa au la!

Endapo unajidunga madawa, jaribu kufikiria kupata tiba au kutumia dawa ambazo sio za aina ya IV (za kunusa au kuvuta). Kama utaendelea kutumia dawa za aina hii, jaribu kuepuka kuchangia sindano au vitu vingine vyenye ncha kali na mtu mwingine yeyote. Epuka kurudia kitumia sindano au bomba lake, na ikiwa utafanya hivi, viose vizuri kwa kutumia dawa ya nyumbani ya kusafishia (kuosha mara tatu kwa kutumia dawa ni vizuri, na halafu suuza tena mara tatu na

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

maji safi). Itakapojitokeza dharura, tumia pombe yoyote kali au mvinyo kusafishia, lakini sio bora sana kama dawa ya kusafishia. (Tambua kuwa dawa ya kusafishia haitoua **hepatitis C.**) Tumia pamba safi isiyotumiwa bado na maji kila mara unaposafisha. Jaribu kuzitumia programu za kubadilishana sindano zilizopo kwenye baadhi ya maeneo, na jaribu kuzipigia kampeni ikiwa hazipo eneo unalioshi. Programu za aina hii zimekuwa na manufaa sana katika kupunguza maambukizi ya VVU miongoni mwa watumiaji wa dawa kwa kujidunga.

Kukubali lilikuwa jambo muhimu sana kwangu. Ilinibidi kukubali kuwa nina virusi hivi na hakukuwa na njia yoyote tena ya kufanya kuviondoa....Siku yangu mbaya zaidi nikiwa na VVU ni siku yangu nzuri zaidi kwa mara kumi kuliko siku yangu nzuri zaidi nikiwa mtumiaji mzoefu wa dawa za kulevya.

WASAGAJI: WAKO KATIKA HATARI?

Kwa wale miongoni mwetu ambao ni wasagaji tumekuwa tukiambiwa kuwa tuko katika kundi lenye uwezekano mdogo wa kuweza kuathirika, lakini bado baadhi yetu hufanya ngono na wanaume, wengine hutumia madawa, wengine tunafanya biashara ya kuuza miili yetu, wengine wanabakwa, na wengine wanafanya vitendo hatarishi kama vile kuchangia vifaa vya kufanyia mapenzi na wenzi ambao bado hawajapima Ukimwi. Uwezekano wa kuweza kupata VVU unategemeana na mambo tunayofanya, na sio hali ya ujinsia wetu. Kunaweza kuwa na madhara makubwa kufasili hatari kwa misingi ya kimakundi ya kijamii.

Kwa wale miongoni mwetu ambao wanaishi na VVU au Ukimwi, ni suala la muhimu kuhakikisha kwamba programu na huduma mbalimbali zinatoa mazingira ambayo ni salama na yenye kutoa msaada, taarifa na huduma nyinginezo maalumu kwa wasagaji.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

DALILI ZA UKIMWI NA UPIMAJI

Kulingana na takwimu kutoka Kituo cha Kudhibiti Magonjwa, watu kati ya 180,000 mpaka 280,000 nchini Marekani – takriban robo ya wale walioathirika na VVU – hawafahamu kama wameathirika. Na ni kwa sababu hii kupima ni suala la muhimu sana. Ingaw linaweza kuwa jambo la kuogopesha kupima, kadiri tutakavyopima mapema ndivyo itakuwa rahisi kwetu kuanza matibabu yanayoweza kuulinda mfumo wetu wa kinga mwili usidurike sana, na kurefusha maisha yetu kwa miaka kadhaa.

Watu wengi ambao wameambikizwa VVU hupata seti ya dalili za ugonjwa wa homa ya mafua – kama vile homa kali, kukereketa koo, kuvimba mtoki, uchovu kupita kiasi na harara – katika mwezi wa kwanza wa maambukizi. Kama una dalili kama hizi na unadhani labda utakuwa umeambukizwa VVU, ni muhimu ukapima. Baadhi ya vituo vya afya vinaweza kukupatia matibabu yatakayoweza kukupunguzia kiwango cha ugonjwa.

Baada ya hiki kipindi cha mwanzo cha mwanzo cha virusi vya ukimwi mwilini, watu wengi hujisikia wazima kabisa kwa miaka mingine mingi. Lakini kadiri kinga inavyo pungua mwilini, dalili za ugonjwa na ukimwi hutokea. Hizi ni pamoja na, kupungua uzito, uchovu, kuvimba mitoki (kwenye shingo, makwapa na nyonga) na harara. Kutoka jasho usiku, kutokwa vidonda mdomoni, kuumwa kichwa, kuharisha, na kupoteza hamu ya kula pia kunaweza kutokea. Uwepo wa maambukizi ya fangasi wa ukeni yanayojirudiarudia, **chronic pelvic inflammatory disease, frequently recurring severe genital herpes**, au **human papillomavirus (HPV)** – virusi ambavyo husababisha **venereal warts (condyloma)** – unaweza pia kuashiria kuwa maambukizi ya VVU yameshashamiri na kuwa Ukimwi. Magonjwa nyemelezi, kama vile ***Pneumocystis carinii pneumonia (PCP)*, severe thruss, au lymphoma** mara nyingi hutokea pale mfumo wa kinga ya mwili unapokuwa tayari umeathiriwa sana na VVU

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Kufahamu kuwa umembukizwa virusi vya ukimwi ni jambo linaloweza kubadili maisha yako. Hivyo basi unaweza kutafuta vikundi vya msaada au washauri nasaa walioko katika eneo lako ambao wanaweza kukushauri juu ya uamuzi wa kupima, na kutafuta kituo cha kupima ambacho kinatoa ushauri mzuri.

NI NANI WALIO KATIKA HATARI YA MAAMBUKIZO

VIJANA (TENEJA)

Katika dunia watu /vyama walioko chini ya miaka 25 wako katika hatari kubwa ya kuambukizwa gonjwa hili, inakadiriwa kuwa nusu ya maambukizi yote mapya duniani ni kwa vijana chini ya miaka 25.

Mwaka 2003, inakadiriwa kuwa watoto 2000 chini ya miaka 15, na watu 6000 kati ya miaka 15 -24 huambukizwa virusi vya ukimwi kila siku.

Duniani kote maambukizi ya virusi vya ukimwi kwa watoto chini ya miaka 13 hutokana na mama kumuambukiza mtoto wake, hata hivyo uambukizaji toka kwa mama kwenda kwa mtoto unaendelea kupungua sababu ya usboreshaji wa madawa wanayopewa akina mama wajawazito.

Wengi wa wasichana huambukizwa virusi vya ukimwi kwa sababu ya ngono, kwa bahati mbaya hii inatokana na makundi mengi yakiwemo mashirika ya dini kuisitiza juu ya kuacha ngono na siyo jinsi ya kufanya ngono salama. Jambo ambalo huwafanya wengi kufanya mapenzi kwa njia ya mdomo au sehemu ya haja kubwa ili kukwepa mimba na kutunza ubikra wao, lakini si salama kwa maambukizi ya virusi vya ukimwi.

WANAOJIDUNGA SINDANO

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Kuchangia sindano ambazo zimekwisha kutumiwa na waathirika au kufanya ngono na waathirika ndizo njia kuu ambazo kwako wanawake huambukizwa virusi vya ukimwi kutokana na utumiaji wa madawa ya mishipa.

Hii ni kwa sababu iwapo sisi wenyewe hatutumii madawa ya kujidunga mishipani, wapenzi wetu wa kiume wanaweza kuwa wakitumia hivyo kutuambukiza ikiwa tutafanya ngono isiyo salama.

BIASHARA YA NGONO:

Jamhuri ya U.A. Wanahabari, Asikari , mahakama wamekuwa wakiwafungulia mashitaka wanawake wanao fanya biashara ya ngono na sio wanaume ambao ni wateja na wanaochangia maambikizi ya Ukimwi, Wanawake ambao hawajaathirika ni rahisi kuathirika, kwani wanaume wengi watalipa zaidi fedha iwapo itakuwa ngono nzembe, na baadhi ya wanawake wanaamini wasichana wadogo hawajaathirika, kwani wanaume wengi watalipa zaidi fedha iwapo itakuwa ngono nzembe na baadhi ya Wanawake wanaamini wasichana wadogo hawajaathirika. Serikali nyingi zinahitaji mamlaka ya kuwapima wanawake wanaofanya biashara ya ngono walioshikwa wapimwe, bila mamlaka ya kuwapima wateja wao. Wafanya biashara ya ngono wanatakiwa kutetewa kisheria na kulindwa, kwani huu ni udhalilishwaji wa haki za Binadamu na vilevile wawe wamepewa usili wa matibabu.

WANAWAKE WALIO MAGEREZANI

Wanawake walioko gerezani, wako katika hatari ya kuambukizwa virusi vya ukimwi mara tatu zaidi kuliko wanaume walioko gerezani. Na asilimia kubwa ya

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

wanawake walioambukizwa katika nchi ya marekani ni wale walioko gerezani. Na hapa nchini baadhi ya takwimu zinaonyesha kwamba baadhi ya wanawake walioko gerezani wameathirika japo idadi yao si kubwa ukilinganisha na wale ambao hawako gerezani.

Na hii inatokana na hali ngumu ya maisha ya gerezani ya kutopatiwa huduma bora za matibabu na mazingira yasiyo ridhisha kiafya. Hata hivyo katika magereza yale yanayotoa elimu ya kutosha kuhusu virusi vya ukimwi, na elimu ya kujitambua na kujithamini, wanawake hupokea huduma nzuri na matunzo na kufuata ushauri wapewao kuliko vile angekuwa nje ya ulimwengu wa gereza.

NINI MAANA YA KIPIMO CHA VVU?

Kuna aina mbalimbali za VVU, vya muda mrefu na mfupi katika kutoa majibu. Vipimo hivi vyaweza kuwa ni vile vya damu, au utelezi wa mdomono au utandu ulioki kaitika fizi na mashavu, pia mkojo.

Vipimo vyote hivi vikitumika kwa usahihi hutoa majibu sawa iwapo kuna maambukizi au la.

NI LINI NAWENZA KUPIMA VIRUSI VYA UKIMWI?

Ni vizuri kuchuchukua vipimo vya ukimwi baada yamiezi mitatu tangu siku zile ulipokuwa mazingira hatarishi. (ulipofanya virusi vya ukimwi kupenya mwilini mwako. Na kipindi hiki huitwa window period (Yaani ni kipindi ambacho mtu akiambukizwa virusi vya ukimwi mpaka pale virusi vinapoweza kuonekana katika vipimo). Hata hivyo kama unajihisi umepata maambukizo kwa kuona dalili za mwanzo mwanzo, na unahitaji kupata dawa mapema ili virusi visiwe visizaliane kwa wingi mwilini, unaweza kupima muda wowote kabla ya hiyo miezi mitatu.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

KISA

SITARUDI NYUMA TENA.

Kisa hiki kinasimuliwa kwetu na dada Marlene Diaz, anaanza kwa kusema:

“Katiaka siku moja maisha yangu yalibadilika kabisa, sikuwa tu MarleneDiaz, bali Marlene Diaz mwathirika wa VVU.

Ni katika mwaka 1992,nilipokuwa kwa jumla ya masaa matano (5) mfululizo na wakati huo nilikuwa na mimba miezi 2 (miwili) Baada ya miezi 6 tangu kubakwa ndipo nilipima. Nilijawa hisia za uoga siku ya kuchukua majibu ndipo nilipomtuma shangazi anichukulie majibu yangu. Nilikuwa niko sahihi, majibu yalipotoka yalionesha kuwa nilikuwa nimeathirika, kwa watati huo nilikuwa na umri wa miaka 29.

Baada ya hapo ndipo nilianza kupambana na uonevu na unyanyasaji, kwa bahati wanaharakati dhidi ya ukimwi walinitia moyo sana.

Kwa sasa nimefurahi kwasababu ya madawa ya kurefusha maisha, lakini pia nina huzuni kwa sababu ya mwanangu Magarita nahii ni kwasababu makampuni mengi ya kutengeneza madawa haya siyo mengi kwa ajili ya watoto walioathirika,hivyo watoto hawa hawana matibabu yao sahihi isipokuwa kutumia dawa za watu wazima walioathirika,na hii ni hatari kubwa.

Mwaka uliopita ulikuwa mbaya sana kwa mwanangu Magarita, alikuwa na miaka 10, akiwa mwenye urefu wa futi tano,alikuwa na uzito wa paundi 59 tu (sawa na kilogram) Bahati njema ametumia dawa na sasa idadi ya virusi mwilini mwake imepungua sana na anaweza kufanya kazi zake vizuri.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Katika mtaa ninaoishi vijana wadogo humfanyia dhahaka kwa kumuita majina (kuashiria kuwa nina ukimwi). Hii huanamiza sana hasa ninapo mfikiria mwanangu Magarita.

Magarita pia naye ameanza mapambano dhidi ya VVU, katika kuandika mthani wake, amandika juu ya “ Nini maana ya kuishi na virusi vya ukimwi” nahii kwake umaanisha kujieleza kuwa ndivyo ilivyo wakubali ,wasikubali. Nimefurahi sana kwa ushujaa wake huo.

Mpaka sas tunajihesabu kuwa miongoni mwa watu wenye bahati; maana shirika nifanyiapo kazi wamenipa msaada na kunifanya nistahimili hali hii. Nami nasema tena sitarudi nyuma tena,na siwezi kunyamaza kwa hili, nawe pia usinyamaze kuhusiana na VVU.

NAWEZA KUFANYA VIPIMO VIPI?

1) DAMU:

Hiki ndicho kipimo kilichozoeleka, waweza kupima damu toka kwenye mshipa wa mkon au kutoka katika kidole na majibu yake waweza kupewa baada ya muda mfupi tu au mpaka wiki moja baadaye.

Ugonjwa wa Ini pia waweza kupima kea kutumia damu hiyohiyo.

ii) NJIA YA KINYWA NA MKOJO:

Kama ilivyo upimaji wa damu, upimaji kwa njia ya kunywa au ugonjwa niwa hakika,haraka na usiumiza.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Kwa kutumia kifaa maalumu, kiasi kidogo cha utando na utelezi ulioko katika mashavu na fizi hukusanywa na kupimwa na majibu yake hupatikana kuanzia wiki moja.

Upimaji kwa njia ya mkojo hautumiki sana kwa vile utahitaji pia upimaji wa damu ya mhusika.

iii) KIPIMO CHA HARAKA

Kipimo hiki hutoa majibu ndani ya masaa 24, kwa njia hii ya kipimo cha haraka, tone la damu au mate huchukuliwa na kufanyiwa uchungu zaidi.

Njia hii sio nzuri katika kuzuia maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto iwapo itafanyika Mama awapo katika uchungu au kujifungua.

NI WAPI NAWENZA KUPIMA

Jambo la kwanza nikuamua je unahitaji usiri yaani kutumia namba Fulani na wala siyo jina lako ni vizuri kupima katika kliniki za serikali la umma ambazo zinaweza kukupa ushauri na saha hata baada ya kupokea majibu kitu ambacho vituo vya kulipia hawatoi ufanyapo vipimo hivo vya usiri ni lazima ukumbuke kwamba taarifa zako zitaingizwa kwenye jalada lako la afyaaweza kusaidia kwa baadaye.

pengine utahitaji kuelimishwa zaidi ni kwa jinsi gani uendeleo kuishi maisha yasiyo hatarishi. wahamasishaji, daktari wako, au rafiki wanaweza kukusaidia ili uishi maisha ambayo hayatakuweka katika hatari ya maambukizi.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Na iwapo utakuta umeathirika, kumbuka kwamba watu wanaishi muda mrefu tu na virusi vya Ukimwi tena maisha bora. Unaweza kuishi na virusi vya ukimwi kwa muda wa miaka 10 (kumi) bila kuonyesha dalili zozote za maambukizi au bila kuathirika kikote katika shughuli za maisha.

KUISHI NA VIRUSI VYA UKIMWI/UGONJWA WA UKIMWI

Jambo muhimu kwangu ni kujifunza jinsi ya kuishi na virusi vya ukimwi / ugonjwa wa ukimwi na jinsi ya kujiamini kwanza. Kumbuka, watu wote watakufa kutokana na maradhi au sababu mbalimbali, kwanini ufe kabla hujafa? Maisha ni fursa utakavyoyafanya, kwangu bunafsi sichukulii kuwa na virusi kama hukumu ya kifo. Ninafahamu ya kwamba jinsi ninavyo jithamini na kujijali kwa kula chakula bora chenye virutubisho, usingizi wa kutosha, kuhudhuria kliniki, na kumuona daktari wangu na kuepukana na utumizi wa madawa ya kulevya, nitakuwa salama.

Mwanzo nilifikiri nitakufa lakini sasa naendelea na maisha yangu kama kawaida.

- Iwapo vipimo vyako vinaonyesha kuwa umeathirika, hii haimaanishi kuwa unaugua Ukimwi tayari. Ni wakati wa kujifunza na kujijali kiafya zaidi kwa kula vizuri, kupumzika, na kujilinda dhidi ya magonjwa ya zinaa.
- Jambo jingine litakalo kusaidia ni kutembelea vituo vya afya vinavyotoa mafunzo juu ya kuishi na ugonjwa huu na pia kutafuta watu wengine wenye hali kama yako (walioathirika na virusi ili kupeana mawazo.
- Katika kutembelea vituo vya afya tunamaanisha kukagua afya yako kwa jinsi unavyoonekana kwa nje (ukaguzi kwa kutoa macho tu) na ukaguzi kwa kutumia vifaa vya maabara ili kujua yafuatayo:-

1.KUFANYA TATHMIN:

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Uanapo tembelea kliniki inakufanya kuelewa nia kiasi gani cha CD4 ziko mwilini mwako na nikiasi gani cha virusi vya ukimwi kiko ndani ya damu yako nah ii husaidia kupewa dawa zinazoendana na hali yako.

2. CHANJO

Chanjo hii hutolewa kwa wale wanaoumwa nimonia(baridi ya bisi-kifua) Donda ndugu (Tetanus) Mafua, na ugonjwa wa Ini (Hepatits B)

3. MATIBABU:

- Matibabu ya virusi vya ukimwi yapo ya njia mbalimbali,hivyo mgonjwa anaweza kupatiwa dawa ARV kwa ajili ya kupambana na virusi vyenyewe, pia kutibu au kuzuia uambukizo, jinsi ya kujali na kutunza afya kwa ujumla na jinsi ya kuimarisha kinga ya mwili.

4. MISAADA

- Hapa twaweza kupata msaaada wakutuasa na pia ushauri wa utumiaji wa vyakula vyenye lishe, na hata msaada wa waaalam.

5. UANGALIZI MAHUSUSI KWA WANAWAKE

- Wanawake walioathirika na virusi vya ukimwi wana matatizo yao tofauti na makundi mengine hivyo wahitaji uangalizi maalum. Matatizo hayo ni kama vile uambukizo katika nyonga sehemu za ukeni, na pia uambukizo katika sehemu za mapafu. Pia wanawake hao husumbuliwa na saratani nyuma ya ulimi (human papiloma virusi (HPV) ambayo huweza kuleta saratani.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

- Kusababisha hivyo basi kipimo huchukuliwa kila baada ya miezi sita.

UCHAGUZI WA MATIBABU

- Matibabu dhidi ya virusi vya ukimwi na ukimwi hubadilika mara kwa mara kwa kadri ugunduzi wa kisayansi unavyoendelea juu ya taarifa, na madwa ya kupambana na virusi vya ukimwi.

MATIBABU YA KITABIBU

Hapo mwanzoni matibabu dhidi ya virusi vya ukimwi yalitolewa mapema sana na kwa wingi ila kupambana na virusi, lakini sasa, vidonge vya ARV hutolewa iwapo kinga imepungua sana na kiasi cha virusi kimekuwa kikubwa sana.

Dawa hizi za ARV zimegawanyika katika makundi mbalimbali na dawa nyingine bado zinazidi kuendelea mpaka mwaka 2004 makundi yaliyopo ni kama ifuatavyo;-

1. Dawa zilizo na mchanganyiko wa sukari/Fosforas/naitrogen
2. Dawa zisizo na mchanganyiko wa sukari au fosiforasi au nitrogen
3. Dawa zilizo na protein
4. Dawa zenye mchanganyiko mbalimbali.

Mpaka sasa kuna aina kumi na tisa na pia kuna mchanganyiko wenye aina mia moja uitwao cocktails) ili kupunguza idadi ya virusi mwilini na kuongeza kinga ya mwili.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Dawa hizo zimesaidi kupunguza vifo vitokanavyo na ukimwi na kuboresha, vimesaidia kuboresha hali ya maisha.

MADHARA YA MADAWA HAYA.

- Madawa haya ARV yanaongeza kinga na kupambana na ngezeko la virusi mwilini, huweza kusababisha madhara yafuatayo;-
- Kichefuchefu, kuhara, uchovu, mifupa kutokuwa imara, na utumikaji mkubwa wa mafuta mwilini.
- Mtumiaji wa madawa haya ya ARV hueneza kuzidishiwa makali/nguvu na madawa mengine unayoweza kuwa ukitumia kama vile ya kubanwa kifua, kuzimia, mafuta kuwa mengi, na vidonge vya kupanga uzazi.
- Pia mtumiaji wa ARV anapaswa kula chakula bora chenye lishe ya kutosha japo kuwa kwa wasio na kipato kikubwa inaweza kuwa ni shida.

ZINGATIA

Usipotumia dawa za ARV kama kuna ulivyo elekezwa mfululizo, unaweza kuwa na virusi sugu ambavyo vimezoea dawa, hivyo dawa hizo hazitakuwa na msaada iwapo utaanza kuugua ukimwi halisi.

UANGALIZI WA JUMLA

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

- Mbali na dawa za kitabibu, njia zingine pia zinaweza kutumika katika kupambana na ongezeko la virusi vya ukimwi, mfano mzuri ni dawa (mitishamba za kichina, ambazo zinaongeza kinga ya mwili na CD4. Pia kupunguza kutoka jasho usiku, kichefuchefu kuharisha na kupunguza maumivu ya mwili kwa ujumla
- Hata hivyo mtumiaji anapaswa kuwa makini anapotumia madawa haya ili kutoongeza sumu mwilini hasa pale anapotumia madawa ya aina mbalimbali.

MATIBABU MENGINE

- Nikama vile :
Mazoezi
Yoga
Kukandakanda mwili

Tafakari haya nayo yanaweza kuongeza kinga ya mwili na kuboresha maisha.

VIRUSI VYA UKIMWI NA UJAUZITO:

Virusi vya ukimwi vinaweza kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto aidha wakati wa mimba au kujifungua. Uwapo unahitaji kupata mtoto na unahisi unaweza kuwa umeambukizwa virusi vya ukimwi ni vizuri kupima kwanza kabla ya kuwa mjamzito. Kwa wale tayari walio na maambukizo ya virusi vya ukimwi na wanahitaji kupata watoto dawa za ARV zinatoa matumaini.

- Utafiti mwingine unaonyesha kuwa iwapo mama mjazito atameza dawa za ARV kabla ya kujifungua, au wakati wa kujifungua atafanyiwa upasuaji

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

tatizo la maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto hupungua kwa asilimia 2(mbili)

- Pia upimaji wa haraka wa VVU wakati mama anaumwa uchungu/au anajifungua umesaidia wanawake sana, wanawake ambao hapo mwanzo hawakujulikana kuwa wana maambukizi ya virusi vya ukimwi, kupunguza uwezekano wa kuambukiza watoto wao.

Kwa vile mama anaweza kumuambukiza mtoto wake wakati wa kunyonyesha ni vizuri wanawake walio athirika wasinyonyeshe maziwa yao kwa njia ya matiti.

Akina mama hawa pia wanaweza kupata watoto kwa njia ya kufuata au kutumia desturi au itikadi nyingine au akina mama ambao hawajaathirika lakini wana wapenzi walioathirika, wanaweza kupata mbegu za kiume kwa njia ya maabara toka kwa wanaume ambao hawajaathirika.

Watunga sera kuhusu maswala ya ukimwi wanasisitiza kuwa mwanamke ambaye ana virusi vya ukimwi asiwe mjamzito, na iwapo tayari alikwishakuwa mjamzito ni vizuri kutoa mimba japokuwa hili ni kinyume cha haki za binadamu ambaye hudai haki ya kuishi kwa kila mtu na haki ya kufanya maamuzi.

MASUALA/MAAMUZI BINAFSI:

Maswali mengi na utata, vimekuwepo kuhusu wanawake walio na virusi vya ukimwi na kuhusu mambo yao kifamilia. Yafuatayo;-

- Ni vipi kuhusu maisha yangu ki ngono(ngono)?
- Ni nani atawaangalia au kuwatunza watoto wangu nitakapokuwa mgonjwa sana?
- Je naweza kuimbia familia yangu na marafiki kuwa nina virusi vya ukimwi?
- Vipi kuhusu wafanyakazi wenzangu? Niwambie? Watoto wangu?
- Je watu wakifahamu itakuwaje?

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

- Je nawezaje kukabiliana na hao watoa huduma wasio niheshimu?
- Naweza vipi kupata huduma toka kwa jamii?
- Nawezaje kupata msaada wa kisheria iwapo nitaonewa kwa vile tu nina VVU.
- Ninakabilije uwezekano wa kufariki?

KUANDAA MALEZI YA WATOTO WETU

Japokuwa kumekuwa na madawa yanayosababisha kuishi muda mrefu ni vizuri kuandaa walezi au watu watakaotunza familia yako kabla ya kuugua sana au kufariki ili wasisumbuke kwa wakati huo.

JIHUSISHE

Iwapo wanawake walioathirika wataendelea na shughuli zao za kijamii kama kawaida zitawapunguzia sana kuwa na mawazo na watafarijika katika hisia zao na upande wa kiroho pia (Mambo ya dini)

Ni katika kipindi ambacho mtu hajaugua sana ndipo aweze kujiunga na vyama vya watetea haki za waathirika wa ukimwi, na vyama vya kusisitiza upatikanaji wa huduma bora mahospitalini kwa waathirika na pia kulishilikisha bunge kutunga sheria za kutetea waathirika, na pia kuwashawishi viongozi wa dini kuongelea na kuw wazi kuhusu VVU na ukimwi, tena waweze kuwashauri watu wa rika zote kuhusu janga la ukimwi.

Kwa ufupi kuna mambo mengi sana ambayo wanawake walioathirika na VVU wanaweza kuyafanya, ikiwa ni pamoja kuwa wafadhili na kuwasaidia wanawake wengine wasitumie dawazya kulevya au vileo. Kama alivyosema mwanamke mmoja katika kamati ya kupambana na ukimwi nchini Massachusetts” Iwapo naweza kuokoa hata mtu mmoja dhidi ya janga hili ni faida kubwa sana”

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Virusi Vya Ukimwi Na Ukimwi (“HIV/AIDS”). For more information, see:
<http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.