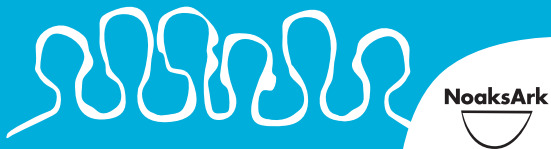


Noaks Ark

Noaks Ark ni shirika linalosaidia watu wenye ukimwi pamoja na jamaa zao wapenzi. Tu-naendesha kozi na kuchapisha nyenzo za ziada za kupasha habari. Unakaribishwa sana kuwasiliana nasi ikiwa utakuwa na maswali yoyote.

Unayo ulizo kuhusu UKIMWI?

Piga simu Noaks Ark Direkt nambari 020-78 44 40. www.noaksark.org



Noaks Ark ya patikana apa

Luleå tel. 0920-23 06 50
Umeå tel. 076-776 18 88
Gävle tel. 026-18 33 01
Stockholm tel. 08-700 46 00
Norrköping tel. 070-444 58 43
Växjö tel. 0470-193 81
Malmö tel. 040-611 52 15
Helsingborg tel. 042-24 31 00

www.noaksark.org

Utajuwaje kama una UKIMWI?

Njia pekee ya kujua kama una UKIMWI ni kwa kufanyiwa vipimo vya ukimwi. Huduma hii ni ya bure na inaweza kufanywa kwa siri bila ya mtu yeyote kujua. Vipimo vinafanywa katika kliniki za maambukizo, kiliniki za afya ya uzazi, kiliniki za vijana, Kliniki za GUM, au kwa daktari wako wa elimuuzazi au kwa mkunga.

Ili kujua wapi ilipo kliniki yako ya kupima UKIMWI, tembela mtandao huu:

www.hivtest.nu

Unaweza kupima ukimwi katika Noaks Ark Stockholm:

Piga simu nambari 020-78 44 40 au angalia

Una swali lolote kuhusu UKIMWI?



Piga simu Noaks Ark Direkt nambari 020-78 44 40. www.noaksark.org

UKIMWI ni nini?

UKIMWI ni kirusi kinachoharibu kinga ya mwilini kujilinda na magonjwa. Hakuna tiba wala kinga ili kujilinda nao, ingawaje kuna dawa zinazopunguza kuenea kwa maambukizo. Dawa hizi haziwezi kukuponyesha kabisa, lakini zinakuwezesha kuishi ukiwa umeathirika. Maambukizo ya UKIMWI ambayo hayakutibiwa yanatishia maisha, kwa hivyo ni muhimu sana kupima UKIMWI, si suala la kulionea haya.

UKIMWI unaweza kumuathiri mtu yeyote, popote atokapo bila ya kujali jinsia, umri au mwelekea wake wa kijinsia.

UKIMWI Una ambukiza je?

- Kwa kufanya mapenzi na mtu mwenye UKIMWI (iwe kwa njia ya mdomo, kwa njia ya haja kubwa au kwa njia ya ukeni) bila ya kujikinga.
- Ikiwa utashirikiana kutumia sindano na mtu mwenye UKIMWI, au ikiwa damu ya mtu mwenye UKIMWI itaingia mwilini mwako.
- Mama mwenye UKIMWI anaweza kumwambukiza mtoto wake wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua au wakati wa kunyonyesha.

Je ahuwezi kumbukizwa na UKIMWI?

- Kwa kupitia kwa ngozi, kwa kugusa, kupapasa au kubusu.
- Huwezi kuambukizwa UKIMWI kupitia kwa vifaa, vyakula au vinywaji.
- UKIMWI hauambukizwi kupitia kwa wanyama au wadudu. Unaweza kukaa na mtu mwenye UKIMWI bila ya kuwa na woga wa kuambukizwa naye. Unaweza kumkumbatia mtu mwenye UKIMWI na kumbusu, kunywa naye kwa kutumia glasi moja, kulala naye na mkagusana bila ya kuambukizwa.

Ni Jinsi gani ya kujikinga na UKIMWI?

- Kondom inakuinga usiambukizwe na UKIMWI ikiwa itabakia uumeni mwako wakati wa kufanya mapenzi, kuanzi wakati uume unapoingia ukeni, mdomoni au kwenye njia ya haja kubwa.
- Tumia kizuizi cha mdomo wakati unapofanya mapenzi na mwanamke kwa kutumia mdomo.
- Kamwe usishirikiane na mtu yeyote kutumia sindano.