SWAHILI VERSION

SEXUAL HEALTH IN CANADA

Information on Sexual Consent, Sexually Transmitted Infections, and Birth Control Methods

Developed by:

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

MOUNT CARMEL CLINIC

This resource provides information for adults and youth on several topics related to sex education, including sexual consent, sexual transmitted infections, and birth control methods. This booklet is available in several different languages including: English, Amharic, Arabic, Somali, Swahili, and Tigrinya.

1

AGE OF SEXUAL CONSENT IN CANADA

MYAKA YA KURUHUSU KULALA NA MTU MU CANADA

2

BIRTH CONTROL METHODS

NJIA ZA KUZALA KWA MPANGO (KUZUIA UZAZI)

3

SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS

MAAMBUKIZI YA ZINAA (INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES)

AGE OF SEXUAL CONSENT IN CANADA

MYAKA YA KURUHUSU KULALA NA MTU MU CANADA

Haijalishi mtu ana myaka ngapi, ni kinyume cha sheria kufanyisha mtu kukingufu aina yoyote ya usherati bila yeye kukubali. Hii inachukuliwa kuwa dhuluma ya kijinsia na inajumuisha kumbusu (baiser), kujuana kingono au kugusa kingono chochote kisichohitajika.

Pia ni uhalifu ikiwa mtu analazimisha mtu mwingine akubali kufanya ngono kwa kutumia:

- Nguvu ya mwili
- Vitisho
- Uongo au habari potofu

Watu wenye umri wa miaka 11 au chini hawawezi kutoa idhini ya tendo lolote la ngono.

Watu wa miaka 12 au 13 wanaweza kutoa idhini ya kufanya mapenzi na mtu yeyote ambaye ni:

- Hadi umri wa miaka 2 kuliko wao
- Sio katika nafasi ya kuaminiwa au mamlaka juu yao

Watu wa miaka 14 au 15 wanaweza kutoa idhini ya kufanya mapenzi na mtu yeyote ambaye ni:

- Hadi umri wa miaka 5 kuliko wao
- Sio katika nafasi ya kuaminiwa au mamlaka juu yao

Watu wa miaka 16 au 17 wanaweza kutoa ruhusa ya kufanya mapenzi na mtu yeyote ambaye:

- Haiko katika nafasi ya uaminifu au mamlaka juu yao
- Sio tegemezi
- Si kuwanyonya

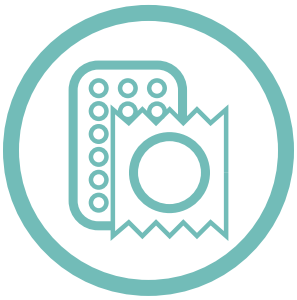
Nafasi ya uaminifu au mamlaka inaweza kujumuisha:

- Mlezi wa watoto
- Waziri
- Mwajiri
- Mwalimu au makocha
- Daktari

Watu wenye umri wa miaka 18 au zaidi wanaweza kutoa idhini bila kizuizi.

BIRTH CONTROL METHODS

NJIA ZA KUZALA KWA MPANGO (KUZUIA UZAZI)



Njia za kuzuia uzazi zinatumika je?

Njia tofauti za kuzala kwa mpango zinafanya kazi kwa njia tofauti:

- Kwa kuzuia ovaire ya kike kutosha liyai.
- Kwa kuzuia mbegu ya kiume (sperme) na seli ya liyai ya kike kukutana.
- Kwa kupunguza nyembamba ya mfuko wa uzazi (utérus) ili kiini cha yai iliyobolea haishikamane nayo.
- Kwa kuongezeka kwa mucous ya kizazi kuifanya iwe ngumu kwa mbegu ya kiume (sperme) kufikia liyai.

Mimba inafanyikaje?

- Mimba inaweza kutokea wakati mbegu ya kiume (sperme) kutoka kwa mwili wa kiume inakutana na liyai kutoka kwa mwili wa kike.
- Mbegu ya kiume (sperme) inatoka ndani ya uume wakati wa kumwaga wakati wa kufanya mapenzi.
- Mayai inawekwa na inawekewa ndani ya uzazi wa kike.
- Ikiwa uume unatoka ndani au karibu na uke, mbegu ya kiume (sperme) inaweza kuingia katika uzazi wa mwanamke na ujauzito unaweza kutokea.

Je! Ninaamua vipi njia ya kuzuia uzazi?

Maswali yafuatayo yatakusaidia kuamua ni njia gani ya kutumia:

- Njia hiyo inafanyaje kazi?
- Je! Ninahitaji kuona muganga ili aniandikiye njia hiyo?
- Njia hiyo inafanya kazi vizuri vipi kuzuia mimba?
- Je! Njia hiyo inasaidia kuzuia maambukizo ya ma malali (Infections sexuellement Transmissibles – IST)?
- Je! Ni nini faida na hasara za njia hiyo?
- Je! Kuna chochote kuhusu njia hiyo ambacho kitanikatisha tamaa kuitumia vizuri?
- Je! Nina shida zozote za kiafya ambazo ninahitaji kufikiria wakati wa kuchagua njia?
- Je! Mpango wa utunzaji wa afya wa mkoa hulipa? Ikiwa sivyo, je! Nina uwezo wakujilipiya?
- Je, mwenzi / rafiki wangu atasaidia kulipia njia hiyo?
- Je! Ni mahitaji yangu gani ya kuzuwiya uzazi wakati huu katika maisha yangu? Jinsi ninahisi vipi kuhusu ujauzito usiopangwa?
- Ninalala na mtu mara ngapi? Je! Nitakumbuka kuwa na njia yangu na mimi kila wakati ninalala na mtu?
- Je, mwenzi / rafiki wangu atakubali chaguo langu? Je! Ninahitaji njia ya yenye hatajuwa?
- Je! Ninapingana na njia zozote kwa sababu ya kwamini kwangu?
- Je! Nina maoni mengine ya kiafya ambayo yanaweza kugeuza uchaguzi wangu?

Kuna aina gani za njia ya kuzuia uzazi?

Kuna njia nyingi tofauti za kuzuia uzazi. Zimoya hazi hitaji prescription. Unaweza kununua hizi kwenye duka la dawa, duka la mboga au ku internet:

- Kondumu ya nje
- Kondomu ya ndani
- Dawa ya kuzuwia uzazi wa dharura (kwa matumizi ya dharura)

Lazima uone muganga kwa njia zingine za kuzuwia uzazi:

- Kinine ya kuzuia uzazi (contraceptif ya kukunywa)
- Kidanda cha kuzuia uzazi
- Shindano ya kuzuia uzazi
- Kifaa cha ndani ya kike/kiume
- Pete ya uke
- Kuzuia uzazi kwa kudumu

KININE (COMPRIMÉ) YA KUZUIA UZAZI THE BIRTH CONTROL PILL

Je! Kinine ya kuzuia uzazi ni nini?

- Kinine (comprimé) ya kuzuia uzazi inachukuliwa na wanawake kuzuia ujamzito.
- Inayo hormones za artificielles zakufanana hormones za natureles ambayo tayari ziko katika mwili wa kike.

Je! Kinine (comprimé) hiyo hufanyaje kazi?

- Kinine (comprimé) hiyo huzuia ovaires zako kutolewa liyayi kila mwezi. Ikiwa hakuna liyai, huwezi kuwa mjamzito.
- Kinine (comprimé) hii hutengeneza muqueuse ya kizazi. Hii hufanya kuwa ngumu kwa sperme kuingia ndani ya uterus.
- Kinine (comprimé) hiyo hufanya mgawanyiko wa uterus uwe mwembamba kwa hivyo ni ngumu kwa liyai kilichobolea kushikamana na uterus. Hata kama seli ya yai ikitolewa na mbolea, haitaendelea kukua.

Je! Kidonge kinanilinda kutokana na maambukizo ya zinaa na virusi ya kinga ya binadamu?

- Hapana. Kutumia vifaa salama vya ngono kila wakati unafanya ngono hupunguza hatari ya kupata maambukizo ya zinaa au maambukizo ya virusi ya kinga ya binadamu.
- Fikiri kujipimisha mara kwa mara kwa magonjwa ya zinaa na virusi ya kinga ya binadamu.

Ninaweza kupata wapi kinini (comprimé) ya kuzuia uzazi?

Unaweza kupata kinine (comprimé) au prescription kutoka:

- Muganga wako
- Clinique ya vijana (ikiwa una chini ya miaka 22)
- Clinique ya kutembea
- Clinique ya afya ya communaute

Je! Ninatumiaje kinine (comprimé) ya kuzuia uzazi?

Muganga wako atakuambia ni wakati na jinsi ya kuanza kunya kinine (comprimé) ya kuzuia uzazi. Binine (comprimés) bya kuzuia uzazi huja katika fulushi za 21 au 28. Binine (comprimés) 21 bya kwanza katika aina zote mbili za

fulushi zina hormone ndani. Kwenye paquet za 28, dawa 7 kinine (comprimés)za mwisho hazina hormone. Niza kukusaidia kukumbuka kukunywa dawa kila siku.

- Unapoanza kunywa kinine ya kwanza, ni wazo nzuri pia kutumia njia ya ziada ya kuzuia uzazi, kama kondomu, kwa siku 14 za kwanza.
- Kunywa kinine (comprimé) 1 kila siku kwa wakati mmoja wa siku.
- Chukuwa ayo kwa mdomo (meza ayo).
- Fuata maelekezo kwenye paquet kuchukua binine (comprimés) jinsi binaandikiwa.
- Maliza paquet yote.
- Kama uko na paquet ya 21, anza paquet mpya ya binine (comprimé) baada ya siku 7 kuisha.
- Kama uko na paquet ya 28, anza paquet mpya ya binine (comprimé) wakati kinine (comprimé) ya mwisho imekamilika.

Unastahili kupata règles zako wakati wa siku 7 (ikiwa unachukua pakiti 21) au wakati unachukua binini (comprimés) 7 bya mwisho bya pakiti 28. Haiwezi kuanza mara moja na kwa watu wengine zinaweza kuwa nyepesi sana, au zisije ikafika. Ikiwa unachukua paquet ya 21, huwezi kubeba mimba katikati ya juma hautachukua dawa hizo, isipokuwa hajachukua dawa zako jinsi binaandikiwa.

Je! Dawa hiyi itachanje periodes yangu?

- Kinini ya kuzuia uzazi kinapaswa kusaidia kufanya period zako kuwa zaidi ya kutabirika.
- Labda hauwezi hutoki damu sana.
- Crampes zako zinaweza kuhisi nyepesi.

Je! Kuna kitu kinazuia dawa kufanya kazi?

- Kutapika au kuhara hadi masaa mawili baada ya kunywa dawa yako inaweza kumaanisha kuwa hakifanyi kazi. Ongea na mganga wako haraka iwezekanavyo, au piga simu Viunga vya Afya kwa (204) 788-8200 au kwa bure 1-888-315-9257 kuuliza nini cha kufanya. Kuwa salama, ni wazo nzuri kutumia njia nyingine kama kondomu kwa wakati ilikuwa na bakiya kutumiya juu umalize packets.
- Maagizo au dawa zingine unazochukua zinaweza kuzuia dawa ya kuzuia uzazi kufanya kazi. Ikiwa unachukua maagizo au dawa nyingine yoyote, mwambie mganga wako au pharmacist juu yao ili waweze kukuambia ikiwa hii ni shida na tengeneza mpango ambao ni mzuri kwako.
- Watu wengine mwanzoni watasikiya nausée kwa dawa hiyo, lakini kutapika siyo kawaida. Ikiwa unatapika ndani ya saa moja ya kukunywa dawa, lazima uchukue ingine. Haiwezi kufanya kazi ikiwa una kuendelea kutapika au kuhara. Tumia njia nyingine ya kuzuia uzazi kama vile kondomu mpaka saa unajisikiya mzuri na mpaka uwe kwenye paquet mpya kwa juma mzima. Pigia simu mganga wako ikiwa una maswali yoyote.

Jinsi kidonge kinafaa?

- Inapotumiwa jinsi binaandikiwa, dawa inazuia ujauzito 97-99% ya wakati.
- Kunywa moya kila siku kwa wakati mmoja wa siku.

Je! Kuna adhari (effet) yoyote?

Unapoanza kunywa dawa ya kuzuia uzazi unaweza sikiya effets ndogo ndogo. Ikiwa unafadhaika sana au zinadumu zaidi ya miezi michache, zungumza na mganga wako.

Ma adhari mabaya (effets secondaires) madogo za kawaida ni pamoja na:

- nausée (kusikiya mgonjwa tumboni); wakati mwingine kunywa dawa kwa chakula au kabla ya kulala husaidia kujiondoa nausée.
- Kulumiya maziba

- Kutoka damu kabla wakati ya ma règles bado kufika
- Regles ziwe nyepesi sana au zisije hata kidogo

Ma adhari mabaya (effets secondaires) madogo asiyo kuwa kawaida ni pamoja na:

- Ma maumivu ya kichwa
- Mabadiliko kati ya furaha na huzuni bila sababu
- Mabadiliko ya uzito
- Hamu ndogo ya kulala na mtu
- Machunuku
- Kuongeza ukuaji wa nywele

Ma adhari mabaya (effets secondaires) makubwa:

Wanawake wachache hupata ma adhari mabaya (effets secondaires) mabaya ambayo ni kubwa zaidi. Hii ni pamoja na shambulio la moyo, viboko, damu kuganda kwenye mishipa, hypertension, ugonjwa wa vésicule biliaire, tumeurs ya maini, na maumivu makali ya kichwa.

Tazama muganga mara moja ikiwa unayo:

- Maumivu makali ya tumbo (estomac)
- Maumivu makali ya kifua au shida ya kupumua
- Maumivu ya kichwa kali, kizunguzungu
- Udhaifu au upoozi katika sehemu yoyote ya mwili wako
- Shida za macho (upotezaji wa maono au kuona flou)
- Shida za maongezi
- Ma maumivu makali ya mguu (mollet au cuisse)
- Ngozi ikigeuka Jaune

Muganga wako atakusaidia kuamua ikiwa unapaswa kuendelea kukunywa ile dawa.

Je! Ikiwa nitakosa kunywa dawa siku moja?

- Kunywa ayo haraka iwezekanavyo
- Pigia mganga au pharmaciste kuzungumza juu ya jinsi ya kuendelea
- Fikiria kutumia njia nyingine ya kuzuia uzazi, kama kondomu, hadi uanze kunywa dawa uzazi tena kwa siku 14

Je! Ikiwa nitakosa regles zangu?

- Wakati mwingine, unaweza kukosa regles hata kama umechukua dawa zako zote kwa muzuri. Hii inaweza kuwa adhari mabaya (effets secondaires) ya kawaida ya dawa, au unaweza kuwa mjamzito. Endelea kukunywa dawa zako na uzingatie kujipisha ujauzito ili kujua ikiwa umebeba mimba.
- Ikiwa unakosa regles zako mara nyingi, zungumza na mganga wako.
- Ikiwa sahahu kunywa dawa na umekosa kipindi, fikiria kujipisha ujauzito mara moja.

Je! Dawa hiyo ni salama kwa wanawake wote kutumia?

- Hapana. Muulize mganga wako ikiwa ni sawa kwako. Waambie juu ya shida zozote za afya ulizo nazo (maana yake shida za damu, maumivu ya kicwa, cancer, etc.)
- Uvutaji wa sigara wakati uko ku dawa hiyi huongeza bahati yakupata effets secondaires kali.

Kumbuka...

- Dawa hiyo ni bora zaidi wakati unachukua moja kila siku kwa wakati mmoja.
- Ili kukusaidia kukumbuka, fikiria ku ikunywa na kitu kingine unachofanya kila siku kwa wakati mmoja, kama vile kulala, kula chakula, au kusukula meno.

- Dawa hiyi haifanyi kazi mara moja. Fikiria kutumia njia nyingine ya kuzuia uzazi kama vile kondomu kwa wiki ya kwanza au wiki mbili (ona 'Ninatumiaje dawa hiyi?').
- Dawa hiyi inazuia ujauzito lakini haizuii magonjwa ya zinaa.
- Dawa hiyi haizuii ujauzito mara tu ukiacha kuikunywa.

SHINDANO YA KUZUIA UZAZI THE BIRTH CONTROL SHOT

Je! Shindano ya kuzuia uzazi ni nini?

- Shindano ya kuzuia uzazi ni homoni (hormones) ziliyotolewa na sindano. Wanawake wanaweza kutumia njia hii kulinda mwili wao dhidi ya uja uzito.
- Lazima upate shindano kila baada ya miezi mitatu.
- Shindano hutolewa na mganga, kawaida katika eneo la kiuno.

Inafanyaje kazi?

- Shindano ya kuzuia uzazi ina homoni (hormone) (progestin). Homoni (hormone) hii inazuia ovaire yako kutolewa liyai kila mwezi. Ikiwa hakuna liyai, huwezi kubeba mimba.
- Inafanya muquese ya kizazi kuwa mnene. Hii hufanya kuwa ngumu kwa mbegu ya kiume (sperme) kuingia ndani ya utérus.
- Pia hubadilisha bitana ya uterasi kwa hivyo ni ngumu kwa yai kilichobolea kushikamana na utérus. Hata kama liyai ikitolewa na mbolea, haitaendelea kukomala.
- Shindano ya kuzuia uzazi huzuia ujauzito 99.7% ya wakati.
- Kila shindano inakupa kinga kuwa mjamuzito kwa karibu miezi mitatu, kwa hivyo unahitaji kuona mganga wako mara kwa mara ili aendelee na kinga.

Huanza kufanya kazi saa gani?

- Unapopigwa shindano ya kuzuia uzazi wakati wa siku tano za kwanza za cycle menstrual yako, huanza kufanya kazi masaa 24 baada ya shindano.
- Unapopigwa shindano ya kuzuia uzazi baada ya siku tano za kwanza za cycle menstrual yako, haianza fanya kazi baada ya siku 14.
- Wakati shindano ya kuzuia uzazi inapewa mtu mara tu baada ya kuzaa, au kupata uwasilishaji wa uwongo (fausse couche) au kutoa mimba (avortement), inafanya kazi mara moja.

Je! Ninaweza kujipigishia wapi shindano ya kuzuia uzazi?

- Unaweza kupata shindano ya kuzuia uzazi kutoka kwa mganga wako. Ikiwa unahitaji mganga wa kawaida, pigia simu mpataji wa mganga wa Familia kwa 204-786-7111 au kwa bure kwa 1-866-690-8260, au nenda kwa internet www.gov.mb.ca/health/familydoctorfinder.
- Shindano ya kuzuia uzazi zinauza karibu $30 kwa shindano. Bei hii inaweza kufunikwa ikiwa wewe wako kwenye msaada wa kipato, uwe na Mataifa ya kwanza au hali ya Inuit, au ikiwa una mpango wa afya ya kibinafsi. Ongea na mganga wako ikiwa bei ni shida kwako.
- Ikiwa una chini ya miaka 22 unaweza kupata shindano ya kuzuia uzazi katika clinique za vijana, wakati mwingine bure.

Je! Shindano ya kuzuia uzazi inanilinda kutoka kwa (Infections sexuellement Transmissibles – IST) na Sida (VIH)?

- Hapana, kutumia vifaa salama vya kulala na mtu kila wakati hupunguza hatari ya kupata maambukizo ya zinaa au virus vya ukimwi. Ikiwa unazowea lala na mtu, unaweza kufikiria kupimwa mara kwa mara.

Je! Mimi hupigwa shindano mara ngapi?

- Lazima uwe upigwe shindano mara moja kila baada ya miezi mitatu.
- Lazima ukumbuke kuwa na shindano kwenye mpango.
- Ikiwa umechelewa kwa shindano yako, hii haita zuia ujauzito.
- Ikiwa unafanya usherati ya uume-uke, unapaswa kuzingatia aina nyingine ya kuzuia uzazi kama kondomu kwa juma 2 baada ya shindano ya kuchelewa, kuhakikisha unalindwa kubeba mimba wakati huu.

Je! Ikiwa mganga wangu hataki niache kuchukua shindano ya kuzuia uzazi?

Watu wanaopokea huduma ya hafya wana haki ya kufanya uamuzi wa mwisho kuhusu utunzaji wao. Mganga wako anaweza kuonesha zingine njia tofauti, lakini hawapashwi kamwe kusindiriya uamuzi wowote. Ikiwa unaona kuwa mganga wako haheshimu mahitaji au haki zako, au ikiwa haujisikia vizuri pamoja nao, una haki ya kufuata mganga mwingine. Pigia mtafutaji na Daktari wa Familia kwa 204-786-7111 au 1-866-690-8260.

Je! Itanifanya nipoteze uwezo wa kuzaa?

Hapana. Kazi ya shindano ya kuzuia uzazi ni ya muda mfupi na mwili unapashwa kurudi kwenye jinsi ulikuwa nyuma ya miezi kumi baada ya shindano yako ya mwisho.

Je! Kuna adhari mbaya (effets secondaires)?

- Kupotea kwa densité ya mfupa kunatarajiwa wakati wa shindano ya kuzuia uzazi. Ongea na mganga wako kupata habari zaidi.
- Wengine ambao hutumia njia hii wana damu kati ya vipindi, vipindi vizito au hakuna vipindi kabisa.
- Adhari zingine za kawaida ni pamoja na kuregeya kwa maziba, kuongezeka hamu ya kula, mabadiliko kati ya furaha na uzuni bila sababu, maumivu ya kichwa au kizunguzungu na kupunguka kwa hamu ya kulala na mtu.
- Hauwezi shimamisha adhari za shindano ya kuzuia uzazi mara moja. Adhari mbaya (effets secondaires) zinaweza kudumu hadi dawa itakapokuisha amo kabisa.
- Inalomba hadi miezi kumi kwa uwezo wako wakuzaa kurudi baada ya kuacha shindano.
- Adhari mbaya (effets secondaires) zinakuja sababu dawa iko natumika ku hormones za mwili wako. Hii ni sehemu ya jinsi dawa inavyo kazi.
- Wanawake wengine hupata mabadiliko katika furaha na uzuni au unyogovu baada ya kuanza njia ya kuzuia uzazi ya kutumika ku hormones. Tunakutia moyo kuongea na mganga wako ikiwa unapata mabadiliko haya au unajali adhari hizi.

Uchunguzi umeonyesha kuwa wanawake ambao wametumia shindano ya kuzuia uzazi kwa muda mrefu wana kupungua kidogo kwa calcium katika mifupa yao. Hii inaweza kuchangia katika ukuaji wa hali inayoitwa osteoporosis. Sport, calcium ya kutosha (1000 mg / siku), na kuepuka kuvuta sigara inaweza kusaidia kuzuia osteoporosis kwa wanawake wote.

Ikiwa haukupigwa shindano ya kuzuia uzaza kwa wakati na unafikiria kuwa ulibeba mimba, unaweza kutumia dawa ya kuzuia uzazi ya dharura kutoka kwa duka la dawa au kituo cha afya cha jamaa haraka iwezekanavyo.

SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS

MAAMBUKIZI YA ZINAA (INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES)

Je! Maambukizi ya zinaa (Infections sexuellement Transmissibles – IST) ni nini?

- Maambukizi ya zinaa (Infections sexuellement Transmissibles – IST) ni maambukizo ambayo hupita kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kupitia ku njia ya kulalana.
- Magonjwa ya zinaa (IST) mamoja huenea wakati maji ya mwili yaliyoambukizwa kama damu, shahawa, uke au maji ya matako huingia ndani ya damu wakati wa uke, mdomo au matako.
- Magonjwa mamoya ya zinaa (IST) huambukiyana kwa kugusa eneo lenye ngozi iliyoambukizwa.
- Magonjwa mamoya ya zinaa (IST) yanaweza kusambazwa kwa wengine kwa kushiriki shindano/ paipo wakati wa kutumia dawa za kulevya, au kwa kushiriki vitu vya kuchezea vya zinaa.
- Magonjwa mengine ya zinaa (IST) yanaweza kupitishwa kutoka kwa mtu aliyeambukizwa kwenda kwa mtoto wakati wa uja uzito na wakati wa kuzaa.
- Mtu anaweza kuwa na magonjwa ya zinaa (IST) zaidi ya moja kwa wakati mmoja.

Magonjwa ya zinaa (Infections sexuellement Transmissibles – IST) yanaweza kuponywa?

Kuna aina nyingi za magonjwa ya zinaa. Magonjwa ya zinaa (IST) husababishwa na bakteria, parasites au virus. Magonjwa mamoya ya zinaa (IST) yanaweza kuponywa na dawa ya kuamuru. Mifano ya magonjwa ya zinaa ambayo ni anawezaponywa ni:

- Chlamydia
- Blennorragie
- Poux du pubis
- Syphilis
- Trichomonase

Maambukizi mengi ya virusi hayaponywi. Lakini, kuna dawa, ambazo zinaweza kukunywiwa kupunguza kasi ya magonjwa mengine ya zinaa (IST) au kusaidia kupunguza maumivu au usumbufu. Mifano ya magonjwa ya zinaa ya virusi ni:

- Virusi vya Papilloma Virus / HPV / Warital ya kizazi (chanjo inapatikana ili kuzuia magonjwa kadhaa ya magonjwa ya zinaa (IST))
- Herpès
- Sida (VIH)
- Hépatite C
- Hépatite A and B
  (chanjo inapatikana ili kuzuia haya)

Je! Nitajuaje ikiwa nina ugonjwa wa zinaa (Infections sexuellement Transmissibles – IST)?

Unaweza kuwa na ugonjwa wa zinaa (IST) na haubisikiye/binaonekana, au unaweza kuwa unabisikiya/binaonekana. Njia pekee ya kujua ni kupimwa.

Symptômes zingine za ugonjwa wa zinaa (Infections sexuellement Transmissibles – IST) zinaweza kuwa:

- Harufu mbaya au mzito kutoka kwa uke wako
- Mutiririko kutoka kwa uume wako
- Kuungua au kutokwa na damu wakati wa kukojoa
- Ugumu wa kukojoa (kuhisi haja ya mkojo lakini kuishia tu na ujanja)
- Regles zisivyo kawaida
- Upele, uvimbe, vidonda au ampoule karibu na uke wako, uume au mfutu
- Kuwasha (uwekundu) na kuwasha karibu na sehemu yako ya siri (uume au uke) au mfutu)
- Kuvimba karibu na uke wako au uume au mapumbu
- Maumivu ya pelvic

Labda hauna symptomes au uko na nyingi pamoja. Ikiwa unazoweya lala na watu, fikiria kujipimisha kwa mganga. Unaweza kupimwa magonjwa ya zinaa mara nyingi vile unahitaji.

Je! Naweza kufanya nini kuzuia kupata magonjwa ya zinaa (Infections sexuellement Transmissibles – IST)?

- Tumia vifaa salama saa unalala na watu

  Vizuizi vinaweza kutumiwa kuweka mwili wa kila mtu kugusana moja kwa moja. Ikiwa una sehemu ya uke au uke, unaweza kutumia kondomu ya mpira uliyo pakwa mafuta ya nje au ya ndani au gants za kinga ya magonjwa ya zinaa (IST). Kondomu zinaweza kuwekwa kwenye vifaa vya kuchezea vya ngono ili kuzuia maambukizi.

  Ikiwa una unatumikisha mdomo kugusa ku uke, uume au mfutu, kutumia kondomu au bwawa la mdomo (mraba wa mpira) hupunguza hatari ya kupata ugonjwa wa zinaa (IST). Kondomu kwenye uume au kizuizi cha mdomo contre anus au uke huzuia kuwasiliana na maji ya mwili. Ikiwa hauna kizuizi cha mdomo, unaweza kutengeneza moja kutoka kwa kondomu. Kata kondomu kwa uangalifu kutoka kwa mdomo hadi katikati ya ncha na uifute. Fungua ayo kwa mikono yote mawili na kuiweka juu ya eneo la mawasiliano, ili mdomo wako hauguse moja kwa moja sehemu ya mwili wa mtu mwingine.

- Kamwe usitumiye shindano moya na mwengine

  Ikiwa utapata tatoo au kutoboa, ni salama kwenda kwenye duka lenye license. Unaweza kupata vifaa vya kupunguza madhara kutoka kwa vituo vingi vya afya vya communaute au bureau za afya za publique.

Ninawezaje kupimwa kwa magonjwa ya zinaa (IST)?

Kuna aina tofauti za kupimwa magonjwa ya zinaa (IST). Upimaji unaweza kuwa na kupimwa na mecho ya mganga, kwenye eneo la uke au uume na ngozi, échantillon ya damu, échantillon ya mkojo, na / au échantillon iliyochukuliwa na tige cotton kutoka kwa vidonda au sehemu ya uume au uke. Ikiwa banakupata kuwa na ugonjwa wa zinaa (IST), mganga anaweza kukuuliza juu ya watu ulilala nawo ili watu hao wapate kutunziwa pia. Habari yote ni ya siri na ya kibinafsi. Huna haja ya ruhusa ya mwenzi au mzazi kupimwa maambukizo ya zinaa (IST) kwa bure na kwa siri. Upimaji unaweza kufanywa na mganga wako, katika clinique usiyo itaji rendez-vous, au kwenye kituo cha afya cha communaute.

This brochure provides general information only and should not be considered a substitute for professional advice. Decisions about medical treatment and care should always be made in consultation with a qualified and/or licensed health care provider. If you feel that you may need medical advice, please consult a qualified health care professional.

Developed by:

SERC
SEXUALITY EDUCATION RESOURCE CENTRE MB

MOUNT CARMEL CLINIC

serc.mb.ca

mountcarmel.ca