OPTIONS

# HIV Prevention Ambassador Toolkit

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
PEPFAR
OPTIONS OPTIMIZING PREVENTION TECHNOLOGY INTRODUCTION ON SCHEDULE

This training package was made possible by the generous assistance from the American people through the U.S. Agency for International Development (USAID) in partnership with U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR). Financial assistance was provided by USAID to FHI 360, Wits Reproductive Health and HIV Institute (Wits RHI), and AVAC under the terms of Cooperative Agreement No. AID-OAA-A-15-00035. The contents do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

**Karibu katika mafunzo ya OPTIONS ya ubalozi wa kuzuia virusi vya UKIMWI! Mimi ni balozi wa kuzuia virusi vya UKIMWI, na utaniona katika kitabu cha maelezo hii yote. Niko hapa kukusaidia ujifunze na kukuongoza kwenye shughuli.**

**Mafunzo haya yatakutayarisha ku:**

- Kuwapa wenzako habari kuhusu tembe za kumeza za PrEP na kujibu maswali zao
- Kuwasaidia wenzako kufanya maamuzi kuhusu chaguo gani bora kwao za kuzuia virusi vya UKIMWI.
- Kuwasaidia wenzako kupata tembe za kumeza za PrEP, kuitumia kwa usahihi na kuendelea kuitumia wakati wako kwa hatari ya kupata virusi vya UKIMWI
- Kuwasaidia wenzako kuamua ni nani wangependa kumwambia wanatumia tembe za kumeza za PrEP
- Kuhamasisha jamii kuhusu PrEP na kuwawezesha waunge mkono PrEP

**Unaweza pia kujifunza:**

- Kupatia wenzako habari kuhusu jinsi virusi vya UKIMWI husambazwa na kuzuiwa
- Kubaini uhusiano kati ya asili ya jinsia na kutokuwa na usawa, hatari ya virusi vya UKIMWI na dhuluma dhidi ya wanawake na wasichana
- Kusaidia wenzako wanaopitia dhuluma kwa kutumia usikilizaji wa kimakini na kwa kuwawezesha kupata huduma

Sehemu ya kwanza ya kitabu hiki cha maelezo hii inajumuisha Vifaa vya Ubalozi. Vifaa hivi vitakupa habari kuhusu virusi vya UKIMWI, tembe za kumeza za PrEP na mada zengine, ambazo unaweza kutumia unapofanya kazi katika jamii yenyu. Unaweza pia kuwaonyesha wengine ili kuwafanya wafurahie tembe za kumeza za PrEP na kazi unayofanya.

Sehemu ya pili ya kitabu hiki cha maelezo hii inajumuisha Karatasi za kazi. Hizi ni zako za kutumia kujadili mawazo, kuchukua maelezo, kutatua tatizo na zenginezo! Utakuwa unakamilisha haya wakati wote wa mafunzo.

**Kila la heri na mafunzo - nimefurahi kuwa utajiunga nami kama balozi! Kama balozi, uko na habari na nguvu kusaidia wenzako kuishi bila virusi vya UKIMWI. Kwa pamoja, tunaweza kufanya jamii zetu kuwa na nguvu, afya na salama zaidi. Sisi ndio kizazi kitakachomaliza virusi vya UKIMWI!**

**Ambassador:**

# Contents

## Vifaa vya Ubalozi

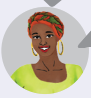

| | | |
|---|---|---|
| Tool 1 | Virusi vya UKIMWI na UKIMWI - Pata Ukweli! | 6 |
| Tool 2 | Usambazaji na Kinga ya virusi vya UKIMWI | 7 |
| Tool 3 | Muundo wa shida ya kutokuwa na usawa wa Jinsia | 8 |
| Tool 4 | Mwitiko wa CARE | 9 |
| Tool 5 | Kupima na Kuzuia | 10 |
| Tool 6 | Tembe za kumeza za PrEP, PEP na ART | 11 |
| Tool 7 | Tembe za kumeza za PrEP - Kujibu Maswali Yako | 12 |
| Tool 8 | Vidokezo 10 za kutumia tembe za kumeza za PrEP | 13 |
| Tool 9 | Jinsi ya Kueleza Wengine kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza 1: Kuamua | 14 |
| Tool 10 | Jinsi ya Kueleza Wengine kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza 2: Kumwambia Mpenzi Wako | 15 |
| Tool 11 | Jinsi ya Kueleza Wengine kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza 3: Kuweka Siri Utumizi Wako wa Tembe za kumeza za PrEP | 16 |
| Tool 12 | Jinsi ya Kuhamasisha kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza | 17 |


## Karatasi za kazi


| | | |
|---|---|---|
| Worksheet 1 | Mwitiko wa CARE - Kufichua Dhuluma | 19 |
| Worksheet 2 | Ramani ya safari ya tembe za kumeza za PrEP | 20 |
| Worksheet 3 | Wasifu wa Mhusika | 21 |
| Worksheet 4 | Mzunguko Wangu wa Ushawishi | 22 |
| Worksheet 5 | Kuondoa Vizuizi vya Tembe za Kumeza Tembe za PrEP | 23 |
| Worksheet 6 | Mipango ya Utetezi | 24 |
| Worksheet 7 | Mpango Wangu wa Utekelezaji wa Kibinafsi | 25 |
| Worksheet 8 | Mwitiko wa CARE - Kusaidia Wenzako | 26 |

# Vifaa vya Ubalozi

# Virusi vya UKIMWI na UKIMWI - Pata Ukweli!



Usidanganyike – hizi ni mawazo yasio ya ukweli. Sio za ukweli!

Hizi ndizo ukweli! Unaweza kutegemea habari hizi kujikinga na virusi vya UKIMWI!

| Mawazo yasio ya ukweli | Ukweli |
| --- | --- |
| Unaweza kusema mtu ana Virusi vya UKIMWI kwa kuwaangalia tu. | Hakuna njia ya kusema kama mtu ana Virusi vya UKIMWI kwa kuwaangalia tu. Watu wengi wako na virusi vya UKIMWI bila kujua. Njia tu ya kujua kama uko na virusi vya UKIMWI ni kupima damu yako. |
| Unapaswa kujiepusha na watu ambao wako na virusi vya UKIMWI iwapo watakupa. | Huwezi kupata virusi vya UKIMWI kama vile unavyo pata mafua. Virusi vya UKIMWI vinaweza kusambazwa tu ikiwa maji ya mwili - kama damu, shahawa, maji ya uke au maziwa ya matiti - itaingia kwenye mkondo wa damu wa mtu ambaye hana virusi vya UKIMWI. Hauwezi kupata virusi vya UKIMWI kupitia kubusu, kukumbatiana, kutumia vyombo kimoja, kutumia choo kimoja, mbu, ama mawasiliano mengine ya kawaida. |
| Kutumia kondomu au tembe za kumeza za PrEP inamaanisha haumuamini mpenzi wako. | Kujikinga na virusi vya UKIMWI sio kuhusu uaminifu. Mtu yoyote anaweza kuwa na virusi vya UKIMWI - na watu wengi hawajui hali yako. Ukiwa katika mahusiano ya mapenzi, nyote munapaswa kutaka kulindana kutokana na virusi vya UKIMWI. Hii inamaanisha kufanya ngono salama, kupimwa mara kwa mara na kutafakari kutumia tembea za kumeza PrEP. |
| Vijana wasichana na wanawake wadogo wako katika hatari kubwa ya virusi vya UKIMWI kwa sababu ni washerati. | Vijana wasichana na wanawake wadogo wako na uwezekano mkubwa wakupata virusi vya UKIMWI kushinda wenzao wanaume lakini sio kwa sababu ni washerati. Wanawake wako kwa hatari zaidi ya virusi vya UKIMWI kwa sababu ni rahisi kwa virusi vya UKIMWI kuingia kwa kuta za uke kuliko kupitia kwa uume. Pia ni ngumu zaidi kwa vijana wasichana na wanawake wadogo kujikinga na virusi vya UKIMWI kwa sababu jamii haiwatendei sawa, na wako na nguvu kidogo katika mahusiano yao wanapojadili ngono salama. Tembe za kumeza za PrEP zinaweza kusaidia vijana wasichana na wanawake wadogo kuchukua udhibiti wa afya zao! |
| Mitishamba zinaweza kukukinga na virusi vya UKIMWI ukiweka ndani ya uke wao. | Hakuna madawa za kienyeji au tiba asili zinazozuia au kutibu virusi vya UKIMWI. Kuingiza mimea au mitishamba ndani ya uke wako inaweza kuongeza hatari yako ya virusi vya UKIMWI; inaweza kukausha uke, ambayo inaweza kusababisha kukatikakatika na kusababisha virusi vya UKIMWI kuingia kwa mwili kwa urahisi sana. |
| Kushiriki ngono na bikira inatibu virusi vya UKIMWI. | Hii sio ukweli. Hakuna tiba ya virusi vya UKIMWI. |
| Kushiriki ngono wakati wako wa hedhi inapunguza hatari ya virusi vya UKIMWI. | Kushiriki ngono wakati wako wa hedhi inaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kwa sababu virusi vya UKIMWI vinaweza kupatikana kwa damu ya hedhi. |
| Wanawake ambao wako na virusi vya UKIMWI hawafai kunyonyesha watoto wao. | Sio rahisi hivyo. Kunyonyesha hutoa virutubishi vingi na kinga kwa mtoto, na maambukizi ya virusi vya UKIMWI inaweza kuzuiwa na dawa inayofaa. Wamama walio na virusi vya UKIMWI wanafaa kushirikiana na daktari wao kupata chaguo bora. |
| Wanaoshiriki ngono na walio na jinsia kama yao na wanao uza ngono pekee ndio wanaweza kupata virusi vya UKIMWI. | Mtu yeyote anaweza kupata virusi vya UKIMWI. |
| Ukipata virusi vya UKIMWI utakuwa mgonjwa na ufariki. | Ingawa hakuna tiba ya virusi vya UKIMWI, kuna matibabu yanayopatikana, inayojulikana kama antiretrovirals, au ARVs kwa ufupi. Iwapo matibabu yata anza mapema na kuchukuliwa kila mara, mtu aliye na virusi vya UKIMWI anaweza kuishi maisha marefu na yenye afya bila kuugua maradhi ya UKIMWI. Matibabu haya pia yanaweza kuzuia maambukizi kwa wengine. |

# MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA UKIMWI

Virusi vya UKIMWI vinaweza kusambazwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine kupitia damu, shahawa, maji ya uke na maziwa ya mama. Hii inaweza kutokea wakati wa:

- Ngono ya uke
- Ngono ya kupitia njia ya haja kubwa
- Ngono ya kutumia mdom

- Ujauzito
- Kuzaa
- Kunyonyesha

- Kujidunga madawa ya kulevya kutumia sindano moja
- Mwili kugusa au kupatana na damu moja kwa moja

# KINGA YA VIRUSI VYA UKIMWI

## Tembe za kumeza za PrEP

Kama hauna virusi vya UKIMWI unaweza kujikinga kwa kuchukua dawa inayozuia virusi vya UKIMWI inayoitwa PrEP

## PEP

Kama kuna uwezekano mwili wako umewekwa kwa hatari ya kuambukizwa virusi vya UKIMWI unaweza kuzuia maambukizi kwa kuchukua dawa ya virusi vya UKIMWI inayoitwa PEP ndani ya masaa 72 ya hatari hiyo

## ART

Kama uko na virusi vya UKIMWI unaweza kuzuia kuambukiza watu wengine kwa kuchukua dawa ya virusi vya UKIMWI

## Njia za ziada unazoweza kutumia kupunguza hatari ya maambukizo ya virusi vya UKIMWI wakati wa ngono ni:

- Kutumia kondomu ya kike au ya kiume kila wakati unapofanya ngono –pamoja na ngono ya uke, ya kutumia njia ya haja kubwa na ya mdomo
- Kutumia mafuta yaliyotokona na maji ili kuzuia kondomu kupasuka na ngono iliyo kauka
- Upimaji wa mara kwa mara wa magonjwa ya zinaa na kuzitibu kwa haraka
- Kutofanya ngono, kupunguza idadi ya wapenzi wako wa ngono na kujua hali ya mpenzi wako

## Wamama walio na virusi vya UKIMWI wanaweza kupunguza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kwa watoto wao kwa:

- Kutumia dawa ya virusi vya UKIMWI wakati wa ujauzito, kuzaa na kunyonyesha
- Kupunguza hatari wanaponyonyesha
- Kutibu watoto wao na dawa ya virusi vya UKIMWI
- Kutumia upangaji uzazi kuchelewesha ujauzito hadi patakapokua salama

Kama uko na virusi vya UKIMWI na unawaza kupata mtoto, ongea na daktari kuhusu njia bora yakupunguza hatari ya maambukizi

## Unaweza kupunguza hatari ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI kupitia damu kwa:

- Kuepuka kugusa au kukutanisha mwili na damu ya watu wengine
- Kutotumia kamwe sindano iliyotumiwa na mtu mwengine

Virusi vya UKIMWI vinaweza kusambazwa wakati wa kuongezewa damu, lakini hospitali nyingi siku hizi zinapima virusi vya UKIMWI kwa damu kabla kuitumia ili kuongezea watu. Kama uko na wasi wasi, uliza daktari wako!

**HAUWEZI KUPATA VIRUSI VYA UKIMWI KWA KUSHIKANA, KUBUSIANA AU KUSHIRIKI CHAKULA NA KINYWAJI NA MTU AMBAYE YUKO NA VIRUSI VYA UKIMWI**

# Muundo wa shida ya kutokuwa na Usawa wa kijinsia

# Mwitiko wa CARE

| | |
|---|---|
| Tengeneza pahali palipo salama | Pahali salama ni salama kimwili na kihisia. Hakikisha muko mahali pa siri, anapohisi yuko salama kimwili. Eleza kwamba uko tu hapo kusikiliza- hautamhukumu au kumwambia cha kufanya. Mjulishe kuwa anaweza kukuamini kwamba utalindi siri yake. |
| Sikiliza kwa umakini | Muoneshe kuwa unasikiliza kiundani na kwa huruma. Tumia mwili wako kuonyesha kuwa unaskiliza kwa makini. Mpe nafasi yakuongea, na tambua na kuhalalisha hisia zake. |
| Hakikishia | Muhakikishie kwa kumjulisha kwamba hayuko peke yake, uko hapo kwa ajili yake na kwamba hisia zake zina maana. Kama amekueleza kwamba alipitia dhuluma, mjulishe kwamba unamuamini na kwamba sio kosa lake. |
| Wezesha na toa msaada | Mjulishe kwamba yuko na uthibiti wa kitakachotokea baadae. Msaidie kutambua mahitaji yake na kuzingatia chaguo zake. Kuwa tayari kumpa habari kuhusu huduma za usaidizi ambazo anaweza kupata. |

# Kupima na Kuzuia

Kila mmoja yuko na jukumu la kuchangia uzuizi wa virusi vya UKIMWI katika jamii yetu!

## KUPIMA

### Pima virusi vya Ukimwi na magonjwa ya zinaa-na ufanye hivyo mara kwa mara!

Maambukizi mengi ya virusi vya UKIMWI hutoka kwa watu ambao hawajui kuwa wana virusi vya UKIMWI. Kujua uko na virusi vya UKIMWI inakupa nguvu ya kulinda afya yako na kuzuia maambukizi kwa watu wengine. Kujua hali ya mpenzi wako pia ni muhimu kufanya maamuzi kuhusu kuzuia virusi vya UKIMWI.

Uapopimwa virusi vya UKIMWI, unaweza pia kupima magonjwa mengine ya zinaa. Magonjwa mengi ya zinaa yanaweza kutibiwa, lakini zinapokosa kutibiwa, zinaweza kuleta shida kubwa za afya. Magonjwa ya zinaa pia zinakuweka kwa hatari ya virusi vya UKIMWI - kwa hivyo kupimwa mara kwa mara na kutibu magonjwa ya zinaa inasaidia kuzuia virusi vya UKIMWI.

## KUZUIA

### Jilinde kutokana na virusi vya UKIMWI kila wakati unafanya ngono!

**Kodomu za kiume na kondomu za kike**

Kondomo za kiume na za kike huweka kizuizi kati ya ngozi dhaifu zaidi na maji za mwili ambayo inaweza kuwa na virusi vya UKIMWI na magonjwa mengine ya zinaa.

---

KUZUIA

**Tembe ya kumeza ya PrEP (pre-exposure prophylaxis)**

Tembe za kumeza za PrEP ni dawa ambayo mtu asiyekuwa na virusi vya UKIMWI anaweza kuchukua ili kujilinda kutokana na virusi vya UKIMWI. Huunda ngao kwa damu ya mtu ili kumlinda kutokana na virusi vya UKIMWI. Mtu anapomeza tembe za PrEP kila siku na akuwa katika hatari ya kupata virusi vya UKIMWI, haiwezi kuambukiza damu yake. Virusi vitakufa, na mtu huyo hatapata virusi vya UKIMWI. Tembe za kumeza za PrEP hazikulindi kutokana na magonjwa ya zinaa, kwa hivyo ni bora kutumia kondomu kila wakati.

---

Kutofanya ngono kabisa, kupunguza idadi ya wapenzi wako wa ngono, na tohara ya kiume ya hiari ya kimatibabu pia inaweza kuzuia virusi vya UKIMWI.

## MWITIKO

### Kama umewekwa katika hali ya hatari ya kupata virusi vya UKIMWI, chukua hatua haraka!

Kama uko na wasiwasi kuwa umekuwa katika hatari ya kupata virusi vya UKIMWI, unaweza kuchukua matibabu ya dharura ili kupunguza hatari ya kupata virusi vya UKIMWI.

---

MWITIKO

**PEP (post-exposure prophylaxis)**

Iwapo virusi vya UKIMWI vitaingia mwilini, PEP itaizuia kusambaa kwa sehemu zengine za mwili. Wakati virusi vya UKIMWI haviwezi kusambaa, huwa vinakufa. Hii inaweza kuzuia mtu asiwe na virusi vya UKIMWI. PEP inafaa kuanzwa ndani ya masaa 72 ya kuwekwa katika hatari na inachukuliwa kila siku kwa wiki nne.

## KUTIBU

### Kama umepatikana na virusi vya UKIMWI, anza matibabu haraka iwezekanavyo ili kuwa na afya na kuzuia maambukizo.

Ukigundua kuwa uko na virusi vya UKIMWI, ni muhimu kuanza matibabu mara moja. Haitaponya virusi vya UKIMWI, lakini inaweza kuzuia virusi kusambaa na kukufanya uuguwe maradhi ya UKIMWI - inamaana unaweza kuishi maisha marefu yenye afya. Matibabu ya virusi vya UKIMWI pia inapunguza hatari ya wewe kusambaza virusi vya UKIMWI kwa watu wengine.

---

KUTIBU

**ART (Antiretroviral therapy)**

ART ni mchanganyiko wa madawa zinazofanya kazi pamoja ili kupunguza idadi ya virusi vya UKIMWI kwa mwili wa mtu na kuongeza kinga yao. Iwapo matibabu itaanzishwa mapema na kuchukuliwa kila siku, idadi ya virusi vya UKIMWI kwa mwili ya mtu inaweza kupungua sana hadi virusi visitoshe kupitisha kwa wengine. Hii inaitwa idadi ya virusi isioweza kutambulika.

# Tembe za kumeza za PrEP, PEP na ART

Antiretrovirals ni aina ya matibabu ambayo hufanya iwe ngumu kwa virusi vya UKIMWI kufanya ushambulizi kwenye damu katika mwili wa mtu na kusambaa mwilini. Tembe za kumeza za PrEP, PEP, na ART hutumia mchanganyiko tofauti za dawa za antiretrovirals ambazo hufanya kazi kwa njia tofauti ili kupiga virusi vita katika hatua tofauti. Tembe ya kumeza ya PrEP, PEP na ART haziwezi kubadilishwa - zinafanya kazi tu zikitumiwa kama ilivyoagizwa.

## MATIBABU YA ANTIRETROVIRAL

### Tembe ya kumeza ya PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis)

**NI YA NANI?**
Watu ambao hawani virusi vya UKIMWI na wanataka kujikinga wasipate

**INAFANYA KAZI AJE?**
Tembe ya kumeza ya PrEP inakinga mtu kutokana na virusi vya UKIMWI kwa kuunda ngao kwa damu katika sehemu zenye virusi vya UKIMWI hujaribu kushambulia.

**INATUMIWA LINI?**
Katika maisha ya mtu wakati yuko katika hatari ya virusi vya UKIMWI.

**INA UWEZO WAKUPEANA KINGA KIASI GANI?**
Tembe ya kumeza ya PrEP inafaa kuchukuliwa kila siku. Mara tu inapokuwa kwa wingi mwilini, inaweza kuwa bora zaidi ya asilimia 90 kwa kuzuia virusi vya UKIMWI.

### PEP (Post-Exposure Prophylaxis)

**NI YA NANI?**
Watu ambao wako na wasi wasi kuwa wamekuwa katika hatari ya virusi vya UKIMWI katika masaa 72 iliyopita.

**INAFANYA KAZI AJE?**
Inazuia virusi vya UKIMWI kuenea kwa damu. Wakati virusi vya UKIMWI haviwezi kuenea, huwa vinakufa.

**INATUMIWA LINI?**
PEP inafaa kuanzishwa katika masaa 72 ya kuwekwa katika hatari na kuchukuliwa kila siku kwa wiki 4.

**INA UWEZO WAKUPEANA KINGA KIASI GANI?**
Inategemea na mambo mengi, lakini mtu anapoanza kuchukua PEP mara moja na kuichukua kila siku kwa wiki 4, kuna nafasi kubwa ya kwamba itawazuia kutokuwa na virusi vya UKIMWI.

### ART (Antiretroviral Therapy)

**NI YA NANI?**
Watu ambao wako na virusi vya UKIMWI.

**INAFANYA KAZI AJE?**
ART inajumuisha kuchukua mchanganyiko wa madawa ya virusi vya UKIMWI (antiretrovirals) zinazopunguza idadi ya virusi vya UKIMWI kwa mwili wa mtu na kuongeza kinga yao.

**INATUMIWA LINI?**
Watu ambao wako na virusi vya UKIMWI wanafaa kuanza ART haraka iwezekanavyo.

**INA UWEZO WAKUPEANA KINGA KIASI GANI?**
Ni tofauti kwa kila mmoja, lakini kama mtu atanza ART punde anapoambukizwa virusi vya UKIMWI, ako na nafasi bora ya kuishi maisha marefu yenye afya. Inaweza pia kuzuia virusi visisambae kwa wengine.

# Tembe za kumeza za PrEP- Kujibu Maswali Yako

Jambo! Mimi ni Balozi wa Kuzuia virusi vya UKIMWI. Je, uko na swali kuhusu tembe za kumeza za PrEP?

**Tembe za kumeza za PrEP ni nini?**

Ni dawa ambayo mtu ambaye hana virusi vya UKIMWI anaweza kuchukua ili kujikinga kutokana na virusi vya UKIMWI. Jina PrEP inasimamia Pre (kabla) Exposure (kuwekwa katika hatari virusi) Prophylaxis (dawa ya kuzuia maambukizi kufanyika).

**Inafanya kazi aje?**

Tembe ya kumeza ya PrEP inakinga mtu kutokana na virusi vya UKIMWI kwa kuunda ngao kwenye damu ili kuwakinga kutokana na virusi vya UKIMWI. Kwa sababu virusi vya UKIMWI haviwezi kuambukiza damu, virusi vinakufa.

**Ina uwezo wa kupeana kinga kiasi gani?**

Ukichukua kila siku, itaongezeka ndani ya mwili wako na kuwa zaidi ya asilimia 90 bora kwa kuzuia virusi vya UKIMWI. Zungumza na mhudumu wako wa afya kujua unahitaji kuitumia kwa muda gani kabla ikukinge kutokana na virusi vya UKIMWI.

**Je, tembe za kumeza za PrEP ni sawa kwangu?**

Hiyo ni uamuzi wako. Mwili ni wako, kwa hivyo ni chaguo lako! Unaweza kuzingatia tembe za kumeza za PrEP kama unafanya ngono na ungetaka njia ya ziada ya kujilinda kutokana na virusi vya UKIMWI. Tembe za kumeza za PrEP zinahitaji tu kuchukuliwa wakati uko katika hatari ya virusi vya UKIMWI.

**Tembe za kumeza za PrEP zitanilinda kutokana na magonjwa mengine ya zinaa na ujauzito?**

La! Tembe za kumeza za PrEP haitazuia magonjwa mengine ya zinaa au ujauzito. Ni bora kutumia kondomu na dawa za kuzuia ujauzito pamoja na tembe ya kumeza ya PrEP.

**Kuna athari yoyote?**

Tembe za kumeza za PrEP ni kama tu madawa mengine. Idadi kidogo ya watu hukumbwa na athari ndogo kama kuumwa na kichwa, kupunguza kilo, kuhisi kutapika, kutapika au kuumwa na tumbo, lakini hizi huenda zitaisha kwa wiki chache.

**Je, naweza kutumia tembe za kumeza za PrEP kama nachukua madawa mengine?**

Ndio. Tembe za kumeza za PrEP hazita athiri madawa zako zengine.

**Je, nikichukua tembe za kumeza za PrEP, ina maana kuwa siwezi kunywa pombe au kutumia madawa za kulevya?**

Pombe na madawa mengine hazitadhuru tembe za kumeza za PrEP. Lakini hakikisha umejiweka salama unapokunywa au kutumia madawa ya kulevya. Kama unafanya ngono, hakikisha unatumia kondomu kujikinga kutokana na magonjwa mengine ya zinaa na ujauzito.

**Nahitaji kufanya nini kama nataka kuchukua tembe za kumeza za PrEP?**

Hatua ya kwanza ni kumuona mhudumu wa afya. Atakusaidia kuchukua hatua zengine.

# Vidokezo 10 vya Kutumia Tembe za PrEP

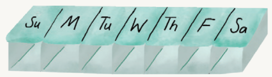


## 1 Weka tembe zako mahali ambapo ni rahisi kuzifikia

Hakikisha umechagua sehemu salama, mbali na watoto na pia sehemu yenye ukavu.

## 2 Tumia sanduku la tembe la kila siku

Hii itakusaidia kufuatilia tembe unayohitaji kumeza kila siku.




## 3 Kuwa na tembe unazoweka za dharura

Weka tembe chache kwenye kipochi au kibeti kisha uweke kwenya begi yako. Hivyo, utaweza kuwa nazo ikiwa unahitaji kubeba moja kazini, shuleni, au wakati unasafiri. Hakikisha umeziweka kavu na salama!

## 4 Meza tembe kama moja wapo wa utaratibu wako wa kila siku

Meza tembe zako wakati mmoja kila siku, kwa mfano unapo piga mswaki au wakati unapoenda kulala.

## 5 Jaribu njia tofauti za kumeza tembe

Jaribu kuiweka kwenye ulimi, weka maji kidogo mdomoni alafu inamisha kichwa chako mbele kabla ya kumeza.

## 6 Weka alam kweye simu ya rununu au tumia programu ya simu ya ukumbusho wa kumeza tembe

Weka alam kwenye simu ya rununu ili ikusaidiye kukumbuka kumeza dawa yako kila siku. Waweza weka programu ya simu ya bure ya dawa utakayotumia kuweka ukumbusho wa wakati wakumeza tembe na wakati wa kuongezewa. Waweza pia tumia programu hiyo kunakili kuhusu mambo ambayo ungependa kuzungumzia pamoja na muhudumu wako wa afya.

## 7 Uliza mtu akukumbushe

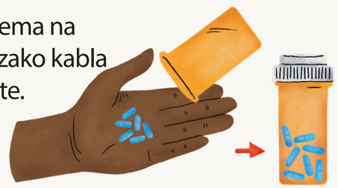
Waweza uliza mpenzi, mtu wa familia au rafiki kukukumbusha kumeza dawa.

## 8 Jiunge au anzisha kikundi pamoja na marafiki cha kutiana moyo dhidi ya dawa ya kumeza ya PrEP.

Sio wewe pekee unayetumia dawa ya PrEP. Jiunge na wasichana wengine na wanawake wachanga ili muweze kusaidiana. Vikundi vingine kama hivi huhusisha mikutano ya ana kwa ana, vingine hujadilia kwa mitandao ya kijamii au WhatsApp.

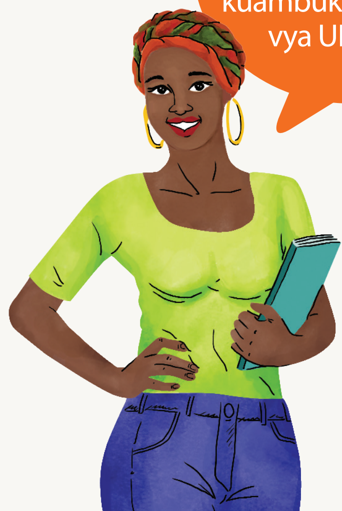
## 9 Jaribu sana usiishiwe na tembe

Jipange mapema na ujaze tembe zako kabla hujatumia zote.



## 10 Kutana na mhudumu wako wa afya wakati mliokubaliana bila kuchewa

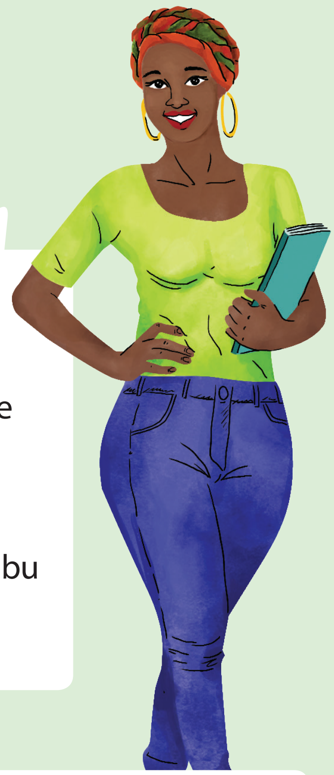
Ukiwa na athari ya dawa, zungumza na mhudumu wako wa afya jinsi utakavyo punguza au kuzithibiti. Muhudumu wako wa afya pia anaweza kusaidia ikiwa unatatizo la kumeza dawa kila siku.



# Jinsi ya Kueleza Wengine kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza 1: Kuamua

Je ni lazima nimuelezee mpenzi wangu kwamba nataka kutumia tembe za kumeza za PrEP?

Sio lazima umuelezee mtu yeyote. Mwili wako ni wako, na uko na haki ya kufanya uamuzi wako binafsi kuhusu afya yako. Kuna wanawake wengine ambao hutumia tembe za kumeza za PrEP bila wapenzi wao kujua, na kunao ambao huchagua kuwaeleza wapenzi wao. Huo ni uamuzi wako. Inaweza kusaidia kutafakari sababu ambazo zinafanya upende kumuelezea na sababu ambazo zitafanya usitake kumuelezea.



Lakini, inaweza kuwa vizuri kama angekuunga mkono.

Wanawake wengi wanaotumia tembe za kumeza za PrEP husema huwa inasaidia sana wakiungwa mkono na mpenzi wao. Inawasaidia pia kumeza tembe kwa urahisi.

Nisipomuelezea, nitasikia kuhukumika au kuwa na wasi wasi kwamba atagundua.

Ninaelewa sababu yako ya kua na wasi wasi kuhusu hayo. Ni jambo la kawaida kuhukumika unapoweka kitu kwa hali ya siri. Tumelelewa tukielezwa kuwa kuweka siri ni kitu kibaya. Ningependa ujuwe kwamba ni chaguo lako ukiamua kumuelezea mpenzi wako. Haufai kuhukumika kwa sababu ya uamuzi wa kulinda afya yako. Ukiamua kukosa kumueleza, nitakupa usaidizi wa kuweka ikuwe usiri.

Je kuna sababu ambazo zinafanya usitake kumuelezea?

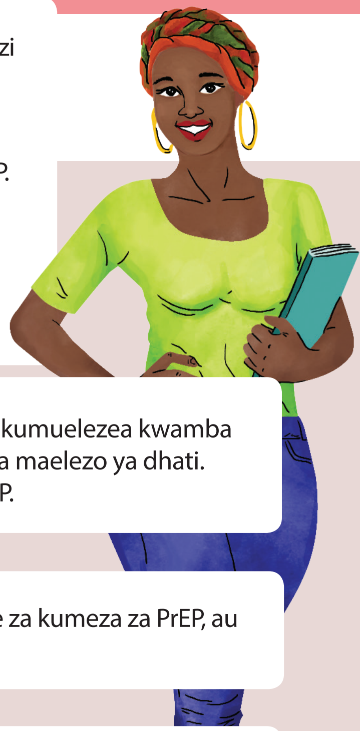
Sina uhakika kuwa ataniunga mkono! Je akidhani kuwa nina mpenzi mwengine au simuanini? Je ikiwa hangependelea mimi nitumie?

Hizi ni hofu za kawaida. Unaweza jaribu kumuelezea kuhusu tembe za kumeza za PrEP bila kumuelezea kuwa unafikiria kuzitumia. Kwa mfano, waweza kumuelezea kuwa kuna wanawake rika yako ambao wanaitumia. Hii itakuwezesha kujua mawazo yake kuhusu tembe za kumeza za PrEP na kama ataweza kukuunga mkono.

Ukiamua kumuelezea tunaweza kufanya mazoezi ya majibu utakayo mpatia kuhusu hofu zake.

Usisahau, ukiemuelezea na akose kukuunga mkono, bado waweza kufanya uamuzi wako mwenyewe kutumia PrEP au la.

# Jinsi ya Kueleza Wengine kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza 2: Kumwambia Mpenzi Wako



Nimefurahia kusikia kwamba unataka kumuongelesha mpenzi wako. Wanawake wengi husema kuwa inasaidia kuungwa mkono na mpenzi.

Nimeamua kuueleza mpenzi wangu kuhusu tembe za kumeza za PreP, unayo mawaidha yoyote kuhusu vile ninapaswa kumuelezea haya?

Ni rahisi kwa mpenzi wako kukuunga mkono ikiwa amepata habari kamili kuhusu tembe za kumeza za PrEP. Bila hiyo, anaweza kuamini mawazo kuhusu UKIMWI yasiyo ya ukweli, amabazo zaweza mfanya asiweze kukuunga mkono kikamilifu.

Je unajua kama mpenzi wako anajua mengi kuhusu tembe za kumeza PreP?

Sidhani.

Inaweza kuwa muhimu kuzungumza na mpenzi wako kuhusu tembe za kumeza za PrEP kabla ya kumuelezea kwamba unatumia. Jaribu kumtajia kijuu juu mara kadhaa ili ufungue mazungumzo ndiyo uweze kumpatia maelezo ya dhati. Mazungumzo hayo yanaweza kukusaidia kuelewa mawazo yake kuhusu tembe ya kumeza ya PrEP.

Sawa, vizuri kabisa nitajaribu hiyo. Nitakapokua tayari kumuelezea, ninafaa kusema nini?

Jambo la kwanza unalopaswa kuamua ni kama unataka kumueleza kuwa unafikiria kutumia tembe za kumeza za PrEP, au unatumia tembe za kumeza za PrEP.

Sina uhakika bado.

Ukiamua kumuelezea kuwa unafikiria kutumia tembe za kumeza za PrEP, unaweza kufikiria kusema:

- Je unafahamu kuwa kiwango cha virusi vya UKIMWI miongoni mwa wasichana na wanawake wachanga kwenye eneo letu liko juu sana?
- Nimekuwa nikiwaza kuhusu kutumia tembe za kumeza za PrEP ili kuhakikisha kuwa nimejikinga kuambukizwa virusi vya UKIMWI.
- Wanawake/ wasichana wanashauriwa kutumia ili kujikinga kuambukizwa na virusi vya UKIMWI.
- Nimesikia mengi kuihusu. Ni salama kabisa kuitumia na haitakudhuru kwa njia yeyote.
- Itakua kama kumeza madawa mengine ili kujizuia magonjwa.
- Ningelipenda sana kama ungeniunga mkono. Kuchukua tembe za kumeza za PrEP itanisaidia kujihisi kuwa niko na kinga ya virusi vya UKIMWI. Wasichana wengi na wanawake wa rika yangu wanaambukizwa virusi vya UKIMWI, kwa hivyo ningependa kujikinga niwezavyo.

Je, na kama nitaamua kumuelezea wakati tayari ninaitumia?

Waweza kufikiria kusema hivi:

- Kutumia tembe ya kumeza ya PrEP ni kama kutumia dawa nyengine yoyote ambayo hulinda afya yako – sio jambo kubwa.
- Nilishauriwa na muhudumu wa afya kuitumia. Nilifanya uamuzi mimi mwenyewe kwa sababu ni kuhusu afya yangu na haitakua na athari yoyote kwako.
- Naichukua kwa sababu wasichana/ wanawake wengi wa rika yangu wanaambukizwa virusi vya UKIMWI, na nataka kujua iwapo nimekingwa bila kusita.

Hizi ni chaguo chache tu. Unamjua mpenzi wako zvizuri, kwa hivyo ni muhimu kufanya uamuzi wa yale ungependa kusema.

Usisahau, kutumia tembe za PrEP ni haki yako. Unafanya uamuzi wa busara kuikinga afya yako.

Na je ikiwa atafikiria kua siko mwaminifu kwake, au kuwa simuani?

Unaweza kujaribu kumuelezea kuwa tembe za kumeza za PrEP hazihusiki na uhusiano baina yenu – ni uamuzi kuhusu afya yaki. Pia unaweza kujaribu kumueleza kuwa unamuamini na ndiyo maana unamuuliza akuunge mkono.

Ja je akidhania kuwa, hii inamaanisha hakuna kutumia mipira ya kondomu tena?

Muelezee kuwa tembe za PrEP zitakukinga wewe pekee yako kutokana na uabukizi wa HIV. Haiwezi kumzuia.pia haiwezi kuzuia magonjwa mengine ya zinaa. Kondomu huwa njia bora Zaidi kwa sababu zinazuia kuambukizwa kwa HIV, magonjwa ya zinaa na pia kupata mimba bila mpango.

Je una ushauri mwingine wowote?

Kabisa, hapa kuna vidokezo vichache:

- Kujichagua wakati ni muhimu. Jaribu kuchagua wakati ambao ako na raha, wakati nyote wawili mmetulia kimawazo na mko mahali pana usiri.
- Kama unahofia kuwa atakasirika au kukudhulumu, jaribu kutafuta mahali ambapo unaweza toka kwa urahisi au kupata usaidizi kama unahitaji.
- Jaribu kuigiza chenye utaenda kusema. Ningefurahia kutayarisha hayo na wewe, au unaweza uliza rafiki yako.
- Ikiwa una marafiki wowote ambao wanatumia tembe za kumeza za PrEP na wamewaelezea wapenzi wao, waweza kuwaomba mawaidha.

# Jinsi ya Kueleza Wengine kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza 3: Kuweka Siri Utumizi Wako wa Tembe za kumeza

**Nimeamua sitamuelezea mpenzi wangu.**

Ni vizuri umefanya uamuzi unao ona unakufaa. Wanawake wengi hufanya uamuzi kama huo wako, na wamefanikiwa kutumia tembe za kumeza za PrEP bila ya kuelezea wapenzi wao.

Je una swali yeyote kuhusu kuweka siri utumizi wa tembe za kumeza za PrEP?

**Je nitahakikisha aje ya kwamba hatakuja kugundua?**

Ukiwa ungelipenda kuwaelezea watu wengine walio maishani mwako, kama vile familia u rafiki, hakikisha kwamba wanaelewa kuwa umeamua kukosa kumuelezea mpenzi wako. Elezea tu watu unao waamini.

## Nitaficha aje tembe zangu za kumeza za PrEP?

Kuna njia nyingi za kuficha tembe zako. Waweza kujaribu:

- Kuziweka pamoja na madawa zengine kwa mkebe tofauti
- Kuzitia kwenye kipochi kidogo ndani ya begi yako
- Kuziweka pamoja na tamponi na pedi zako

Wanawake ambao wanahofia sana mpenzi wao kupata dawa zao wanaweza kuziweka pengine, kama kwa nyumba ya rafiki, ingawa hii itafanya kukumbuka kuzimeza kila siku kuwa na ugumu.

Wanawake wengine hawafichi tembe na badala yake wanajifanya ni kitu kingine, kama dawa za kukabiliana na uchungu wa hedhi au za kuzuia ujauzito.

## Na je akigundua?

Ingawa wanawake wengi hutumia PrEP bila wapenzi wao kujua, ni wazo nzuri kupangia vile utamuelezea iwapo atagundua.

Waweza fikiria kusema hivi:

- Kutumia tembePrEP ni kama kutumia dawa zingine ambazo hulinda afya yako – sio jambo kubwa.
- Nilishauriwa na muhudumu wa afya . nilifanya uamuzi mimi mwenyewe kwa sababu ni kuhusu afya yangu na haitakua na hathari yeyote kwako,
- Naichukua kwa sababu wasichana /wanawake wengi wa rika yangu wanaambukizwa HIV, nataka kujua kuwa nimekigwa bila kujalisha.

Waweza kusema kua ulikua unajaribu tu na ulikuwa na mpango wa kumueleza iwapo ungeamua kutumia.

Hizi tu ni mifano kadhaa. Wewe unamjua mpenzi wako zaidi, kwa hivyo ni muhimu uamue kile utataka umueleza Unaweza saidika kufanya mazoezi ya yale utaweza kusema. Nina furaha kufanya hivyo nawe, au waweza uliza rafiki yako.

## Je kuna jambo lingine nafaa kutilia maanani?

Usisahau, kuchukua tembe za kumeza za PrEP ni haki yako. Mwili wako ni wako, na uko na haki ya kufanya uamuzi kuhusu afya yako. Hauko peke yako. Wasichana na wanawake wengi huamua kutumia tembe za kumeza za PrEP bila kumuelezea yeyote.

Iwapo una maswali au hofu zengine zaidi unaweza kuniongelesha. Na kama utaamua kuwa wataka kumuelezea mpenzi wako baadaye, naweza kukusaidi kwa hayo pia.

# Jinsi ya Kuhamasisha kwa njia ya Kuigiza kama mtindo wa kufunza

Sasa! Mimi ni Balozi wa Kukinga virusi vya UKIMWI. Je una maswali yeyote kuhusu tembe za kumeza za PrEP?

**Ndio! Tembe za kumeza za PrEP ni nini?**

Ni dawa ambayo humezwa na watu ambao hawana virusi vya UKIMWI ili kuzuia kuambukizwa na virusi hivyo.

Tembe za kumeza za PrEP huunda ngao kwa damu ya mtu ili kumkinga dhidi ya virusi vya UKIMWI. Mtu anapomeza tembe ya PrEP kila siku na kisha mwili wake uweze kukutana na virusi vya UKIMWI, virusi havitaweza kuambukiza damu yake. Virusi vitakufa na huyo mtu atapata kuepuka kuambukizwa virusi vya UKIMWI.

**Na kwani tembe za kumeza PrEP sio za wanaofanya kazi ya kuuza ngono na wanawake washerati?**

Tembe za kumeza za PrEP ni za mtu yeyote ambaye ana hatari ya kuambukizwa virusi vya UKIMWI. Idadi ya wasichana wenye umri mdogo na wanawake wachanga kwenye nchi hii walio na virusi vya UKIMWI iko juu sana. Hii sio kwa sababu ni washerati. Sanasana ni kwa sababu hawajapata kufikiwa na habari na njia za kujizuia kuambukizwa virusi vya UKIMWI wanazohitaji ili kuzuia virusi hivyo. Tembe za kumeza za PrEP zinaweza badilisha hayo!

**Wasichana hawahitaji tembe za kumeza za PrEP. Wanahitaji kutoshiriki ngono hadi watakapo olewa.**

Kutoshiriki ngono ni njia moja ambayo wasichana and wanawake wachanga wanaweza kujizuia kutokana na virusi vya UKIMWI, lakini sio wote wanaweza kungoja.

Idadi ya walio na Virusi vya UKIMWI inaongezeka kati ya wasichana na wanawake wachanga, kwa hivyo afadhali kuwa na njia tofauti ili waweze kuchagua ile itakayo wafaa zaidi.

Sio lazima uwe na wasiwasi kwamba tembe za kumeza za PrEP zitatia moyo wasichana na wanawake wachanga wengi kushiriki ngonoi; kumekua na utafiti nyingi na matokeo yao yaonyesha kwamba hii sio ukweli.

Pia ni muhimu kukumbuka kwamba wanawake na wasichana walio olewa pia huambukizwa virusi vya UKIMWI. Inawezekana pia kubakwa na kuambukizwa virusi kwa wasichana wanaongoja kushiriki ngono kwa ndoa.

**Je tembe za PrEP za kumezwa yaweza kufanya binti yangu awe tasa?**

Hii ni wazo la kawaida, lakini isiyo ya ukweli. Imethibitishwa kwamba tembe ya kumezwa ya PrEP haina athari yoyote kwa uzazi.

**Na je kama mpenzi wangu anataka kutumia PrEP, hiyo inamaanisha kuwa haniamini au kuwa ana mpenzi mwengine kando na mimi?**

Kutumia tembe ya lumeza ya PrEP haimaanishi kuwa mpenzi wako hakuamini au ana uhusiano mwengine wa kimapenzi. Inamaanisha tu anataka kuchukua jukumu la afya yake. Tembe ya PrEPya kumeza ni kama dawa ingine yeyote ambayo mtu anaweza kutumia kulinda afya yake. Wanawake wengi walio kwa uhusiano wa kimapenzi hutumia tembe ya PrEP ya kumeza.

**Je, binti yangu anahitaji ruhusa kutoka kwangu ili aweze kutumia PrEP?**

Itategemea na umri wake na mahali anapoishi. Kwa eneo zingine hatahijaji ruhusa yako ikiwa ako na miaka 16. Kwa eneo zingine, lazima awe na miaka 18. Iwapo anahitaji ruhusa yako au la, ni muhimu kuunga mkono binti wako kutumia tembe ya PrEP ya kumeza kwa sababu itasaidia kumkinga kuambukizwa na virusi vya UKIMWI ili aweze kuishi maisha marefu na maisha yenye afya. Kuunga mkono binti yako kuweza kufanya uamuzi wake mwenyewe kunaweza kuongeza nguvu kwenye uhusiano wenu, na inaweza kumfanya atake kukuhusisha kwa kauli zake zingine.

**Je tunaweza fanya nini ili kuzuia virusi kwa UKIMWI kwa jamii yetu?**

Kuunga wasichana na wanawake wachanga kutumia tembe za kumeza za PrEP ni njia muhimu ya kuzuia kuambukizwa virusi vya UKIMWI. Kama wasichana wengi na wanawake wachanga wengi watatumia tembe za kumeza za PrEP, idadi ya walio amabukizwa virusi vya UKIMWI katika jamii itashuka.

Pia ni muhimu kupunguza hatari za kuambukizwa virusi vya UKIMWI kwa maisha yako. Waweza fanya hivi kwa kupimwa virusi vya UKIMWI ili upate kujua kama umeambukizwa. Mara nyingi wale ambao wanaambukiza wengine ni wale ambao hawajajua kwamba wako na virusi vya UKIMWI. Iwapo uko na virusi vya UKIMWI, kuna madawa ambayo yanaweza kukupea afya na kukuzuia kuambukiza wengine.

Pia unaweza kuhakikisha kwamba unajikinga na pia kukinga mpenzi wako kwa kutumia kondomu kila mara.

# Karatasi za Kazi

# Mwitiko wa CARE - Kufichua Dhuluma

| HATUA | Nitafanya hii aje? | Hii inaweza kutumika aje? |
| --- | --- | --- |
| Tengeneza pahali salama | Pahali salama ni salama kimwili na kihisia. Hakikisha muko mahali pa siri, anapohisi yuko salama kimwili. Eleza kwamba uko hapo kusikiliza – hauta mhukumu au kumwambia cha kufanya. Mjulishe kuwa anaweza kukuamini kulinda siri yake. | ..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>.................. |
| Sikiliza kwa makini | Muonyeshe kuwa unasikiliza kiundani na kwa huruma. Tumia mwili wako kuonyesha kuwa unaskiliza kwa makini. Mpe nafasi ya kuongea, na tambua na halalisha hisia zake. | ..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>.................. |
| Hakikishia | Muhakikishie kwa kumjulisha kwamba hayuko peke yake, uko hapo kwa ajili yake na kwamba hisia zake ni halali. Iwapo amekueleza kwamba amepitia dhuluma, mjulishe kwamba unamuamini na kwamba sio kosa lake. | ..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>.................. |
| Wezesha na toa usaidizi | Mjulishe kwamba yuko na uthibiti wa kitakachotokea baadae. Msaidie kutambua mahitaji yake na kuzingatia chaguo zake. Kuwa tayari kumpa habari kuhusu huduma za msaada ambazo anaweza kupata. | ..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>..................<br>.................. |

# Ramani ya safari ya tembe za kumeza za PrEP

**1** Sasa! Mimi ni ______

Nimesikia kuhusu tembe za PrEP lakini sijajua mengi kuihusu.
much about it.

Je mhusika wako anahitaji kujua nini kuhusu tembe za PrEP ili aamue kama ni nzuri kwake?

.................................................

**2** Nina haja ya kutumia tembe za PrEP lakini nina wasi wasi kuhusu ______

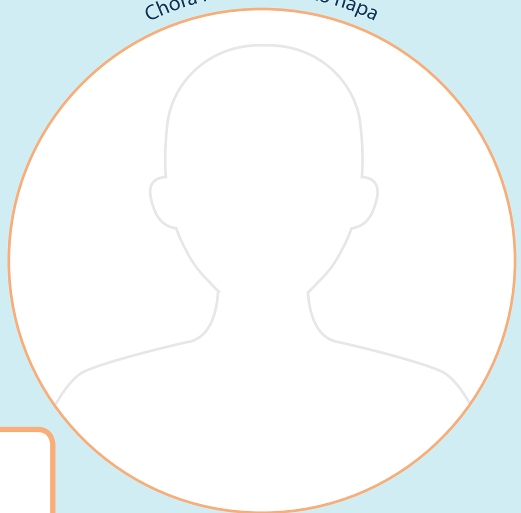
Je, utampatia usaidizi wa aina gani ile aweze kusikia vizuri kutumia tembe za PrEP?

.................................................

**3** Nataka kutumia tembe za PrEP. Naweza kuzipata aje?

Waweza kumsaidia kivipi ili aweze kupokea tembe za PrEP?

.................................................




**4** Ninatumia tembe za PrEP, lakini mara nyengine mimi husahau kumeza. Sina uhakika kuwa nitaendelea kuitumia.

Je waweza kumpatia usaidizi upi ili aendelee kutumia tembe za PrEP kila siku na kuendelea kutumia wakati ambao ako hatarini kuambukizwa virusi vya UKIMWI?

.................................................

**5** Je kuna haja yangu kuelezea mpenzi wangu au wazazi wangu?

Je waweza kumsaidia kivipi kuhusu uamuzi wa kuelezea mpenzi wake au wazazi wake kuhusu kutumia PrEP?

.................................................

Ni hisia nzuri kuwa na uwezo wa kudhibiti afya yangu na kujua kwamba nimelindwa kutokana na virusi vya UKIMWI!

# Maelezo ya Mhusika

Jina

Yeye ni nani?

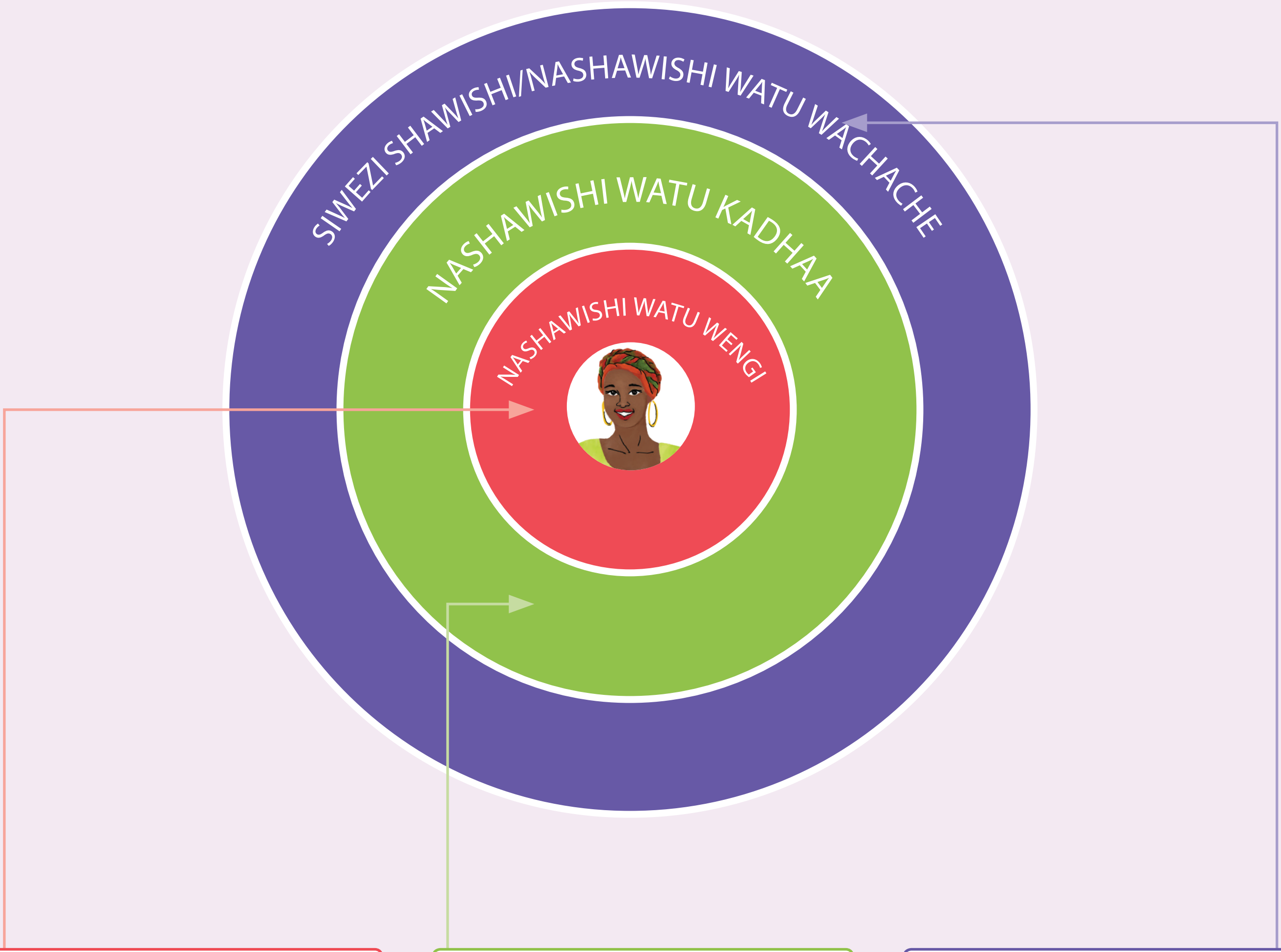
Je ana hatari ya kuambukizwa virusi vya UKIMWI? Yeye hujikinga kwa njia gani?

Je anafahamu nini, ana mawazo yapi na hisia zipi kuhusu UKIMWI?

Je anafahamu yapi, kuwaza na kuhisi kuhusu tembe za PrEP?

# Mzunguko Wangu wa Ushawishi

## Je naweza shawishi nani?



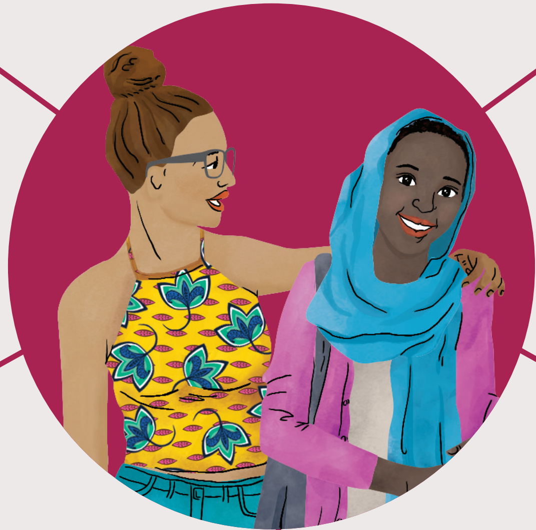

| Nashawishi watu wengi | Nashawishi watu wachache | Sishawishi mto yeyote/ nashawishi watu wachache |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# Kuondoa vizuizi vya tembe za kumeza za PrEP



Nini inaweza fanya watu wa rika yako kuweza kutumia tembe za kumeza za PrEP kwa urahisi?

Nini inaweza fanya watu wa rika yako kuweza kupata tembe za kumeza za PrEP kwa urahisi?



Nini inaweza fanya watu wa rika yako kuweza kujua juu tembe za kumeza za PrEP kwa urahisi?

Nini inaweza fanya watu wa rika yako kuweza kutumia tembe za kumeza za PrEP kwa jinsi inayo faa na kuendelea kuitumia?

Nini itafanya rahisi kwa watu wa rika yako kuweza kuelezea wapenzi wao na wazazi wao kuhusu tembe za kumeza za PrEP?

# Mipango ya Utetezi

| | |
|---|---|
| Je ni tatizo gani ungependa kutatua? | |
| Ungependa kutimiza yapi? | |
| Ni nani aliye na nguvu ya kutenda haya? | |
| Kuna fursa gani za kuweza kuwashawishi? | |
| Ni watu wagani walio upande wako ambao unaweza kushirikina nao ili kuhakikisha una ushawishi bora? | |
| Uko na uwezo au rasilmali yapi, na utahitaji nini? | |

# Mpango Wangu wa Utekelezaji wa Kibinafsi

## Lengo letu

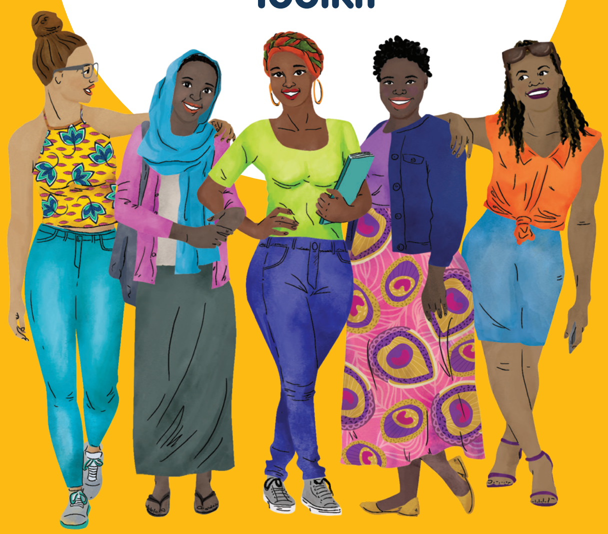
| | |
|---|---|
| Ni nini kinachokuvutia sana katika shughuli za Ubalozi? | |
| Ni nini kizuri kukuhus kitakacho kuwezesha kwa majukumu yako kama Balozi? | |
| Ni mambo ya aina gani zinazo kufarahisha Zaidi unazo panga kufanya ili yachangie kuhakikisha umefikia kinacho lengwa? | |
| Ushawishi wako mkubwa uko wapi? | |
| Je ni jambo gani moja unaloweza kukamilisha ambalo litakuwezesha kufikia kinacholengwa (lengo lako)? | |
| Je unahitaji usaidizi wa aina gani au rasilimali za aina gani, na utahitaji nini ili uweze kukamilisha haya? | |

# Mwitiko wa CARE - Msaada wa Wenzako

| HATUA | Nitafanya hii aje? | Hii inakaa aje kwa matendo? |
|---|---|---|
| Tengeneza pahali salama | Pahali salama ni salama kihisia na kimwili. Hakikisha muko mahali pa siri, anapohisi yuko salama kimwili. Eleza kwamba uko hapo kusikiliza- hautamhukumu au kumwambia cha kufanya. Mjulishe kuwa anaweza kukuamini utalindi siri yake. | |
| Sikiliza kikamilifu | Muoneshe kuwa unasikiliza kiundani na kwa huruma. Tumia mwili wako kuonyesha kuwa unaskiza kwa makini. Mpe nafasi ya kuongea, na tambua na kuhalalisha hisia zake. | |
| Hakikishia | Muhakikishie kwa kumjulisha kwamba hayuko peke yake, uko hapo kwa ajili yake na kwamba hisia zake ni halali. Kama ameshiriki uzoefu wa unyanyasaji, mjulishe kwamba unamuamini na kwamba sio kosa lake. | |
| Wezesha na toa usaidizi | Mjulishe kwamba yuko na uthibiti wa kitakachotokea baadae. Msaidie kutambua mahitaji yake na kuzingatia chaguo zake. Kuwa tayari kumpa habari kuhusu huduma za usaidiz ambazo anaweza kupata. | |

OPTIONS

# HIV Prevention Ambassador Toolkit



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

PEPFAR

OPTIONS
OPTIMIZING PREVENTION TECHNOLOGY INTRODUCTION ON SCHEDULE