HIV/AIDS KIFAA

(Tumia mishare iliyo kwenye kisanduku kukusaidia kufungua picha)

KUZUIA

SI MAAMBUKIZI

1

VIRUSI VYA UKIMWI NI NINI?

- (*Onyesha watu walio na afya*) Kila mtu anataka kuwa na mwili wenye afaya. Miili yetu imeumbwa kam vile hii milango kuweka magonjwa uje na kutuweka katika afya.
- (*Onyesha* watu *wagonjwa upendo wa kulia*) Picha kwenye kisaduku itakwambia kuhusu virusi vinavyoleta ugonjwa hatari ambao unauwa watu wengi. Virusi hivi Vinaitwa H.I.V. Hivi virusi vinasababisha ugojwa tunaouita AIDS(Ukimwi). Ukimwi upo kweli. Virusi hivi vinaweza kusambazwa kwa watu wengine, lakini habari njema ni kwamba kuna baadhi ya mambo tunaweza kuyafanya ili tusipate virusi vinavyoleta Ukimwi.
- (*Onyesha mtu aliye mgonjwa kwa upande wa kulia pale juu*) Punde mtu apatapo virusi vya Ukimwi huwa hawi mgonjwa. Wakati virusi hivi vimeingia katika mwili haviwezi kutoka. Mtu aliye na virusi hupata hali ya ugonjwa wa Ukimwi baada ya miaka kaadha ambao husababisha kifo cha mapema na mara nyingi chenye uchungu.
- (*Fungua mlango kwa upande wa kushoto mpaka nusu yake*) Kuna mambo tunafanya ambayo yanafungua mlango kwa virusi vya Ukimwi. Tutajifunza kuhusu hayo. (Fungua mlango upande wa kulia mpaka nusu yake). Kuna baadhi ya mambo wengine hutufanyia ambayo yanafungua mlango kwa virusi hivi. Kuna baadhi ya mambo ambayo tunaweza kuyafanya kujikinga tusiambukizwe na virusi vya ukimwo.

(*Tunapojitayarisha kufungua milango yote miwili*) kwanza, tutazungumzia kuhusu baadhi ya njia ambazo tunaweza kufungua milango kwa virusi vya ukimwi na hatimaye ukimwi ili tuweze kujua jinsi ya kujizuia.

2

JINSI VIRUSI VYA UKIMWI VINAVYOSAMBAZWA

- Virusi vya Ukimwi husambazwa wakati damu au maji maji ya ngono kutoka kwenye mtu alieathiliwa, yanapo gusana na damu au maji maji ya mwili wa mtu aliye na afya.
- (*Onyesha mwanaume au mwanamke*) Kufanya ngono na mtu aliambukizwa na virusi vya Ukimwi. (Mwenye virusi) hufungua milango yako ya mwili kwa virusi vya Ukimwi. Hii ndiyo njia ya kawaida sana sana ya kuambukizwa virusi vya -Ukimwi. Wakati mwingine ngono hii hutendeka wakati hautaki kama vile kunajisiwa au ngono ya fujo).
- (*Onyesha mama aliye mja mzito*) Virusi vya Ukimwi vinaweza kusambazwa kutoka kwa mama aliye mja mzito) Virusi vya Ukimwi vinaweza kusambazwa kutoka kwa mama aliyeambukizwa hadi kwa mtoto ambaye hajazaliwa au kwa mtoto wa mchanga.
- (*Onyesha Sindano*) kwa kushirikiana sindano damu iliyo na virusi inaweza kupitishwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Hii inahusisha sindano zinazotumika kwa kutumia madawa ya kulevya.
- (*Onyesha damu*) Virusi vya Ukimwi vinaweza kupitishwa kwa kupokea damu kutoka kwa mtu aliye na virusi. Virusi hivi vinaweza kupatikana katika upenyaji wa damu au kushirikiana katika utumiaji wa vyombo vya kukata mwili au kutomboa mashimo mwilini, kwa mfano, wembe ya kinyozi, alama za kikabila an upashaji tohara.

Sasa tutazungumzia jinsi virusi vya Ukimwi haviwezi kuenezwa.

3

NI JINSI GANI VURUSI VYA UKIMWI HAVIWEZI KUENEZWA

- (*Onyesha kwenye mkono iliyoshikana*) Virusi vya ukimwo havienezwi kwa kushikana mikono au kugusana.
- (*Onyesha mtu anaeonga*) Virusi vya ukimwi havienezwi kwa kushirikiana maji ya kuoga.
- (*Onyesha Umbu*) Virusi vya ukimwi havienezwi kwa kuumwa na mdudu mfano mbu au inzi.
- (*Onyesha mahali wanakula chakula*) Virusi vya Ukimwi havienezwi kwa kula pamoja na kushirikiana vyombo vya chakula.
- Unaweza kuishi na watu wenye virusi vya ukimwi na usipatwe na virusi hivyo. Ni muhimu kuwatia moyo na kuwajali wale wanaoishi na virusi vya ukimwi na wagonjwa wa Ukimwi.

4

NENDA UKAPIMWE

- Kujua kuwa una Virusi vya Ukimwi au hapana ni hatua ya kwaza ya kujilinda na kuwalinda wenzako. Hii tunaita kujua hali ya afya yako kuhusu Virusi vya Ukimwi.
- (*Onyesha watu walioko kwenye picha*) Watu hawa wanaonekana wana afya njema. Watu wengi wenye Virusi vya Ukimwi wanaonekana ni wenye afya njema. Huwezi kutambua kwa kuwaangalia usoni kama maana Virusi vya Ukimwi ni mpaka baadaye. Virusi vya Ukimwi vinapokuwa ni ugonjwa katika mwili hushika.
- (*Onyesha watu wawili wadogo wakitembea kwenda Hospitali*) au zahanati kupimwa Virusi vya Ukimwi. Haikuwa rahisi kupata rafiki mzuri au mtu wa jamii yako.
- Onyesha upendo kwa kupimwa na kwa kuwatia moyo jamii yako na rafiki zako kwenda kupimwa.
- Ukipimwa na kuonekana huna virusi vya Ukimwi utaona maelezo huko mbele yanayo kufudisha namna ya kujikinga.
- Ulipimwa na kuonekana una Virusi vya Ukimwi kuna njia za kuzuia kuambukiza wengine na kukufanya uishi maisha marefu na yaliyo bora. Huko mbele tutaona maelezo namna ya kuishi maisha marefu na yaliyo bora.

Sasa tutazungumzia namna ya kujikinga na Virusi vya Ukimwi (*Fungua kisanduku upande unaofuata*).

5

UNAWEZA KUJIKINGA WEWE MWENYEWE NA WENGINE KUTOKANA NA VIRUSI

- (*Onyesha kwa ngao*) kwa vile ngono iliundwa kwa ndoa pekee, tunaweza kingie mioyo yetu na mili yetu kwa ajili ya mchumba wa baadaye kwa kujitenga na ngono hadi wakati wa ndoa.
- (*Onyesha kwa mume na mke*) Kama kuwa na ngono na mtu aliye na Virusi vya Ukimwi ndio kiini kikubwa cha kusababisha usambasaji wa Virusi vya Ukimwi, kuelewa ya kwamba ngono iliundwa kushilikishwa katika ndoa kati ya mwana mume mmoja na mwana mke mmoja ni ya maana sana.
- Uaminifu kati ya mume na muke ni msingi wa ndoa ya kudumu nay a furaha, na inaweza kukinga Ukimwi kuingia katika mwili wako.
- (*Onyesha mfuko wa damu*) Kubali tu kuongezwa damu wakati hiyo damu imepimwa (imeangaliwa) na imetangazwa kuwa haina virusi vya Ukimwi.
- *(Onyesha kwa Zahanati)* nenda ukapimwe Ukimwi na ushauliwe iliujue hali yako kuhusu Ukimwi. Hii niya maana zaidi sana kama unapanga kuolewa ama kuoa.
- (*Onyesha kwa mpira wa kodom*) Kama haunjui hali yako au ya mwenzako katika ndoa tumia mpira wa kondom vizuri na kila wakati unapokuwa na ngono. Hii hupunguza hatari ya kuambukizwa ukimwi. Lakini jaribu kumshawishi mwenzako kupimwa Ukimwi.

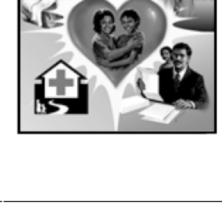
Sasa tutaonyesha hatua gani za kuchukuwa kama umepatikana na virusi vya Ukimwi. (*Fungua kisanduku kwa sehemu nyingine*).

6

UNATAKIWA UFANYE NINI UKIJUA KUWA UNA VIRUSI VYA UKIMWI

- (*Onyesha mme na mke wakiongea*) Njia moja ambayo ni ya muhimu ya kupuguza kuenea kwa virusi vya ukimwi ukijua kuwa una virusi ni kuwajulisha wengine kuhusu hali yako.Hii ndiyo hatua ya kwaza ili kukinga wengine. Unaweza kuongeza muda wako wa kuishi na utengeneze hali ya maisha yako kwa kufuata hatua hizi rahisi:
- (*Onyesha chakula*) Kula chakula kifaacho (kikamilifu) ni njia muhimu ya kulinda afaya nzuri ya mwili wako.
- (Onyesha pombe na sigara) kuvuta sigara na kunywa pombe hupunguza uwezo au kinga ya mwili. Pombe husababisha tabia zisizofaa.
- (*Onyesha watu wakifanya kazi, uvuvi, kucheza kandanda*) kufanya kazi na mazoezi hufanya mwili na akili kuwa na nguvu.
- (*Onyesha dawa za kupunguza makali ya HIV (ARV*) Kutumia dawa za ARV ni njia bora zaidi ya kuchelewesha mwili kupata ugonjwa wa Ukimwi. Dawa hizo zinapaswa kutumiwa kila siku kudhibiti virusi vinavyo sababisha ukimwi.

7



Kuwatia Moyo,Kuwatia Nguvu Na Kuwapa Ushirka Wale Ambao Wamepatuwa Na Virusi Vya ukimwi

- Kuwatafuta ili kuwajengea tumaini na msingi wa upendo wale ambao wame patwa na wanaishi wakiwa na virusi via ikimwi.
- *(Picha inaonyesha kuwatembelea mahospitalini au majumbani mwao)* Unaweza kuwapatia huduma kwa kwatembelea, kuwaogesha na kuwavalisha nguo.Pia unaweza kusoma nao, kuongea nao na kuomba nao.
- (*Picha inaonyesha kuwapelekea maji*) Waweza kuwapa uwezo wa kuendelea kuishi maisha yao ya kawaida kwa kadri inavyowezekana kwa: kuwapelekea maji,kusaidia kazi katika mashamba yao,kuwandalia chakula na kuwahudumia watoto wao.
- (*Picha inaonyesha mambo ya masomo*) Unaweza kuwapa uwezo pia kwa kuwasaidia kuandaa hati za mirathi, kuandika barua, na kutoa maagizo wanayotaka yatekelezue watakapofikia mwisho wa kuishi kwao.
- (*Picha inaonyesha hospitari*) Waweza kuwasaidia usafiri wa kuwafikisha kwenye hospitali au zahanati wanapopatia matibabu yao. Waweza kuwashauri/kuwatia moyo wachukue matibabu ya ARV kwa wakati uliopangwa pasipo kukosa.
- (*Picha inaonyesha moyo wa binadamu*) Zaidi ya yote wape ushirika uliojaa upendo. Utekelezaji wa mkakati huu, utasaidia kuondoa hali ya kuwatenga/kuwakwepa na pia kuwarejeshea heshima, na kuwapa tumaini.

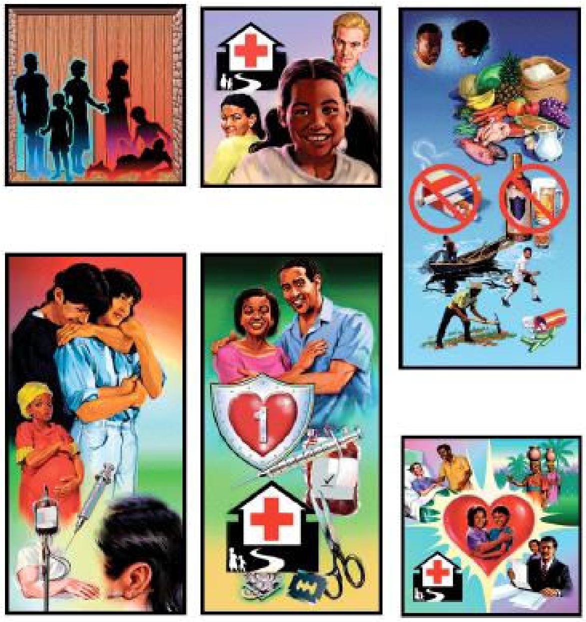
Kumbuka: **PIMWA** na ujue hali yako kuhusu ugonjwa huu. Ikiwa tayari unao huu ugonjwa, ishi kwa kuwajibika na kwa tumaini ili kuwa na mda mrefu wa kuishi. Sisi sote twaweza kuwatea moyo, kuwatia nguvu, na kuwapa ushirika wale ambao wanishi wakiwa na virusi vya UKIMWI. Sisi sote twaweza kusambaza habari hii ya kuoka maisha.

Kujenga
TUMAI
Katika msingi wa
UPENDO

Ulimwengu unamezwa na Janga la VIRUSI VYA UKIMWI NA UKIMWI (HIV/AIDS) …

… Na unaangalia jinsi tutakanyofanya.

Zaidi sana, Mungu anaangalia namna mwili wa kristo unavyofanya.
“Kwa wadogo hawa”… Watoto Wake.



Kutoka kwa watengenezaji wa kisaduku cha uijilisti (**EVANGEL CUBE**) tumepata kisaduku cha **HIV/AIDS** (**HIV/AIDS** CUBE) ambacho ni chombo rahisi kutumia. Kinaonyesha mafundisho kuhusu (**HIV/AIDS**) na jinsi ya kuzuia kuenezwa kwake.

Ukitumia **PICHA** zinazoeleweka mahali popote **UNAWEZA** kuelezea ukweli na kujenga misingi ya tumaini kwa waliopoteza **TUMAINI**... unawezakuwawakilisha **UPENDO** wa Kristo kwa njia inayoeleweka, inayofungua mlango wazi wazi mtu kuwa na uhusiano wa karibu na mwenyezi Mungu.

A Ministry of e3 Partners

in association with SIM Serving In Mission

www.hivaidscube.org

©2007 e3 Resources

e3 Resources
317 Main Street
Franklin, Tennessee 37064
615-791-7895 • 888-354-9411

8 8 8 . 3 5 4 . 9 4 1 1   w w w . e 3 r e s o u r c e s . o r g