



**Pamoja Kuzuia
Maambukizi
ya VVU
na UKIMWI**

Kitabu maalum kwa ajili
ya Jumua ya Wanamichezo



**Pamoja Kuzuia
Maambukizi
ya VVU
na UKIMWI**



**Kitabu maalum kwa ajili
ya Jumua ya Wanamichezo**

Yaliyomo

© IOC / UNAIDS, 2008
Toleo la Pili, 2011

Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa (IOC), Château de Vidy, 1007 Lausanne, Uswisi

Tovuti: www.olympic.org

UNAIDS, 20 Avenue Appia, CH-1211 Geneva 27, Uswisi

Tovuti: www.unaids.org

Maneno: Andrew Doupe. Michoro: IOC; UNAIDS; Getty Images.

Mchoro katika jarida: Alamy. Vielelezo: Ben Sullivan

Haki zote zimehifadhiwa. Machapisho yanayotolewa na UNAIDS yanaweza kupatikana katika Kituo cha Habari cha UNAIDS.

Maombi ya ruhusa ya kuchapisha au kutafsiri machapisho ya UNAIDS – ikiwa ni kwa kuzaa au kwa usambazaji usio wa kibizhara – yanapaswa kupelekwa kwenye Kituo cha Habari chenye anwani hiyo hapo chini, au kwa faksi, namba +41 22 791 4167, au barua pepe: publicaffairspermissions@unaids.org

Mchoro iliyotumika na uwasilishaji wa habari iliyomo katika chapisho hili hauna maana ya kuyatolea maelezo maoni yoyote yale ya UNAIDS kuhusu hali ya kisheria ya nchi yoyote, eneo la nchi, mji au eneo lake la kiutawala, au kuhusu maeneo ya mipaka yake.

Kutajwa kwa makampuni maalum au bidhaa kadhaa za watengenezaji haina maana kuwa zimeidhinishwa au kupendekezwa na UNAIDS na kupata upendeleo kuliko zingine zenye asili inayofanana ambazo hazikutajwa. Isipokuwa kwa makosa na kwa kuachwa, majina ya bidhaa zinazomilikiwa yamealishwa kwa herufi kubwa kwa kifupi.

UNAIDS hatihitishi kuwa habari iliyomo katika chapisho hili imekamilika na sahihi na kwamba haitawajibika kwa uharibifu wowote utakaopatikana kutokana na matumizi yake.

Yaliyomo

Vifupisho

Shukrani

Dibaji

Sehemu ya 1 Umuhimu wa Kitabu hiki

1.1 Utangulizi na Maelezo ya awali

Kisanduku cha 1: Kutoka Sera hadi utendaji – mifano ya uanzishaji iliyofanyika katika ngazi ya utekelezaji

1.2 Malengo ya Kitabu hiki

1.3 Takwimu

Kisanduku cha 2: Takwimu za VVU na UKIMWI

Sehemu ya 2 Wewe Kocha, Mkufunzi au Malmamizi wa Michezo

2.1 Michezo nguvu ya mabadiliko

2.2 Jilinde Mwenyewe

Kisanduku cha 3: Vijana na VVU na UKIMWI

2.3 Elimisha vijana

2.4 Kwa "vipi" na kwa "Sababu Zipi" tuitikie mwito wa kujihusisha na UKIMWI.

Kisanduku cha 4: Mawazo ya kawaida yasiyo sahihi juu ya VVU

Sehemu ya 3 Nini kilichomo ndani?

Sehemu ya 4 Nini unachopaswa kujua

4.1 VVU na UKIMWI

4.1.1 VVU ni nini?

4.1.2 UKIMWI ni nini?

4.1.3 Je, kuna tiba ya maambukizo ya VVU?

4.1.4 Je, ni nani muathirika?

4.1.5 Je, unaweza kumtambua mtu anayeishi na VVU kwa kumwangaia tu?

4.2 Maambukizi ya VVU

4.2.1 Je, ninaweza kupata UKIMWI kwa njia ya kugusana na mtu aliye na maambukizi ya VVU?

4.2.2 Je, ninapaswa kuwa na tahadhari nislambukizwe VVU ninapocheza michezo?

4.2.3 VVU vinaambukizwa kwa namna gani?

4.2.4 Maambukizi kwa njia ya ngono



Yaliyomo

- 4.2.5 Wanawake wanaofanya ngono na wanawake wenzao (WNW)
- 4.2.6 Maambukizi kwa njia ya kudunga sindano za madawa ya kulevya
- 4.2.7 Madawa ya kuongeza nguvu mwilini
- 4.2.8 Maambukizi kupitia Damu na Vitokanavyo na Damu
- 4.2.9 Maambukizi kutoka kwa Mama kwenda kwa Mtoto
- 4.2.10 Matumizi ya pombe na VVU

4.3 Je, ni namna gani nitazulia kuambukizwa VVU?

- 4.3.1 Maambukizi kwa njia ya ngono
- 4.3.2 Kudunga sindano yenye dawa za kulevya
- 4.3.3 Je, ngono "salama" ni nini?
- 4.3.4 Vipi kuhusu chanjo ya VVU?
- 4.3.5 Je, kuna kidonge cha kutumia "asubuhi inayofuata" kinachozuia maambukizi ya VVU?

4.4 Kupima VVU

- 4.4.1 Je, kipimo cha VVU ni nini?
- 4.4.2 Je, nisubiri muda gani kabla ya kupima VVU baada ya kuwepo katika mazingira hatari ya maambukizi?
- 4.4.3 Je, ufanye nini ikiwa una mashaka ya kwamba umekuwa katika mazingira yenye kuweza kukuambukiza VVU?
- 4.4.4 Kwa nini nikafanye kipimo cha VVU?
- 4.4.5 Ni wapi nitakapoweza kupata vipimo cha VVU?
- 4.4.6 Je, majibu ya vipimo vyangu ni ya siri?
- 4.4.7 Nifanye nini ikiwa nina VVU?

4.5 Huduma na Tiba

- 4.5.1 Je, ni huduma na tiba zipi zinazopatikana?
- 4.5.2 Je, dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU (ARV) ni zipi?
- 4.5.3 Je, huduma ya aina gani inapatikana pale dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU (ARV) zinapokosekana?
- 4.5.4 Je, nini kuhusu lishe bora?
- 4.5.5 Je, nitawezaje kuhudumia jumua yangu?

Sehemu ya 5 Michezo na VVU

5.1 Athari za VVU kwa mazoezi na zile za mazoezi kwa VVU

- 5.1.1 Athari za mazoezi kwa VVU
- 5.1.2 Athari za VVU kwa mazoezi
 - 5.1.2.1 Je, ni nini ikiwa sina dalili zinazohusiana na VVU?
 - 5.1.2.2 Je, ni nini ikiwa nina dalili zinazohusiana na VVU?
 - 5.1.2.3 Je, kuna michezo ambayo ina madhara kwa watu wanaoishi na VVU?
 - 5.1.2.4 Je, ninapaswa kutangaza hali yangu ya kuwa na VVU kwa mtu yeyote anayehusika na mchezo wangu?
 - 5.1.2.5 Nitawezaje kupunguza uwezekano wa kuambukizwa VVU?

5.2 Kupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU katika uwanja wa michezo
Kisanduku cha 5: Ni nini cha kufanya kunapotokea kuvuja kwa damu

Yaliyomo

5.3 Wanamichezo wa Kike na wa Kiurne kama mfano wa kuigwa

5.4 Je, makocha na wanariadha wataitikaje kushirikiana na wanariadha wanaoishi na WU?

Kisanduku cha 6: kwa ufupi: makocha na wanamichezo wakishirikiana na wanariadha wanaoishi na WU

Sehemu ya 6 Mwitikio wa mashirika ya Michezo kwa VU na UKIMWI

6.1 UKIMWI na mahali pa kazi

6.2 Sera ya UKIMWI mahali pa kazi?

6.3 Eimu ya UKIMWI kwa mwajiriwa

6.3.1 Kujunja ukimya

6.3.2 Maambukizi ya VU

6.3.3 Matumizi ya kondomu

6.3.4 Ushauri nasaha (na wa siri), na kupima kwa hiari

6.3.5 Unyanyapaa na ubaguzi

6.3.6 Kutengeneza mazingira saidizi

Sehemu ya 7 Mwitikio wa makocha wa michezo, wakufunzi na viongozi kwa VU na UKIMWI

7.1 Kuanzisha kazi ya VU na UKIMWI na vikundi

Kisanduku cha 7: Vikundi vya umri tofauti vipo tayari kwa taarifa za ngazi tofauti

Kisanduku cha 8: Viongozi katika Mpango wa Mafunzo, Swaziland

7.2 Kwa hiyo unajisikia uko tayari. Je, utaihusisha vipi timu?

Kisanduku cha 9: Sheria za msingi

7.3 Kutafakari juu ya Vipindi

Shughuli Hatua ya 1 – umri unaopendekezwa: miaka 10 - 12

Shughuli Hatua ya 2 - umri unaopendekezwa: miaka 13 - 15

Shughuli Hatua ya 3 - umri unaopendekezwa: miaka 15 – na zaidi

Jaribio la VU na UKIMWI:

Faharasa

Kiambatanisho 1 Sera ya VU/UKIMWI ya Kamati ya Kimataifa ya Olimpiki

Kiambatanisho 2 Habari ya mlipuko wa UKIMWI kwa eneo

Kiambatanisho 3 Habari kutoka katika Tovuti

Kiambatanisho 4 Kondomu

Vifupisho

Vifupisho

CBO	asasi za kijamii
HEM	habari elimu na mawasiliano
IDU's	wanaotumia Madawa ya kulewa kwa Kujidunga
ILO	Shirika la kazi Duniani
MoU	Makubaliano ya Msingi
MMM	maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto
MSM	wanaume wanaofanya ngono na wanaume
NGO	asasi zisizo za kiserikali
KOK	Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa
KOT	Kamati ya Olimpiki ya Taifa
OI	magonjwa nyemelezi
STI's	magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya Ngono
UKIMWI	ukosefu wa kinga mwilini
UNAIDS	Programu ya Pamoja ya Umoja wa Mataifa ya VVU/UKIMWI
UNDP	Mpango wa Umoja wa Mataifa wa Maendeleo
UNICEF	Mfuko wa Umoja wa Mataifa wa Watoto
UNGASS	Kikao Maalum cha Baraza Kuu la Umoja wa Mataifa
VCT	ushauri nasaha (wa siri) na kupima kwa hiari
VVU	virusi vya UKIMWI
WSW	wanawake wanaofanya ngono na wanawake

Shukrani

Shukrani

Shukrani maalum zimfikie Andrew Doupe, mtaalamu wa WUUKIMW, mwandishi wa kitabu hiki, ambaye amefanikisha kuweka taarifa zake kukidhi mahitaji ya jumua ya wanamichezo na hivyo kuzifanya ziwe za manufaa ya kuilimwengu kama iliyowezezana.

Shukrani zetu pia zimuendee Andrew Mutwanda, mwandishi wa Habari na mtaalamu wa masuala ya WUUKIMW, Dkt Shuaib Ismail Manjra, Mkurugenzi wa Taasisi ya Afrika Kusini ya Michezo Bila ya Madauwa (Drug Free Sport), Calle Almedal, Mshauri Mwandamizi wa Masuala ya Maendeleo ya Ushirikiano wa UNAIDS, na Dkt Patrick Schamasch, Mkurugenzi wa Idara ya Afya ya Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa, ambao wote kwa pamoja wameshiriki katika matayarisho ya kitabu hiki kwa kutoa maoni yao mengi, nyaraka na pia kwa kupitia habari zilizomo.

Shukrani pia kwa kamati mbali mbali za kitaifa za Olimpiki katika mabara matano ambao waitushirikisha uzoefu wao katika shughuli na programu za kuzuia maambukizi ya WUUKIMW, na wanariadha walio mfano wa kuigwa walokubali majina yao yatumike katika mradi huu: Kipchoge Keino, Sergey Bubka, Nawal Moutawakel, Frank Fredericks, Yaping Deng, na Mathew Pirsent, na wote wengine ambao ni wengi kuwataja. Bila ya shaka wetatua hamasa kwa wanamichezo wengi kushiriki katika vita hii.

T.A. Ganda SITHOLE

Mkurugenzi, Idara ya Maendeleo na Ushirikiano wa Kimataifa

Katia MASCAGNI

**Mkuu wa Uhusiano na Ushirikiano na Mashirika ya Kimataifa na
Mratibu wa Mradi huu**



Dibaji

Ujumbe wa Pamoja kutoka kwa Rais wa KOK Dkt Jacques Rogge na Mkurugenzi Mtendaji wa UNAIDS Mr Michel Sidibe

UKIMWI unaendelea kuwa changamoto kwa jumuiya na watu binafsi ulimwenguni pote. Theluthi moja ya watu milioni 39.4 wanaoishi na WVU wapo chini ya umri wa miaka 25, na wengi wanahusika na michezo, aidha kama washangiliaji au washiriki.

Michezo huondoa vikwazo, inajenga kujamini ndani ya mtu na inaweza kufundisha stadi za maisha na tabia njema ya kiafya. Ni kwa sababu hii Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa (KOK) na Programu ya Pamoja ya Umoja wa Mataifa ya WVU/UKIMWI (UNAIDS) wameamua kuunganisha nguvu zao katika mwitikio wa UKIMWI ulimwenguni.

Kuzuia maambukizi na kupambana dhidi ya ubaguzi ni maeneo mawili ambayo michezo inaweza kuleta mabadiliko halisi. Jumuiya ya michezo ni mshirika muhimu katika kuwafikia vijana wa kike na wa kiume vijijini au mijini mwao. Matukio ya michezo, vilabu na kumbi za mazoezi, zinatoa jukwaa kamili la kuwafanya vijana walelewe zaidi suala hili, kueneza ujumbe juu ya kuzuia maambukizi na kuhakikisha ya kwamba watu wanaoishi na WVU hawabaguliwi. Ubaguzi dhidi ya nchi au mtu kwa misingi ya rangi, dini, siasa, jinsia au vinginevyo haukubaliani na kanuni za Umoja wa Olimpiki.

Kupitia kitabu hiki, jumuiya ya michezo itajifunza mengi zaidi, na hata kukuza tabia ya uwajibikaji, kuhusu janga hili na hivyo kutoa mchango wao kwa njia zote zilizo katika uwezo wao kuzuia kuenea kwake. Wanamichezo wanaweza kuwa kichocheo na kupitia meinendo yao binafsi wanaweza kuwa mifano bora ya kuigwa na vijana wa ulimwengu.

Sote tunahusika na UKIMWI kwa sababu huo unaweza kumuathiri mtu yeyote, mahali popote. Kwa kubadili mitazamo yetu, imani zetu na tabia zetu, tunaweza kubadili mahusiano baina ya watu na kuufanya ulimwengu kuwa mahali bora zaidi (na salama) kwa ajili yetu sote.



Michel SIDIBÉ
Mkurugenzi Mtendaji
Programu ya Pamoja ya Umoja wa Mataifa ya
UKIMWI (UNAIDS)



Dr Jacques ROGGE
Rais Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa (IOC)

Sehemu ya 1



Sehemu ya 1

Umuhimu wa Kitabu hiki

1.1 Utangulizi na Maelezo ya awali

"Ulimwengu wa michezo haukujitenga na ulimwengu mwingine. Michezo inavunja vizuizi, inajenga kujiamini ndani ya mtu, na inaweza kufundisha stadi za maisha na tabia njema ya kiafya. Wanariadha wanaweza kuwa kichocheo na kuwa mifano ya kuigwa na vijana wa ulimwengu."

Jacques Rogge, Rais Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa (KOK)

Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa (KOK) inatambua na pia inajihusisha kwa jinsi janga la UKIMWI ilivyotapakaa. Kila rika na kila jumua kuanzia vijana hadi wazee, maskini kwa matajiri imeathirika. Kwa upande mwingine hali hii imekuwa na matokeo yenye athari kubwa kwenye maendeleo ya jamii na imewaumiza sana wasimamizi wa familia na kuteremsha chini viwango vya maisha kwa walio wengi. UKIMWI umefuja rasilimali ambazo zingeweza kutumika katika kuendesha miradi muhimu ya kimaendeleo. Jumua ya michezo nayo haikuachwa katika hilo.

Olimpiki ni falsafa inayounganisha kwa uwiano uwezo wa mwili, akili na nia. Ni njia ya maisha iliyojengwa juu ya furaha katika jitihada, kuwa mfano bora na kuheshimu misingi ya kanuni za maadili zinazojulikana ulimwenguni. Kiini chake ni kuiwezesha michezo itoe huduma yake kwa maendeleo ya mwanadamu ikiwa ni pamoja na:

- kueneza amani kupitia michezo;
- kutunza heshima ya mwanadamu na kupinga kila aina ya ubaguzi;
- kuliinda mazingira na kueneza maendeleo endelevu; na
- kusaidia elimu na utamaduni.

Kwa hivyo janga la UKIMWI linaikabili falsafa hii ya Olimpiki na imedhamiria kutimiza wajibu wake kwa manufaa ya wote, na kutoa mchango katika kutafuta majibu juu ya matatizo ya kijamii kupitia michezo. Katika utaratibu huu KOK inashirikiana na mashirika yenye uwezo ya serikali na ya kibinafsi na mamlaka katika juhudi za kuifanya michezo iwe katika nafasi ya kuhudumia jamii ya mwanadamu.

Kutambua matokeo ya VVU na UKIMWI kwa wanamichezo vijana na kwa umma kwa ujumla mnamo Juni 1 2004, KOK iliweka sahihi Makubaliano ya Msingi pamoja na Programu ya pamoja ya Umoja wa Mataifa ya VVU/UKIMWI (UNAIDS) mjini Lausanne Uswisi, ambapo mashirika yote yamekubaliana kuunganisha nguvu zao katika kuongeza ufahamu juu ya VVU na UKIMWI hasa miongoni mwa jumua ya wanamichezo.

Malengo Makuu ya Makubaliano ya Msingi ni:

- kubadilishana habari muhimu za kawaida na mafunzo yaliyopatikana ili

Sehemu ya 1

kuimarisha wajibu wa mashirika ya michezo katika mapambano dhidi ya UKIMWI katika ngazi ya jumla na kitaifa na; na kutayarisha shughuli za uelimishaji juu ya UKIMWI pamoja na makocha, wanariadha na wanamichezo mashuhuri.

KOK na Shirikisho la Kimataifa la Msalaba Mwekundu na Mwezi Mwekundu pia waliweka sahihi Makubaliano ya Msingi ya ushirikiano wa pamoja mjini Madrid, Uhispania, Mei 2003.

Zaidi ya hayo, KOK imekwisha tengeneza **Sera ya VVU/UKIMWI**,¹ ambayo inasisitiza msimamo wake katika eneo hili na maeneo mengine ya utendaji yatakatyotengenezwa:

- KOK ina wajibu wa kibinadamu, na hasa inatakiwa kulingana na hati yake kuiweka michezo katika huduma ya jamii ya binadamu. Ulimwengu wa michezo haukujitenga na ulimwengu uliobakia. Michezo inafundisha stadi za maisha, inajenga kujiamini na umahiri ambayo yote yanaweza kutumika kuzuia maambukizi ya VVU.
- KOK itashika hatamu ya kuongoza mchango wa Umoja wa Olimpiki katika mapambano ya kiulimwengu dhidi ya VVU/UKIMWI kwa kuweka nguvu zake na kukusanya rasilimali zilizopo. Itahimiza vikundi vyake kushiriki kikamilifu katika juhudi hizi.

Hasa sera hiyo imeorodhesha maeneo ambayo Kamati za Olimpiki za Taifa zitapaswa kuhusika katika kupambana na janga hili.

- KOK itahimiza kwa bidii KOT na miundo yake kuiweka mitandao yake na rasilimali zake za kishirika na zinginezo chini ya juhudi za kitaifa zilizoelekezwa katika kupunguza na hatimaye kubadili kasi ya janga hili la VVU/UKIMWI. Kwa mwisho huo KOK inahimiza KOT na miundo yake kujumuisha vipindi vya uelimishaji juu ya VVU/UKIMWI katika programu zake za mafunzo kwa makocha, wasimamizi na wanariadha.
- KOT zinahimizwa hasa kuwatia moyo wanamichezo mashuhuri kujihusisha na kampeni dhidi ya VVU/UKIMWI kama mfano wa kuigwa.
- KOK inahimiza KOT, miundo yake na vikundi vyake ya utendaji kushiriki katika kujenga uwezo ili kuwapatia vifaa na ujasiri ambao ni muhimu ili kuchangia kwa dhati katika mapambano dhidi ya janga hili. KOT zinahimizwa kushiriki kikamilifu katika shughuli zinazoathimisha Siku ya UKIMWI Duniani na matukio mengine ya hadhara kama hili.

Kisanduku cha 1: Kutoka sera hadi utendaji – mifano ya uanzishaji iliyofanyika katika ngazi ya utekelezaji

Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa

- Katika hali ya kuonyesha utambuzi juu ya mlipuko huu, watu wanaoishi na VVU walipewa nafasi ya kushiriki katika mbio za kupokezana Mwenge wa Olimpiki kupitia Programu ya Umoja wa Mataifa ya VVU na UKIMWI. Musa Njoko, mmoja kati ya

¹ Thema Kiamatunisho cha 1 Sera ya VVU/UKIMWI ya Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa

Sehemu ya 1

wanawake wa kwanza wa Afrika Kusini waliojitokeza na kukiri hadharani kuwa wanaishi na VVU, alikimbia ngwe ya Cape Town ya mwaka 2004 ya Michezo ya Kupokezana Mwenge wa Olimpiki Athene. Musa alifuatiwa na Damiri Mustapha, msichana kutoka Tanzania anayeishi na VVU mjini Dar Es Salaam aliyeshiriki pia mbio za kupokezana za Mwenge wa Olimpiki za Beijing na Eric Sawyer, ambaye ameshi kwa muda mrefu na VVU na ambaye pia ni mtezi wa madai ya haki za wanaume wanajamiiana wao kwa wao aliyeshiriki mbio za kupokezana za Mwenge wa Olimpiki za Vancouver.

- **Warsha ya Kanda juu ya Michezo na VVU na UKIMWI** iliyowakusanya wawakilishi kutoka Kamati ya Olimpiki ya Taifa (KOT) na wataalam kuhusu mada hiyo iliandaliwa na Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa (KOK) kwa kushirikiana na Programu ya Umoja wa Mataifa ya VVU na UKIMWI na shirikisho la Kimataifa la Msalaba Mwekundu na Mwezi Mwekundu tangu mwaka 2004. Warsha ya kwanza ilifanyika Johannesburg, Afrika Kusini mwaka 2004, kufuatiwa na ile ya New Delhi, India mwaka 2005, Kiev, Ukraine mwaka 2006, Port-Moresby, Papua New Guinea mwaka 2007, Beijing, China pia mwaka 2007 na Dar Es Salaam, Tanzania mwaka 2008.
- **Tangu 2004, kampeni za kudhibiti maambukizi kwa wanariadha**, zilikuwa katika mustakabali wa michezo ya Olimpiki, kwa kushirikiana na Programu ya Umoja wa Mataifa ya VVU na UKIMWI na kamati husika za maandalizi. Hii ilijumuisha ugawaji wa taarifa mbalimbali pamoja na kondomu kwa wanariadha.

Your help in the fight against HIV/AIDS

Swahili text:
Kwa kuwa ni kwamba...
Wazi kwa wazi...
Wazi kwa wazi...

English text:
Faithful... partners... safe sex... condoms... offers the... protection...

www.unaids.org

Sehemu ya 1

Kamati za Olimpiki Taifa:

- **KOT Brazil** imeendesha kampeni za kutoa elimu ya UKIMWI, kazi ya utetezi, usambazaji maandiko, mihadhara iliyotolewa na wanachama hiani wa makundi yaliyo hatarini, kwa wanamichezo na pia usambazaji wa kondomu za bure, yote haya katika kutimiza sera ya UKIMWI ya Taifa ya Serikali ya Brazil.
- Huko Karibeani, KOT ya **Barbados** imejumuishia miongozo ya mafunzo ya VVU / UKIMWI katika semina ilizoandaa kwa ajili wanamichezo wa kike, kwa kushirikiana na Kamisheni ya Michezo ya Taifa, na imeshirikiana na Programu ya Maendeleo ya Michezo ya Jumua ya Madola ili kuboresha Mradi wa Maisha yenye Afya Bora kwa vijana wa Karibeani unaozungumzia VVU na UKIMWI na hivi sasa unaandaa mwongozo maalum wa mafunzo juu ya VVU na UKIMWI.
- **Kamati ya Olimpiki ya Ujerumani** na Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kwa pamoja waliandaa kampeni ya kuzuia maambukizi ya VVU iliyopewa jina la "iendee Dhahabu" kwa ajili ya Michezo ya Olimpiki ya Sydney. Kampeni hiyo ilitumika tena katika Michezo ya Olimpiki ya Athene na Kondomu za dhahabu zilitolewa kwa wanariadha, mabango yalisambazwa katika mitaa ya Ujerumani na wanariadha maarufu wengi walitoa msaada wao.
<http://www.gib-aids-keine-chance.de/gogold04/gogold04.htm>
- **KOT ya Kenya** inashirikiana na Baraza la Kudhibiti UKIMWI la Taifa. Wanariadha wa mfano wa kuigwa Paulo Tergat, Catherine Dereba na Margaret Okayo walishiriki katika shughuli zinazohusu kuzuia maambukizi ya VVU. Ufahamu juu ya kuzuia maambukizi ya VVU ni sehemu ya mpango wa Mbio ya Siku ya Olimpiki.
- Chama cha **Msalaba Mwekundu cha Lesotho** kinaandaa mwongozo wa michezo ikishirikiana na KOT ya Lesotho na mipango ipo mbioni kuihusisha KOT katikashughuli za kufundisha michezo. Zaidi ya hayo, kuanzia Julai 2003, Programu ya Olimpiki ya Mabalazi wa Vijana wa KOT ya Lesotho kwa kushirikiana na Kamisheni ya Taifa ya Watendaji wa Kujitolea imefundisha vijana kuandaa shughuli za michezo kwa ajili ya vijana na kutumia shughuli hizi kama jukwaa kwa ajili ya elimu ya rika juu ya maswala husika ya kijamii.
- Kundi la utendaji linashorikisha **KOT ya Malawi** na Chama cha Taifa cha Msalaba Mwekundu limeundwa likiwa na jukumu la kueneza ujumbe unaohusu UKIMWI katika shughuli zote za KOT na KOT itahusika katika shughuli zote za kimichezo zitakazoandaliwa na Chama cha Msalaba Mwekundu. Kwa nyongeza KOT inafanya kazi na Shirika lisilo la Kiserikali ilijulikana kama Mtandao wa Ushauri Nasaha kwa Vijana [YONECO] kuzuia maambukizi ya VVU na kukabili athari za UKIMWI kupitia mchezo.
- Mnamo Septemba 2004, **KOT Mozambique** na Chama cha Msalaba Mwekundu waliendesha kikao cha pamoja ambapo waelimishaji wa UKIMWI walichaguliwa. Tokea wakati huo KOT imefanya kazi na chama cha Jimbo cha Msalaba Mwekundu jimboni pamoja na Vyama vya Kitaifa vya Mpira wa Kikapu na vya Riadha. Vitego vya Chama cha msalaba Mwekundu nchini vimechukua hatua za utetezi wakati wa shughuli za michezo.

Sehemu ya 1

- **KOT ya Myanmar** imeanzisha Kamati ya Tiba ya Michezo, ambayo inendesha Programu ya Muda mrefu ya Elimu ya Tiba kwa ajili ya wanariadha na makocha inayojumuisha pia "Mazungumzo ya Elimu" - ambao ni mjadala unaoendesha kila juma kujadili masuala mbalimbali pamoja na kuzuia maambumbukizi ya VVU.
- **KOT ya Papua New Guinea** kupitia Kamisheni yake ya Tiba kwa ushirikiano na mashirika mbalimbali ya serekali, asasi za kiserikali, ikiwemo Baraza la UKIMWI la Taifa, pamoja na mashirika yasiyo ya kiserikali, yameendesha utetezi wa UKIMWI na kuzuia maambukizi, kitaifa na eneo la Oceania. Shuguli ni pamoja na mpango ya utoaji elimu na uelimishaji katika mkakati wa Sayansi ya Michezo ya Tiba yanayozingatia mabadiliko ya tabia kuhimiza wanariadha, hasa wale wanaohusika na michezo inayowabidi kugusana, kupata ushauri na upimaji wa hiari wa VVU; Baraza la UKIMWI la Taifa ulizungumza kuhusu UKIMWI kwa wanariadha katika kongomano lililopita la Kamisheni ya Wanariadha; na karubini, litazindua kampeni ya UKIMWI, kwa kuwashirikisha wanariadha maarufu kwa mifano ya kuigwa; na mwanachama mmoja wa Kamisheni ya wanawake na Michezo anayefanya kazi katika Braza la UKIMWI la Taifa na mpango wa Uongozi na VVU/UKIMWI ameteuliwa kuwa mwezeshaji mafunzo wa warsha za wanawake za KOT na katika matukio mengine ya KOT.
- **KOT ya Afrika Kusini** imejhusisha na UKIMWI tangu 2002 kupitia matembezi ya kila mwaka yaliyoandaliwa kitaifa kutoka Johannesburg hadi Bloerfontein ya kuwakumbuka mashujaa wa michezo. Mnamo mwaka 2004, matembezi hayo yalifanyika kuanzia tarehe 25 Novemba hadi Tarehe 1 Desemba na wanariadha wengi wa kiolimpiki walishiriki na kuchangia kwa fedha ajili ya miradi na kuzungumza juu ya kuzuia maambukizi ya VVU.
- **KOT ya Swaziland** imeandaa sera ya VVU na UKIMWI na inafanya kazi pamoja na Programu ya pamoja ya Umoja wa Mataifa ya VVU/UKIMWI (UNAIDS) na Mpango wa Umoja wa Mataifa wa Maendeleo (UNDP) pia inaendesha ushirikiano na Michezo ya Jumuiya ya Madola Kanada na inashirikiana na Baraza la Michezo la Swaziland katika jambo hili. Ni muhimu sana katika program ya Viongozi mafunzoni na ile ya Siku Njema za Michezo. [Tazama Kisanduku cha 8].
- **KOT ya Uganda** imeitikia tatizo la VVU na UKIMWI tangu 1993, kupitia program yake ya Elimu ya Afya kupitia Michezo na imeandaa shughuli za utetezi pamoja na mashirika mengi yasiyo ya kiserikali wakati wa matukio ya michezo. Pia kwa msaada wa serikali KOT Uganda imebuni mkakati wa Michezo wa Taifa wenye shabaha ya kutoa msaada wa kifedha na kiufundi kwa wadau nchini na kwa kuandaa shughuli za kuzuia maambukizi zaidi.

Harakati zingine:

- **Baraza Kuu la Michezo la Afrika Kanda ya VI** linalojumuisha nchi zifuatazo: Angola, Botswana, Lesotho, Malawi, Msumbiji, Namibia, Afrika Kusini, Swaziland, Zambia na Zimbabwe, inafanya kazi kwa karibu sana na Kamati za Olimpiki za kitaifa na zile Kamati za Olimpiki za Kitaifa za Kanda zilizounda umoja COSANOC na limeanzisha Programu za kampeni ya uhamishaji na kuinua uelewa juu ya VVU na UKIMWI.

Sehemu ya 1

- Nchini Swaziland, **Program ya Viongozi Mafunzoni** inahusu kuwaandaa vijana waliokua kuendesha Vituo vya Michezo kwa Wote vilivyoko mitaani katika jumua zao wenyewe vyenye madhumuni waliojiweka pamoja na mambo mengine kuzuia kuenea kwa VVU kwa kupatia jumua fursa za kufanya shughuli za mkono kama mbadala wa kutumia muda unaopotea bure [Tazama Kisanduku cha 8].
- Nchini **Botswana**, Sera ya Michezo na VVU na UKIMWI iliandaliwa kwa dhumuni la kuongeza ufahamu wa wanamichezo juu ya hatari ya VVU na UKIMWI na hali kadhalika kuhimiza mabadiliko ya kitabia. Pia inashugulikia kupata ushirikiano kutoka wanamichezo na mashirika ya kimichezo katika vita dhidi ya UKIMWI, kutambua mbinu zitakazosaidia kupunguza maambukizi ya VVU kupitia michezo na kudumisha ushirikiano baina ya sekta ya michezo na afya katika kuzuia maambukizi ya VVU.
- **Programu ya Elimu ya Vijana kupitia Michezo [EVM]** ya Kamisheni ya Michezo na Burudani ya Zimbabwe ina nia ya kuwezesha maendeleo endelevu ya kibinadamu, kijamii, kisiasa na kiuchumi kwa vijana (umri 13-19 wa kike na kiume) kupitia michezo na burudani. http://www.zimспорт.org.zw/yes_edu.html
- **Baraza la Kriketi la Kimataifa**, katika ushirikiano na Programu ya pamoja ya Umoja wa Mataifa ya VVU/UKIMWI (UNAIDS) imeendesha shughuli kadhaa za uhamasishaji katika UKIMWI. <http://www.icc-cricket.com/icc/unaid/>
- **Programu ya mafunzo juu ya VVU kupitia Michezo (ZUIA VVU)** - ilizaliwa na ushirikiano kati ya sekretarieti ya Visiwa vya Pasifiki/Uongozi wa Wakfu wa Asia na Pasifiki/Wakfu wa UKIMWI wa Visiwa vya Pasifiki/Kamati ya Olimpiki ya Taifa ya na Sekretarieti ya jumua ya michezo ili kutoa elimu na ufahamu juu ya VVU na magonjwa yatokanayo na kujamiiana - kwa wanaume na wanawake vijana kule Pasifiki http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&SID=86454

Sehemu ya 1

1.2 Malengo ya Kitabu

Kitabu hiki kilichotengenezwa kwa kushirikiana na Programu ya pamoja ya Umoja wa Mataifa ya VVU/UKIMWI (UNAIDS) ni hatua nyingine katika juhudi za Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa za kutoa elimu juu ya VVU na UKIMWI kwa kutoa vifaa vya elimu kwa wajumbe wa Umoja wa Olimpiki na wanamichezo kwa ujumla.

Malengo ya kitabu hiki ni:-

- kutoa mbinu za kuwawezesha makocha, wanariadha, vilabu na shirikisho, wasimamizi wa michezo na viongozi, kushughulika na VVU na UKIMWI;
- kutoa muongozo hatua kwa hatua katika kutekeleza programu; na
- kuhimiza mabadiliko ya tabia katika mazingira ya kimaisha ya wanamichezo.

Kitabu hiki hasa ni kwa ajili ya **Kamati za Olimpiki Taifa, makocha, wanariadha, wasimamizi, na vilabu vya michezo na shirikisho**. Hata hivyo, kitabu hiki kinaweza kuwa na manufaa kwa yeyote yule anayehusika katika kuendeleza na kujumuisha elimu ya VVU na UKIMWI katika shughuli za michezo na mipango. Hii inakifanya kiwe kifaa cha manufaa kwa ajili ya waalimu wa elimu ya viungo na michezo mashuleni. Kitabu hiki kinapaswa kuzingatiwa kama nyongeza kwa elimu, programu za kazi, na shughuli za VVU na UKIMWI shuleni mwako au katika kilabu chako cha mchezo au jumuia unayoishi.

Ni muhimu kwamba uzishirikishe shughuli na programu zako kwa **mashirika ya UKIMWI yaliyopo katika eneo lako**. Yanaweza kusaidia katika mafunzo na pia kutoa nyenzo na vifaa vya kufundishia VVU na UKIMWI. Mabaraza na Vyama vya Michezo vya mataifa yenu, ikiwemo Kamati ya Olimpiki ya Taifa, yanaweza kuwa na mafunzo ya msingi za ukocha juu ya VVU na UKIMWI, na vifaa. Pia uwe na mawasiliano na Baraza la Taifa la UKIMWI, ili kusudi shughuli mnazozifanya na ujumbe mlio nao uratibiwe. Hao wanaweza kuwa wa msaada katika kujenga ushirikiano na kuwa tayari kutoa vifaa.

Hauhitaji kuwa na uzoefu mkubwa katika ukocha au kufundisha michezo, na pia hauhitaji kuwa na vifaa vya gharama kutumia kitabu hiki. Hata hivyo, unahitaji 'kuwa mwenye uwezo katika masuala ya UKIMWI' na mwenye uwezo wa kuzungumza na kuelezea VVU na UKIMWI kwa usahihi. Endelea kusoma ili ujifunze.



Sehemu ya 1

1.3 Takwimu

Idadi ya watu wanaoishi na VVU duniani kote iliendelea kuongezeka mwaka 2008 na kufikia kadirio la watu milioni 33.4 (milioni 31.1-35.8). Jumla ya watu wanaoishi na virusi ilikuwa 20% zaidi kuliko ilivyokuwa mwaka 2000, na uwepo wake ilikuwa kadiri ya mara tatu juu zaidi ya mwaka 1990. Kwa taarifa zaidi za takwimu za mlipuko kieneo tazama Kiambatisho cha 2.

Kisanduku cha 2: Takwimu za VVU na UKIMWI ²

	Watu wazima na watoto wanaoishi na VVU na UKIMWI	Watu wazima na watoto wenye maambukizi mapya ya VVU na UKIMWI	Asilimia ya Watu wazima walioambukizwa na UKIMWI	Watu wazima na watoto waliofariki kwa maradhi ya UKIMWI
Afrika Kusini mwa Sahara				
2008	22.4 milioni [20.4 milioni-24.1 milioni]	1.9 milioni [1.6 milioni-2.2 milioni]	5.2 [4.9-5.4]	1.4 milioni [1.1 milioni-1.7 milioni]
2001	19.7 milioni [18.3 milioni-21.2 milioni]	2.3 milioni [2.0 milioni-2.5 milioni]	5.8 [5.5-6.0]	1.4 milioni [1.2 milioni-1.7 milioni]
Afrika Kaskazini na Mashariki ya Kati				
2008	370 000 [250 000-390 000]	35 000 [24 000-46 000]	0.2 [<0.2-0.3]	20 000 [15 000-25 000]
2001	200 000 [150 000-250 000]	30 000 [23 000-40 000]	0.2 [0.1-0.2]	11 000 [7 800-14 000]
Kusini na Kusini Mashariki ya Asia				
2008	3.8 milioni [3.4 milioni-4.3 milioni]	280 000 [240 000-320 000]	0.3 [0.2-0.3]	270 000 [220 000-310 000]
2001	4.0 milioni [3.5 milioni-4.5 milioni]	310 000 [270 000-350 000]	0.3 [<0.3-0.4]	260 000 [210 000-320 000]
Asia Mashariki				
2008	850 000 [700 000-1.0 milioni]	75 000 [58 000-88 000]	<0.1 [<0.1]	59 000 [46 000-71 000]
2001	590 000 [480 000-650 000]	99 000 [75 000-125 000]	<0.1 [<0.1]	22 000 [18 000-27 000]
Oceania				
2008	59 000 [51 000-68 000]	3900 [2500-5100]	0.3 [<0.3-0.4]	2000 [1100-3100]
2001	36 000 [29 000-45 000]	5900 [4800-7300]	0.2 [<0.2-0.3]	<1000 [<500-1200]
Amerika Kusini				
2008	2.0 milioni [1.8 milioni-2.2 milioni]	170 000 [150 000-200 000]	0.6 [0.5-0.6]	77 000 [65 000-89 000]
2001	1.6 milioni [1.5 milioni-1.8 milioni]	150 000 [140 000-170 000]	0.5 [<0.5-0.6]	66 000 [56 000-77 000]
Visiwa vya Karibeani				
2008	240 000 [220 000-260 000]	20 000 [16 000-24 000]	1.0 [0.9-1.1]	12 000 [9000-14 000]
2001	220 000 [200 000-240 000]	21 000 [17 000-24 000]	1.1 [1.0-1.2]	20 000 [17 000-23 000]

² UNAIDS (November 2009). AIDS Epidemic Update 2009. http://data.unaids.org/pub/Report/2009/2009_aids_epidemic_update_en.pdf

	Watu wazima na wafoto wanaoishi na VVU na UKIMWI	Watu wazima na watoto wenye maambukizi mapya ya VVU na UKIMWI	Asilimia ya Watu wazima walioambukizwa na UKIMWI	Watu wazima na watoto waliofariki kwa maradhi ya UKIMWI
Ulaya Mashariki na Asia Kati				
2008	1.5 milioni [1.4 milioni-1.7 milioni]	110 000 [100 000-130 000]	0.7 [0.6-0.8]	87 000 [72 000-110 000]
2001	900 000 [800 000-1.1 milioni]	280 000 [240 000-320 000]	0.5 [0.4-0.5]	26 000 [22 000-30 000]
Ulaya Magharibi na Kati				
2008	850 000 [710 000-970 000]	30 000 [23 000-35 000]	0.3 [0.2-0.3]	13 000 [10 000-15 000]
2001	660 000 [580 000-760 000]	40 000 [31 000-47 000]	0.2 [<0.2-0.3]	7 900 [6 500-9 700]
Amerika Kaskazini				
2008	1.4 milioni [1.2 milioni-1.6 milioni]	55 000 [36 000-61 000]	0.6 [0.5-0.7]	25 000 [20 000-31 000]
2001	1.2 milioni [1.1 milioni-1.4 milioni]	52 000 [42 000-60 000]	0.6 [0.5-0.7]	19 000 [16 000-23 000]
JUMLA				
2008	33.4 milioni [31.1 milioni-35.8 milioni]	2.7 milioni [2.4 milioni-3.0 milioni]	0.8 [<0.8-0.8]	2.0 milioni [1.7 milioni-2.4 milioni]
2001	29.0 milioni [27.0 milioni-31.0 milioni]	3.2 milioni [2.9 milioni-3.6 milioni]	0.8 [<0.8-0.8]	1.9 milioni [1.6 milioni-2.2 milioni]

Sehemu ya 2



Sehemu ya 2

Wewe Kocha, Mkufunzi au Afisa msimamizi wa Michezo

2.1 Michezo nguvu ya mabadiliko

Bila shaka tayari umetambua kuwa michezo ina msukumo wenye nguvu inayoweza kubadili maisha ya vijana. Katika zama hizi za UKIMWI, uwezo huu unakusanywa ili kusaidia utoaji wa elimu ya UKIMWI na kuendesha shughuli zingine za uhamasishaji.

Kama vile Michel Sidibé, Mkurugenzi Mtendaji wa UNAIDS alivyosema:

"Kadirio ni kuwa watu milioni 33.4 wanaishi na VVU, na kuna maambukizo mapya 2500 ya VVU kila siku miongoni mwa vijana. Ama kama wapenzi tu ama washiriki. Hivyo ni muhimu sana kwa vijana kuwa na mlango wa kupatia habari zinazohusu VVU ili waweze kubaki salama na huru mbali na VVU na kuishi maisha yenye afya njema na msaada wa kimaendeleo kwa jamii. Jumuiya ya michezo ni mshirika mkuu katika kuwafikia vijana wa kiume na kike wakiwa vijijini mwao, mijini mwao au ulimwenguni pote walipo".

Ukweli halisi ni kuwa idadi kubwa ya watu wanaoshiriki katika michezo wanajihusisha au watafanya hivyo muda mfupi ujao, katika mienendo inayowaweka hatari kupata maambukizi ya VVU. Ipo nafasi kupitia michezo kuendeleza juhudi za kuhimiza mabadiliko ya kitabia kwa wale ambao wana mwamko mkubwa wa kufanya ngono au kuhimiza tabia salama kwa wale ambao mwamko huu ungali bado katika kiwango cha chini.

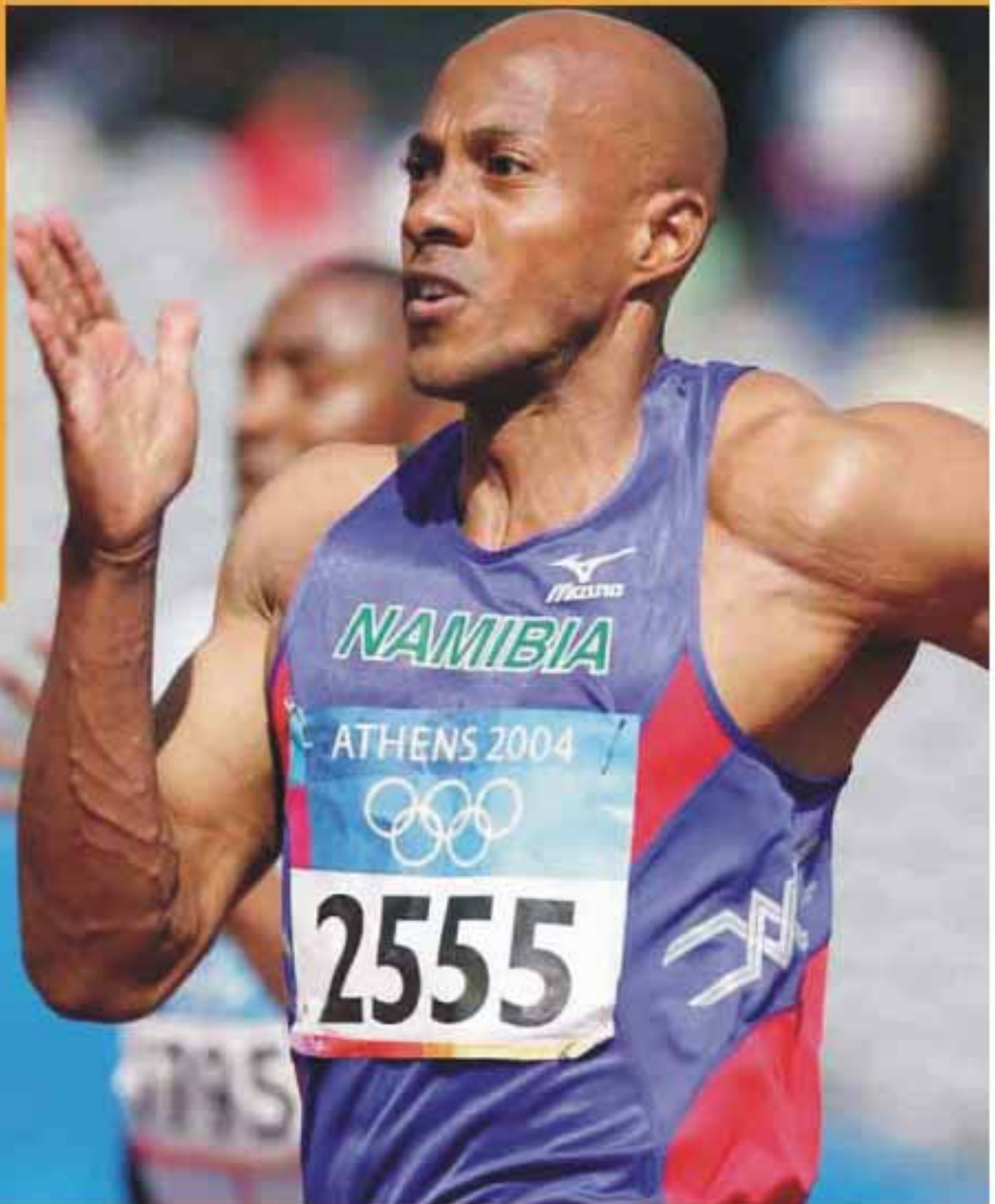
2.2 Jiilinde Mwenyewe

Wewe nawe upo katika hatari ya kupata maambukizi ya VVU. Kabla ya kufundisha wengine, unahitaji kuwa makini sana wewe mwenyewe katika kuufahamu UKIMWI. Hii haina maana kuifahamu tu misingi ya UKIMWI na VVU lakini pia kuishi katika njia ambayo inakulinda dhidi ya maambukizi.

Mara nyingi tumezungumza juu ya jinsi ya kujaribu kuwasaidia wengine kwa kuwafundisha kile wanachopaswa kukifanya huku tukitenda kinyume sisi wenyewe. Kwa mfano, ikiwa utawaeleza vijana wasivute sigara nawe unavuta mwenyewe – basi haustahili na huna sifa inayotakiwa. Mafundisho yale yenye kusema "fanya kama ninavyosema na si kama ninavyotenda" hayafanyi kazi tena na hayana maana yoyote.

Hii ni sawa pia na masuala ya VVU. **Kufundisha kwa mfano** ndicho kile wanachokizingatia vijana. Ikiwa unataka wachezaji wako watoe huduma kwa wale wanaoishi na VVU, basi mfano mzuri utatoka kwako. Ikiwa kuna maelezo na maoni ya ziada juu mtu aliye na VVU, mfuate

Sehemu ya 2



Sehemu ya 2

mhusika na umueleze kwa nini ni vibaya kumtenga mtu anayeishi na VVU. Ikiwa utapata nafasi ya kumleta mtu anayeishi na VVU katika kikundi chako, basi fanya hivyo.

Vivyo hivyo katika shughuli ya kuzuia maambukizi ya VVU. Kama wewe ni mwanamume mtanashati mwenye kuwapendeza wanawake au wachezaji wanakuona na msururu wa wanaume, basi mafundisho yenu juu ya kujizuia na tendo la kujamiiana na kuwa mwaminifu hayatakuwa na kibali. Kwa kutoa mfano mzuri, kile unachokisema kinapata nguvu zaidi, na wakati huo huo unajilinda mwenyewe dhidi ya maambukizi.

Kitabu hiki kina dhamira ya kutoa taarifa za kukuwezesha kujilinda mwenyewe, wale unaowapenda na wenza wako kujinsia kutoka maambukizi ya VVU. Kwa kuwa salama unaweza kuendelea kufundisha, kufunza, na kusimamia vizazi vilivyopo na vile vinavyokuja vya watoto, vijana na wanamichezo ambao wanahitaji msaada wako.

“Kama nilivyo mwanariadha, nilicheza kwa bidii kiwanjani, lakini siyachezei maisha yangu au yale ya wengine. Jilinda mwenyewe dhidi ya VVU na UKIMWI.”

Frank Fredericks, Namibia, Mwenyekiti wa Kamisheni ya riadha wa Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa.

2.3 Elimisha vijana

Kizazi cha vijana wa leo, ambacho ni kikubwa katika historia hakijaufahamu ulimwengu usiokuwa na UKIMWI. **Vijana kati ya miaka 15 na 24 ndio wanaotishiwa zaidi na UKIMWI** - wakiwa ni nusu ya matukio mapya ya VVU au maambukizi mapya 6,000 kila siku – **na tumaini kubwa la kugeuza mkondo huo dhidi ya janga la UKIMWI**. Asilimia 50 ya maambukizi ya VVU hupatikana katika vijana, wengi wao wakipata maambukizi ya VVU kabla ya kutimiza umri wa miaka 20. Vijana wengi wanakuwa na uwezo wa kujamiiana wakiwa katika ubalehe, wengi wao kabla ya kufikia umri wa miaka 15 lakini bado mamillioni ya vijana hawajasikia kuhusu VVU.

Kisanduku cha 3: Vijana na VVU na UKIMWI

Baadhi ya sababu kwa nini vijana wapo hatarini kupata maambukizi ya VVU:

- Karibu ya asilimia 90 ya watu wote wanaoishi na VVU ulimwenguni hawajui ya kwamba wanaishi na virusi japokuwa wanaweza kueneza kwa wengine;
- Magonjwa ya Zinaa (STIs) hupatikana zaidi miongoni mwa vijana wenye umri wa miaka 15-24. Magonjwa ya Zinaa yanarahisisha maambukizi ya VVU;
- Vijana wakubwa wapo katika hatari ya kupata maambukizi ya magonjwa ya zinaa na wengi wao wanajua kidogo kuyahusu. Vijana wanaokuwa na mwamko mkubwa wa kujamiiana katika umri mdogo wana uwezekano mkubwa wa kubadili wenza wa ngono hivyo kujihatarisha zaidi kupata maambukizi ya magonjwa ya zinaa;
- Vijana wanaweza kuwa wazito kutafuta msaada kutoka huduma za afya, kwa sababu hawajifahamu kama wameambukizwa, kwa sababu wanaona aibu au

Sehemu ya 2

fedheha, au kwa sababu hawawezi kumudu gharama za huduma. Katika sehemu nyingi, huduma za afya kwa ajili ya vijana hazipo, na pale zinapopatiikana mara nyingi haziwalengi vijana. Baadhi ya huduma zinaweza kuwa za kuwahukumu vijana walio na mwamko mkubwa wa kujamiliana;

- Kuwa kijana mara nyingi kunafananishwa na kujiweka hatarini na kufanya majaribio. Hii inaweza kusababisha ngono isiyo salama au kujaribu matumizi ya madawa ya kulevya yakiwemo yale ya kujidunga; na
- Vijana wengi haswa wapo hatarini kupata maambukizi ya VVU kwa sababu, wanapojihusisha na starehe mara nyingi hurywa pombe kufikia kiwango cha kulewa na kujaribu kufanya ngono. Kurywa pombe mara nyingi kunasababisha ngono isiyo salama kwani inakuwa vigumu kusema hapana kwa ngono, kutumia kondomu na kufanya ngono salama.

Katika jumla nyingi, matokeo ya UKIMWI tayari yanaonekana; wakati ambapo kwa nyingine VVU bado ni kitu kinachonongonezwa hapa na pale. **Lakini UKIMWI unatishia kuangamiza hatima yetu wote kwa jumla na kila mmoja wetu anapaswa kutoa mchango wake katika kuzula maambukizi ya VVU na pia kutoa huduma na msaada kwa watu wanaoishi na VVU au UKIMWI.**

Hii ndio maana wewe – baba au mama, mwana au binti, kaka au dada, mfanyakazi, mwalimu na wakati mwingine kocha – wote mnaitwa kutoa mchango wenu katika mwitikio wa VVU na UKIMWI. Kama kocha au mkufunzi, unalo jukumu maalum katika maisha ya vijana wengi. Vijana hawa wapo katika hatua ya mwisho ya kujigundua, ikiwemo ujinsia wao, na ulimwengu unaowazunguka. Vijana hawa wanaotafuta njia zao binafsi za kuishi, kutafuta majibu kwa maswali kama vile “mimi ni nani?”, “nini kusudi la maisha yangu?” na “ni nini kuwa mwanamume au mwanamke?” Wakati mwingine huchanganyikiwa hukasirika na kuwa wapweke.

Katika zama ambazo familia zimegawanyika, wazazi wana muda kidogo kwa watoto wao kutokana na shinikizo za kazi na kumudu maisha, watu kama wewe, kocha, mkufunzi, au msimamizi – ambao ni wa kawaida katika maisha ya wanamichezo- mnayo majukumu kuliko hapo awali. Wewe ni fulani, unayeaminika, unayetazamwa na ambaye watu hutamani kujifunza kwako. Wewe ni mfano wa kuigwa. Na sasa unakabiliwa na changamoto ya kusaidia kuwalinda vijana hawa na maambukizi ya VVU na kutengeneza jamii itakayoweza kukabiliana na mahitaji yanayotokana na UKIMWI.

Kinyume na imani inayokubalika na wengi, elimu ya afya ya uzazi, haihamasishi watu kujihusisha na ngono au kuongeza mazingira hatarishi miongoni mwa wale walio na mwamko mkubwa wa kufanya ngono. Utafiti umeonyesha kuwa elimu bora ya afya ya uzazi inaweza kwa hali halisi kupunguza uwezekano wa vijana kufanya ngono, na kuongeza matumizi ya kondomu miongoni mwa wale walio na mwamko mkubwa wa kujamiliana ⁵.

⁵ UNAIDS, Shabaha, Malengo, na Mawazi ya Katendee Kazi, Wenazote huote Mabadiliko, Kampeni ya UKIMWI Dunia, 2000, uk. 20.

Sehemu ya 2

Uchaguzi unaokabiliwa nao ni mgumu: inafadhaisha sana kuzungumzia juu ya ujinsia na matumbizi ya madawa au kuwatazama wachezaji wako na watu unowapenda kufa kwa UKIMWI?

2.4 Kwa 'Vipi' na kwa 'sababu gani' tuitikie mwito wa kujihusisha na UKIMWI

Mifano ulio katika kdsanduku ukurasa upande wa pili unaonyesha ya kuwa uhamasishaji juu ya VVU una matokeo mengi tofauti. Wakati ambapo sababu ya msingi ya uhamasishaji wa VVU ni kuwalinda wachezaji wako na viongozi wa michezo na maambukizi ya VVU; pia wanalo jukumu la kuelimisha jumua zao. Juhudi zako zinaweza kuwa na changamoto za kustawisha jumua iliyo na ufahamu mkubwa juu ya UKIMWI.

Kabla hujaanza kutoa habari juu ya VVU na UKIMWI, ni vizuri kupata kibali cha wazazi. Hili litakulinda kutokana na matokeo na usumbufu usiotakiwa.

Unapozungumza na wachezaji wako, ni muhimu **usisabitize zaidi mambo yanayofaa ya ujinsia** – mimba zisizotarajiwa, mazambukizi ya magonjwa ya zinaa, VVU – **na kusahau mambo yanayofaa** kama vile mapenzi, upendo wa kujamiiana na starehe. Vivyo hivyo wakati madawa yanapozungumziwa mara kwa mara msisitizo ni juu ya uharibifu yanayoweza kufanya. Muelekeo wa aina hii usiyo na uwiano utaonekana vilivyo na wachezaji wako, viongozi wako wa michezo na wale waliojitolea, na matokeo yake ni, wanaweza kuyakataa yale yote unayoyasema, wakitafuta uongozi na mifano ya kuigwa kutoka kwa wenzao na vyombo vya habari. Kuzungumza kwa uwazi na pia kwa ukweli kuhusu ngono na madawa ya kulevya ni ufunguo wa kupata imani yao ili waweze kufanya uamuzi utakaowasaidia kujilinda wenyewe.

Vijana wanahitaji kujua ni namna gani wanaweza kujilinda na VVU. Wanahitaji habari zilizo rahisi, na zenye kueleweka kabla hawajawa na mwamko mkubwa wa kujamiiana na kabla hawajajaribiwa kujihusisha na ulevi na madawa ya kulevya. **Vilabu vya michezo au matukio ya michezo** ni mahali panapofaa na mambo yanayofaa kwa ajili ya wanamichezo – wavulana na wasichana, na vijana wa kike na wa kiume – kujadili mambo ya ujinsia na ulevi na vileo kwa wazi pamoja na wale walio wa jinsia moja nao chini ya uongozi wako wenye kuwalinda. Pia wanaweza kupata manufaa kutokana na ushauri unaotokewa na wataalamu wa afya na wengine wanachusika na juhudi za kuokabili UKIMWI.



Sehemu ya 2

Ikiwa hauna utaalamu huu wewe mwenyewe, tafuta kwa wataalamu waliopo katika eneo lako, walio na ufahamu na ujuzi wa kutosha wa elimu ya afya ya uzazi kuongoza majadiliano na kundi lako. Ni sahihi kwa wewe kuwa katika mchakato wa kujifunza pamoja na kundi lako.

Toa mchango wako katika kuilinda ulimwengu unaokuzunguka – Saidia kuzuia VVU

Kisanduku cha 4: Mawazo ya kawaida yasiyo sahihi juu ya VVU

Haya ni maeneo ambapo unaweza ukatoa **habari za kisayansi** ili kuwasaidia vijana kuwa na maamuzi yaliyotengwa kutokana na ufahamu wa kutosha. Kumbuka mwenendo wako unayo matokeo fulani kwa vijana kuliko kitu kingine chochote.

Wanawake wana nafasi ndogo ya kupata maambukizi ya VVU. Kweli si Kweli?

Wanawake wana nafasi mara mbili ukilinganisha na wanaume katika kupata maambukizi kutokana na tendo moja pekee la ngono isiyokuwa salama.

Wanawake kwa kawaida ndio walio hatarini kupata VVU na karibuni nusu ya ya maambukizi yote ya VVU ulimwenguni pote hutokea miongoni mwa wanawake. Hatari hii kimsingi ni kwa sababu ya kutokuwepo na ufahamu wa kutosha juu ya UKIMWI, kutokuwepo na huduma za kuzuia maambukizi ya VVU, kutokuweza kujadiliana na kufanya ngono salama na kutokuwepo na mbinu za kuzuia maambukizi ya VVU zinazoamuliwa na mwanamke, kwa mfano microbides. Kondomu ya kike inaruhusu wanawake kuzuia kiasi maambukizi kwa kiwango fulani, lakini haitumiki sana. (Tazama Kiambatanishi cha 4). Katika baadhi ya maeneo yaliyoathirika sana na UKIMWI zaidi ya nusu ya wasichana walio na umri wa miaka 15 hadi 19 labda kamwe hawajasikia kuhusu UKIMWI au wana dhana moja potofu kuhusu VVU vinavyoambukizwa.

Ulimwenguni pote kati ya sehemu moja ya tano na nusu ya wasichana wote na vijana wanawake wanatoa taarifa ya kwamba tukio lao la kwanza la ngono lilikuwa la kulazimishwa. Kutoka umri mdogo vijana wengi wa kike wanabakwa na kutendewa ngono ya kulazimishwa.

Ngono ya nguvu na lazima inaweza kuongeza hatari za kuambukiza VVU kwa sababu mpenyo wa nguvu ukeni kwa kawaida husababisha michubuko na mipasuko inayoweza kuruhusu virusi kupenya ukuta wa uke kwa urahisi.

Ikiwa umeolewa, uko salama kupata maambukizi ya VVU. Kweli si kweli?

Ndoa si kinga dhidi ya VVU.

Katika ulimwengu wote wa nchi zinazoendelea, idadi kubwa ya wanawake wataolewa katika umri wa miaka 20 na wana maambukizi makubwa ya VVU kuliko wenzao wa rika sawa ambao hawajaolewa na wenye mwamko wa kujamiliana. **Kauli Mbiu ya "ABC"** – acha ngono, uwe mwaminifu, tumia kondomu wakati wote - ni mhimili wa programu nyingi za kuzua maambukizi ya VVU. Lakini kwa wanawake wengi na wasichana, ujumbe huu hauna nguvu. Pale ambapo ukatili wa kijinsia umeenea, kuacha ngono, au kuhimiza matumizi ya kondomu si chaguo halisi. Kutokana na kutokuwa na uwezo wa kijamili na kiuchumi,

Sehemu ya 2

wanawake wengi na wasichana wanashindwa kushauriana katika mahusiano yanayohusu kuacha kabisa ngono, uaminifu na matumizi ya kondomu.

Vijana wavulana wanafahamu kila kitu juu ya ngono. Kweli au si kweli?

Wavulana na vijana mara nyingi wanatarajiwa kufahamu juu ya ngono na ujinsia – lakini hawafahamu.

Matokeo haya yanawazuia wengi wao kutafuta habari kuhusu VVU na UKIMWI kwa hofu ya kuonekana wajinga. Habari na elimu inayohusu VVU na UKIMWI inaweza kuwasaidia wavulana na vijana kufanya maamuzi ya muhimu juu ya maendeleo yao ya kiasia na kuwa watu wazima wenye kuwajibika. Tafiti zinaonyesha ya kwamba wakati vijana wanapokosa elimu ya afya (ambayo inaweza kuwapatia ufahamu wa miili yao, mimba na maambukizi kwa njia ya kujamiiana), wanakuwa na hatari kubwa ya kupata VVU.⁶

Imani za kijadi na matarajio ya aina hii pia yanaongeza hatari ya wanaume kuambukizwa VVU. Wanaume hawatatafuta huduma za kiasia zaidi ya wanawake, na hutarajiwa kujihusisha na mienendo – kama vile kunywa, kutumia madawa au kuendesha bila uangalifu – ambayo huweka afya zao hatarini.

“Wakati mwingine tunafikiri: ama kweli ni mashoga tu wanaoweza kupata (VVU) – hii haiwezi kutokea kwangu. Na hapa nipo nikisema kuwa inaweza kutokea kwa mtu yeyote, hata kwangu Magic Johnson.”

Magic Johnson, mchezaji wa Mpira wa Kikapu wa Chama cha Kitaifa cha Mpira wa Kikapu Marekani (NBA) alipokuwa akitangaza kuwa amepimwa na kupatikana ana VVU mwaka 1992.

⁶ UNAIDS, Wavulana, Vijana wa kizeme za VVU/UKIMWI, Ninajali... Na wewe je? Kampeni ya UKIMWI Dunia 2001.



Sehemu ya 3

Nini kilichomo ndani?

Kitabu hiki kinatoa **ushauri unaoweza kutekelezwa** kwa Kamati za Olimpiki za Mataifa, vilabu vya michezo na shirikisho za michezo, mameneja, watawala, waajiriwa, makocha, na wakufunzi na wanariadha, ambao wanapaswa kushughulika na masuala mengi yaliyo magumu yanayohusu VVU na UKIMWI yanayoibuka nje na ndani ya uwanja wa michezo. Kitabu hiki kinalenga kuhusu kuzuia maambukizi ya VVU, na huduma na tiba kwa pamoja, k.m. kutoa habari kuhusu kuzuia maambukizi ya VVU wakati huo huo kuandaa mazingira ambayo watu wanaoishi na VVU wanaweza kutoa mchango wao wa kimaisha na pia kupata tiba inayoboresha maisha.



rahisi, kwa kutumia maneno ya kisayansi kuelezea na kufafanua mambo yanayoweza kuamsha hisia za kitamaduni.

Sehemu ya 4 Nini unachopaswa

kujua inatoa habari za msingi za VVU na UKIMWI ambazo kila mmoja anahitaji kuzifahamu, zikiwemo,fafanuzi za maneno, ukweli juu ya maambukizi, namna ya kuzuia maambukizi, kupima, huduma na tiba. Imeandikwa katika lugha



na kupata kidonda kinachotoa damu; wanamichezo wa kike na klume kama mifano ya kuigwa, hasa jukumu walilo nalo wanariadha wanaoishi na VVU; na makocha na wanariadha wanavyochukuliana na wanariadha wengine wanaoishi na VVU.

Sehemu ya 5 Michezo na VVU

inalenga uhusiano uliopo baina ya michezo na VVU, ikizungumzia masuala kama vile athari za VVU kwa mazoezi na hali kadhalika athari za mazoezi kwa VVU; kupunguza hatari za kupata maambukizi katika uwanja wa michezo, ikiwemo hatua za kuchukua pale mtu anapojeruhiwa



shughuli zikiwemo matumizi ya kondomu, ushauri nasaha (wa siri) na upimaji wa hiari, unyanyapaa na ubaguzi, na kutengeneza mazingira yenye msaada, zinazotolewa kwa ajili ya kutoa mafunzo juu ya VVU na UKIMWI kwa mameneja na waajiriwa. Hizi zinapaswa kufanyika kwa kushirikiana na **Sehemu ya 4 Nini unachopaswa kujua, Sehemu ya 5 Michezo na VVU na Kiambatanishi cha 4 Kondomu.**

Sehemu ya 6 Mashirika ya Michezo yanavyohusika na

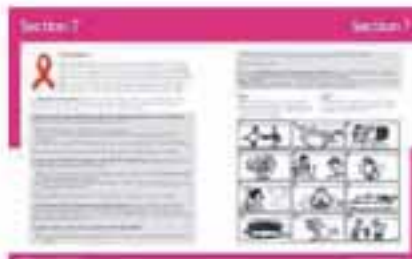
VVU na UKIMWI inalenga KOT, vilabu vya michezo na shirikisho kama waajiri na majukumu waliyo nayo ya kuwalinda watumishi wao kutokana na maambukizi ya VVU na pia kutengeneza mazingira yenye msaada na yasiyo na ubaguzi. Maelekezo ya msingi juu ya kutunga sera ya UKIMWI ya mahali pa kazi yanatolewa, ikiwemo nyenzo zinazohitajika. Mfululizo wa

Sehemu ya 3



Sehemu ya 7 Mwitikio wa makocha wa michezo, wakufunzi na wasimamizi kuhusu VVU na UKIMWI inahusu majukumu ya makocha na wakufunzi katika kuwaelimisha wanamichezo na viongozi wa michezo kuhusu VVU na UKIMWI. Idadi ya mipango ya mafunzo na rasilimali zimedhihirishwa. Wakati makocha, wakufunzi, na wasimamizi wanajihusisha juu ya wanavyoweza kuwalinda wachezaji wao, viongozi wa michezo na wale

wanaojitolea wasipate maambukizi ya VVU ni lazima pia wajilinde wenyewe kwanza wasipate maambukizi ya VVU. Zaidi, wakati wakishughulikia kuwalinda wale ambao hawajaambukizwa VVU ni lazima wazilinde haki za watu wanaoishi na VVU na UKIMWI. Hii ina maana ya kupambana na unyanyapaa kwa na ubaguzi juu ya watu walioambukizwa na walioathirika kwa VVU popote pale unapofanyika, hata kama ni ndani au nje ya viwanja vya michezo. Masuala haya yote yameelezwa katika sehemu hii.



Shughuli kwa ajili ya vikundi vya watu wenye umri tofauti (kumi hadi kumi na mbili, kumi na tatu hadi kumi na tano, na kumi na tano na zaidi) zimeandaliwa kutoa taarifa kwa rika husika kwa lengo la kuwasaidia vijana

- kupata habari sahihi kwa ajili yao wenyewe ambazo wanaweza kuzishirikisha familia zao na marafiki;

- kuongeza ujasiri katika masuala ya afya ya

kujamiiana, kuahirisha tendo la kwanza la ngono na kushauriana juu ya ngono salama;

- kujifunza juu ya matumizi ya madawa ya kulevya na athari zake;
- kujifunza juu ya rasilimali zilizopo katika jumuiia zao, k.m. watu wanaoweza kuongea nao kama wanahitaji taarifa au msaada;
- kutafiti masuala ya ubaguzi na uonevu na vile yanavyoohusiana na VVU na UKIMWI; na
- kutafiti njia ambazo zinaweza kuleta mabadiliko katika mapambano dhidi ya VVU na UKIMWI.



(Shughuli hizi zinapaswa kufanyika kwa kushirikiana na Sehemu ya 4 Nini unachopaswa kujua, Sehemu ya 5 Michezo na VVU na Kiambatanishi cha 4 Kondomu)

Maswali ya kawaida juu ya VVU na UKIMWI kupima ufahamu wa msingi juu ya VVU na UKIMWI yanatolewa. Maswali haya yanaweza kufanywa na kila mtu anayesoma elimu ya VVU na UKIMWI – mameneja na wasimamizi, waajiriwa, makocha

wakufunzi, na wanariadha.

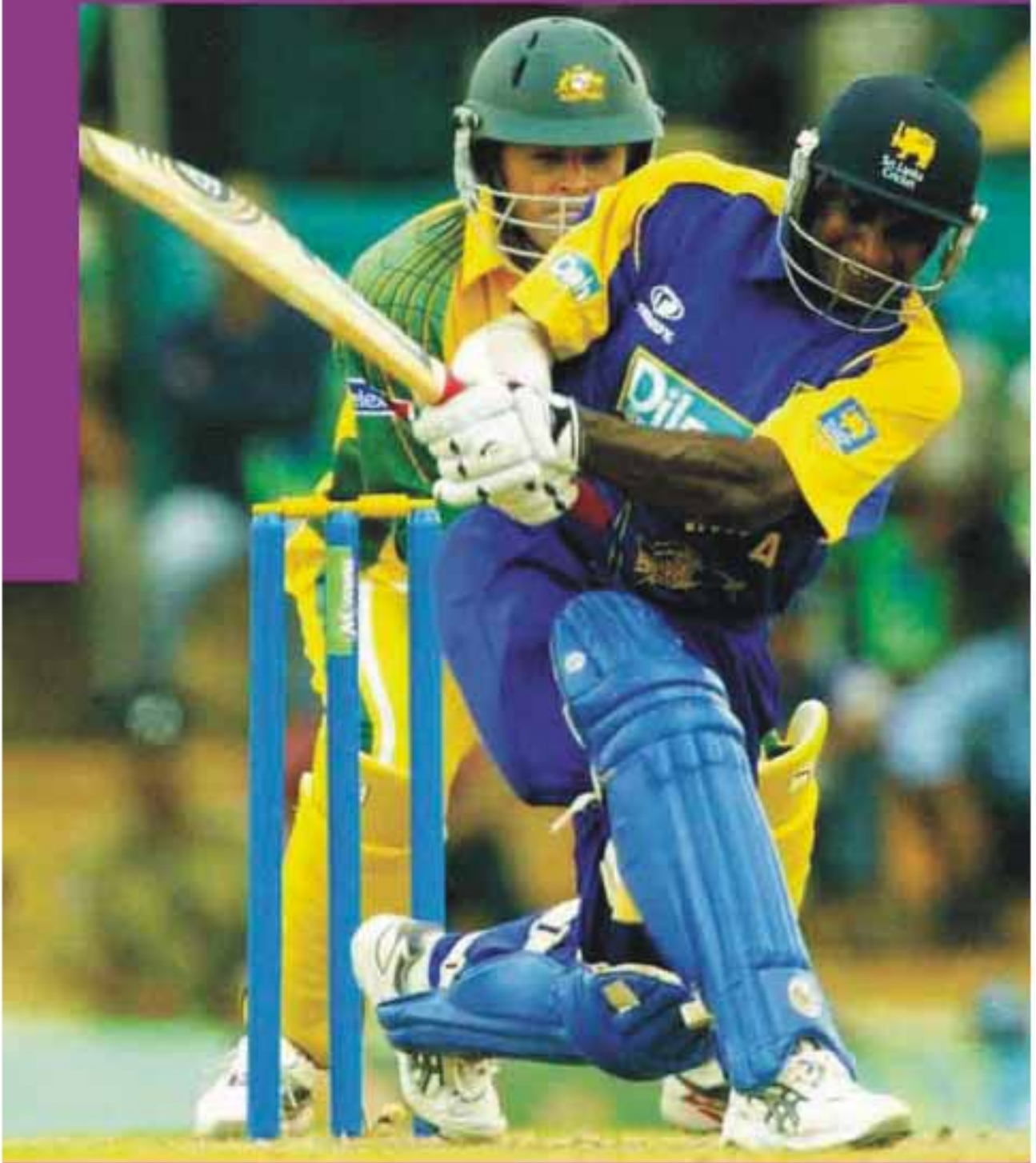
Sehemu ya 3

Faharisi inakupatia taarifa sahihi na za kisayansi juu ya maneno ya kawaida yanayohusika na VVU na UKIMWI

Viambatanishi ni pamoja na:

- **Kiambatanishi cha 1:** maandishi ya Sera ya KOK juu ya VVU na UKIMWI, inayoorodhesha majukumu maalum ya KOT.
- **Kiambatanishi cha 2:** mchanganuo wa kushamiri kwa janga la UKIMWI jimbo kwa jimbo.
- **Kiambatanishi cha 3: taarifa zinazotokana na Mtandao,** zinatoa taarifa za tovuti za mashirika ikielezea maelezo mafupi ya kile kilichomo ndani ya tovuti hizo. Tovuti zilizochaguliwa ni pamoja na zile zinazotoa habari na taarifa juu ya VVU na UKIMWI, ujinsia na masuala husika, kampeni dhidi ya unyanyapaa pamoja na vifaa vya kufundishia kwa ajili ya walimu wa michezo na nyenzo zingine muhimu. Habari zinazotokana na Mtandao ni lazima zitumike kusaidia rasilimali za ndani zilizotolewa na Mabaraza ya UKIMWI ya Taifa, KOT na vyama vingine vya michezo, mashirika ya UKIMWI pamoja na mashirika ya watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI, mashirika ya Umoja wa Mataifa, Vyama vya Kitaifa vya Msalaba Mwekundu na Mwezi Mwekundu na Mashirika yanayotoa huduma za UKIMWI.
- **Kiambatanishi cha 4:** inazungumzia elimu ya msingi ya kisayansi juu ya kondomu, hekaya na dhana potofu zilizopo, sababu za kutumia kondomu, dondoo za kujenga kujiamini, na mazungumzo juu ya matumizi ya kondomu pia na michoro ya namna ya kutumia kondomu za kiume na za kiume.

Sehemu ya 4



Sehemu ya 4

Nini unachopaswa kujua



"VVUIUKIMWI. Ni jukumu la kila mtu."

Sanath Jayasuriya, Timu ya Kriketi ya Sri Lanka,
Balozi wa Nia Njema wa UNAIDS

4.1 VVU na UKIMWI

4.1.1 VVU ni nini?

VVU inasimama kwa Virusi Vya UKIMWI. Hivi ni virusi ambavyo hatimaye husababisha UKIMWI au - Ukosefu

wa Kinga Mwilini. VVU vinashambulla na kuangamiza mfumo wa kingamwili - mfumo unaopambana dhidi ya maambukizi.

4.1.2 UKIMWI ni nini?

UKIMWI – Ukosefu wa Kinga Mwilini – ni hatua ya mwisho ya maambukizi yanayosababishwa na Virusi Vya UKIMWI (VVU). Mtu anayeishi na VVU anaweza kuonekana na kujisikia mwenye afya kwa muda mrefu. Hata hivyo, VVU hudhoofisha mfumo wa mwili wa kujilinda hadi pale unaposhindwa kupambana na kuyashinda magonjwa na maambukizi kama vile kichomi, kuhara, uvimbe wa mwili, kansa mbalimbali na magonjwa mengine.

4.1.3 Je, ipo tiba ya maambukizi ya VVU?

Hapana, hakuna tiba kwa maambukizi ya VVU. Kasi ya ugonjwa inaweza kupunguzwa lakini halwezekani kulsimamisha kabisa. Mchanganyo sahihi wa dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU, unaweza kupunguza uharibifu unaosababishwa na VVU katika kingamwili na kuchelewesha kufikia hatua ya UKIMWI.

4.1.4 Je, ni nani muathirika?

VVU havibagui: mtu yeyote anaweza kuambukizwa VVU

Kila siku watu 12,000 wanaambukizwa VVU. Nusu ya hawa ni vijana.

4.1.5 Je, unaweza kumtambua mtu anayeishi na VVU kwa kumwalia tu?

Huwezi kutambua kama mtu fulani ana VVU au UKIMWI kwa kumwalia tu. Mtu aliyeambukizwa VVU anaweza kuonekana mwenye afya na mwenye kujisikia vizuri lakini bado anaweza kuambukiza virusi. Kipimo cha damu ni njia pekee ambayo mtu anaweza kugundua kama amepata maambukizi ya VVU.



"Ni mchezo mgumu wakati unapokabiliwa na ugonjwa usiotibika. Hasa sio mchezo wa haki. Lakini ushinde au ushindwa, sote tunajua mchezo unaendelea."

Gheorghe Hagi, Mcheza mpira wa miguu maarufu kuliko yeyote aliyewahi kutokea nchini Romania.

Sehemu ya 4

<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUENDI SHILE</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUCHEZA BIMOJA</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KOONGEA MAE</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUBUNYA KAZI M MOJA</p>
<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUAKI MREAFIKI</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUSALIMANI</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUKUMBATIANA</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KULA M MOJA</p>
<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUNG'ATWA NA MBIU</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUOGELEA M MOJA</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUTUMIA GLASI M MOJA</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUBUSU</p>
<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUTUMIA KIMOMEE KIMOMI</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUOGA</p>	<p>HUWEZI AMBUKIZWA UKIMWIKWA</p>  <p>KUTUMIA CHOO M MOJA</p>	<p>KUFAHAMU UKWELI KUTASAIDIA KUANGAMIZA UKIMWI</p>

Ukweli kuhusu UKIMWI. Julisha wengine...



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Sehemu ya 4

4.2 Maambukizi ya VVU

4.2.1 Je, ninaweza kupata UKIMWI kwa njia ya kugusana na mtu aliye na maambukizi ya VVU?

VVU havienezwi kwa njia ya kugusana kimwili. Hii ina maana ya kwamba ni salama kucheza na kufanya kazi pamoja, kushikana mikono, kukumbatiana au kubusiana na mtu anayeishi na VVU au mwenye UKIMWI. Unaweza kuishi katika chumba kimoja, kuvuta hewa ile ile, kutumia vyombo vile vile kwa kunywa na kulia chakula, kutumia chanzo kile kile cha maji kwa matumizi yoyote na hata kuogelea katika maji hayo hayo. VVU havienezwi angani kama ilivyo kwa vijidudu vya horna ya mafua. Mbu au wanyama hawaenezi VVU. Huwezi kupata VVU kutokana na kutema mate au mate, machozi, au mkojo.

4.2.2 Je, ninapaswa kuwa na tahadhari nisiambukizwe VVU ninapocheza michezo?

La, hakuna ushahidi ulitolewa kwamba VVU vinaweza kuenezwa wakati wa kucheza michezo. Katika tukio la kujeruhiwa linaloambatana na utokwaji wa damu, tahadhari za kimataifa za kushughulika na damu zitumike.

4.2.3 VVU vinaambukizwa kwa namna gani?

Kwanza lazima VVU viwepo – maambukizi yanaweza kutokea tu kama mtu mmoja aliyepo katika mazingira hatarishi ana maambukizi ya VVU. Watu wengine wanadhania ya kwamba tabia au mazingira fulani yanaweza kusababisha maambukizi ya VVU hata kama VVU havipo. Hii si kweli.

Lazima kuwepo na virusi vya kutosha – na wingi wa VVU ndio unaoamua kama maambukizi yatafanyika. Katika damu kwa mfano idadi ya virusi VVU ni kubwa, kiasi kidogo tu cha damu kinatosha kumuambukiza mtu mwingine. Pia, wingi wa virusi hivyo katika damu au maji maji mengine unaweza kubadilika, ndani ya mtu yule yule baada ya muda kupita.

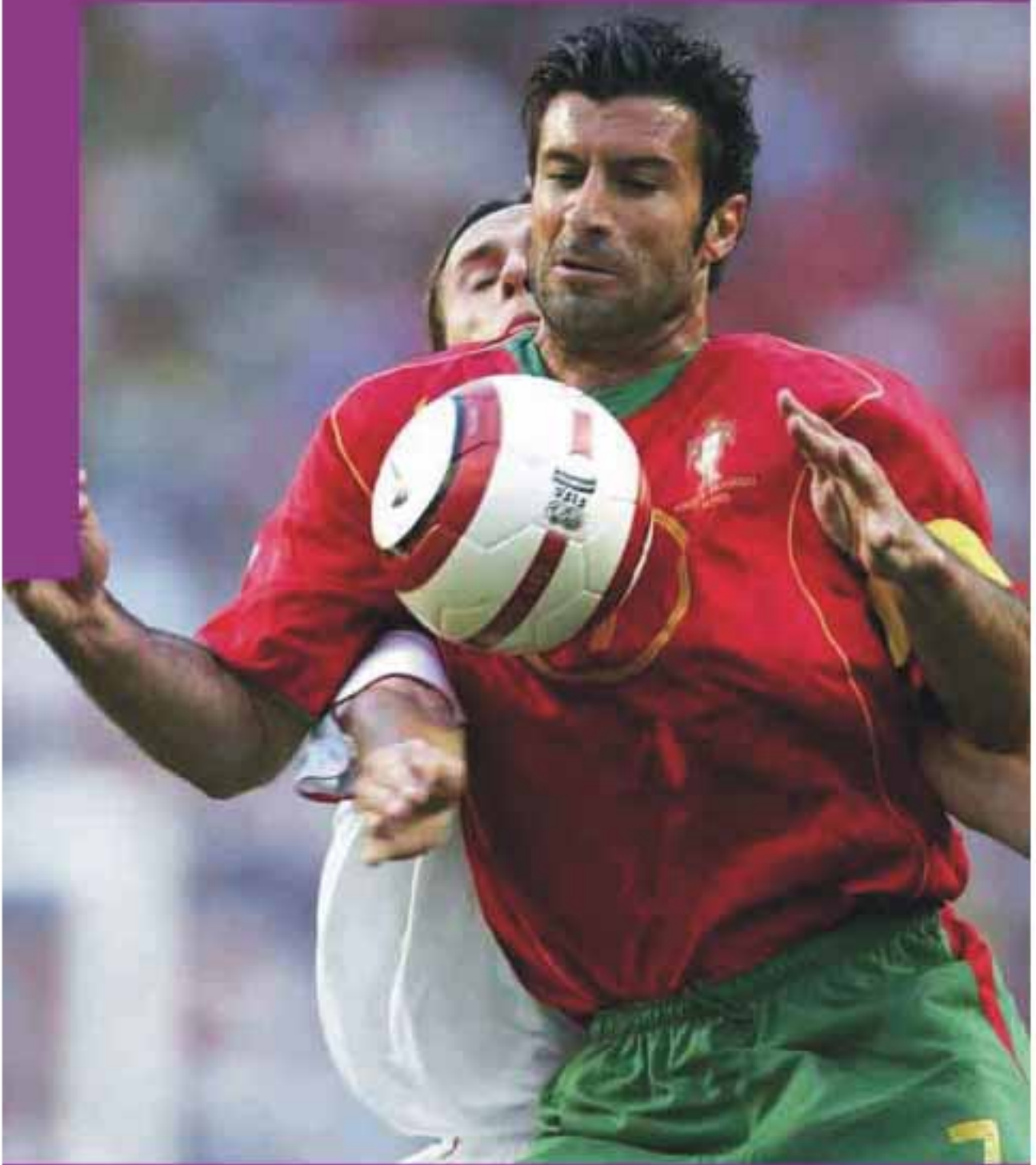
Unaweza kupata maambukizi ya VVU ikiwa utajihusisha katika matendo yatakayo rufusu idadi ya kutosha ya virusi kupenya katika mkondo wa damu yako. **Kuna maji maji ya mwilini ya aina nne tu ya mtu aliyeambukizwa na VVU ambayo yana VVU vya kutosha kuambukiza wengine;**

- Manii
- Majimaji ya ukeni
- Damu
- Maziwa ya mama

Maji maji Yasiyoambukiza

- **Mate** HAYADHANIWI kuwa na uwezo wa kuambukiza VVU. Wakati pekee ambapo mate yanaweza kuwa hatari ni pale yatakapokuwa na damu ndani yake. Hakuna matukio ya maambukizi ya VVU kwa njia ya mate, yaliyowekwa kwenye kumbukumbu. Kuna protini katika utando telezi uliopo kwenye nyama za mdomoni kwa kiasi cha kutosha kupunguza makali ya VVU katika mate hadi viwango visivyo hatari kwa maambukizi. Protini hii imejambata katika uso wa chembe chembe za damu na hivyo kuzuia maambukizi ya VVU.
- **Mkojo** na **Machozi** havidhaniwi kuwa na uwezo wa kuambukiza. Japokuwa VVU vinapatikana katika mikojo na machozi, idadi yake haifikii kiwango kinachotakiwa kusababisha maambukizi.

Sehemu ya 4



Sehemu ya 4

- **Jasho, Kinyesi na Matapishi** HAVIDHANIWI kuwa na uwezo wa kuambukiza. VVU havijawahi kupatikana katika vitu hivi. Hatari moja pekee ni ikiwa damu imo ndani ya vitu hivi.

VVU lazima viingie katika mkondo wa damu – kugusana na maji maji yalio na VVU haipelekei kupata maambukizi ya VVU. Ngozi yenye afya na iliyo imara hairuhusu VVU kupenya mwilini.

Zaidi ya asilimia 70 ya maambukizi ya VVU ulimwenguni yanakadiriwa kusababishwa na migusano katika kujamiiana baina ya wanaume na wanawake. Asilimia 10 inaweza kutafutwa kupatikana katika maambukizi yanayotokana na kujamiiana kunakofanyika baina ya wanaume, na asilimia 5 ya maambukizi ni kutokana na kuchangia sindano, sirinji na vifaa vya kuandaa madawa ya kulevya kunakofanywa na watu wanaojidunga madawa hayo. Wanne kati ya watano wanaojidunga sindano zenye madawa ni wanaume.

4.2.4 Maambukizi kwa njia ya ngono

Ngono penyezi inafanyika pale uume wa mwanaume unapoingia kwenye uke au mkundu (wa mwanamke au mwanamume). VVU vinaweza kusambazwa kwa njia ya ngono penyezi isiyo na kinga (yaani, pasipo na kinga ya kondomu). Ni vigumu kufahamu uwezekano wa kupata maambukizi kwa kupitia njia ya ngono; hata hivyo inafahamika kwamba uwezekano wa kupata maambukizi kwa njia ya ngono ya uke ni mkubwa. Maambukizi kupitia ngono ya mkunduni imeripotiwa kuwa mara 10 zaidi ya ngono ya ukeni. Mtu aliye na maambukizi ya magonjwa ya zinaa ambayo bado hayajatiibiwa, hasa yanayotoka majimaji au yenye michubuko, anaweza kwa wastani wa mara 6-10 zaidi, kuambukiza au kupata maambukizi ya VVU wakati wa kufanya ngono.

Ngono ya mdomoni (kutumia mdomo kulisimua uume au uke wa mtu) inachukuliwa kuwa ni tendo la ngono lenye hatari ndogo kulingana na maambukizi ya VVU. Hatari inaweza kuongezeka iwapo kuna michubuko au vidonda ndani au kuzunguka mdomo na kama umwagaji wa manii utafanyika mdomoni.

4.2.5 Wanawake wanaofanya ngono na wanawake wenzao (WNW)

Ngono baina ya mwanamke na mwanamke ina hatari kidogo ya maambukizi ya VVU. Vitendo vingine vya kujamiiana kama vile ngono ya mdomoni vina hatari kidogo ya kueneza VVU. Hata hivyo, baadhi ya wanawake wanaofanya ngono na wanawake wenzao pia wanafanya ngono isiyo salama na wanaume, na baadhi ya wanawake wanaofanya ngono na wanawake wenzao wanadunga madawa ya kulevya na kuchangia sindano.

"Ni vema kuwa bingwa, lakini mchozo muhimu zaidi ni ule unaochezwa nje ya mistari minne. Usichezee maisha yako. Ushinde UKIMWI."

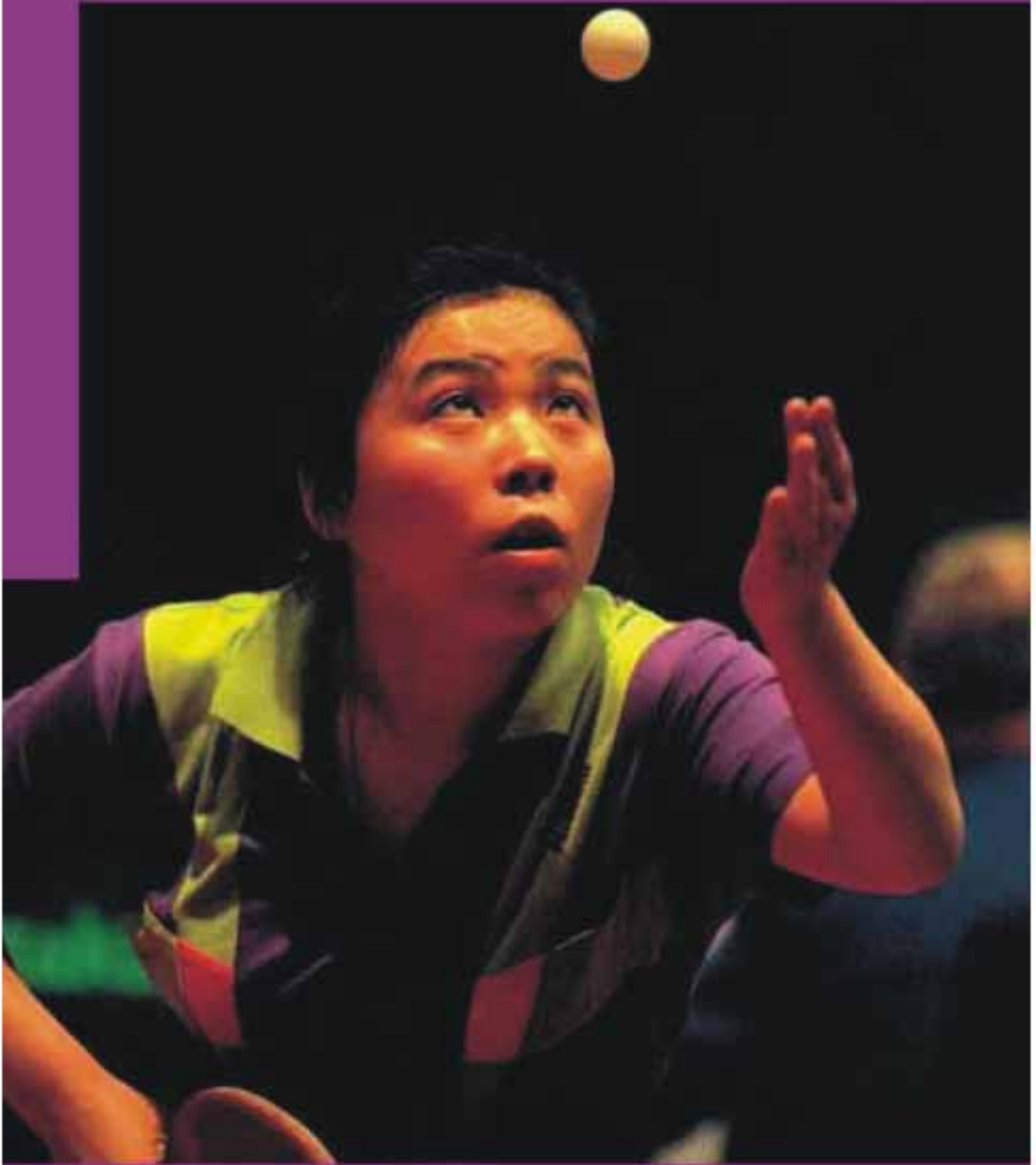
Luis Figo, Mcheza Mpira wa Miguu Mashuhuri wa Kimataifa Mreno

4.2.6 Maambukizi kwa njia ya kudunga sindano za madawa ya kulevya

Kutumia kwa kurudia au kuchangia sindano, sirinji na vifaa vya kutengeneza madawa ya kulevya inaonyesha njia ya ufanisi mkubwa ya maambukizi ya VVU na maambukizi mengine kama vile hepatitisi. Hatari za maambukizi zinaweza kupunguzwa miongoni mwa watumiaji wa madawa ya kudunga kwa kutumia sindano na sirinji mpya kila mara na siyo kuchangia vifaa hivyo, kwa kufisha kwa makini sindano na sirinji zinazoweza kutumika tena kabla ya kuzitumia kwa mara nyingine, na kutokuchangia vifaa vya kutengeneza madawa.



Sehemu ya 4



Sehemu ya 4

4.2.7 Madawa ya kuongeza nguvu mwiini

Matumizi ya madawa ya kuongeza nguvu mwiini na madawa mengine ya kuongeza ufanisi yamepigwa marufuku katika michezo kwani yanadhooftsha burdani ya msingi ya michezo na juhudi zetu za pamoja za kufuatilia ubora katika michezo. na utu. Pia yamepigwa marufuku ili kuwalinda wanamichezo kutokana na:

- nafasi isiyo na haki inayoweza kupatikana na wanariadha wanaotumia madawa ya kuongeza ufanisi yaliyopigwa marufuku; na
- madhara mabaya yanayoweza kuletwa na baadhi ya madawa haya.

Kwa nyongeza, ikiwa wanamichezo wanajidunga madawa hayo ya kuongeza nguvu, au dawa nyingine zozote za kuongeza ufanisi, kwa kutumia sindano hiyo hiyo wanaweza kwa urahisi kabisa kuambukizana VVU ikiwa mmoja wao atakuwa anaishi na VVU.

4.2.8 Maambukizi kupitia Damu na vitokanavyo na Damu

Ipo hatari kubwa (zaidi ya asilimia 90) ya kupata VVU kupitia damu na vitokanavyo na damu yenye maambukizi. Hata hivyo, utekelezaji wa viwango vya usalama vya damu vinahakikisha upatikanaji wa damu na vitokanavyo na damu iliyo salama, ya kutosha na bora kwa wagonjwa wote wanaohitaji kuwekewa damu. Usalama wa damu unajumuisha uteuzi makini wa mtoaji damu pamoja na kupima damu yote iliyotolewa ili kubaini virusi vinavyobebwa katika damu pamoja na VVU.

4.2.9 Maambukizi kutoka kwa Mama kwenda kwa Mtoto

VVU vinaweza kuambukizwa kwa mtoto wakati wa uja uzito, wa uchungu, na kujifungua, na pia wakati wa kunyonyesha. Mama mja mzito au mwanamke anayepanga kubeba mimba anapaswa azingatia kupimwa VVU. Ikiwa atapimwa na kujikuta ameambukizwa VVU, madawa ya kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU yanaweza kutolewa kusaidea kuzuia maambukizi ya VVU kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua.

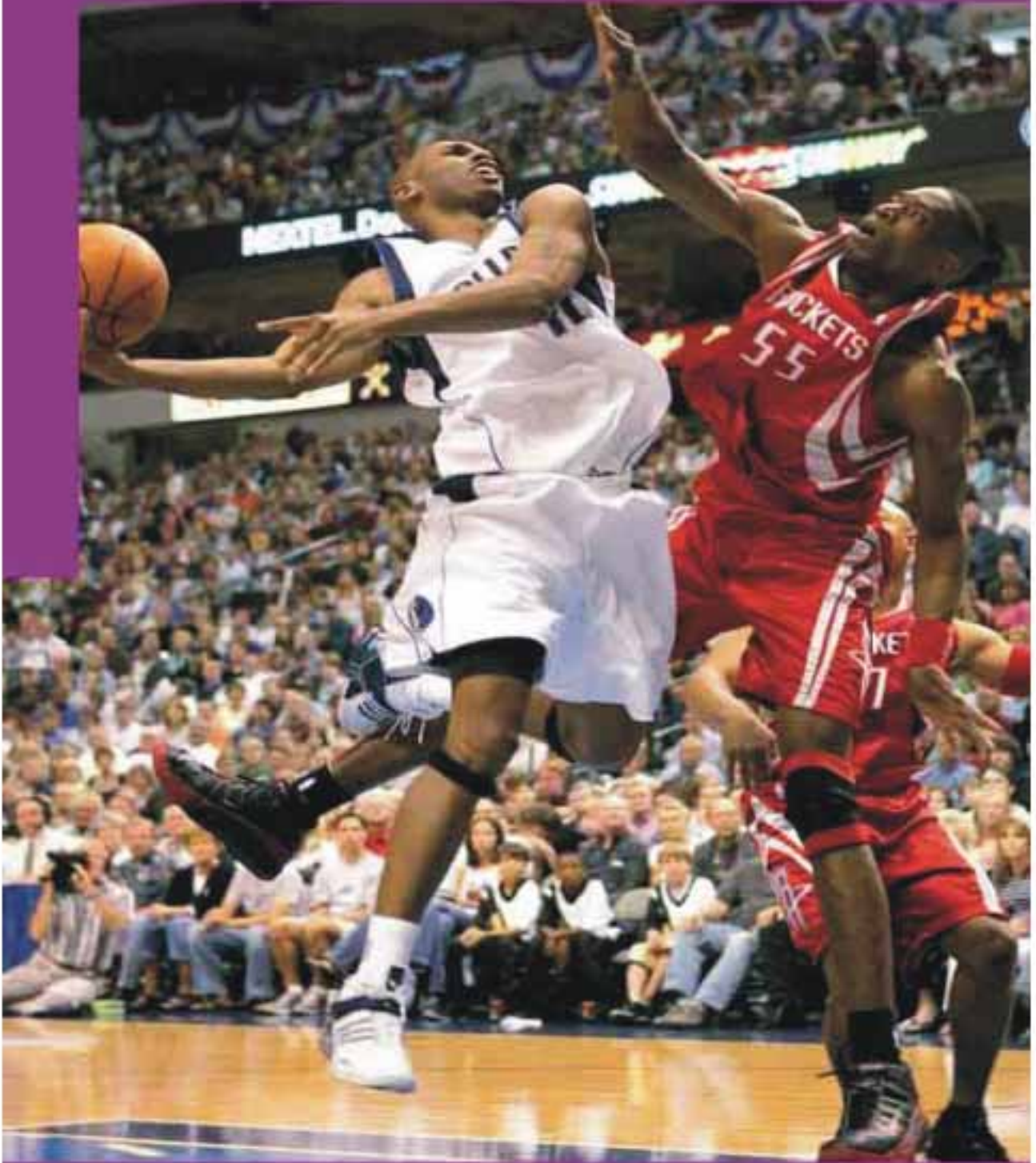
4.2.10 Matumizi ya pombe na VVU

Katika nchi nyingi, kwa wote wasichana kwa wavulana umri ambao walipata uzoefu wa kwanza wa kujamiiana unahusiana na umri waliopata uzoefu wa kwanza wa kunywa pombe na/au vitu vingine vinavyopumbaza akili. Unywaji mwingi hufanyika kwenye mabaa, katika sherehe na katika vilabu vya starehe vya usiku kucha ambapo watu mara nyingi hutafuta wenza wa ngono. Utafiti unapendekeza kuwa matumizi makubwa ya pombe na madawa mengine, ikiwemo kile kinachoitwa "madawa ya sherehe", mara nyingi imehusishwa na ngono isiyo salama (ngono penyezi bila matumizi ya kondomu) na unywaji umehusishwa na watu kuwa na wenza wa ngono zaidi ya mmoja.[†] Kulewa mara zote hutoa nafasi ya kisingizio cha lazima kwa ajili ya mwenendo usiofaa, usio wa kistaarabu au ulio wa hatari, kama vile kufanya ngono isiyokusudiwa au isiyo salama au kuwa na matumizi ya nguvu kufanya ngono. Wana rika wanaweza kuwashinikiza wenzao kufanya ngono isiyo salama. Ubakaji au aina nyingine za ukatili wa kimapeenzi unaweza kusababishwa na ulevi mkub

Vilabu vya michezo mara nyingi ni vituo vya starehe za jumuiya zinazofuatia mechi. utolewaji wa tuzo na uchangishaji wa fedha. Pombe imepewa nafasi kubwa katika starehe zinazotolewa hapo. Kunywa katika shangwe ya ushindi au katika kujiliwaza baada ya kushindwa kunaweza kukapitiliza. Unywaji wenye kuwajibika lazima uhimizwe na uwe sehemu ya maadili ya msingi ya kilabu cha michezo. Hata hivyo si kushinda mechi kunakohesabiwa bali uwanamichezo bora.

[†] UNAIDS, Wavulana, Vijana na VVU/UKIMWI, Nizajili... Na wewe je.? Kampani ya UKIMWI Duziani, 2001

Sehemu ya 4



Sehemu ya 4

“VVU vinaweza kumuathiri mtu yeyote mahali popote. Kama wanariadha, tupo katika nafasi ya pekee kusaidia kupeleka ujumbe, namna ya kuweza kuepuka kuambukizwa virusi. Ingawa hakuna tiba ya UKIMWI tuisahau kuwa, VVU vinaweza kuzuilika”.

Yaping Deng, China, Nyota wa Mpira wa Meza na Mshindi wa medali ya Dhahabu wa Olympiki mara nne.

4.3 Je, ni namna gani nitazuia kuambukizwa VVU

“Kutumia kondomu na kutochangia sindano ni maamuzi yenye busara yanayoweza kukusaidia kuishi maisha marefu, yenye afya njema. Kwa njia ya elimu tunaweza kujifunza zaidi juu ya kuzuia maambukizi ya VVU na UKIMWI na kwa pamoja tunaweza kusaidia kuzuia kuenea kwa janga hili.”

Dikembe Mutombo, Mchezaji wa zamani wa Vikapu na Balozzi wa Vijana wa Mpango wa Umoja wa Mataifa wa Maendeleo (UNDP).

4.3.1 Maambukizi kwa njia ya ngono

Maambukizi ya VVU kwa njia ya ngono yanaweza kuzuilwa kwa kuacha kufanya shughuli za ngono, ndoa ya makubaliano ya kuwa na mke mmoja, na/au kutumia kondomu. Tabia hizi zinajulikana mara kwa mara kama “ABC.”

- **A- kwa maana ya kuacha kabisa** (au ucheleweshaji wa kuanza kufanya ngono miongoni mwa vijana).
- **B -kwa maana ya kuwa mwaminifu** (au punguza idadi ya wenza wa ngono)
- **C- kwa maana ya kutumia kondomu siku zote na kwa usahihi** (Taz. Kiambatanishi cha 4.)

Kufanya ngono na mpenzi mmoja (mwaminifu) ni salama endapo:-

- nyote wawili hamjaambukizwa (Hamna VVU);
- ikiwa ninyi nyote mnafanya ngono na mwenza mmoja; na
- hakuna kati yenu anayejitokea katika mazingira ya kupata VVU kwa njia ya madawa ya kulevya au shughuli zingine.

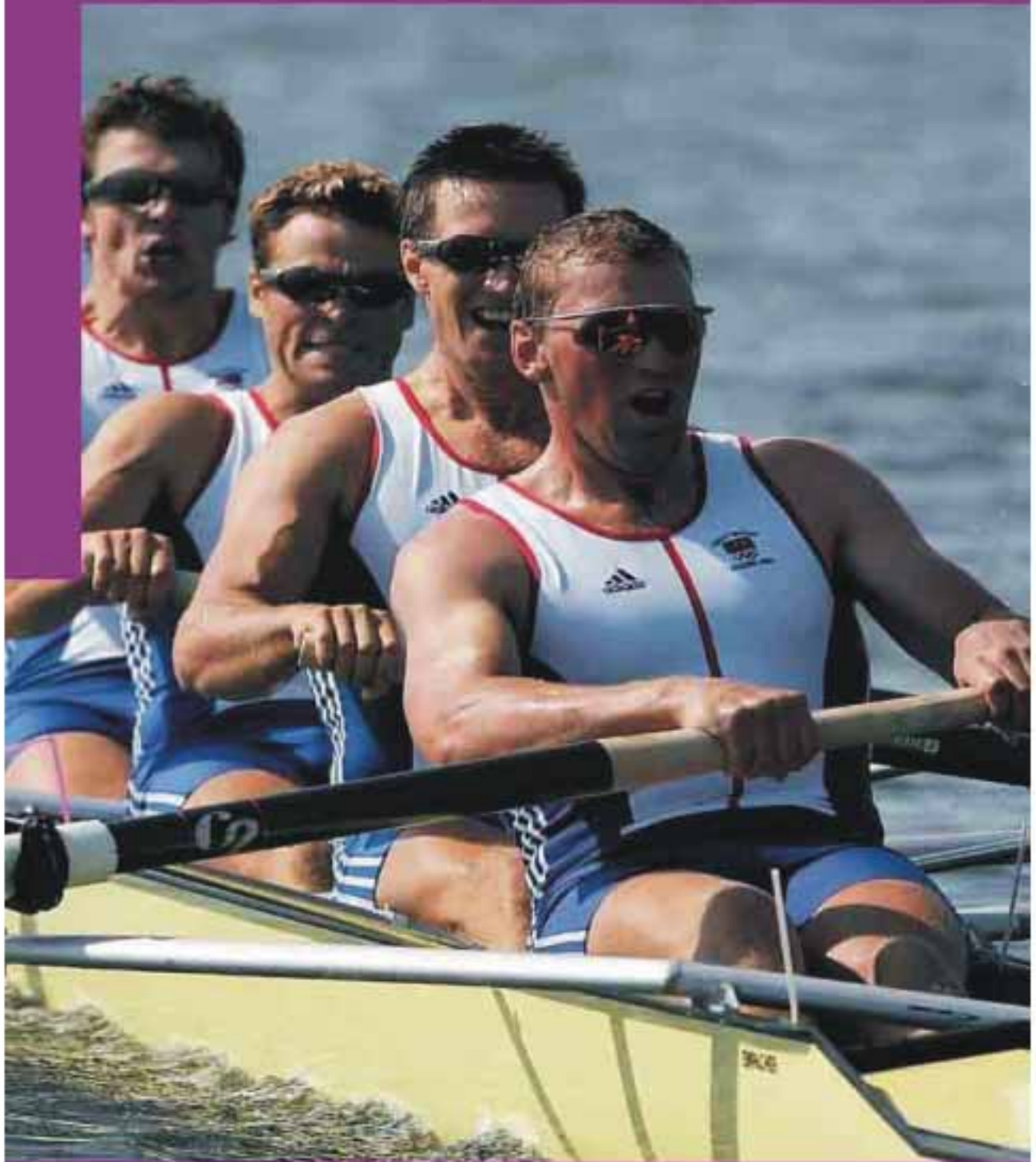
Hii inachukulia ya kwamba kuna uhusiano kati ya watu wawili. Katika baadhi ya tamaduni, kwa mfano katika imani ya Kiislamu au katika baadhi ya nchi, mtu anaweza, kuwa na mke zaidi ya mmoja. Katika hali hii, uhusiano wa kimapenzi na wake wote ni salama ikiwa wote hawana VVU na wanabakia namna hiyo. Vinginevyo, matumizi sahihi na ya kila mara ya kondomu yafanywe na wenza wote wa ngono.

Zipo shughuli nyingine za ngono mbali ya ngono penyezi ya uke au mkundu, ambazo ni salama kama vile kubusuana, kuukanda mwili kimapenzi, kupiga punyeto na kupigishana punyeto kwa makubaliano.

4.3.2 Kudunga sindano yenye dawa za kulevya

Njia pekee ya kuwa na uhakika ya kwamba umelindwa dhidi ya VVU ni kamwe kutokudunga sindano ya madawa ya kulevya.

Sehemu ya 4



Sehemu ya 4

Kwa watu wanaojidunga madawa, hatua kadhaa zinaweza kuchukuliwa **kupunguza hatari ya kupata maambukizi ya VVU:**

- Tumia madawa kwa njia ya kunywa (badili kutoka kutumia madawa ya kulevya kwa njia ya kudunga sindano kwenda matumizi yasiyo ya kudunga sindano).
- Usirudie kutumia au kuchangia kabisa sindano, sirinji, maji au vifaa vya kutayarisha madawa.
- Tumia sirinji mpya (iliyopatikana kutoka chanzo kinachokubalika, k.m. mkemia au kupitia programu ya kubadilishana sindano) kutayarisha au kudunga madawa kila wakati.
- Wakati unapotayarisha madawa, tumia maji yaliyofishwa au maji masafi kutoka chanzo kinachotambulika.
- Tumia alkoholi safi, sugua na safisha eneo la kudunga sindano kabla ya kudunga.

Hata kama wanamichezo kwa ujumla hawatumi madawa, ni vizuri kujifunza kuhusu matumizi ya dawa za kulevya kwa kudunga. Wapo watumiaji kama milioni 13 wa madawa ya kulevya ulimwenguni pote huku matumizi ya madawa kwa kujidunga yakitaarifiwa katika nchi 130 na nyingi kati ya hizi zikitoa taarifa ya kuwepo maambukizi ya VVU miongoni mwa watumiaji wa madawa ya kulevya.⁸ Ni tatizo la kiulimwengu.

“Kuruka juu ya kiwanja katika kilele cha ukakamavu wako ni jambo la kustaajabisha. Usidanganyike, kuwa katika ulevi wa madawa kunaweza kakupa zaidi ya hisia nzuri, inaweza kuharibu afya yako, na kukuacha ukiwa na VVU.”

Sergey Bubka, Ukraine, Nyota wa Kuruka kwa Upondo na mshindi wa Medali ya Dhahabu ya Olimpiki; Mwenyekiti wa Zamani wa Kamisheni ya Wanariadha ya KOK.

4.3.3 Je, ngono “salama” ni nini?

Hakuna tendo la kujaamiana lililo salama kwa asilimia 100. Ngono isiyosalama ni ile ambapo mwingiliano katika tendo la kujamiana unafanyika pasipo matumizi ya kondomu. Hali hii inamuweka kila mtu katika mazingira hatarishi ya kuambukiza au kupata maambukizi ya magojwa ya zinaa ikiwemo VVU.

Ngono salama ni kuchukua tahadhari zinazopunguza uwezekano wa kuambukiza au kupata magonjwa ya zinaa ikiwemo VVU, wakati wa kujamiana. Kutumia kondomu kwa usahihi mara kwa mara (Tazama **Kiambatanishi cha 4**) wakati wa kujamiana huzingatiwa ya kwamba ni ngono salama.

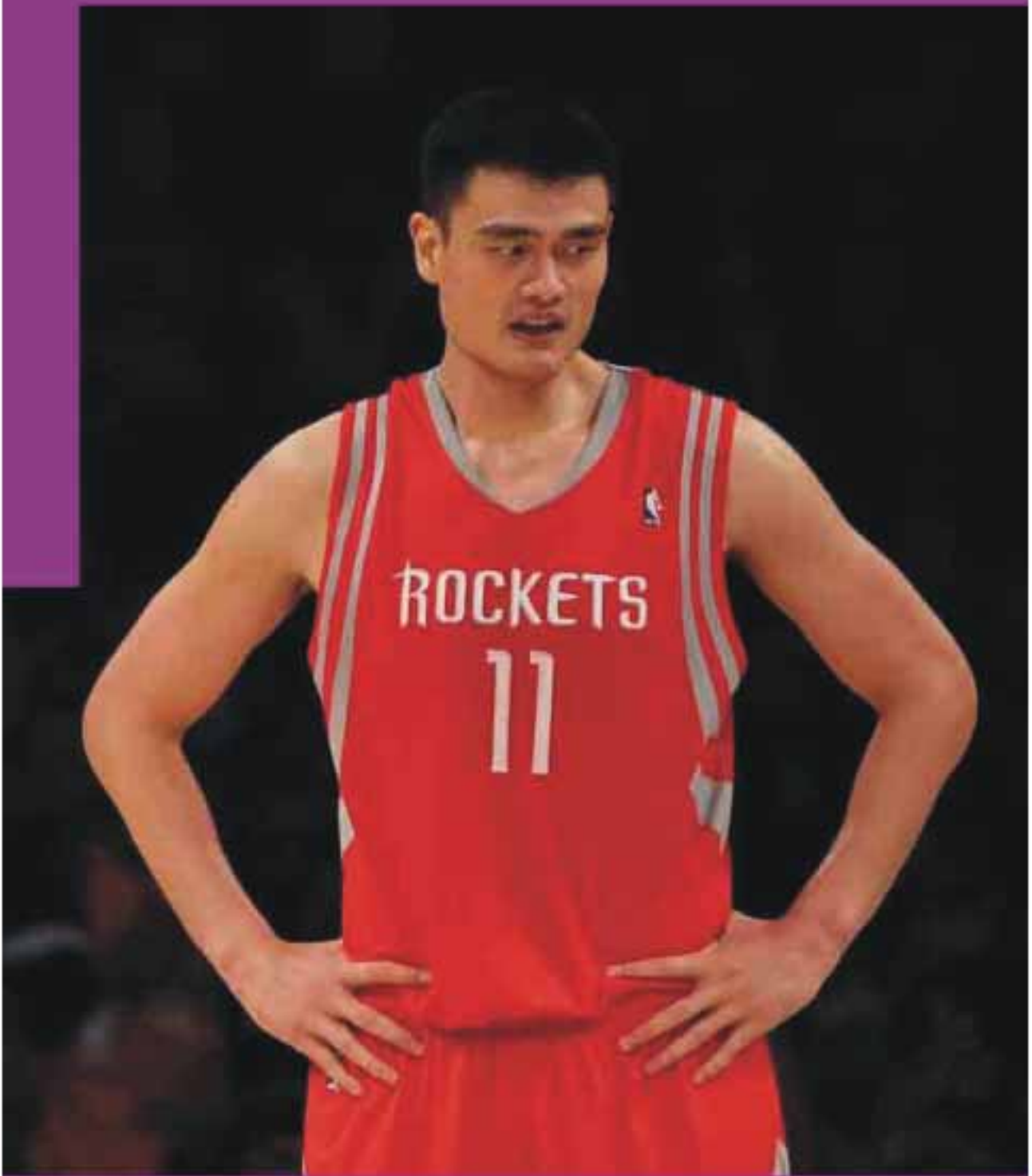
4.3.4 Vipi kuhusu chanjo ya VVU?

Tumaini bora zaidi la muda mrefu la kudhibiti kuenea kwa janga la UKIMWI ni kutengeneza na kugawa chanjo ya kinga ulimwenguni. Chanjo zimesaidia kuzuia kuenea kwa magonjwa hatari kama vile polio na ndui. Wapo wanasayansi na mashirika yanayofanya kazi kwa bidii ili kupata na kugawa kinga dhidi ya UKIMWI iliyo salama, yenye uwezo na inayopatikana kwa urahisi. Hata hivyo, chanjo ya UKIMWI inaonekana kuwepo miaka mingi ijayo na haidhaniwi kuwa “risasi ya kimiujiza”

4.3.5 Je, kuna kidonge cha kutumia “asubuhi inayofuata” kinachozuia maambukizi ya VVU? Inawezekana umesikia juu ya “kidonge cha asubuhi inayofuata,” kwa ajili ya VVU. Kwa kweli hii ni huduma ya kuzuia maambukizi anayopewa mtu baada ya kuwa katika mazingira hatarishi.

⁸ UNODC, Taarifa ya Madawa Ulimwenguni 2004 Kib 1. Jina 1.3, 48. Karasi Maadon juu kuziia na Hakuma ya Maambukizi VVU/UKIMWI miongoni mwa Watumiaji wa Madawa, 2002. http://www.unodc.org/pdf/WDR_2004/Chapter1_injecting_drugs.pdf

Sehemu ya 4



Sehemu ya 4

Huduma hii si ya kidonge kimoja, na haizuii VVU. Huduma hii ni tiba inayochukua majuma 4 na inatakiwa ianze ndani ya masaa 72 baada ya mtu kuwepo katika mazingira hatarishi ya kupata VVU, na hii inaweza kupunguza uwezekano wa mtu kupata VVU. Zoezi hili haliondoi hatari ya kuambukizwa. Hadi sasa huduma hii inayojulikana kama PEP (kwa Kiingereza yaani Post Exposure Prophylaxis) imetumika zaidi kuwatibu wafanyakazi wanaotoa huduma za afya ambao wamekutana na mazingira hatarishi kutokana na kazi yao. Huduma hii siyo njia ya kuzuia usipate maambukizi ya VVU.

"Kutumia kondomu unapofany ngono ni njia salama zaidi ya kujilinda wenyewe tusepate magonjwa ya zinaa – ikiwemo VVU. Kama utafanya hivyo- uwe mwangalifu na utumie kondomu."

Matthew Pinsent, Mpiga Makasia Mwingereza, na Mshindi Mara Nne wa Medali ya Dhahabu ya Olimpiki.

4.4 Kupima VVU



"Wanamichezo nyota na maarufu pia wameambukizwa VVU. Maambukizi ya VVU yanaweza kutokea kwa mtu yeyote, kwa hiyo jilinda wewe mwenyewe na wale unaowajibika. Wote tunaweza kuchukua hatua kuzuia kuenea kwa VVU na kusitisha ubaguzi kwa watu wanaoishi na VVU"

Yao Ming, Mchezaji wa Mpira wa Kikapu wa Kichina na nyota wa NBA

4.4.1 Je, kipimo cha VVU ni nini?

Kipimo kinachoonyesha kama VVU vimo mwilini. Vipimo vya VVU vinavyotumika kwa kawaida mara kwa mara vinagundua kingamwili wanaotengenezwa na mfumo wa kujikinga wa mwili kutokana na kuwepo kwa VVU, kwani hivyo ni rahisi (na gharama nafuu) kugundulika kuliko virusi vyenyewe. Kingamwili hutengenezwa na mfumo wa kujikinga mwilini unapokabiliana na maambukizi. Kwa watu wengi, inachukua muda wa miezi mitatu kwa kingamwili hawa kukua. Mara chache, inaweza kuchukua hadi miezi sita.

4.4.2 Je, nitubiri muda gani kabla ya kupima VVU baada ya kuwepo katika mazingira hatari ya maambukizi?

Inapendekezwa kuwa usubiri miezi mitatu baada ya kuwa katika mazingira hatarishi kabla ya kupimwa VVU. Ingawa kipimo cha kingamwili wa VVU ni makini sana, upo muda wa majuma matatu hadi kumi na mawili tokea tukio la kujamiiana au uwezekano wa maambukizo na kutoka kwa kingamwili wa virusi. Hivyo, kama unafikiri umekuwa katika hali hatarishi ya kupata maambukizi ya VVU wakati wa kujamiiana unahitaji kusubiri majuma kumi na mawili kabla ya kupima, na wakati huo aidha ujitenge na ngono au daima utumie kondomu tena kwa usahihi (Tazama Kiambatanishi cha 4).

Sehemu ya 4



Sehemu ya 4

4.4.3 Je, ufanye nini ikiwa una mashaka ya kwamba umekuwa katika mazingira yenye kuweza kukuambukiza VVU?

Ikiwa unadhania umeambukizwa VVU, ni lazima **upate ushauri nasaha na upimwe VVU**. Tahadhari lazima zichukuliwe kuzuia kusambaza VVU kwa wengine. Kwa kipindi hicho uache kujamiliana au utumie kondomu kwa usahihi. (Tazama Kiambatanishi cha 4). Kama unajidunga madawa ya kulevya, usichangie sindano.

4.4.4 Kwa nini nikafanye kipimo cha VVU?

Kufahamu hali yako ya VVU kuna faida kubwa mbili. Kwanza, ikiwa unayo maambukizi ya VVU, unaweza kuchukua hatua zinazostahili kama vile kula vizuri, kupumzika vya kutosha na kutumia dawa sahihii za kupunguza kasi ya VVU, kama zipo, hivyo kurefusha maisha yako kwa miaka mingi. Pili, ikiwa unajua umeambukizwa, unaweza kuchukua hatua za muhimu kuzuia maambukizi ya VVU kwa wengine.

“Kuna kuishi kwingi tukiwa na tiba sahihi.”

Greg Louganis, Marekani, Mtu mwenye kuishi na VVU, Mpiga Mbizi na Bingwa wa Medali za Olimpiki mara tano akiwaasa wasikilizaji wake wakapime VVU.

4.4.5 Ni wapi nitakapoweza kupata vipimo cha VVU?

Kuna mahali pengi unakoweza kupima VVU: katika ofisi ya daktari binafsi, idara ya afya iliyopo sehemu husika, hospitali, kliniki za afya ya uzazi, na maeneo maalumu kwa ajili ya kupima VVU. Kila wakati jaribu kutafuta huduma ya kupima inayotoa ushauri nasaha juu ya VVU na UKIMWI.

4.4.6 Je, majibu ya vipimo vyangu ni ya siri?

Watu wote wanaopimwa VVU lazima watoe ridhaa yao kabla ya kufanya hivyo. Majibu ya vipimo lazima yahifadhiwe kwa siri.

4.4.7 Nifanye nini ikiwa nina VVU?

Tunashukuru, kwa kuwepo tiba mpya, watu wengi wenye VVU wanaishi maisha marefu na yenye afya njema. Ni muhimu sana kuhakikisha ya kwamba unaye daktari anayejua namna ya kutibu VVU. Mtaalamu wa huduma za afya au mtoa ushauri nasaha aliyehitimu wanaweza kutoa huduma za ushauri nasaha na kukusaidia kumpata daktari anayefaa. Uwasiliane na kikundi cha kusaidiana cha watu wanaoishi na VVU na UKIMWI katika eneo lako.

Kwa nyongeza **unaweza kufanya haya yafuatayo kubaki na afya njema:**

- fuata maelekezo ya daktari wako. Hudhuria kwa daktari kama ilivyopangwa. Ikiwa unakubaliana na ushauri wa daktari wako na kukubali kutumia dawa, basi, zitumie dawa kama daktari wako alivyoagiza;
- kama una maambukizi nenda ukatibiwe;
- pata chanjo ya kuzuia maambukizi kama vile nimonia na mafua (baada ya ushauri wa daktari);
- ikiwa unavuta sigara au unatumia dawa ambazo hazikutolewa na daktari wako, acha au punguza matumizi hayo;
- kula mio ulio kamili kwa utaratibu unaofaa;
- punguza matumizi ya pombe/vileo na kunywa kwa wingi vinywaji visivyo na kafeini;
- fanya mazoezi kila mara ili kuwa na nguvu na afya imara;

Sehemu ya 4

- pata usingizi na mapumziko ya kutosha; na
- punguza msongo.

“Uwe na VVU au la? Haijalishi. Sote tunaweza kujiunga na mapambano dhidi ya VVU.”

Kipchoke Keino, Kenya, Mkimbiaji Mbio Fupi za Kati, Mshindi Mara Mbili wa Medali ya Olimpiki ya Dhahabu.

4.5 Huduma na Tiba

4.5.1 Je, ni huduma na tiba zipi zinazopatikana?

Tiba na huduma hujumuisha mambo mengi tofauti, yakiwemo ushauri nasaha na upimaji wa hiari, msaada katika kuzuia kuendelea kwa maambukizi ya VVU, ushauri nasaha wa kufuatilia, ushauri juu ya chakula na lishe, tiba kwa magonjwa ya zinaa, kuzuia na kutibu maambukizi ya magonjwa nyemelezi (OI) na utoaji wa dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU (ARV).

4.5.2 Je, dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU (ARV) ni zipi?

Dawa za kuboresha maisha (ARV) zinatumiwa kutibu maambukizi ya VVU. Dawa hizi zinafanya kazi dhidi ya maambukizi ya VVU kwa kupunguza kasi ya kuzaliana kwa VVU mwilini lakini haziponyeshi.

4.5.3 Je, huduma ya aina gani inapatikana pale dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU (ARV) zinapokosekana?

Aina nyingine za huduma zinaweza kusaidia kuboresha hali bora ya maisha pale dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU hazipatikani. Hizi ni pamoja na lishe bora na usingizi wa kutosha, mazoezi, ushauri nasaha, kuzuia na kutibu magonjwa nyemelezi, na kwa ujumla kuishi katika afya bora.

4.5.4 Je, nini kuhusu lishe bora?

Lishe bora ni muhimu kwa kila mmoja. Kuwa na utayari na kucheza michezo ina maana ya kwamba unahitaji chakula cha ziada. Ulaji mzuri ni muhimu sana kwa watu wanaoishi na VVU au UKIMWI, ambao wanahitaji:

- Mafuta ya kuongeza nguvu kwa asilimia 10-15 zaidi ya mtu mzima asiye na VVU;
- Vyakula vyenye Protini kwa asilimia 50-100 zaidi kuliko yule asiye na VVU; na
- Vitamini A, B6, B12, C, chuma, saliniamu na zinki ili kupambana na maambukizi.

Kimsingi, lishe inapaswa iangaliwe kama tiba-mwenza yenye umuhimu mkubwa inayoweza kukamilisha usimamizi wa kitiba wa VVU. Kula vizuri kunaweza kusaidia:

- kuzuia au kuchelewesha kupotea kwa misuli au “kukonda”;
- kuimarisha mfumo wa kujikinga mwilini;
- kupunguza kutokea na ukali wa magonjwa nyemelezi;
- kupunguza dalili za VVU na UKIMWI.

“Furahia maisha. Ishi. Kwa wale wenye VVU, toka nje mkasimulie maisha yenu na watu wengine na muwafanye wajisikie vizuri. Jitahidi kushikilia hilo miongoni mwa wazazi, au ndugu wa kiume au ndugu

Sehemu ya 4

wa kike. Watu wanaweka msongo mwingi sana juu yao wenyewe kwa kuficha mambo yao wenyewe. Unabeba mzigo mzito sana unapozuia mambo ndani yako."

Magic Johnson, Marekani, Mcheza Mpira wa Vikapu wa NBA, 1996 baada ya kurejea kucheza Mpira wa Vikapu wa Kulipwa baada ya tiba ya dawa za kuboresha maisha, na kupungusa kasi ya VVU.

Ikiwa wewe unaishi na VVU, ni muhimu sana kuepuka kupoteza uzito pasipo kukusudia, ambao unaweza kuzidi kudhoofisha uwezo wa mfumo wa kingamwili kupambana na maambukizi. Kula chakula cha kutosha – na vile vilivyo sahihi – kulinda uzito wako wa kawaida na kuuweka mwili wako katika hali ya nguvu inaweza kuleta mabadiliko halisi katika kutunza afya yako. Kwa ujumla, watu wanaoishi na VVU wanapaswa kujaribu kula lishe yenye protini asilimia 30, mafuta asilimia 30 na wanga asilimia 40. Pia wanapaswa kula milo 3-5 ya mboga mboga kila siku na matunda mara 2-4 kila siku. Wapunguze kuvuta sigara, pombe na vinywaji vyenye kafeini, matumizi ya sukari na msongo.

4.5.5 Je, nitawezaje kuihudumia jumuia yangu?

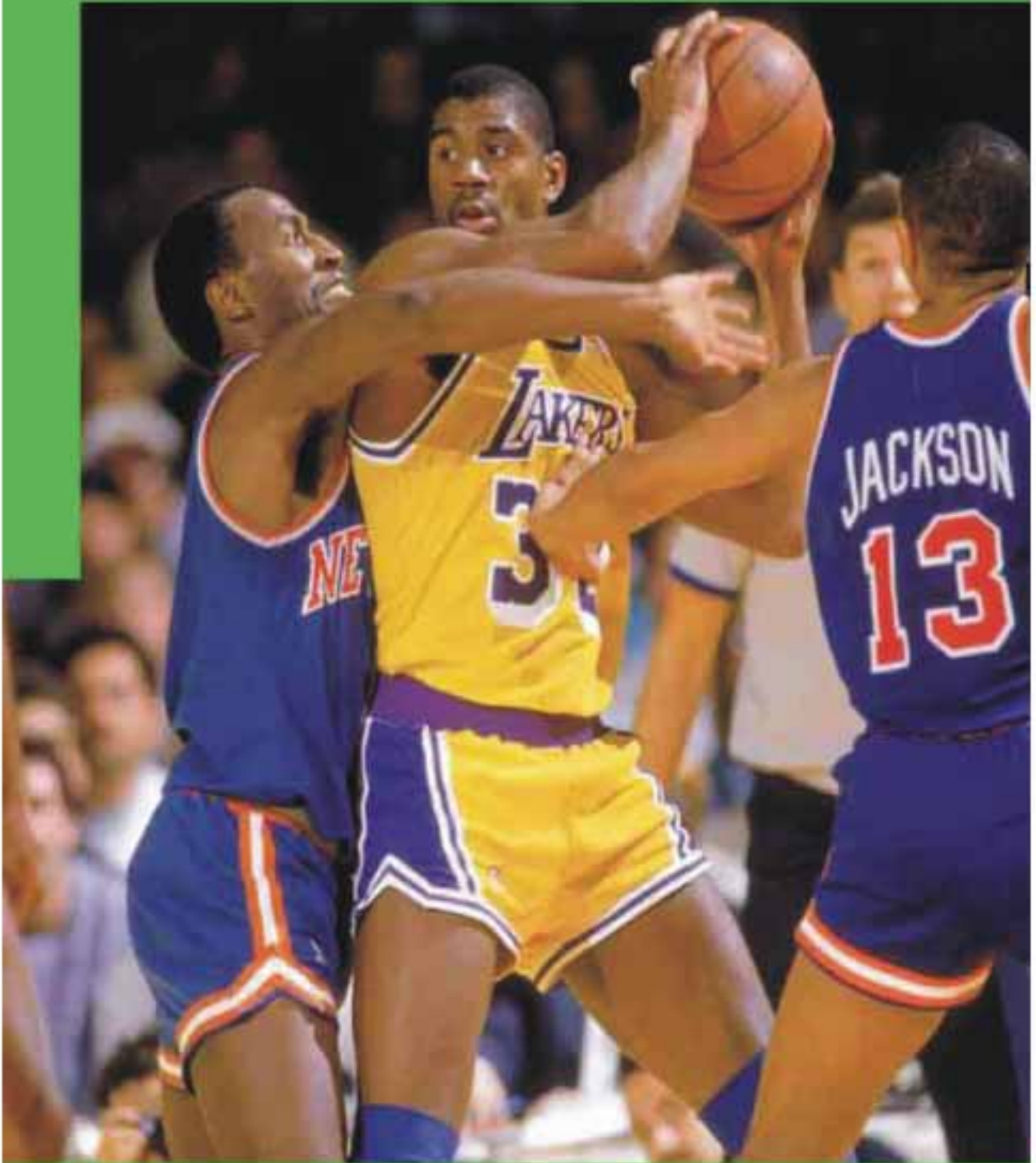
Unyanyapaa na ubaguzi unaozunguka VVU na UKIMWI unaweza kuleta uharibifu mwingi kama ugonjwa wenyewe. Kwa kuwa UKIMWI unaweza kuua watu walio na maambukizi ya VVU, watu wengi wanawaogopa watu wanaoishi na VVU na UKIMWI. Ukimya, miiko, hekaya ambazo kawaida zinazunguka VVU na UKIMWI kwa sababu unahusika na tabia binafsi za kujamiiana au shughuli zisizo halali kama matumizi ya madawa. Katika jamii nyingi, UKIMWI unaonekana kama jambo la aibu na watu wanaoishi na VVU na UKIMWI wanaleta aibu kwa familia au jumuia zao.

UKIMWI pia umeathiri watu wanaonekana kuwa wa tofauti katika jamii zetu, wale walio wachache, kama vile wanaume wanaofanya ngono na wanaume, wanaofanya biashara ya ngono, wanaojidunga madawa ya kulevya pamoja na watu wa rangi na tamaduni nyingine mbali na za kwetu. Watu wengi hawaridhiki na hali ya kutofautiana, hivyo huogopa.

Ni muhimu kukumbuka ya kwamba: VVU havibagui, lakini watu wanabagua. Mtu yeyote anaweza kuambukizwa VVU na VVU havienezwi kwa kugusana kimwili.



Sehemu ya 5



Sehemu ya 5

Michezo na VVU

5.1 Athari za VVU kwa mazoezi na zile za mazoezi kwa VVU

5.1.1. Athari za mazoezi kwa VVU

Kwa ujumla inakubalika kwamba kushiriki katika michezo kuna faida kubwa sana kwa watu wanaoishi na VVU. Mazoezi ya kiasi yanaimarisha mfumo wa kingamaradhi, yanauwezesha mwili kupambana vyema na VVU na yanaweza kuchelewesha kufikia hatua ya UKIMWI. Ukizingatia ya kwamba asilimia 90 ya watu wanaoishi na VVU hawajui ya kwamba wameambukizwa, kuinua kucheza michezo na kuwezesha mazoezi kufanyika katika jamii itapandisha kingamaradhi ya watu wengi wasiojua ya kwamba wanaishi na VVU.



Mazoezi ni sehemu ya mpango wa mchezo mzima wenye lengo la kumwezesha mtu anayeishi na VVU kuishi muda mrefu. Mazoezi ya mara kwa mara si tu yana manufaa kwa mishipa ya moyo ya watu wanaoishi na VVU. Vipimo vya kisaikolojia vinaonyesha ya kwamba shughuli za michezo zinapunguza kukata tamaa, kuchoka, msongo na hasira, badala yake michezo inaongeza ushupavu na kwa uhakika inaboresha hali ya maisha ya wanaoishi na VVU. Mazoezi yanalenga afya zaidi na si ugonjwa.

Michezo pia inatoa nafasi ya **kujumuisha na kusaidia kijamii**, ambako ni muhimu sana kwa watu wanaoishi na VVU. Zaidi, michezo inatoa kielelezo kwa jumuiia na wananchi wanaoishi na VVU wasioshiriki kuwa kuishi na VVU si mwisho wa dunia.

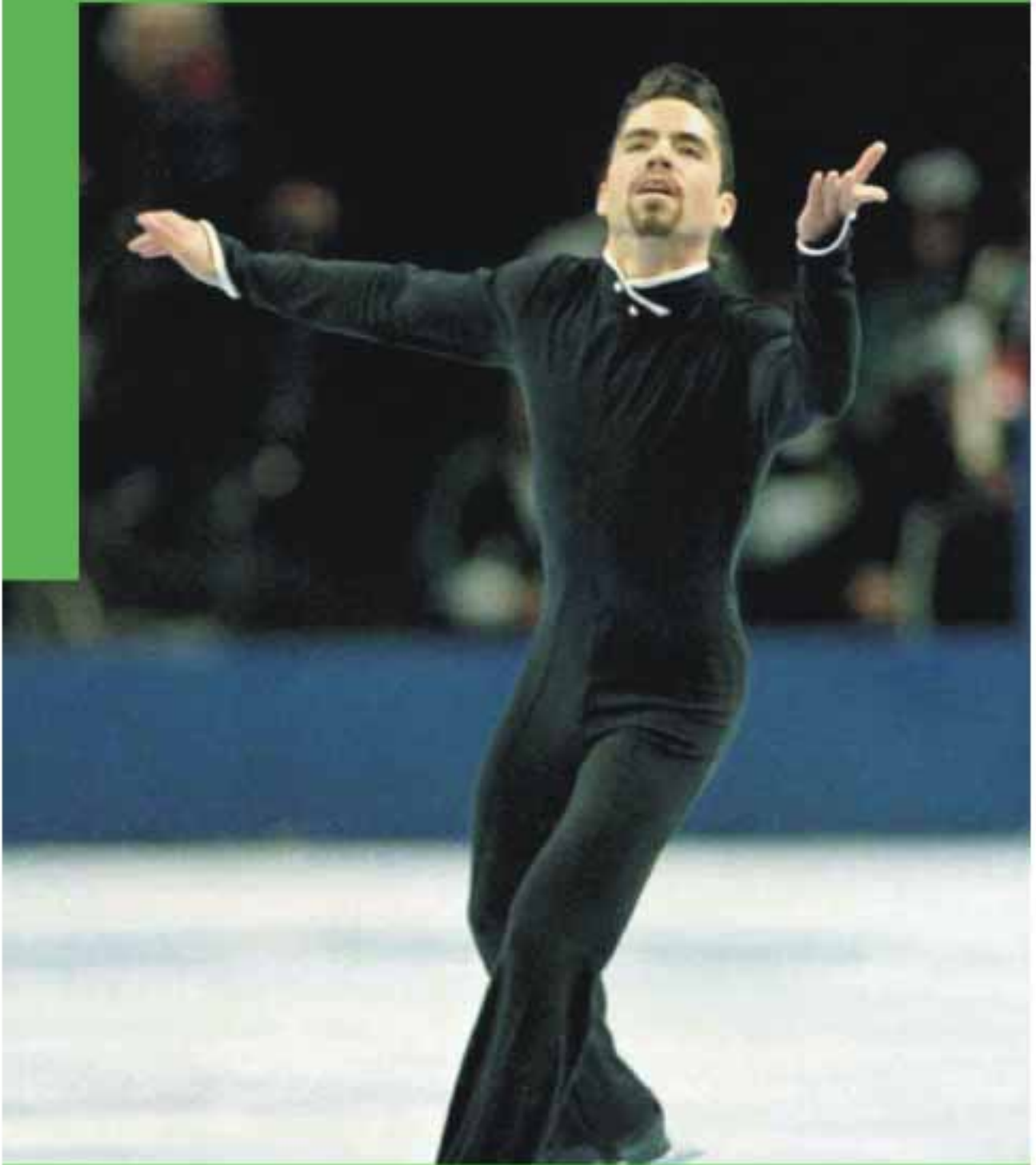
Michezo pia inatoa nafasi ambapo maadili ya muhimu kama vile **kujitolea** yanaweza kukuzwa na kuendelezwa. Wanaojitolea katika michezo wanawakilisha nguvu ya pamoja kutokana na muda binafsi wanaoutoa na manufaa yanayopatikana. Hawa wanaojitolea wanaonyesha kujitoa kwa dharti, nia ya kutoa mchango unaomletea faida mwenye kujitolea, mchezo kwa jumla na jumuiia husika. Hili ndio thamani ya kuwa mtu anayejitolea.

Hajjalishi ikiwa wewe una VVU au huna, sote tunaweza, kucheza michezo pamoja bila shinikizo la kushinda. Mchezo unapaswa kuwa mzuri kwa ajili ya afya ya akili na mwili, kukufanya ujisikie vizuri na kukupatia ujasiri.

"Wallisema kucheza mpira wa kikapu kutaniua. La, si kucheza mpira wa kikapu kilichokuwa kinaniua."

Magic Johnson, Marekani, Mchezaji wa Chama cha Mpira wa Kikapu cha Marekani (NBA) na Mshindi wa Medali ya Dhahabu ya Olimpiki baada ya kurudi kucheza wa Kikapu 1996.

Sehemu ya 5



Sehemu ya 5

5.1.2 Athari za VVU kwa mazoezi

Hivyo wewe unaishi na VVU; migeuzo ya mwili inaweza kuwa na maana tofauti na kile kinachoendelea, kwa mfano wachezaji wa timu shindani au ufahamu wa mwili. Kutokana na maambukizi ya VVU, mambo yenye utata kuhusu mwili yanaweza kuibuka. Dalili, hata mabadiliko kidogo, ambayo wale wanaoitwa "wenye afya" wasingeyatazama, yanaweza kuleta usumbufu. Swali, **"Nini ninachoweza au ninachotaka kutegemea au kudai kutoka katika mwili wangu?"** Inaulizwa kwa sababu mpya kadhaa. Uchovu wa kawaida unaotokea wakati kwa wakati unaweza kuangaliwa katika njia tofauti.

Kwa watu wanaoishi na VVU kutumia dawa za kuboresha maisha na kupunguza kasi ya VVU kunaleta changamoto mpya: kuyazoea mazingira mapya yenye mashaka yanayotokana na dawa hizi na madhara yake mengine. Madhara yanaweza kuwa ya faida, kwa kufanya shughuli za mikono. Imani juu ya mwili wako inaweza kuimarishwa kupitia michezo, tatizo linaweza kuwa kupungua kwa misuli, mabadiliko katika hazina ya mafuta mwilini, kupanda kwa viwango vya kolesteroli, mabadiliko ya umetaboli au osteoporosisi. Michezo ni mizuri kwako na ni jambo la kufaa!

Maswali kadhaa kwa ajili yako:

- Je, UNAFIKIRI unaweza nini?
- Je, kunafananaje kucheza katika kundi? Je, hii inapunguza hisia zako za upweke?
- Je, unajisikia vyema ndani mwako baada ya kucheza michezo?

"Katika muda huu, nimejitayarisha vema. Ninajua miruko yangu, na ninajua kuwa uchovu unaotokana na upungufu wa damu unaohusiana na VVU hautapunguza kasi yangu."

Rudy Galindo, Marekani, Bingwa wa kuteleza katika Barafu anayeishi na VVU.

5.1.2.1 Je, ni nini ikiwa sina dalili zinazohusiana na VVU?

Manufaa makubwa ya kimwili yanaweza kupatikana kutokana na michezo inayojenga na kuupa sura mwili wako, kwa mfano kukuza misuli kupitia mazoezi ya mara kwa mara katika programu za kunyanyua vitu vyenye uzito wa kadiri, na kuimarisha ustahimilivu kupitia michezo kama vile kuendesha baiskeli, kutembea, kukimbia polepole, kuogelea na mazoezi mepesi ya viungo.

Michezo ya kujihami na kupambana kama vile masumbwi, Tae Kwon Do inaweza ikasababisha hatari kidogo ya maambukizi kwa wengine kutokana na kumwaga damu na inaweza isitoe faida zilizoorodheshwa hapo juu.

5.1.2.2 Je, ni nini ikiwa nina dalili zinazohusiana na VVU?

Hakuna sababu ya kutokuendelea kucheza michezo uliouchagua ili mradi hausababishi uchovu unaozidi. Wewe ni mwamuzi bora wa kiasi unachoweza kufanya ukizingatia kwamba juhudi zinazozidi nguvu za kawaida zinaweza kuweka mfumo wako wa kingamwili katika msongo zaidi. Kumbuka, michezo, kama vile kuendesha baiskeli, kuogelea, na mazoezi mepesi ya viungo inaleta manufaa yanayohitajika. Kazi za kutumia nguvu kidogo pia zinafaa.

Michezo inayokutanisha viungo vya mwili vya juu au vya chini kama vile mpira wa miguu wa aina mbalimbali na ule wa kikapu, michezo ya aina zote ya kupambana na kujilinda inaweza kusababisha hatari ndogo ya maambukizi ya VVU kwa wengine na inaweza kuongeza hatari ya kuumizwa.

Sehemu ya 5

Ikiwa una dalili za nyurolojia, kama vile kupoteza fahamu, shida kwenye ubongo au mtukutiko wa maungo. michezo kama vile kupiga mbizi, kuruka kwa miavuli, na mbio za magari inaweza kuchochea dalili na hivyo inaweza kuwa hatari sana.

5.1.2.3 Je, kuna michezo ambayo ina madhara kwa watu wanaoishi na VVU?

Mbali na ile iliyotajwa awali, mazoezi yenye kuhitaji nguvu zaidi ya kawaida inaweza kinga yako ya mwili katika msongo na inaweza kukudhuru. Mchezo wowote unaoweza kusababisha damu kutapanyika una uwezekano mdogo wa kuleta maambukizi yanayoambatana na damu kama vile VVU na hepatitis.

5.1.2.4 Je, ninapaswa kutangaza hali yangu ya kuwa na VVU kwa mtu yeyote anayehusika na mchezo wangu?

Hautakiwi kutoa maelezo juu ya hali yako ya VVU, hata hivyo, katika mazingira ambayo mafunzo chini ya uongozi yanahitajika na nguvu inaweza kuwa kubwa kupita kiasi, inaweza kuwa kwa faida yako kumfahamisha mkufunzi au kocha. **Mtu ambaye unamueleza ni lazima aitunze habari hii kwa siri.** Hakuna uhalali wa kitabibu au kiafya ya jamii wa kuwapima au kuwachunguza wanamichezo VVU.

5.1.2.5 Nitawezaje kupunguza uwezekano wa kuambukizwa VVU?

Ikiwa una mchubuko katika ngozi, maambukizo au kidonda, ni bora kutafuta ushauri wa kitabibu. Subiri hadi kitakapopona kabla ya kucheza tena. Ikiwa umepata kidonda kinachotoka damu ukiwa michezoni, ni lazima uondoke uwanjani na kikatibiwe mara moja. Kifunike kidonda kwa kitamba kisichopitisha maji. Tena ruhusu kidonda kipone kabisa kabla hujaanza kucheza.

5.2 Kupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU katika uwanja wa michezo

Hatari ya kupata maambukizi ya VVU katika mazingira ya michezo ni ndogo, na wanariadha wengi wanaoishi na VVU wamepata maambukizi hayo nje ya viwanja vya michezo. Hii ina maana ya kwamba watu wanaoshiriki katika michezo wanakabiliwa na changamoto za aina ile ile katika suala la maambukizi ya VVU. Hata hivyo, ni lazima tuhakikishe ya kwamba **tahadhari dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa na damu** zinachukuliwa ili kupunguza hata uwezekano mdogo wa maambukizi ya VVU katika michezo.

Katika nchi nyingi **ipo sera rasmi ya kutokutamka hadharani hali ya VVU ya mtu.** Washiriki wa michezo hawatakiwi kwa namna yeyote kutoa taarifa ya hali zao za VVU, ingawa wanashauriwa sana wajepushe na michezo kama vile mieleka na masumbwi. Matokeo ya sera hii ya kutokutoa taarifa ya hali ya VVU kwa mtu ni kuwa kila majeruhi katika kiwanja cha michezo anachukuliwa kana kwamba ana VVU hivyo tahadhari za kimataifa za damu zinatumiwa.

Kuna mambo mengi yanayoweza kufanyika katika uwanja wa michezo, hasa pale panapotokea mgusano wa moja kwa moja au pale damu inapotegemewa kumtaka mtu, ili kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU na maambukizi mengine yanayoambatana na damu wakati mtu anaposhiriki michezo. Kwa mfano:

- **Maambukizi ya VVU yanaweza kurahisishwa wakati vifaa vya kujilinda vya kimichezo visipotumika, ikiwemo vya kulinda kinywa, kulinda ugoko, mabega, viatu**

Sehemu ya 5

vinavyotakiwa, na kofia imara. Kuvaa vifaa hivi vya kimichezo kunapaswa kuhimizwa na makocho wasimamizi na maafisa wakati wa mashindano;

- Wale walio na majukumu ya kushughulika na majeraha yanayotokea katika uwanja wa michezo inapaswa wazingatie kupewa kinga dhidi ya hepatitisi B;
- Ni muhimu ya kwamba yeyote anayeyashughulikia majeraha atumie tahadhari za kiulimwengu za matumizi ya damu; na
- Maeneo yote yaliyochanganyikana na damu au majimaji mengine ya mwilini yanapaswa yasafishwe kwa kutumia kemikali ya sodium hypochlorite.

Zifuatazo ni kanuni zilizopendekezwa na Baraza la Taifa la UKIMWI la Australia (ANCA) na Shirikisho la Tiba ya Michezo la Australia (ASMF) kusiaidha kupunguza zaidi uwezekano mdogo wa kupata maambukizi wakati wa kushiriki michezo ambayo inahusu mili kugusana moja kwa moja au pale uvujaji wa damu unapotegemewa kutoka.

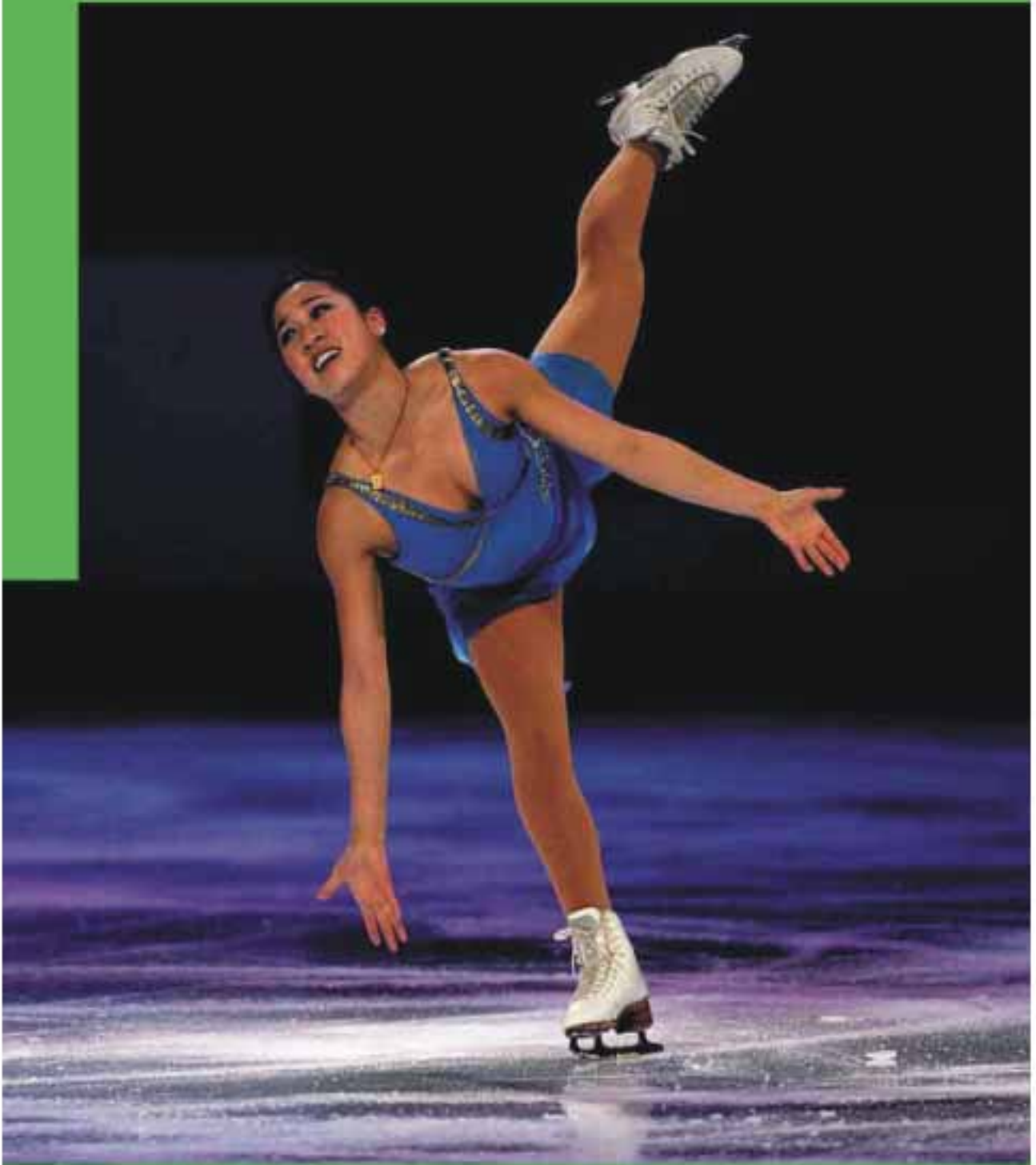
- Ikiwa mchezaji ana mchubuko katika ngozi yake, ni lazima taarifa itolewe kwa afisa anayehusika na utaratibu wa kiafya ufanyike;
- Ikiwa mchubuko utajitokeza ni lazima usafishwe mara moja kwa dawa maalum na kufunikwa vizuri kwa usalama; na
- Ikiwa kidonda kinachotoa damu kitatokea, ushiriki wa mhusika usimamishwe hadi kutoka kwa damu kutapozuliwa na kidonda kimesafishwa kwa maji mengi na kama ni kichafu kimesafishwa kwa sabuni na kisha kufunikwa kwa kitambaa kisichopitisha maji.

Kisanduku cha 5: Ni nini cha kufanya kunapotokea kuvuja kwa damu.

Taratibu zifuatazo si ngumu na si za gharama na ni vema kukubaliwa na wanariadha wote, makocho, wakufunzi, na maafisa wa huduma ya kwanza. Ii watu waweze kujifunza taratibu hizi, zibandikwe katika yumba vya kubadili mavazi na karibu na sanduku la huduma ya kwanza.

- Watu wanaotoa huduma ya kwanza wakati kuna uvujaji wa damu inapaswa wavae **glavu za kinga**;
- **Ngozi imepenywa** – safisha eneo vizuri kwa sabuni na maji, au sabuni yenye kemikali maalum inayofaa. Taulo chafu kamwe lisitumike tena;
- **Nguo zina madoa ya damu** – inapaswa zibadilishwe na zingine safi zitumike mara tu baada ya kidonda kutibiwa. Zishikwe kwa glavu za mpira na zichovywe katika kemikali ya kuua viini vya maradhi kabla ya kuoshwa katika mashine ya kufulia nguo ya nyumbani katika mzunguko wa maji ya moto;
- **Damu imedondoka katika ngozi ya mtu** – bila kuzingatia kama ipo mchubuko au mipasuko safisha kwa makini ukitumia maji na sabuni. Taulo chafu kamwe lisitumike tena;
- **Macho yaliyodondokewa na damu** – macho yakiwa yamefunguliwa wazi, safisha eneo husika ukitumia maji au maji yaliyochanganywa na chumvi;
- **Damu kuingia mdomoni** – tema damu hiyo kisha usukutue mdomo kwa maji mara nyingi;
- **Kuna kujali kwa ziada juu ya maambukizi** – ushauri wa kitibabu unapaswa kutafutwa kutoka kwa daktari katika hospitali inayotoa mafunzo au kliniki yenye uzoefu wa kitaalimu juu ya maambukizi ya VUJ.

Sehemu ya 5



Sehemu ya 5

"Nilikuwa ninamtazama Brian Wright, anayelishi na VVU, mkoreografia wa kuteleza kimaumbo naye alikuwa ni mtu mwenye tabia ya aina yake, aliyenifanya nicheke, aliyekuwa hai kabisa akifanya kile alichopenda kufanya. Sikuweza kujizua bali kufikiri ya kwamba hamasa yake ilikuwa safi kabisa. Alikuwa akifanya kile alichotaka kukifanya, kwa sababu zote njema. Nilianza kufikiri kuwa inabidi watu kujifunza kutoka kwake, kutokana na jinsi alivyoishi maisha yake."

Michelle Kwan, Bingwa wa dunia mara tano wa mchezo wa kuteleza katika barafu, aliyekuwa mtu wa mwisho kufundishwa na Brian Wright kabla hajafariki dunia kwa sababu zinazohusishwa na UKIMWI, 1993.

5.3 Wanamichezo wa Kike na wa Kiume kama Mfano wa Kuigwa

Wanamichezo, na haswa wanariadha waliofanikiwa ni mfano mzuri wa kuigwa. Hakuna mtu ambaye anataka kuona kwamba kila tendo (au kila jibu la tendo) linapewa hukumu. Lakini japokuwa kukataa kwa baadhi ya wanamichezo, wao ni mfano wa kuigwa. Wetu wanaowazunguka huwaangalia na kuwahukumu kwa lolote wanalolitenda. Wenzao, wakufunzi, na umma kwa ujumla wote wanaangalia jinsi gani mwanariadha aliyefanikiwa anavyotenda na kukabili hali yoyote. Wana mfano hawa wa kuigwa wanachokifanya, wanachokisema na jinsi wanavyoweza kukabili, mambo yanayojitokeza inatosha kusema moja kwa moja kwa vijana kwa njia ambayo njia chache tu zingine za kielimu zinaweza. Wana mfano hawa wa kuigwa wanaweza kuwa kielelezo kwa vijana jinsi ambayo wanaweza kugundua na kutambua vipawa vyao vya kipekee na hivyo kuwatia moyo kufanya vizuri zaidi. Katika kukabiliana na UKIMWI, **sauti ya wanariadha ni njia nyingine ya kufikisha ujumbe wa kuzuia maambukizi na kutoa huduma.**

Moja ya mkanganyiko wa unyanyapaa unaohusika na VVU na UKIMWI ni kwamba utapunguzwa tu kama kuenea kwa UKIMWI kutapewa sura ya kibinadamu badala ya kuonekana kwamba ni tatizo la kimatibabu. Moja ya mbinu zilizofaulu katika kuondosha unyanyapaa katika VVU na UKIMWI ni pale mtu mmoja anaposema, "Mimi ninaishi na Virusi vya UKIMWI". **Kuwashirikisha wanamichezo wa kiume na wa kike wanaoishi na VVU** imejithibitisha kuwa na manufaa makubwa sana katika kufanya VVU kuwa vya kawaida na pia kuwa mfano bora kwa wanamichezo, wote vijana na wazee.

Wanariadha wanaoishi au wasioishi na VVU wanaoshiriki katika shughuli za kueleemisha juu ya VVU wanatumikia jumla zao na hivyo kutoa mfano mzuri ulio hai wa roho ya kujitolea kwa kuruhusu majina yao yatumike katika juhudi za kuukabili UKIMWI. Ikiwa tunautazama ulimwengu wa michezo, kuna nguvu kazi kubwa ambayo haijatumika, ya watu wanaoweza kujitolea kutoka michezo mbalimbali.

"Ninapenda kuteleza kwenye barafu. Nisingeweza kukaa nyumbani bila kufanya lolote. Kuwa pale nje kuanifanya nijisikie vizuri sana."

Rudy Galindo, Bingwa wa Kuteleza kwenye barafu anayelishi na VVU, Marekani.

Idadi ya **mabingwa wa michezo wanaoishi na VVU** wamejitoa hadharani kufanya kazi ya kuelimisha juu ya VVU na kukabili unyanyapaa unaohusika na VVU na UKIMWI, hawa ni pamoja na:

- Arthur Ashe, Bingwa wa Tenisi, Marekani.
- Greg Louganis, Bingwa wa Medali ya Olimpiki Kuruka majini Mara 5, Marekani.

Sehemu ya 5

- Magic Johnson, Mchezaji wa Mpira wa Kikapu Chama cha Mpira wa Kikapu Marekani, Mshindi wa Olimpiki wa Medali ya Dhahabu, Marekani.
- Rob McCall, Mshindi wa Medali ya Shaba Kucheza Dansi katika barafu kwa watu wawili, Canada.
- Roy Simmons, Mchezaji wa zamani wa New York Giants, Ligi ya Taifa ya Mpira wa Miguu, Marekani.
- Rudy Galindo, Bingwa wa Mchezo wa Kuteleza kwenye barafu, Marekani.
- Tommy Morrison, Bingwa wa Ngumi Uzito wa Juu, Marekani.

"Tangazo la Magic Johnson linaonyesha kuwa UKIMWI haukuwa ugonjwa wa mtu mweupe tu, wala ugonjwa wa mashoga tu. Na hilo ni la msingi sana. Yeye amekuwa mfano mashuhuri wa kuigwa, kama mwanadamu, Mmarekani mwenye asili ya Afrika, mtu anayeishi na VVU."

Phill Wilson, mwasisi wa Taasisi ya ya Mafunzo ya Sera ya UKIMWI ya Wamarekani wenye asili ya Kiafrika, na Chuo cha mafunzo, Los Angeles, Marekani.

Wanamichezo wengine wamekuwa mstari wa mbele katika kutoa elimu juu ya VVU na kuendeleza ujumbe kuhusu unyanyapaa wa UKIMWI na kuzuia maambukizi, wakiwemo:

- Britta Heidemann, Ujerumani, Mshindi wa Medali ya Shaba - Upanga.
- Cathy Freeman, Australia, Mshindi wa Medali ya Dhahabu, Mbio na michezo ya Uwanjani.
- Dikembe Mutombo, Jamhuri ya Kidemokrasia ya Congo, Mchezaji mpira wa Kikapu na Balozi wa Vijana wa UNDP.
- Timu ya Mbio za Kupokezana Vijiti 4x400m Ujerumani: Jana Neubert, Anke Feller, Claudia Marx na Claudia Hoffmann, Michezo ya Olimpiki Athens.
- Gheorghe Hagi, Mcheza mpira wa miguu maarufu wa Romania.
- Frank Fredericks, Namibia, Mshindi wa Medali ya Fedha mara nne, Mbio na michezo ya Uwanjani.
- Luis Figo, Mcheza mpira wa miguu maarufu wa Ureno.
- Matthew Pinsent, Uingereza, Mpira wa Makasia Mshindi wa Medali ya Dhahabu mara nne.
- Nico Motchebon na Heike Henkel, Ujerumani, Washindi wa Medali ya Dhahabu ya Olimpiki Kuruka Juu.
- Ronaldo, Brazil, Mcheza Mpira wa Miguu, Balozi wa nia Njema na Mwakilishi Maalum wa UNDP katika Kampeni ya Kiulimwengu juu ya UKIMWI.
- Sergey Bubka, Ukraine, Bingwa wa Kuruka kwa Upondo Mshindi wa Medali ya dhahabu, Mwenyekiti KOM, Kamisheni ya Wanariadha.
- Sanath Jayasuriya, Sri Lanka, Mcheza Kriketi na Balozi wa Nia Njema wa UNAIDS.
- Thomas Schmidt, Ujerumani, Mshindi wa Medali ya dhahabu kuendesha Mtumbwi wa Slalom.
- Yaping Deng, China, Bingwa Mpira wa Meza Mshindi wa Medali ya Dhahabu mara nne Olimpiki.
- Kipchoge Keino, Kenya, Mikimbaji mbio za kati, Mshindi wa Medali ya Dhahabu Olimpiki mara mbili.
- Nawal El Moutawakel, Morocco, Mshindi wa Medali ya Dhahabu Olimpiki Mita 400.

Ujumbe kutoka kwa wanamichezo hawa unapatikana kila mahali katika kitabu hiki

Sehemu ya 5

5.4 Je, makocha na wanariadha wataitikiaje kushirikiana na wanariadha wanaoishi na VVU?

Watu wanaoishi na VVU hawateswi na ugonjwa wowote bali tu wanaishi na VVU. Kila mara kikwazo kikubwa kwa mtu anayeishi na VVU kushiriki michezo si maambukizi waliyo nayo lakini zaidi ni mitazamo ya watu wanaowazunguka. Kuwa na VVU inaweza kuwa uzoefu wa upweke sana. Wote wanariadha, makocha na viongozi wa michezo wanatakiwa kuwasaidia watu wanaoishi na VVU; kuwafanya kuwa sehemu ya timu, na kuwaheshimu na kuwapongeza kama unavyoweza kufanya kwa mtu mwingine yeyote.

Hazijakuwepo taarifa zozote zilizothibitishwa za maambukizi katika nyanja za michezo. Kwa hiyo, **hakuna kizuizi cha jumla kwa watu wanaoishi na VVU cha kutocheza michezo kwa kuwa tu wao wanaishi na VVU.** Kwa ujumla, uamuzi wa kumruhusu mtu anayeishi na VVU kushiriki michezo lazima ufanywe kwa msingi wa afya ya mtu binafsi.

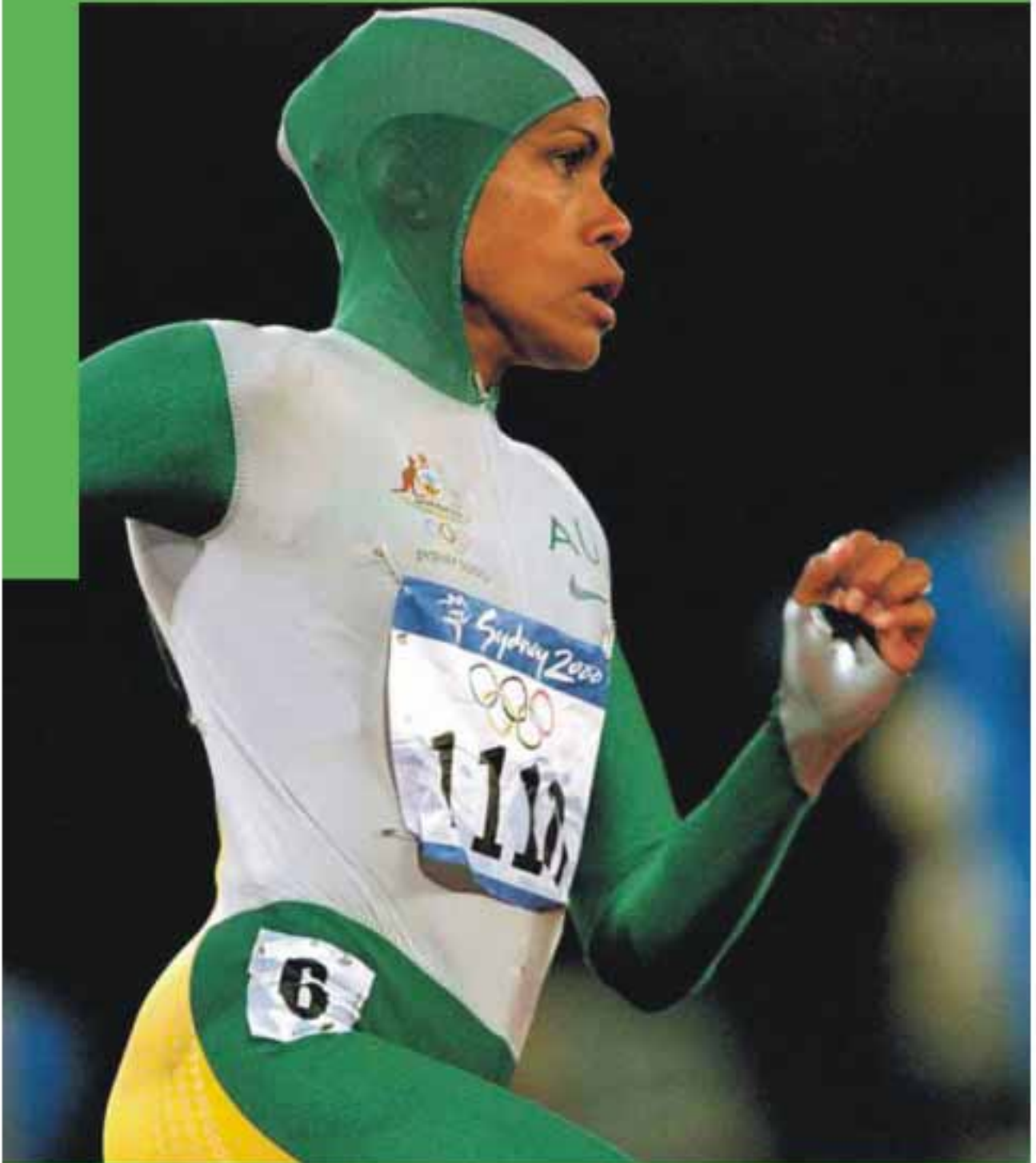
- Kumbuka kwamba hatari ya kupata maambukizi ya VVU katika nyanja za michezo ni ndogo sana. Hauhitaji kujua hali ya VVU ya wachezaji wenzako; isipokuwa tekeleza **tahadhari za kiulimwengu za damu**, kama kuna kidonda kinachotoka damu au ngozi iliyo na maambukizi. Hii itakulinda kutokana na maambukizi yanayoambatana na damu ikiwemo VVU.
- Wakati wa mchezo, wanariadha lazima wawe makini na **vidonda vya wazi** na wanapaswa kumpa taarifa kocha au mkufunzi, n.k. Lakini hata hivyo makocha, maafisa na wachezaji wengine wanapaswa kuwa makini na vidonda vinavyotoka damu.
- **Wanariadha wanaotoka damu** wanapaswa waondolewe mchezoni na kudhibiti utokaji wa damu, kwa kufuata taratibu za kiulimwengu za tahadhari ya damu. Mchezaji asiruhusiwe kurudi mchezoni hadi pale damu inayotoka imedhibitiwa na kidonda kimesafishwa, vizuri, kimetibiwa na kufungwa vizuri.
- **Utambulisho wa mtu anayeishi na VVU lazima uwe wa siri.** Watu – wakiwemo makocha na wanariadha, ambao mtu anayeishi na VVU ameamua kuwashirikisha hali yake ya VVU, ni lazima waheshimu usiri huu katika kila jambo na wakati wote, labda tu pale mtu amechagua kuhiweka wazi jambo hili.

Inawezekana na kwa baadhi ya maeneo kuna uwezekano kwamba wapo wachezaji ambao wanaishi na VVU au wameathiriwa kwa UKIMWI. Wengi kati ya wanamichezo hawa wasingependa kufahamika ya kwamba wanaishi na VVU au wamepoteza mzazi mmoja au wawili kutokana na UKIMWI; au wangependa kuzungumzia hali hiyo waziwazi. **Hakikisha ya kwamba wanamichezo hawa wanajisikia kusaidiwa na kujumuishwa** katika klabu na kwamba hisia zao zinaheshimiwa. "Ni kwa jinsi gani tutawasaidia wanamichezo wenzetu wanaoishi au kuathiriwa na VVU?" ni swali linalohitaji kujibiwa na makocha na wanariadha.

Kama makocha na viongozi wa michezo tunahitaji:

- kuwa tayari **kupitia upya tabia zetu** zinazopingana na yale tunayotaka wachezaji wajifunze; kama vile mizaha inayonyanyapaa watu wanaoishi na VVU;
- **kuzungumza na wanariadha wote**, wakiwemo wachezaji wanaoishi na VVU kuhusu lishe na mapumziko ya kutosha. Hakikisha kuwa tahadhari za kiulimwengu kuhusu damu zinafuatwa wakati majeraha yanayosababisha damu kutoka yanapotokea; na
- kutambua na pia kuwa tayari **kutetea na kulinda haki** na matakwa ya wale walio na mahitaji makubwa, wakiwemo watu wanaoishi na kuathiriwa na VVU.

Sehemu ya 5



Sehemu ya 5

"VVU havibagui. Watu wanabagua"

Kama wanariadha na wanamichezo tunahitaji:

- **kuwa rafiki wa kweli.** Rafiki aliye na VVU yungali rafiki yako. Huwezi kupata VVU kwa kushiriki michezo, kushikana mikono au kufanya kazi pamoja;
- **kuwakubali watu.** Watu wanaoishi na VVU hawatafuti huruma zako bali msaadaa wako. Wanahitaji fursa ile ile ulio nayo kuishi maisha yao katika ukamilifu wake wote...pote ndani na nje ya uwanja wa michezo;
- **kujipatia taarifa sisi wenyewe.** VVU vinaweza kuleta hofu kwa hiyo jipatie taarifa wewe mwenyewe. Ikiwa utafanya hivyo basi utaona ya kuwa hakuna kitu cha kuhofia kuhusu watu wanaoishi na VVU. Fuata tu utaratibu;
- **tusiogope.** Hakuna haja ya kuwa na woga kuhusu mtu anayeishi na VVU. Mtendee mtu aliye na VVU vile vile kama ambayo ungependa mtu akutendee endapo ungekuwa na VVU; na
- **kufuata maagizo ya kocha** ikiwa kuna kujeruhiwa kulikoambatana na damu.

Shughuli nyingine za kusaidia ushiriki wa watu wanaoishi na VVU:

- kufanya kazi pamoja na vijana wanaoishi na waliioathiriwa na VVU ili kuwawezesha kukabiliana na uyanyapaa unaohusishwa na VVU;
- kuwashirikisha wanamichezo wa kike na kiume wanaoishi au kuathiriwa na VVU na UKIMWI kama wawezeshaji katika programu na shughuli zako za michezo.



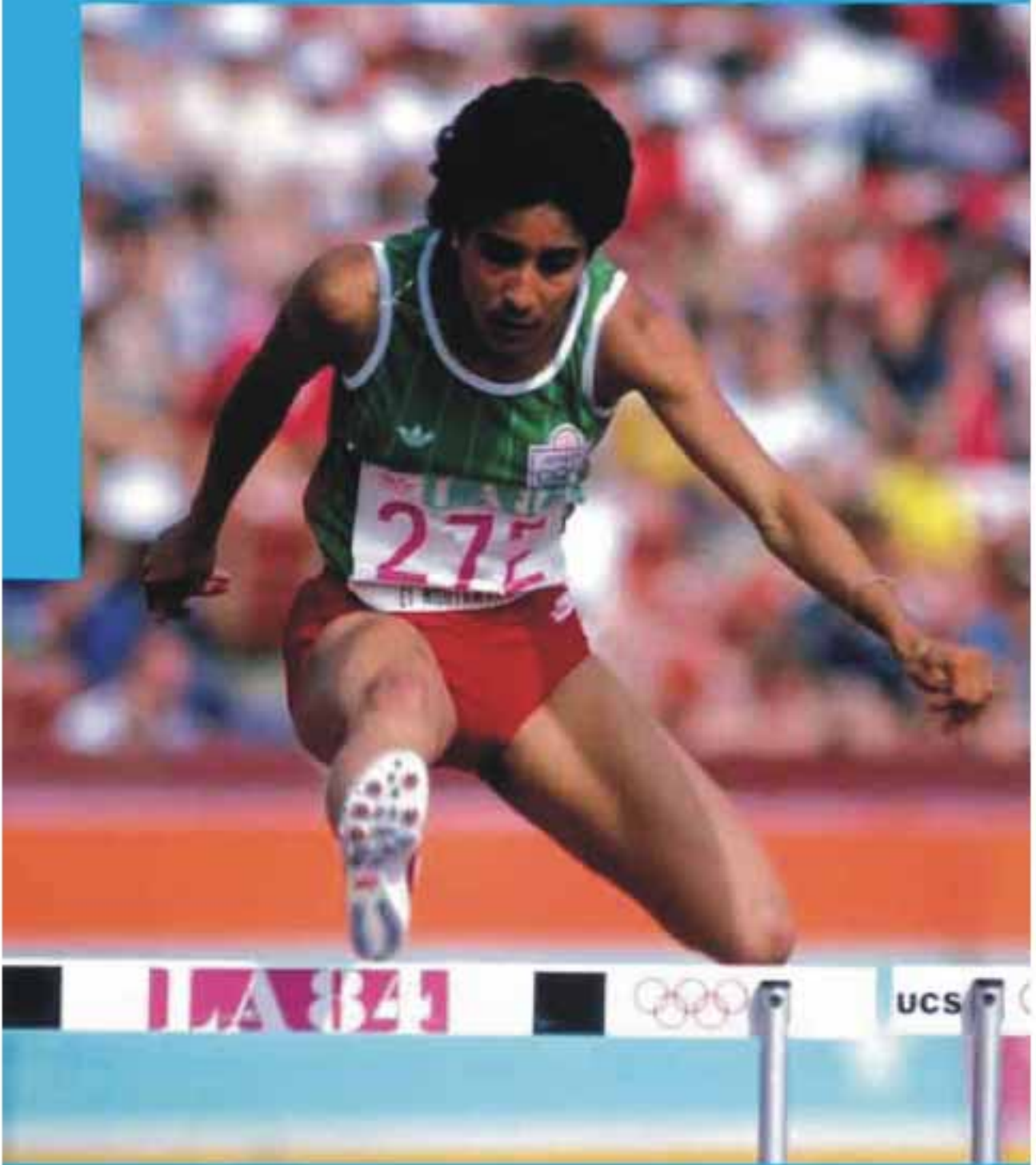
"Ubaguzi unaweza kuzulia watu kutumia uwezo walio nao. Usiwabague watu wanaoishi na VVU."

Muaustralia Mshindi wa Medali ya Dhahabu ya Olimpiki, Michuano ya Mbio na Uwanjani

Kisanduku cha 6: Makocha na wanamichezo wakishirikiana na wanariadha wanaoishi na VVU

- wanariadha wanaoishi na VVU inapaswa waruhusiwe kushiriki katika aina zote za mashindano ya michezo;
- wanariadha wanaoishi na VVU inapaswa wafahamishwe juu ya hatari zote za kuweza kuwaambukiza watu wengine;
- haki za kutunziwa siri kwa mwanariadha anayeishi na VVU inapaswa ziheshimiwe;
- upimaji wa VVU wa kila mara kwa wanariadha usifanyike;
- miongozo ya kusisitiza wanariadha wajiepushe na kujidunga madawa ya kuboresha ufanisi wao katika michezo inapaswa ilimarishwe; na
- wanariadha wote inapaswa wapate ushauri nasaha kuhusu hatari za maambukizi ya VVU kwa njia ya kujamiiana.

Sehemu ya 6



Sehemu ya 6

Mwitikio wa Mashirika ya Michezo katika mapambano ya VVU na UKIMWI

6.1 VVU/UKIMWI katika Sehemu ya Kazi

"Kila mmoja wetu, katika kiwango chetu binafsi, anaweza kufanya kitu fulani kuzuia maambukizi zaidi ya VVU na kuepuka ubaguzi dhidi ya watu wanaoishi na VVU."

Nawal El Moutawakel, Morocco, Mshindi wa Medali ya Dhahabu, Olimpiki Kuruka Vihunzi, Mita 400.

Wajibu mmojawapo wa Kamati za Olimpiki za Taifa, vilabu vya michezo, mashirika au shirikisho ni kuwa sawa na mwajiri. Inawezekana ya kwamba kuna waajiriwa katika shirika lako ambao wanaishi na VVU au wameathiriwa na UKIMWI. Wengi ya waajiriwa hawa wanaweza wasipende kujulikana ya kwamba wanaishi na VVU au ya kwamba wamepoteza marafiki au ndugu kwa UKIMWI. Wengine wangependa kulizungumzia kwa uwazi kabisa.



Mara nyingi itikio la awali kwa VVU na UKIMWI ni kile tunachoweza kuwafanyia wengine kabla kwanza ya kuhakikisha ya kwamba nyumba yetu ipo sawa. **Mashirika ya kimichezo yasijaribu tu kuhakikisha ya kwamba wachezaji wao wanalindwa dhidi ya maambukizi ya VVU na hawanyanyapai au kuwabagua watu wanaoishi na VVU na UKIMWI; ni lazima yahakikishe ya kwamba mahali pa kazi ni mazingira salama kujadili VVU na UKIMWI na si yenye kubagua.** Kila mwaajiriwa anahitaji kuwa na ujuzi kuhusu UKIMWI, kama ilivyo shirika.

Hakuna mkakati wa VVU na UKIMWI wa mahali pa kazi ambao utafaa kwa kila shirika; kila shirika la michezo linahitaji kuzingatia mazingira yake na kutafuta njia suluhishi kama inavyotakiwa. Hata hivyo, inawezekana kutambua vipengele muhimu vinavyopaswa kuwemo katika mkakati wa mahali pa kazi.

Mwezi Juni 2001, Shirika la Kazi Duniani (ILO) lilitengeneza **Kanuni ya Utendaji juu ya VVU na UKIMWI katika Ulimwengu wa Kazi**⁹. Hatimaye, KOK ilithibitisha Kanuni ya utendaji, ambayo ina kanuni za kimsingi za kuendeleza sera na miongozo halisi ambamo kutoka humo mitikio yenye nguvu inaweza kuendelezwa katika ngazi za kibiashara,¹⁰ kijumuia na kitaifa katika maeneo yafuatayo:

- kuzuia maambukizi ya VVU;
- utawala na upunguzaji wa makali ya matokeo ya VVU na UKIMWI katika ulimwengu wa kazi;

⁹ <http://www.ilo.org/public/standards/normes/convole/convole.htm>.

¹⁰ Tuzwa Kiamatandishi 1 Sera ya UKIMWI ya Kamati ya Olimpiki ya Kiamatandishi, Kanuni ya 1, Wajibu wa KOK.

Sehemu ya 6

- huduma na msaada kwa wafanyakazi wanaoishi na kuathirika na VVU na UKIMWI; na
- kuondoa unyanyapaa na ubaguzi kwa msingi wa kuwepo maambukizi ya VVU kwa mhusika kwa uhakika au kwa dhana.

Shirika lako la michezo linaweza kuwa na ujuzi juu ya UKIMWI kupitia shughuli zifuatazo:

Kazi ya Sera

- kupitia kwa makini Sera ya VVU/UKIMWI ya KOK (Tazama **Kiambatanishi cha 1**), ambayo imeorodhesha shughuli maalum za KOT na kuona jinsi itakavyoweza kutekelezwa na jumua yako ya michezo;
- kuandaa na kutekeleza sera ya VVU na UKIMWI ya mahali pa kazi kwa shirika lako;
- kuhakikisha ya kwamba maeneo mbalimbali yanayohusu jinsia katika masuala ya VVU na UKIMWI yanazingatiwa katika sera zozote zinezotengenezwa; na
- kuhimiza na kutoa msaada kwa utafiti juu ya unyanyapaa na ubaguzi katika nyanja za michezo.

Shughuli za Kuzuia maambukizi ya VVU

- kusaidia watu katika shirika lako kujifunza ukweli kuhusu VVU na UKIMWI;
- kujumuisha katika mipango ya mafunzo kwa ajili ya makocha, wasimamizi na wanariadha (mafunzo kwa wakufunzi) mafunzo ya ufahamu wa UKIMWI;
- kuhakikisha ya kwamba tahadhari za kimataifa kuhusu damu zinatekelezwa katika tukio la kujikata au kupata maambukizi ya ngozi katika uwanja wa michezo; na
- kuendeleza, au pale inapowezekana, kutoa ushauri nasaha wa hiri (wa siri) na upimaji wa VVU.

Huduma na Msaada

- kuhakikisha ya kwamba watu wanaoishi na VVU wanaruhusiwa kushiriki katika michezo;
- kujifunza kuhusu kuwa wazi na kwenye msaada kwa watu wanaoishi na VVU katika familia zetu, vilabu na jumua;
- kutambua kuwepo kwa usumbufu wowote unaohisi juu ya watu wanaoishi na VVU na UKIMWI na kujifunza ukweli kuhusu VVU na UKIMWI ili kwamba usiwaogope watu wanaoishi na VVU na UKIMWI;
- kusaidia chama cha jumua kwa shughuli ambazo zinasaidia kufanya jumua zetu kuwa salama kwa watu wanaoishi na VVU na UKIMWI;
- kuepuka kauli katili na zisizojenga kuhusu kundi lolote la watu, wakiwemo watu wanaoishi na VVU na UKIMWI;
- kutumia imani zako za kidini kwa namna zenye kujali; na
- kushiriki katika shughuli za kuadhimisha Siku ya UKIMWI Duniani na kuvaa Utepe Mwekundu ni njia za kuongeza ufahamu na kuonyesha "mshikamano wa timu" na watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.

Utetezi

- kusaidia juhudi za kufanya utetezi katika ngazi ya jumua, kitaifa, au kimataifa, kwa mfano, upatikanaji wa tiba na kampeni dhidi ya unyanyapaa.

Sehemu ya 6

Ni muhimu kwamba unaziunganisha, shughuli na mipango yako na **mashirika ya UKIMWI ya Jumua**. Haya yanaweza kusaidia katika mafunzo na katika kutoa vifaa vinavyohusu VVU na UKIMWI na vile vya kufundishia. Baraza lako la Michezo la Taifa na vyama husika, ikiwemo Kamati ya Olimpiki ya Taifa, vinaweza kuwa na mafunzo ya msingi ya VVU na UKIMWI, na vifaa. Pia uwe na mawasiliano na **Mabaraza ya UKIMWI ya Taifa** ili kwamba shughuli na ujumbe zinaratibiwa. Haya yanaweza kuwa yenye msaada katika kustawisha vikundi vya ushirikiano na kuwa na uwezo wa kutoa vifaa.

6.2 Sera ya UKIMWI mahali pa kazi?

Maamuzi ya kisheria bado hayajafikiwa ikiwa VVU na UKIMWI ni lazima vishughulikiwe kupitia sera pekee au kuwa sehemu ya sera kuu ya magonjwa sugu. Mashirika mengi yanaanza kwa kuandaa sera maalum ya VVU na UKIMWI kwa sababu wanahitaji kuitika kwa haraka na kwa wazi katika janga hili la UKIMWI na kwa sababu kuna vipengele kadhaa, hasa unyanyapaa na ubaguzi, ambao ni wa kipekee katika VVU na UKIMWI. Hata hivyo, kwa wengi lengo kuu la mwisho ni kujumuisha hili na sera nyingine (k.m. magonjwa sugu, mafao ya kimatibabu sera za raslimali watu). Ni kweli, kwa mashirika mengi, taratibu za kutengeneza sera iliyo kamiliika ya VVU na UKIMWI inaweza kuwa kichocheo cha kufanya marejeo kufahamu ubora wa maeneo yaliyoshirikishwa, kama vile mafao ya kimatibabu.

Ikiwa shirika lako la michezo litaamua **kutengeneza sera ya VVU na UKIMWI ya mahali pa kazi**, liongeze yafuatayo:

- malengo ya sera
- ufafanuzi
- wajibu wa utekelezaji
- usiri
- migawanyo ya kijinsia
- taratibu salama (kujaamiana au nyinginezo)
- mazingira ya kazi yenye hatari ya kuambukiza
- bima ya afya (mke, mwenzu, na watoto)
- matibabu yaliyopo (magonjwa nyemelezi, patholojia, dawa za kuboresha maisha)
- ushauri nasaha na upimaji wa hiaru
- kuajiri wafanyakazi wanaoishi na VVU
- kupima VVU na ajira
- habari na mafunzo
- malazi yanayofaa
- unyanyapaa na ubaguzi
- utetezi kwa upatikanaji wa matibabu kiulimwengu.
- kusafiri
- kazi na chanjo
- ulemavu
- kukoma kwa ajira
- taratibu za manung'uniko na za kinidhamu

Nyaraka Rejaa:

Kanuni ya utendaji ya VVU na UKIMWI katika Ulimwengu wa Kazi ya Shirika la Kazi Duniani (ILO) (June 2001).

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/codemain.htm>

Kanuni ya utendaji inawakilisha juhudi za ILO kusaidia kupata kazi za kufaa na zenye usalama wa kijamii mbele ya janga na kuwa na mkakati wa mpango wa mahali pa kazi.

Sehemu ya 6

Hii ina kanuni za msingi za kuendeleza sera na miongozo ya kiutendaji itakayo saidia kupatikana kwa matokeo bora katika ngazi ya kituo, jumua, na kitaifa.

Mwitikio wa Biashara kwa UKIMWI/Mwitikio wa Kazi kwa UKIMWI (mpango wa BRTA/LRTA) Kituo cha Kudhibiti Magonjwa, Marekani (CDC).

<http://www.hivatwork.org/tools/business-managers.cfm>

Kisanduku cha Meneja kina nyenzo zote za sekta ya biashara inayohitaji kutengeneza programu kamili za VVU na UKIMWI mahali pa kazi. Kisanduku kinapatikana kwa Kiingereza na Kispania.

Kufanya Kazi kwa Ubora: Muongozo kwa Asasi za Kiserikali zinazosimamia VVU na UKIMWI mahali pa Kazi. Shirikisho la UKIMWI Uingereza

<http://www.aidsconsortium.org.uk/Workplace%20Policy/workplaceintro.htm>

Muongozo huu unaangalia masuala makuu yanayohusika katika kuandaa mkakati wa utendaji mahali pa kazi na jinsi Asasi tofauti zisizo za kiserikali na mashirika ya kibiashara yanavyofanya kazi masuala haya. Inatoa pia muongozo kwa mambo makuu yaliyomo katika mkakati wenye mafanikio na orodha ya nyaraka rejea.

Mpango wa Mahali pa kazi wa VVU/UKIMWI: Muongozo wa utendaji kwa Mameneja

http://www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/Workplace_HIV_program_guide.htm

Muongozo wa utendaji wa mahali pa kazi kutoka shirika la Family Health International, mradi wa IMPACT ni ambao unaweza kufanyia kazi, hivyo unapelekea namna ya kutoa muongozo, ushauri kwa mameneja namna ya kutengeneza mipango ya mahali pa kazi katika nchi zinazoendelea. Haya mafunzo yanaelekezwa kwa uzoefu ulio wazi wa waajiri katika UKIMWI mahali pa kazi.



Sehemu ya 6

6.3 Elimu ya UKIMWI kwa mwajiriwa

Ni muhimu kutoa mafunzo ya VVU na UKIMWI kwa wale walio katika **ngazi ya utawala** wa shirika kabla hujaanza kuelimisha wafanyakazi wengine waliobaki. Mameneja lazima waelewe ukweli juu ya VVU na UKIMWI na chama chako cha michezo lazima kiweze kufanya yafuatayo:

- kuwa tayari kujibu maswali ya waajiriwa;
- kujua wapi kumtuma mwaajiriwa ili kupata msaada au taarifa za nyongeza;
- kuwa na uwezo kudumisha au kuendeleza msimamo wa chama cha michezo juu ya VVU na UKIMWI; na
- kuwaunga mkono na kuwapa moyo waajiriwa wao kuhudhuria vipindi vya mafunzo.

Unaweza kutumia shughuli hizo kama zilivyoorodheshwa katika kurasa zinazofuata kwa wote mameneja na waajiriwa.

Vipindi vya Mafunzo ni wakati mzuri kupitia taarifa nyingi za msingi, kama siyo zote kuhusu VVU na UKIMWI, kuelezea sheria za nchi na sera za mashirika ya michezo na pia kupata taarifa juu ya huduma zinazohusika na VVU za mahala. Inapaswa vipindi viendeshewe angalau mara moja kwa mwaka na pale idadi kubwa ya waajiriwa wapya wanapoandikwa kazini, vipindi vingi vya mara kwa mara viandaliwe au kujumishwa katika programu elekezi zilizopo.

Vipindi vya mafunzo vinatakiwa kutoa **taarifa ya mawasiliano** kwa taasisi za kienyeji zinazotoa huduma za VVU na UKIMWI kama vile upimaji wa hiari na vituo vya ushauri, wanaoishi na VVU na UKIMWI na mashirika yanayojishughulisha na masuala ya UKIMWI. Pia itoe taarifa na ukurasa mmoja kuelezea hali halisi ya UKIMWI katika jamii ili kuwafanya watu wajue wapi waende wakiwa na maswali ya ziada.

Kwa kuwa michezo inahusika katika afya na uzima moja kwa moja, ni vyema kuhusisha **taarifa zinazo husiana na afya** katika kila kipeperushi pamoja na taarifa za VVU. Japokuwa si njia sahihi katika elimu kwa jamii. Vipeperushi hivyo vinatoa taarifa sahihi iliyotayarishwa ili kuelimisha jamii na hupunguza mwitikio mbaya wa jamii kama uwepo wa mwanamichezo aliyenaye na VVU ukajulikana kwa umma. Wale wanaohusika na mwitikio mbaya wa umma kuhusu kuwepo mwanamichezo aliyenaye na VVU wanaweza kufikiria, haja ya kuwa na mafunzo na elimu kwa jamii.

Kwa kiwango cha chini:

- waajiriwa wanapaswa washiriki katika **mafunzo rahisi ya maelekezo** juu ya VVU na UKIMWI pamoja na maonyesho ya namna ya kutumia kondomu za kike na kiume (Tazama kiambatanisho cha 4);
- waajiriwa wanapaswa washiriki **katika mafunzo** ili kuinua ufahamu juu ya watu wanaoishi na VVU na kuongeza ufahamu wa kila mtu kuweza kuambukizwa VVU; na
- kuonyesha mabango ya matangazo ya VVU na UKIMWI mahali pa kazi kwa bidii sana.

Kurasa zifuatazo zinaonyesha namna ya kuvunja ukimya kwa kuanza kazi na muhtasari wa shughuli juu ya:

- maambukizi ya VVU;
- matumizi ya kondomu;
- upimaji na ushauri wa hiari (kwa siri);

Sehemu ya 6

- unyanyapaa na kutengwa; na
- kutengeneza mazingira tegemezi

Rejea **Sehemu ya 4 Nini unachopaswa kujua, Sehemu ya 5 Michezo na VVU na Kiambatanishi cha 4 Kondomu.**

6.3.1 Kuvunja ukimya :

Huku kuvunja ukimya kuwafanye watu wafikiri na kuzungumza! Hiki ndicho kiini cha kuzuia VVU na itaongeza ufahamu juu ya tabia miongoni mwa wafanyakazi.

Lifanye liwe jambo la kufurahisha kwa watu. Kama inawezekana, uliza maswali siku kadhaa kabla ya wakati, au jioni kabla matokeo hayajaletwa, au labda kabla ya chakula cha mchana au kabla ya mapumziko ili kukupa muda mwingi wa kukusanya matokeo.

Hatua ya 1:

Waambie watu kuandika majibu ya maswali utakayo uliza kwa sauti. Fafanua kuwa karatasi za majibu zitakusanywa mwishoni mwa zoezi, lakini majibu yatakuwa ni siri na hayatakuwa na majina.

Hatua ya 2:

Uliza maswali yote au baadhi ya haya maswali au yote. Unaweza kuamua kuacha baadhi ya maswali na/au ukaongeza.

- Ulijamiliana kwa mara kwanza ukiwa na umri gani? Kama hukumbuki umri halisi, unaweza kukisia (iwapo watu watakuuliza una maana gani "kujamiliana," waambie ni juu yao wao wenyewe kuamua!)
- Katika umri gani ulitumia kondomu ya kiume/kike kwa mara ya kwanza? (kama hujawahi kutumia sema sijawahi)
- Unaweza kujisikia jasiri na kuonyesha namna ya kutumia kondomu ya kiume/kike?
- Uliwahi kufanya mapenzi ukiwa umelewa pombe au madawa ya kulevya?
- Kama uko (au ulikuwa) katika ndoa au mahusiano, ulishawahi kufanya mapenzi nje ya ndoa au mahusiano uliyonayo (siyo na mumeo/mkeo/mpenzi)?
Kama umelewa (au uliwahi kuolewa) au uko katika mahusiano, ulishawahi kuwa na mazungumzo yenye maana na mpenzi wako juu ya VVU, pamoja na masuala yanayohusu kuaminiana na athari zake?
- Huwa unabeba kondomu kila wakati ukisafiri?
- Ulishawahi kuugua ugonjwa/magonjwa ya zinaa?
- Tangu ulipofahamu juu ya VVU, ulishawahi kufanya mapenzi yasiyo salama na mtu ambaye hujui hali yake hasa kama ameambukizwa VVU?
- Ulishawahi kupima VVU?
- Kama ulishawahi kupima, tangu upime mara ya mwisho, ulishawahi kufanya mapenzi bila kondomu na mtu ambaye hujui hali ya afya yake?
- Je, wewe una VVU, huna VVU, au hujui hali ya afya yako?

Sehemu ya 6

Inawezekana pia ikawa vyema kuwauliza watu kujitambua kama ni wanaume au wanawake na kuonyesha majibu kwa jinsia na chunguza tofauti.

Hatua ya 3:

Maswali yakishajibiwa, kusanya karatasi za majibu. Yapange majibu kisha yawasilishe kwa washiriki.

Dokezo namna ya kuwasilisha majibu:

- Onyesha muainisho baina ya wanaume na wanawake;
- Onyesha habari inayohusu swali moja na jingine kwa mfano, wastani wa tofauti katika miaka kati ya mzoefu wa kwanza wa mapenzi na mzoefu wa kutumia kondomu;
- Onyesha kama kuna waliojibu kuwa hawajapima VVU na bado wanasema hawana VVU;
- Onyesha kama kuna watu wanaosema tangu wapime afya zao mara ya mwisho, wamefanya ngono isiyo salama na mtu ambaye hawakujua afya yake na bado wanasema hawajaambukizwa VVU.

Hatua ya 4:

Zungumzia kuhusu matokeo juu ya namna ambavyo washiriki wako katika hatari ya kuambukizwa VVU.

Hii hufanywa vizuri kwa kugawana taarifa na kuwauliza watu kuelezea taarifa hizo na kuchunguza wao wenyewe.



Sehemu ya 6

6.3.2 Maambukizi ya VVU

Rejea **Sehemu ya 4 Nini unapaswa kujua na Sehemu 5 Michezo na VVU.**

1. Mambo ya kujifunza kwa ujumla

Kwa muhtasari elezea njia ambazo VVU huambukizwa, chagua moja au zaidi kati ya mambo yafuatayo:

- waulize watu waseme njia za msingi za maambukizi ya VVU;
- mfano, mtaalamu wa VVU aonyeshe kwa ufupi jinsi VVU vinavyoambukizwa na namna inayoathiri nchi;
- muombe mtu anayeishi na VVU na UKIMWI aongee. Mara nyingi watu wanaoishi na VVU ni wazuri kuelezea hali halisi ya kuishi na VVU.

2. Hali za utata (Maelezo yapo katika mabano)

Kisa cha 1

Mtu anayeishi na VVU anasaidia kuandaa chakula wakati wa sherehe ya wafanyakazi. Akiwa anakata, vitunguu moja kwa moja kwenye sufuria ya mchuzi, kwa bahati mbaya akajikata kidole na matone ya damu yakadondokea kwenye mchuzi.

(Hakuna hatari: joto lililoko kwenye mchuzi litaua virusi.)

Kisa cha 2

Mtu anayeishi na VVU anakwenda kwenye sherehe ya kumuaga mtu anayeondoka. Kila mtu anambusu kwa heri anayeondoka na anayeishi na VVU anambusu pia.

(Hakuna hatari: kubusu hakuwezi kuambukiza VVU hasa busu la kawaida ambayo haina mbadilishano wa majimaji ya mwilini!)

Kisa cha 3

Mtu anahudhuria katika chakula cha jioni ambapo kuna kilevi au pombe. Baada ya muda, watu wawili wanaamua kuondoka na kurudi katika chumba cha hoteli na kuanza kufanya ngono. Kati yao hakuna aliye na kondomu na wanaendelea kufanya ngono. Baada ya tendo mmoja wao anagundua kilichotokea na kwa angalifu lakini anafuta sehemu zake za siri kwa kileo.

(Hatari kubwa: kusafisha baada ya ngono hakuzuli maambukizi ya VVU. Ngono salama inazula.)

Kisa cha 4

Wanamichezo wawili wanasafiri pamoja. Kwa sababu ya kukosa hoteli, wanalazimika kuchangia chumba pamoja. Asubuhi mmoja wao anagundua kuwa amesahau mashine ya kunyolea na anahitaji kunyolea kwa kuwa wana mkutano wa muhimu. Anaazima wembe wa kunyolea kutoka kwa mtu mwingine.

Sehemu ya 6

(Hatari ndogo: VVU vinaweza kulishi nje ya mwili katika majimaji kwa muda mfupi, japo si ndani ya damu iliyokauka. Tukio hili linaonyesha hatari kwa kiwango cha chini.)

Kisa cha 5

Mtu anayeishi na VVU anasafiri kwenda kuangalia mchezo na ajali ya gari inatokea. Anayeishi na VVU anaumia na kuvuja damu. Mtu mwingine anamsogelea na kujaribu kuzuia damu kutoka kwa kufunga vidonda na kitambaa safi.

(Hakuna hatari: hasa ikiwa yule anayemsaidia hana majeraha au vidonda. Kugusa damu hakuwezi kusababisha maambukizi ya VVU, kwa asili damu hutoka nje ya mwili na haitaingia ndani ya mwili wa yule anayetoa msaada.)

6.3.3 Matumizi ya kondomu

Rejea taarifa katika **Kiambatanishi cha 4 Kondomu**.

1. Shughuli za kujifunza kwa ujumla:

- Onyesha kondomu ya kiume na kike: mwishoni mwa shughuli ya kujifunza, watu wawe na uwezo wa kutumia kondomu zote za kiume na kike;
- Ukweli kuhusu kondomu, maoni na uzushi wa uongo: kumruhusu kila mmoja kutenganisha ukweli, maoni na uzushi wa uongo kuhusu kondomu;
- Kushauriana juu ya matumizi ya kondomu: kuwaruhusu watu kuongea kwa pamoja namna wanavyoweza kushauriana na wenza wao kutumia kondomu.

2. Kushauriana juu ya matumizi ya kondomu

Hatua ya 1:

Anza kwa kueleza kwamba wakati mwingine mwenza mmoja anaweza kutaka kutumia kondomu, lakini mwingine anaweza asitake kufanya hivyo. Kipindi hiki kitakuwa ni nafasi ya kufanya maigizo juu ya baadhi ya matukio yanavyoweza kujitokeza katika mazingira haya.

Hatua ya 2:

Wagawe watu katika vikundi vidogovidogo na waambie wachague kati ya haya yafuatayo:

- "Lakini, mpenzi, ngono kwa kondomu siyo ngono hasa."
- "Lakini hatuwezi kuwa na uhakika ya kwamba kondomu haitapasuka!"
- "Sipendi kutumia kondomu kwa sababu zinaweza kupotelea kwenye uke wangu au mkunduni"
- "Lakini nimeemeza vidonge siwezi kupata mimba!"
- "Lakini nimesikia kondomu zina VVU na zinasababisha ugonjwa!"
- "Kwa nini tutumie kondomu wakati sote tu waaminifu kwa kila mmoja wetu, je, hatuko hiyo?"
- "Lakini ngono haina raha ukitumia kondomu!"

Sehemu ya 6

- "Tukitumia kondomu kila wakati tunapofanya ngono tutafilisika! Kondomu zinagharimu pesa nyingi!"
- "Kondomu zitanisababishia kuwashwa na maumivu."
- "Nikitumia kondomu, sijisikii kuwa karibu na wewe!"
- "Kondomu ni ndogo kwa uume wangu! Zinabana sana na zinaniumiza!"
- "Kondomu zisizo bora ndizo zinazoletwa nchini kwetu, kwa nini tuzitumie?"
- "Kondomu zinazuisa mzunguko wa damu na zitaukaba uume wangu."

Waweke watu wafanye igizo mwenza mmoja akianza kwa kutumia moja ya sentensi hizo hapo juu (au zingine ambazo watu wanaona zinaweza kujitokeza) na mwingine akijaribu kushauri matumizi ya kondomu. Waambie wafurahie.

Hatua ya 3:

Katika kusanyiko la pamoja omba igizo moja kutoka katika kila kundi ili lichezwe.

Hatua ya 4:

Hitimisha kwa mjadala, ikiwemo uchunguzi au 'mbinu' za namna ya kujadiliana kuhusu kutumia kondomu.

6.3.4. Ushauri nasaha (na wa siri), na kupima kwa hiaru

Waulize watu wajibu "ndiyo" au "hapana" kwa maswali yafuatayo. Baada ya watu kujibu maswali kila mmoja, ongoza mjadala kwa kutoa majibu sahihi na hakikisha kwamba kila jibu limeeleweka. Sababu zinaainishwa chini ya maswali.

1. Mare nyingi watu huamua kupima VVU kwa sababu wana wasiwasi na tabia ambayo inaweza kuwa imeawaweka hatarini.

Kweli

Kuwa katika mazingira ya kuambukizwa ni moja ya sababu ya msingi inayopelekea watu kuamua kupima. Nia ya kulinda afya za wengine na kuzuia hofu inayosababishwa na "kutokujua" ni sababu nyingine.

2. Hakuna umuhimu wowote wa kupima, kwani ikiwa nimeambukizwa itanitia alama ya kuwa ninaishi na VVU, lakini kwa uhakika hakuna zaidi ninachoweza kufanya.

Si kweli

Kupima VVU inaweza isiwe rahisi, lakini ina faida. Leo, watu wanaoishi na VVU wanaweza kuendelea kuwa na afya nzuri kwa muda mrefu kwa sababu ya kuhudumiwa vyema na matibabu. Pia, kujua hali yako kunakufanya uchukue hatua ya kuwalinda wengine na maambukizi.

3. Kipimo cha VVU kinaweza kukuonyesha ya kwamba una UKIMWI

Si kweli

Kipimo cha VVU kinaweza tu kukuonyesha kama umeambukizwa VVU kwa kugundua kingamwili, ya virusi ambazo mwili wako utatengeneza kama utakuwa umeambukizwa. Kumbuka kuwa, huchukua hadi miezi sita tangu VVU kuingia mwilini ili kuwepo kingamwili za kutosha kugundulika. Kama mtu ana kingamwili za VVU, maana yake ni kwamba ameambukizwa VVU.



Sehemu ya 6

Kipimo cha VVU hakiwezi kukueleza kama una UKIMWI ni daktari wako tu ndiye anayeweza kuthibitisha. Ni muhimu kukumbuka ya kwamba watu wengi wanaoishi na VVU huonekana na hujisikia kuwa na afya njema kwa angalau miaka mitano hadi kumi ya maambukizi ndipo wanapoweza kuanza kuonyesha dalili zinazohusika na maradhi ya UKIMWI.

4. Kuwa na dalili kama kutoka jasho usiku na kupungua uzito inaweza kumaanisha ya kwamba nimeambukizwa VVU.

Kweli

Lakini dalili hizi zinaweza kusababishwa na magonjwa mengine na inatakiwa kuchunguzwa na daktari. Njia pekee ya kujua kama umeathirika ni kupima. Watu wenye VVU mara nyingi hawaonyeshi dalili kwa miaka mingi. Usisubiri, kushangaa na kuwa na wasiwasi kuhusu hali yako na VVU nenda kapime.

5. Mwenza wangu hakuonekana na VVU baada ya kupima, kwa hiyo hii ina maanisha sijaambukizwa.

Si kweli

Majibu ya mwenza wako si kipimo ya kwamba umeambukizwa VVU. Njia pekee ya kujua hali yako ya VVU ni wewe mwenyewe kupima afya yako.

6. Kama nilifanya ngono isiyo salama na mtu ambaye hali yake ya VVU haijulikani kwangu ninatakiwa kufanya kipimo cha VVU.

Kweli

Vipimo vya VVU vinashauriwa kwa watu ambao wamefanya ngono isiyo salama (hawakutumia kondomu) iwe kwa mkundu au ukeni. Wakati kuna hatari kidogo kutokana na ngono ya mdomoni, ukilinganisha na ngono ya kupitia mkunduni au ukeni.

7. Kama nilichangia sindano na mtumia madawa ya kujidunga au nilifanya ngono isiyo salama na anayetumia madawa kwa kujidunga sindano nataka kupima VVU.

Kweli

Vipimo vya VVU vinashauriwa kwa wenza wa watumiao madawa kwa kujidunga (kwa wake, wenza wa ngono, au wenza wa kujidunga sindano)

8. Kama nimeongezwa damu kutoka chanzo nisichokuwa na uhakika nacho, ninatakiwa nipimwe VVU.

Kweli

Inashauriwa kupima VVU kama unaongezewa damu au sehemu za damu kutoka chanzo usichokuwa na uhakika nacho, hasa kama uliongezewa damu kabla usambazaji wa damu katika nchi yako haujambatana na utaratibu wa vipimo vya VVU.

9. Kama ninapima VVU, majibu yanafahamishwa kwa wengine.

Si kweli

Upimaji wa VVU ni siri na kituo chochote cha kupimia lazima kiheshimu usiri. Wewe peke yako ndiye wa kuamua nani wa kumshirikisha majibu yako.

10. Huduma za kitabibu kwa utaratibu kupima VVU kabla ya kumuajiri mfanyakazi na tena wakati wa vipindi vya uchunguzi wa afya

Si kweli

Upimaji wa VVU siyo sehemu ya uchunguzi wa afya kwa ajili ya ajira na haipaswi kufanyika kama desturi. Ili kupima lazima uombe kupimwa katika kituo cha kupima chenye sifa zinazohitajika.

Sehemu ya 6

6.3.5 Unyanyapaa na ubaguzi

Mambo ya jumla ya kujifunza

1. Igizo

Tumia hadithi ya kweli au ya kutunga au uchunguzi kifani unaohusu VVU na UKIMWI katika jumla. Wafanye watu wabuni majukumu na wayaigize. Kwa mfano, igiza tukio ambapo wafanyakazi wawili, mmoja anaishi na VVU na mwingine muoga kushirikiana na mtu mwenye VVU. Zungumzia jinsi ambavyo mfanyakazi mwenye VVU anavyojisikia kufanya kazi katika mazingira ya kutengwa na kwa nini mtu mwingine anamuogopa. Elezea ujuzi mpya, mtazamo, hisia na maadili.

2. Unyanyapaa wa kidini

Bila kutaja imani au dini yoyote, waambie watu waandike kwenye kadi moja ya rangi, namna ambavyo dini au mashirikia ya kiimani yananyanyapaa watu wanaoishi na VVU. Katika kadi ya rangi nyingine, waambie waandike namna ambavyo dini au taasisi za kidini zinavyosaidia kuzuia VVU na ambavyo zimesaidia watu wanaoishi au walioathiriwa na VVU. Zikusanye kadi na uzipange. Kwa ufupi zungumzia matokeo mazuri na mabaya ya jinsi ambavyo dini na taasisi za kidini zimekuwa katika suala la VVU na UKIMWI.

3. Makala za Habari

Kwa kipindi fulani, kusanya makala kutoka kwenye magazeti na majarida yanayoelezea tabia na mwenendo kuhusu VVU na UKIMWI, watu wanaoishi au walioathiriwa na VVU na kuhusu makundi ya watu walio katika hatari ya kuambukizwa VVU au wanaochukuliwa ya kwamba wapo katika hatari kubwa (kama wanaume wafanyao mapenzi na wanaume, wanaofanya kazi mbali na makwao, madereva wa malori, wachimba madini wahamiaji, watumia madawa kwa kujidunga sindano na makahaba.)

Wasilisha kutokana na makala au acha watu wasome sehemu ya makala hizo. Elezea namna ambavyo vyombo vya habari vinaathiri au vinavyoelezea mitazamo na vinavyoweza kuathiri mitazamo yetu wenyewe. Kuhusu VVU na UKIMWI na watu wanaohusika na VVU. Jadili ni nini tunachoweza kufanya ili kubadili tabia na mitazamo yetu.

4. Mdahaio wa wazi au mgongano wa mawazo

Maelezo kuhusu VVU yaandaliwe kabla ya wakati. Watu wawekwe katika kundi la wanaokubali na kundi la wasiokubali na wabishane kwa kila elezo. Wale wanaotetes hawahitaji kukubali binafsi na wanaweza kukataa kama hawajarithika wao wenyewe. Pamoja na mengine yaliyopo maelezo yafuatayo yanaweza kutumika:

- Inakupasa kila wakati kumueleza mpenzi wako hali yako ya VVU kabla ya kufanya ngono.



Sehemu ya 6

- Inapaswa kondomu zipatikane sehemu zilizo wazi.
- Inapaswa wanawake waweze kukataa kufanya mapenzi na wafanyakazi wenzao wa kiume.
- Kila wakati amini kuwa mwenzi au mpenzi wako ni 100% mwaminifu kwako katika masuala ya mapenzi.
- Watu wapimwe VVU kabla hawajajiriwa kufanya kazi.
- Watu wanaoishi na VVU wajisikie huru kuelezea hali zao kwa wafanyakazi wenzao kwa makini.
- Michezo iwe wazi na ichezwe na watu wa mitazamo tofauti katika mapenzi.
- Waalimu wa michezo wenye VVU waruhusiwe kuwafundisha vijana.

Michezo wa kugonganisha mawazo uruhusu majadiliano ya kina, juu ya mitazamo na imani, kuhusu VVU na UKIMWI na shughuli za ngono.

Unaweza ukatumia namna mbalimbali tofauti za mgongano wa mawazo kama ifuatavyo: weka alama za "Kukubali na Kukataa" sehemu tofauti za chumba, gawa chumba kwa kamba sakafuni. Baada ya kusoma maelezo tofauti kwa sauti waulize watu kupiga kura kwa kwenda kule kunakomaanisha mtazamo wao. Ikiwa wanakubali au kukataa, waende karibu na alama kadiri inavyowezekana. Lakini wanaweza kuchagua kuwa katikati ya zote mbili. Waambie waeleze ni kwa nini wana wazo fulani kuhusu uchaguzi wao.

5. Shughuli zingine ya kufanya:

- jihusishe na kampeni za kuzuia unyanyapaa wa VVU mahali unapoishi;
- tambua lugha, nyimbo, mikao ya kimichezo na desturi zinazonyanyapaa na hamasisha lugha mbadala zinazojali na zisizohukumu; au
- fanya kazi ya kutengeneza mabango ya kuzuia kuenea kwa VVU na unyanyapaa ukishirikiana na wanamichezo katika eneo unaloishi.

6.3.6 Kutengeneza mazingira

1. Kubungua Bongo

Waongoze watu kubungua bongo juu ya jinsi chombo chako cha michezo na wafanyakazi wenzako wanavyoweza kwa njia bora kutengeneza mazingira mazuri ya kufanya kazi kwa watu wanaoishi na au kuathiriwa na VVU.

2. Kuandika taarifa za Utetezi

Watu wafanye kazi katika makundi madogo madogo ili kutengeneza taarifa bora za utetezi zinazoweza kutumika zitakazotumika kuonyesha namna ambavyo chombo cha michezo kinawasaidia watu wanaoishi au walioathiriwa na VVU. Uliza kila kundi kuandaa ujumbe mmoja. Jumbe hizi zitaweza kutumika baadaye kwa mabango ya matangazo yanayoandaliwa katika eneo husika, katika barua pepe, na katika kampeni za UKIMWI za mahali.

Sehemu ya 6

3. Hofu juu ya VVU na UKIMWI, na juu ya watu wanaoishi na VVU

Waambie watu waandike kwa siri kwenye kadi bila kutaja majina yao hofu zozote walizo nazo kuhusu VVU na UKIMWI au watu wanaoishi na VVU. Kisha kusanya kadi na uzipange katika makundi kutokana na aina ya hofu. Elezea kundi moja baada ya jingine, kwa kuelezea namna ambavyo watu wanaweza kujilinda wenyewe na VVU na kuondoa dhana potofu zozote. Angalia kwa makini kila hofu watu wanayoweza kuwa nayo juu ya watu wanaoishi na VVU ili kuweza kuelezea vyema unyanyapaa na ubaguzi uliopo.

4. Mchezo wa kuweka alama

Watu wawekewe alama kwa maneno yanayochukuliwa ya kwamba ni ya kunyanyapaa kama vile, anayeishi na VVU, mama asiyeolewa, msagaji, shoga, mtumia dawa za kulevya, n.k. Alama zibandikwe mgongoni ili mtu asiione alama yake ni nini. Mtu mwingine aeleze namna waliobandikwa alama wanavyochukuliwa na jamii na mwenye alama fulani ajaribu kukisla alama yake mwenyewe, kutokana na maoni na maswali atakayoulizwa.

Kupitia zoezi hili watu wanaweza kujifunza namna ambavyo kuwawekea watu wengine alama kunavyoweza kusababisha kuweka alama na kutenga watu na namna ambavyo hili linaweza kuathiri hisia za wengine.

5. Maneno na misemo

Waaambie watu kwa siri bila kutaja majina, waandike maneno na misemo kwenye kadi wanayo jihusisha au wanayosikia kuhusu VVU au UKIMWI. Waeleze wafikie mahali ambapo wanadhani ni lugha inayokubalika. Lengo la zoezi hili ni kuangalia namna ambavyo maneno na semi zinavyoweza kutia alama, unyanyapaa na zaidi kumuumiza mtu ambaye amelengwa pamoja na yule anayeyaeneza. Chunguza kadi hizo pamoja na washiriki na mjadiliane maneno yanayo wawakea watu alama, na ambayo yanaumiza na ni hatari, muone yalikuwa na malengo gani na kadhalika. Jadiliani kwa nini watu huyatumia na nini kifanyike kutoa elimu juu ya tabia ya VVU na UKIMWI na juu ya makundi ya watu wanaojihusisha na VVU na UKIMWI.

6. Kupambana na Unyanyapaa na Ubaguzi

Waache watu wafikiri jinsi ambavyo wamewahi kunyanyapaliwa au kutengwa katika maisha yao kwa sababu ya asili yao, dini, elimu, jinsia, na muelekeo wao wa kijinsia, utaiifa, hali ya kiuchumi, hali ya VVU, au sababu nyingine. Halafu waambie waandike kwenye kadi walivyojisia kutokana na ubaguzi na unyanyapaa waliofanyiwa. Kusanya kadi na uzipange katika makundi kutokana na sababu za kutengwa. Kwa ufupi elezea athari za kutengwa na unyanyapaa. Halafu eleza nini kinaweza kufanyika katika michezo kuondoa unyanyapaa na ubaguzi wa aina yoyote pamoja na unyanyapaa na ubaguzi unaohusiana na VVU.

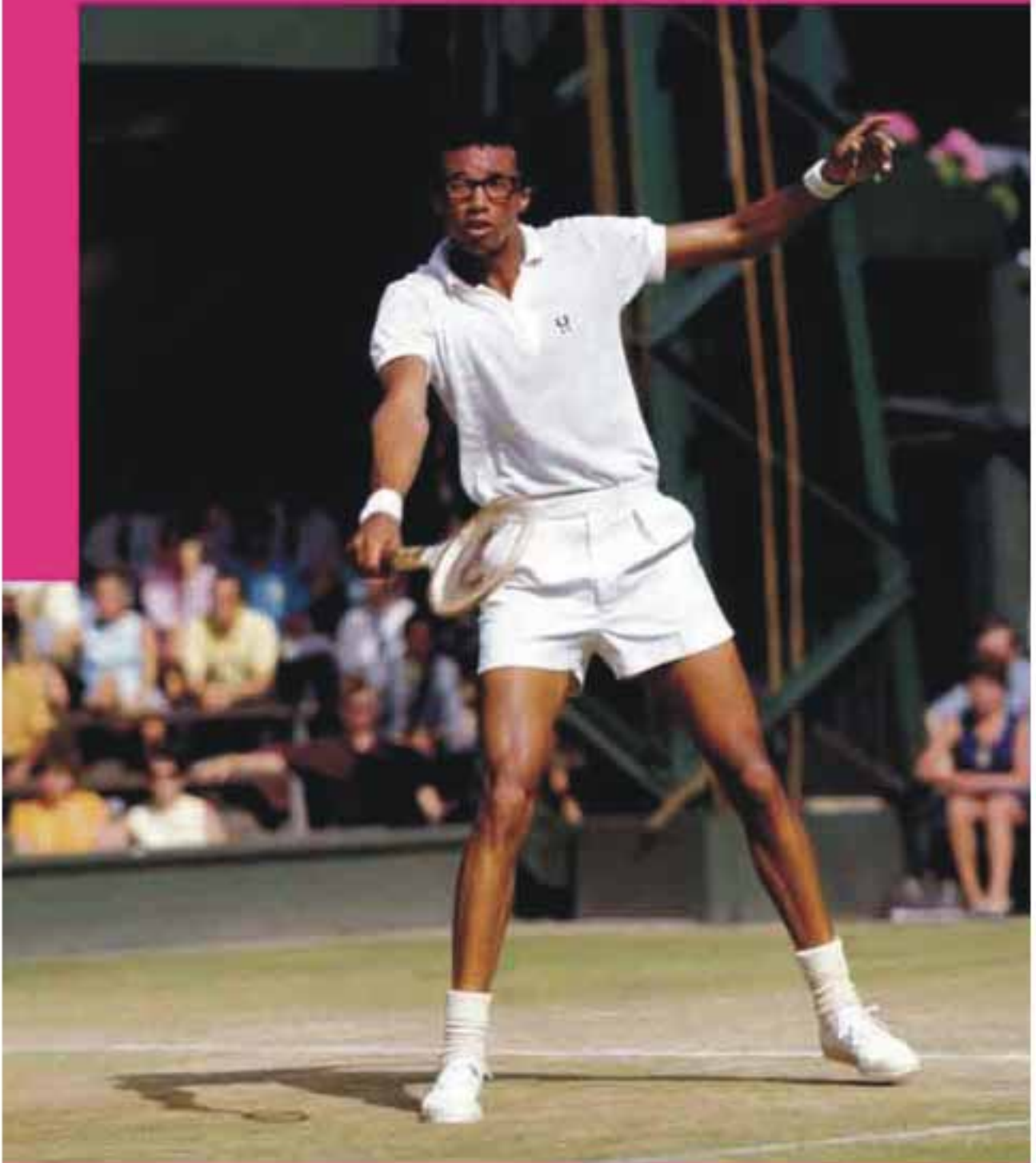
7. Shughuli nyingine

- tengeneza na andaa mazingira mazuri yanayozingatia VVU na UKIMWI katika shirika lako;
- tengeneza na tekeleza sera ya VVU na UKIMWI mahali pa kazi;

Sehemu ya 6

- hamasisha na saidia zaidi utafiti dhidi ya kunyanyapaa na kubaguliwa katika michezo na tumia matokeo ya tafiti hizo kutengeneza utaratibu na sera, kuendeleza uwazi na kukubalika;
- wahusishe wanamichezo wanaume na wanawake wanaoishi au walioathirika kwa VVU na UKIMWI kama wataalamu katika mipango na shughuli zako za michezo;
- hakikisha makocha ni mahiri juu ya UKIMWI. Wao wataonyesha umahiri wao kwa kuingiza maswala yanayohusu VVU na UKIMWI katika elimu yao ya ukochoa;
- onyesha mabango juu ya kuzuia maambukizi ya VVU;
- toa elimu ya msingi juu ya UKIMWI kwa wafanyakazi na familia;
- gawa vipeperushi vinavyoelimisha juu ya maambukizi na kuzuia maambukizi ya VVU;
- karibisha taasisi za nje ili kuelezea au kutoa taarifa kuhusu VVU na UKIMWI;
- unganisha taarifa juu ya maambukizi na kujikinga VVU katika shughuli na mipango yako ya kila siku;
- yafahamu mashirika yanayotoa huduma za VVU na UKIMWI kama upimaji wa hiari, vituo vya ushauri nasaha, mashirika ya watu wanaoishi na VVU na UKIMWI na mashirika yanayotoa huduma za UKIMWI katika eneo lako;
- ongeza mwamko ili wachezaji na jumuiya waweze kupata huduma kama huduma ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto pale zitakapopatikana au fanya mamlaka ziwajibike kama huduma hizi hazipo;
- jumuisha vipengele kuhusu VVU na UKIMWI kwenye kijarida chako na kwenye tovuti na wavuti yako;
- wezesha kupatikana kwa kondomu na vilainishi.

Sehemu ya 7



Sehemu ya 7

Mwiitikio wa Makocha, wakufunzi na viongozi kwa VVU na UKIMWI

7.1 Kuanzisha Kazi ya vikundi ya VVU na UKIMWI

Kazi kwa ajili ya vikundi mbalimbali vya rika tofauti zinazoelezwa katika kurasa zinazofuata zimetengenezwa kwa ajili yako na wachezaji wako ili kujifunza kuhusu VVU, pamoja na jinsi gani ya kujikinga wenyewe na wengine na maambukizi, pamoja na kuwaheshimu watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.

Kisanduku cha 7: Makundi tofauti ya rika yako tayari kwa viwango tofauti vya taarifa

Umri kabla ya ujana : miaka 9 hadi 12

Umri huu ni kipindi cha mabadiliko na kukua kwa haraka. Hii hupelekea kujihusisha sana na mwili, mwonekano, kuwa "kawaida", pamoja na hamu kubwa ya kutaka kujua kuhusu ngono. Baadhi ya watoto katika umri huu huingia katika kipindi cha ubalehe na kuvunja ungo. Mabadiliko ya tabia na kukua kijinsia (kama kutoka matiti, kuota kwa mavuzi, kupanuka kwa matako, sauti nene) huanza katika kilele cha ubalehe. Wasichana wanaweza kukua kijinsia haraka kuliko wavulana. Mashoga na wasagaji huanza kujua mwelekeo wao wa kijinsia katika umri huu na wanaweza kupata hofu kubwa, kuchanganyikiwa na kutengwa katika dunia ya wenye mwelekeo wa kuvutiwa na mtu mwenye jinsia tofauti. Vikundi rika huwa ni muhimu. Watoto huzipima tabia walizojifunza waliopokuwa nyumbani wakilinganisha mtazamo wa vikundi vyao. Watoto hupitia katika shinikizo kubwa la kijamii la kuambatana nayo.

- **Tambua** ya kwamba watoto wapo katika kilele cha utoto na ubalehe;
- Watoto wanahamu kubwa ya kujua kuhusu ngono, hivyo **taarifa sahihi zinatakiwa** na ndipo wanaweza kuelewa ya kwamba kujamilaana kunaweza kuwa na madhara, pamoja na kuambukizwa VVU na mimba;
- **Wafundishe watoto** kuhusu kwenda hedhi, kondomu (tazama kiambatanishi 4) afya ya uzazi, kujikinga maambukizi ya magonjwa ya zinaa na VVU na maamuzi sahihi kuhusu kufanya ngono;
- **Fikiri kufundisha** kuhusu matumizi ya kondomu na sindano salama- hii haitaleti matokeo ya vijana kufanya ngono au kujaribu madawa, bali itasaidia kulinda usalama na afya zao. Wanaweza kuelewa maelezo yote kuhusu maambukizi ya VVU na na kujikinga;
- **Kumbuka** kwamba tamaduni nyingi huweka msisitizo kwa vijana chipukizi kadiri miili yao, homoni na hulka zinavyobadilika. Hiki ni kipindi cha kuwaeleza maadili kuhusu mahusiano ya kijinsia, kutumia madawa na mambo mengine kwa mazungumzo. Wasikilize kwa makini na uweleze unavyojisikia kuhusu mambo haya;
- **Washauri** vijana kutokutumia pombe na dawa za kulevya na uwe mfano mzuri wa kuigwa.

"Nimi si muathirika. Ni mjumbe."

Arthur Ashe anayeishi na VVU, Bingwa wa mchezo wa Tenisi.

Sehemu ya 7

Vijana : miaka 13 hadi 18

Kupevuka huanza na kukua haraka kulingana na mabadiliko katika utendaji wa homoni. Unaishia katika kukua kwa uzazi na mifumo ya mapenzi pale ubalehe unapokoma na utu uzima kuanza. Huu unategemea jamii na taratibu zake pamoja na mtu anavyojisikia. Vijana wanaweza kujaribu ngono na madawa ya kulevyo. Vijana pia wanatafuta wasiri. Baadhi ya wasichana wanaweza hata kujaribu kupata mimba ili hitaji lao la kuwa na wasiri litimle, wakifikiria kwamba "Mtoto atakuwa mtu mmoja anayenipenda sana". Vijana wanaweza kufurahia mafanikio yao ya utu uzima na majukumu kama vile kuwa na kazi.

- **Vijana kati ya miaka 15 na 24 wapo katika hatari kubwa ya kuambukizwa VVU.** Miili yao bado inapevuka, na kuweza kupata maambukizi ya VVU; hasa wasichana wanaobalehe na kina mama vijana;
- Kumbuka **kuwasikiliza vijana**, uwaruhusu wao kuzungumza zaidi;
- Wafundishe vijana **kwa undani na taarifa sahihi** kuhusu ngono, maambukizi ya VVU na kuzuia maambukizi na namna ya ngono salama. Vijana wanaweza na wanahitaji kujifunza na kuelewa kwa mapana taarifa za VVU na UKIMWI walizonazo watu wazima;
- **Thibitisha** namna ilivyo vyema vijana wakitenda mambo sahihi kuliko kuwakosoa wakifanya vibaya;
- **Watie moyo** vijana wasijihusishe na ulevi na utumiaji wa madawa ya kulevyo na wawe mfano wa kuigwa;

VVU na UKIMWI ni mada ngumu kwa kila mtu. Zinaamsha masuala ya ngono, tofauti za kijinsia, ushoga na utumiaji dawa za kulevyo na majadiliano yanayozihusu (hizo mada) yanaweza kuzusha maoni makali na kuonyesha mahitaji ya taarifa zaidi. Kwa hiyo kama mkufunzi na mtoa habari, jambo la kwanza unatakiwa **uwe unaridhika na hali yako ya kijinsia.** Hii inahusisha mambo kama ni nini kuwa mwanaume au mwanamke; tabia zako za kijinsia, mwelekeo wako wa kijinsia matumizi yako ya madawa au pombe, unavyo wachukulia wanaume na wanawake; imani yako kuhusu kuacha kabisa ngono, ndoa ya mke moja, ndoa ya mke mmoja na matumizi ya kondomu; msingi wako wa kidini; unamtazamo gani kuhusu kazi ya ukahaba, ikiwa unatembelea makahaba; na unafikria nini kuhusu watu wanaoishi na VVU.

Hii inatakiwa kufikiri sana na kujiuliza maswali mengi. Ni vizuri kuzungumza na wengine. Na utakapovunja ukimya utashangaa kuona jinsi watu walivyo tayari kuongelea masuala ya ujinsia. **Zungumza na wakufunzi wengine, marafiki, na walio wa rika lako.** Ni mpaka utakapona umeridhika na unajisikia unaweza kujibu maswali kwa uhakika na kwa ushahidi ndipo utakapoweza kuzungumza na kundi la vijana ambao wanaelewa mambo fulani kuhusu ngono na dhana potofu nyingine za kushangaza.

Kabla ya kuanza utatakiwa kutafuta **sheria za nchi** zinasema nini kuhusu VVU na UKIMWI na **nini sera ya VVU na UKIMWI** ya Kamati ya Olimpiki ya Taifa na chama chako cha mchezo na ni taarifa gani, sera ipi na shughuli ambazo Kamati ya Olimpiki ya Taifa imezitengeneza. Hizi zinaweza kutoa muongozo, au hata kutoa athari katika ufundishaji juu ya VVU na UKIMWI. Ushirikiano na **Baraza la UKIMWI la Taifa** unatakiwa ili shughuli na taarifa ziratibiwe.

Kwa kuwa michezo moja kwa moja inaathiri afya na uzima, ni vyema **kuongeza taarifa zinazohusu**

Sehemu ya 7

afya katika safu ya vipeperushi, pia taarifa kuhusu VVU. Japokuwa si njia sahihi katika elimu kwa jamii, vipeperushi kama hivi, vinatoa taarifa sahihi ili kuelimisha jamii na kupunguza mwitikio mbaya wa jamii, iwapo uwepo wa mwanamichezo aliyenaye na VVU ukajulikana kwa umma. Wale wanaohusika na mwitikio mbaya wa umma kuhusu kuwepo kwa mwanamichezo aliyenaye na VVU wanaweza kufikiria haya ili kuwa na mafunzo na elimu kwa jamii kwa kiwango cha kawaida.

Inashauriwa **kutafuta ruhusa ya wazazi** kabla ya kuendesha elimu kuhusu VVU na UKIMWI. Hii itawaliinda nyote, wewe na chama chako cha michezo dhidi ya matokeo yasiyopendeza. Wewe na chama chako cha michezo kwa kushirikiana na wazazi muweze kufanya uamuzi iwapo wachezaji wataweza kujitoa katika shughuli zinazohusiana na VVU kama wakitaka.

Kisanduku cha 8: Mpango wa viongozi katika mafunzo, Swaziland

Mpango wa viongozi katika mafunzo, (LIT) Swaziland, ukisaidiwa na Chama cha michezo ya Olimpiki Swaziland, na Chama cha jumua ya Michezo ya Madola na Michezo Jumuiya ya Madola Kanada wakieleza umuhimu wa **kuwawezesha vijana katika jumua zao kupitia michezo**, ili kupambana na VVU na UKIMWI kwa kuimarisha msingi wa elimu ya vijana na kuimarisha misingi sita ya tabia ambayo ni uaminifu, heshima, uwajibikaji, uadilifu, haki na uraia.

Malengo ni **kutoa taarifa za VVU na UKIMWI kwa vijana walioko vijijini**, kutumia michezo ili mafunzo kuwa ya furaha, kuwafundisha na kuwawezesha viongozi wa vijana katika jumua, kutengeneza vituo vya "Michezo kwa Wote"; kuzifanya jamii zihusike katika michezo na kutoa waalimu wa baadaye wa michezo na watawala.

Mafunzo juu ya uongozi, ukufunzi wa michezo, stadi za maisha na kuzuia maambukizi ya VVU yanatolewa - mwishoni mwa wiki - kwa viongozi wa vijana waliochaguliwa kwa wiki tano. Vituo vya michezo kwa wote vinajengwa na viongozi wanafundishwa vifaa vya vituo na njia za ubunifu kwa jamii kuzalisha fedha na kuzitumia kwa ajili ya vituo. Hii inawafanya vijana kuendesha programu zao wenyewe za burudani na kutoa nafasi kwa vijana kufahamiana na kujijua njia za kuzuia maambukizi ya VVU. Viongozi pia ni mfano wa kuigwa kwa jamii.

Mpango mdogo ni **Siku maalumu ya Michezo**, wakati wote washiriki hukumbushwa nguzo sita ambazo huondoa muelekeo, kutoka kushindwa na fujo kwa kuheshimu mchezo, kumtambua upya 'mshindi' na kusistiza juu ya kujaza nafasi ya hisia.

Kwa kuwa mpango wa mafunzo kwa viongozi unahusisha mafunzo ya viongozi wa vijana ili kutekeleza shughuli za msingi za viungo vya mwili kama michezo na michezo iliyounganishwa, inadhaniwa kuwa hii ni hatua ya awali katika kuanzisha mipango ya juu kwa viongozi. Maendeleo yake yanamchukua kiongozi kijana katika msingi wa mpango wa mafunzo kwa viongozi; kuwaandaa kwa ajili ya kukua kuelekea utawala maalum katika michezo au kuhitimu katika ukufunzi iwe ni hamu kwa kiongozi. Wapo jumla ya vijana 16 waliohusishwa, wakiwa na umri kati ya miaka 14 na 25.

Sehemu ya 7

Mwishoni mwa 2004 muhula wa pili kwa vijana 40 ulianza. Mpango wa mafunzo kwa viongozi umeongeza mafunzo kwa vitendo ambapo wanafunzi huandaa Siku ya Michezo vijijini. Zaidi ya yatima 400 na watoto walio katika mazingira magumu walihudhuria Siku ya Michezo ambapo walishiriki katika shughuli za elimu ya afya na michezo. Yalikuwa ni mafunzo ya uzoefu yenye maana kwa wanafunzi wa mafunzo kwa viongozi pia furaha na siku ya kupata elimu kwa walioshiriki.

7.2 Kwa hiyo unajisikia tayari, utaihusisha namna gani timu?

Ni nyema kutumia nafasi yako kama mkufunzi kudhibiti majadiliano. Baadhi ya **taratibu za msingi** zitasaidia kwa mfano; taarifa za binafsi zikitolewa na mwanachama wa timu au wewe zibakie katika kikundi, kusiwe na lugha za kudharauliana, taarifa za siri kuhusu hali ya VVU ya mtu mwingine isitolewe ndani ya kundi, unyoshaji wa mikono kuuliza maswali au kutoa changamoto, maswali yawe ni ya kuhusu wote siyo kuuliza watu kuhusu hali zao kuhusu ujinsia wao binafsi. Pata makubaliano katika kanuni hizi na nyingine kutoka kwa wachezaji.

Kisanduku cha 9: Kanuni za msingi.¹¹

VVU vinaathiri hulka zetu za ujinsia, ulinzi na imani zetu katika mahusiano na hali za baadaye. Ni muhimu **kanuni za kuaminiana na tabia** kutengenezwa wakati wa kushiriki katika kikundi. Katika vikundi ambapo watu wanataka kuongea kuhusu hisia zao binafsi na mada nyeti, wanatakiwa kujihisi kufanya hivyo bila ya kuchekwa au kunyamazishwa na bila woga kwa watu wengine kufahamu. Waulize wanakikundi ni kipi kitawafanya wajisikie salama na starehe katika kikundi. Kadiri wanachama wa kikundi wanavyotoa maoni, kiongozi ahakikishe kuwa kikundi chote kinakubaliana kabla hajawa kanuni ya kikundi. Ikisha kubalika kanuni za msingi zilandikwe, hizi zinaweza kurekebishwa au kuongezwa kadiri kikundi kinavyoongezeka.

Kanuni za msingi zinazoweza kutumika:

- **Usiri;**
- **Kuheshimiana;** wanakikundi wanatakiwa kusikilizana bila kukatishina na waongee mmoja baada ya mwingine;
- **Lugha;** wanakikundi wakubaliane kutumia lugha inayoeleweka na wote wasitumie maneno yanayoweza kuudhi;
- **Tabia ya kutohukurumiana;** wanakikundi wajiepushe kuhukumu hisia, maoni na tabia, za watu wengine, labda kama maoni hayo si ya kuheshimiana; na
- Wanakikundi wawataarifu viongozi kama hawawezi kuhudhuria.

Wanakikundi wana haki ya kutegemea ya kuwa watakalolisema litabaki kuwa siri; vinginevyo hawatajiskia ya kwamba wanaweza kuongea kwa uhuru. Lazima wajue ya kwamba majina yao hayatafikishwa kwa watu wengine bila ya idhini yao. Ni muhimu kwa kwa kila mmoja katika kikundi chako kuwa na uelewa mmoja kuhusu usiri na kwamba una maana gani.

Inasaidia kuyandika haya na kuweka mahali panapoonekana ambapo mkutano unafanyika.

- **Unaloona hapa.**
- **Unalosikia hapa.**
- **Tafadhali ilache libakie hapa!**

¹¹ Kanuni za msingi zinazoweza kutumika Inatolewa kutoka katika Mwandao wa Kinatiba wa Watu wanaziki za VVU/UKIMWI (GNP+), Mwandao; Kuweka vikundi vya lugha kwa kutumia kwa majadiliano. Kitabu kwa watu wanaziki na VVU. <http://www.gppisa.net/programa.html>

Sehemu ya 7

Moja ya wajibu wako wa msingi ni kujua ni **kiwango kipi cha ufahamu au dhana potofu** vijana wanaweza kuwa nazo kuhusu VVU na UKIMWI, magonjwa ya zinaa, ngono na madawa ya kulevya. Kwa kutumia kivunja ukimya hapo chini uwafanye watu wastarehe na ndipo utakuwa na ufahamu juu ya wanayoyajua na wasiyojua.

Japo **mchezo** huu kidogo hautafurahisha mwanzoni na kusababisha vicheko, utasaidia kufanya kila mmoja kuongelea somo la ujinsia.

- Kiambie kikundi “kabla hatujaanza, nataka kujua maneno yote ya mitaani mnayojua yanayohusu ngono”
- Kadri watu wanavyo yatoa maneno, yaandike katika ubao. Itasaidia kuyaeleza kwa ukweli na kwa wazi, kama vile “sijawahi kusikia hili!” au “tulikuwa tukitumia hili!”.

Majadiliano haya yanaweza **kuzua hisia** ndani ya wanakikundi. Katika jamii zingine, watu wengi watamjua mtu fulani anayeishi na VVU au UKIMWI hasa katika nchi nyingi za Afrika na visiwa vya Karibeani, wakati huo huo katika jamii zingine hii inaweza kuwa si jambo la kawaida. Ni vema kukisia ya kwamba ingalau kuna mtu mmoja katika kikundi aliye na uzoefu na VVU. Kuongelea maswala ya ngono kunaweza pia kuzua mijadala kuhusu ubakaji na mapenzi baina ya baba na binti yake au mama na mwanawe pamoja na uzoefu wa kujamiiana baina ya wachumba. Unatakiwa kutambua uwezekano wa kuwapo haya na unatakiwa **kuwa mwangalifu unapopanga shughuli na majadiliano**. Upo katika nafasi nzuri kuanzisha hali ya huruma, heshima na usalama.

Jenga tabia ya kujiheshimu. Kuwasifu vijana mara kwa mara, kuweka malengo ya uhakika na kujali matakwa yao ni njia sahihi za kuwasaidia kujiheshimu wenyewe. Na hii ni muhimu kwa sababu wakati vijana wanapojisikia mahiri wenyewe, wanaweza kuhimili zaidi ushawishi wa rika, wa kufanya mapenzi kabla hawajawa tayari na kujepusha na madawa ya kulevya. Kwa ufupi si rahisi wakajihusisha na tabia ambazo zitawaweka katika hatari ya kupata VVU.

Njia moja ya kuanzisha majadiliano ni kwa kutumia **sanduku la maswali**. Hii inafanya maswali ya vijana kujibiwa bila wao kufedheheka kwa kwa kuyauliza kwa sauti. Gawa vipande vya karatasi, na muombe kila mtu aandike maswali yoyote anayoweza kuwa nayo kuhusu VVU, UKIMWI, ngono, madawa ya kulevya, pombe n.k. Kusanya na vitie kwenye sanduku. Unaweza ukayajibu maswali moja kwa moja au ukaacha sanduku wazi ili yeyote aweze kuongeza maswali. Unaweza kujibu maswali katika kipindi hiki au katika kipindi kinachofuata.

Ni juu yako namna vipindi vinavyoendeshwa na mara ngapi vinafanyika. Lengo ni kuwazoresha wachezaji kuhusu VVU na UKIMWI na kuvunja vizuizi vya majadiliano. Inashauriwa kuwa shughuli au majadiliano juu ya VVU, UKIMWI, ngono au kutumia kileo yafanyike mara moja kwa wiki au kama timu haikutani mara kwa mara, itumie nusu saa wakati wa mazoezi.

Wengi wenu mtakuwa na mahitaji tofauti, kwa hiyo **badilisheni na mtumie taarifa ili kukidhi hali na mazingira yenu**, kama vile rasimali zilizopo, idadi ya washiriki na umri wa wanavikundi. Moja ya mwelekeo wa thamani na unaofurahisha katika kujifunza, ni kujua ‘namna ya kufanya’ wewe mwenyewe na vilevile pamoja na watu wengine. Unajifunza kwa kuangalia namna ambavyo vitu vimefanywa kabla kwa kuboresha na kubadilisha mbinu ili kukidhi mahitaji yako. Ubunifu huu

Sehemu ya 7

ulio wazi wa mafunzo ni muhimu kwa waalimu wa michezo na wakufunzi. Hata hivyo kutafuta njia za kufanya mambo ni ufunguo wa kupambana na UKIMWI na kuimarisha ubora wa maisha katika jumua zetu.

7.3 Kutafakari juu ya Vipindi

Itaweza kusaidia **kupata tathmini**, kutoka katika kundi. Njia moja ya kufanya ni kuandika moja ya yafuatayo kabla hawajaondoka;

- Kitu ambacho nimejifunza;
- Kitu ambacho kimenifurahisha;
- Kitu ambacho kingeboreshwa.

Baada ya kipindi inaweza kusaidia kama ukiwaza juu ya hilo kuona unaweza **kujifunza nini kwa ajili ya kazi za baadaye** na kuhusu ujuzi wako.

- Je, kila mtu alionekana kuelewa, nini kilichokuwa kinaendelea na taarifa zilizo kuwa zinato/ewa?
- Je, kuna aliyeona zoezi linaudhi au la kudhalilisha? Je, nini kifanyike kukwepa hili?
- Je, wanakikundi wepi walionekana kufurahia na kwa nini?
- Je, kuna aliyeuliza swali ulilopata ugumu wa kulijibu?



Sehemu ya 7

Shughuli Hatua ya 1

Umri unaopendekezwa: miaka 10 hadi 12

Sehemu hii ya mtaala inahusu kumaliza shughuli 5 kati ya 10. Rejea sehemu ya **4 Nini unachopaswa kujua na Sehemu ya 5 Michezo na VVU** na kocha wako. Usisite kumuuliza kocha wako kwa msaada.

1. Tengeneza kitabu chenye picha¹² ili kuwashirikisha wenzako. Ongeza mada zifuatazo:

- Mwili wa mwanadamu;
- Majimaji ya mwili yaliyo na VVU ya kutosha kuambukiza VVU kutoka mtu mmoja hadi mwingine;
- Tabia za hatari zinazoweza kusambaza virusi kutoka mtu mmoja hadi mwingine;
- Njia tatu za kujikinga na maambukizi ya VVU.

Shirikisha wenzako kusoma kitabu na fanya mabadiliko yatakayosaidia wengine kuelewa taarifa vizuri. Shirikisha familia na wanajamii yako.

2. Tengeneza bango la tangazo lenye picha za shughuli unazoweza kuzifanya salama na mtu anayeishi na VVU au UKIMWI. Ongeza yafuatayo:

- Shughuli na watu wengine wa michezo¹³;
- Shughuli na marafiki;
- Shughuli nyumbani.

Shirikisha bango lako na kundi lako, familia na marafiki. Waambie waongeze shughuli katika bango lako.

3. Tafuta kufahamu ni nini shule au jamii yako inachokifanya Siku ya UKIMWI Duniani (Tar. 1 Disemba) na ujihusishe. Hakikisha unafanya watu wengine kufahamu ni nini kinachoendelea. Leta taarifa ya shughuli za Siku ya UKIMWI Duniani kwa kilabu yako ya michezo.

4. Unaweza kuwafanya watu katika jamii yako au shule kufahamu kuhusu VVU na UKIMWI kwa:

- Kuweka bango kuhusu VVU na UKIMWI;
- Tengeneza na kugawa tepe nyekundu kumi;
- Andika hadithi kuhusu unavyofikiria jinsi ambavyo ingekuwa kuwa na rafiki au mwanafamilia anayeishi na VVU au UKIMWI;
- Weka orodha ya mahali katika jamii yako ambapo unaweza kupata taarifa za ziada nyingi kuhusu VVU na UKIMWI.

¹² Kitabu chenye mfululizo wa picha na maelezo kuhusu jambo fulani: Kinaweza kutamiwa na mchezaji kuelezea nini anachokisema wanapojadiliana na marafiki na familia yake.

¹³ Inawezekana kujadili kuhusu majeraha yanayotoka wakati wa kucheza na damu ikiwepo. Zungumza namna ya kushughulikia haya bila ya kuongeza hofu ya VVU.

Sehemu ya 7



Utepe mwekundu

Utepe mwekundu ulianza kama juhudi za msingi zenye harakati za kuonyesha kuwasadia watu wanaoishi na VVU au UKIMWI, na matokeo yake hakuna utepe mwekundu maalum, na watu wengi hujitengenezea wenyewe. Leo utepe mwekundu ni alama ya kimataifa kuelimisha kuhusu VVU na UKIMWI na unavaliwa na watu mwaka wote mzima na hasa wakati wa Siku ya UKIMWI Duniani. Ni alama ya matumaini. Matumaini kwamba utafutaji wa kinga na dawa ya kuzuia UKIMWI itafanikiwa na hali ya maisha ya watu wanaoishi na UKIMWI inaboreshwa. Pia ni ujumbe wa kutia moyo kwa watu wanaoishi na walioathiriwa na VVU na UKIMWI

Kutengeneza tepe zako nyekundu, pata tepe nyekundu za kawaida kama sentimeta 1.5 upana na kata katika vipande kwa urefu kama sentimeta 15. Halafu, kunja kwa juu kwa umbo la "V" iliyopinduliwa na weka pini katikati ambayo utaitumia kubana utepe kwenye nguo yako.

5. Tengeneza orodha namna watu wanaoishi na VVU au UKIMWI wanavyohudumiwa katika jumua yako.

Wapi mtu anayeishi na VVU au UKIMWI atakwenda kupata msaada?

- Je, kuna hospitali au kliniki maalumu katika jumua yako?
- Je, kuna umoja wa kijumua unaosaidia watu wanaoishi na VVU au UKIMWI na familia zao?
- Ni msaada kiasi gani familia zinatakiwa kutoa ikiwa mtu mmoja anaogua UKIMWI au maradhi mengine?

6. Tengeneza bango kuhusu nini watu wanaoishi na VVU au UKIMWI wanahitaji kuwasaidia kulishi salama au kuwa na hali njema kama wakiugua. Fikiria:

- Unahitaji nini kuendelea kuwa mzima au kupata nafuu kama ukiugua (kwa mfano maji safi, malazi, mavazi, na mtu wa kukuangalia)
- Ni nini vitu vya ziada mtu anayeishi na VVU au UKIMWI anahitaji ili aendelee kuwa mzima (dawa, chakula bora na watu wa kuwasaidia)

Shirikisha wenzako katika kundi na pia mtu mwingine – ndugu, mwalimu, rafiki.

7. Onyesha namna UKIMWI unavyoweza kuathiri watu wengi wa tofauti. Chora tofauti za UKIMWI. Fikiria watu tofauti wanaoweza kuwa na VVU au UKIMWI au kuwa na uhusiano nao, kwa mfano mwanaume, mwanamke, mtoto, mtu fulani kijana au mzee, watu wa rangi na dini tofauti. Shirikisha michoro yako kwenye kundi lako na mjadiliane.

8. Fikiria jinsi ilivyo kulishi wazi na VVU au UKIMWI

- Orodhesha sababu zinazofanya watu wasipende wenzao kujua ya kwamba wanaishi na VVU au UKIMWI.
- Ni nini vikwazo katika jumua yako kuwa wazi ya kwamba unaishi na VVU au UKIMWI?

Sehemu ya 7

Jadiliana na kikundi chako.

9. Je, kuna **yeyote anayeishi wazi na VVU au UKIMWI** katika jumuia yako au nchi au mtetezi wa haki za watu wanaoishi na VVU na UKIMWI?

Muandikie barua kumtia moyo katika jukumu hili gumu. Washirikishe wenzako barua hiyo katika kundi na uwaombe kusaini barua hiyo. Muombe kocha akusaidie kumtumia mtu huyo.

Kwa nini?

Kwa kujua namna ambavyo VVU havisambazwi unaweza kupunguza woga wako juu ya UKIMWI. Utaweza pia kutoa uangalizi na faraja, bila woga wa mtu aishiye na UKIMWI.

Namna Gani?

Kwa kila picha andika kile ambacho watu wanafanya. Utajifunza ya kwamba. VVU havienezwi kwa mojawapo ya njia hizi.



Sehemu ya 7

Shughuli: Hatua ya 2

Umri unaopendekezwa: Miaka 13 hadi 15

Sehemu hii inahusu kufanya shughuli 5 kati ya 12. Rejea **Sehemu ya 4 Nini unachopaswa kujua** na **Sehemu ya 5 Michezo na VVU** pamoja na kocha wako. Usisite kumuuliza kocha wako ukihitaji msaada zaidi.

1. Tengeneza kitabu cha picha¹⁴ na shirikisha wenzako. Zikiwemo mada zifuatazo:

- Mwili wa mwanadamu, wa mwanaume na mwanamke;
- Majimaji ya mwili wa mwanamke aliyeambukizwa VVU yaliyo na wingi wa virusi vya kutosha kusambaza VVU kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine;
- Maji maji ya mwili wa mwanaume aliyeambukizwa na VVU ambayo yana wingi wa virusi vya kutosha kusambaza VVU kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine;
- Tabia za hatari zinazoweza kusambaza virusi kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine;
- Njia za kujikinga na maambukizi ya VVU.

2. Tengeneza bango la picha au orodha ya mambo unayopenda kufanya na marafiki. Pamoja na:

- Shughuli unazofanya na wavulana tu;
- Shughuli unazofanya na wavulana na wasichana;
- Shughuli unazofanya na wasichana pekee.

Onyesha orodha yako kwa kikundi. Zungumza namna ambavyo shughuli hizi zinavyokufanya ujisikie vizuri. Waombe wengine, kama marafiki waongeze shughuli zinazokufanya wajisikie vizuri. Shirikisha picha au orodha hiyo na elezea hisia zako kwa familia yako na wenzako.

3. Zungumza na kiongozi wa kundi, au mtu mzima katika familia yako au jumua kuhusu mahusiano salama. Muulize kuhusu ujuzi unaohitaji katika mahusiano utakao kulinda dhidi ya maambukizi ya VVU. Jadiliana hili na watu wachache katika kundi lako. Kuwa mfano kwenye kundi lako kwa kuonyesha, kusema hapana kwa mtu anayekulazimisha kufanya jambo unalojua si sahihi au ambalo hutaki kulfanya.

4. Orodhesha huduma au sehemu za kutoa huduma ya Afya katika jumua yako ambapo wavulana wanaweza kupata taarifa na huduma kuhusiana na kuzula VVU na magonjwa ya zinaa. Zungumza na mwanaume katika moja ya taasisi hizo kuhusu huduma wanaume wanazopata. Shirikisha kundi lako, taarifa hizo. Tafuta muda ingalau mara mbili kushirikisha rafiki zako katika jumua yako.

5. Tengeneza bango kuhusu matumizi ya kondomu kuzula VVU. Uongeze taarifa kuhusu haya yafuatayo:

- Jinsi matumizi ya kondomu yanavyoweza kuzuia magonjwa ya zinaa;
- Taarifa juu ya wapi kondomu zinapatikana;

¹⁴ Kitabu chenye mfululizo wa picha na maelezo kuhusu jambo fulani: Kinaweza kutumiwa na mchezaji kuelezea nini anachokisema wanapojadiliana na marafiki na familia yake.

Sehemu ya 7

- Hatua za namna sahihi ya kutumia kondomu;

Tumia tangazo hili katika maonyesho Siku ya UKIMWI Duniani

6. Unaweza kufanya watu katika jumua yako au shule kuelewa kuhusu VVU na UKIMWI kwa:

- Kuwapa tepe nyekundu na maelezo ya maana ya alama hii;
- Tayarisha tangazo la kuonyesha kuhusu VVU na UKIMWI katika jumua yako;
- Omba awepo mzungumzaji kuzungumza na kundi au shule yako kuhusu kuzuia maambukizi ya VVU;
- Tengeneza orodha ya mashirika katika jumua yako ambayo unaweza kupata taarifa na ushauri juu ya kuzuia mimba na kujikinga na magonjwa ya zinaa.

7. Tafuta kujua ni nini shule au jumua yako inafanya kwa ajili ya Siku ya UKIMWI Duniani (1 Disemba) na ushiriki. Hakikisha unawafahamisha watu wengine wajue kilichopangwa. Toa ripoti kwenye timu yako ya michezo kuhusu matokeo ya shughuli za Siku ya UKIMWI Duniani katika jumua yako.

8. Tengeneza orodha ya namna ambavyo watu wanaoishi na VVU na UKIMWI huangaliwa katika jumuiya yako. Ni wapi mtu mwenye VVU na UKIMWI atakwenda kwa ajili ya msaada? Jibu mengi ya maswali yafuatayo kadiri unavyoweza:

- Je, kuna hospitali au kliniki maalumu kwa watu wanaoishi na VVU au UKIMWI katika jumua yako?
- Je, kuna chama chochote cha jumua kinachosaidia watu wanaoishi na VVU au UKIMWI na familia zao?
- Je, serikali inafanya nini kuwasaidia watu wanaoishi na VVU au UKIMWI au watu wenye magonjwa yanayotishia uhai wao?
- Kama hakuna huduma maalum kwa VVU au UKIMWI; matibabu gani yanapatikana kwa watu wenye magonjwa yeyote makubwa?
- Je, ni nani anatoa huduma? Madaktari, wauguzi, wanaojitolea au familia?

Shirikisha kikundi chako ulichojifunza na waulize kama wanajua huduma zozote kwa watu wanaoishi na VVU au UKIMWI au magonjwa yoyote mengine.

9. Wazia unamfahamu fulani anayeishi na VVU au UKIMWI – ndugu, mwanafunzi mwenzako. Andika habari kuhusu mtu anayekuambia ya kwamba anaishi na VVU au UKIMWI. Elezea jinsi utakavyowatia moyo na kuwa rafiki yao. Shirikisha kikundi chako kwa habari hii.

10. Wazia jinsi ilivyo, kuwa wazi ya kuwa unaishi na VVU au UKIMWI.

- Tafuta kama kuna yeyote anayeongea wazi wazi kuhusu kuishi na VVU au UKIMWI. Je, kuna habari zozote? Watu wanazichukulaje?
- Orodhesha sababu zinazofanya watu wasipende wengine kujua ya kuwa wanaishi na VVU au UKIMWI. Ni nini vikwazo katika jumua yako kuishi wazi na VVU au UKIMWI? Jadiliana na kundi lako.

Sehemu ya 7

- Je, kuna yeyote anayeishi wazi na VVU au UKIMWI katika jumua yako au nchi au mtetezi wa haki za watu wanaoishi na VVU au UKIMWI? Muandikie barua kumtia moyo katika jukumu hili gumu. Washirikishe wenzako barua hiyo katika kundi na waombe waisaini barua hiyo. Muombe kocha wako akusaidie kumtumia mtu huyo.

11. Jadiliana maonevu bila sababu na kundi lako. Kwa kuanza, fikiria mambo haya:

- Maonevu ni nini?
- Ulishawahi kuona mtu akikuonea tu? Kwa nini? Umri wako, dini, rangi ya ngozi yako au sababu zingine? Ulijisikiaje?
- Ungejisikiaje kama ukisikia mtu anatumkanwa au kuitwa mtjina kwa vile tu ni wa tofauti?

Shirikisha maoni yako kwenye kundi. Jadilianeni na mpate mkakati pamoja kujiandaa kupambana na chuki zinazoelekezwa kwenu na wengine. Fanyeni mazoezi pamoja ya kuwa mfano wa kuigwa.

12. Tengeneza bango la tangazo kuwahimiza watu kuwapa huduma watu wanaoishi na VVU na UKIMWI na si kuwabagua. Kama Desemba 1 inakaribia, lifanye tangazo kuwa la Siku ya UKIMWI Duniani. Waonyeshe wenzako. Tafuta sehemu katika klabu yako na ulionyeshe bango hilo.

"Jiheshimu. Kapime Na uwe mwaminifu"

Roy Simmons, Marekani, Mchezaji wa Zamani wa New York Giants, Ligi ya Taifa ya Mpira wa Miguu – Anayeishi na VVU.



Sehemu ya 7

Shughuli: Hatua ya 3:

Umri ulio pendekezwa: miaka 15 na zaidi:

Sehemu hii ya mtaalaa inahusu kumaliza shughuli 8 kati ya 15. Rejea Sehemu ya 4 Nini unachopaswa kujua na Sehemu ya 5 Michezo na VVU na kocha wako. Usisite kumuuliza kocha wako ukihitaji msaada.

1. Tengeneza kitabu cha picha¹⁵ ili kushirikisha wenzako. Ongeza mada zifuatazo

- Mwili wa mwanadamu - mwanaume na mwanamke;
- Maji maji ya mwili wa wanaume na wanawake yaliyo na VVU vya kutosha kueneza maambukizi kutoka mtu hadi mtu;
- Tabia hatarishi zinazoweza kueneza virusi kutoka mtu hadi mtu;
- Jinsi kujidunga madawa kwa sindano kunavyoongeza hatari ya kuenea VVU;
- Jinsi magonjwa ya zinaa yanavyoongeza hatari ya kuenea VVU;
- Athari za ulevi kwa tabia na jinsi unavyoongeza hatari ya kuenea VVU;
- Maamuzi ya Afya kuhusu ngono na dawa za kulevya kuzuia kuenea kwa VVU;
- Matumizi sahihi ya kondomu kuzuia kuenea kwa VVU na magonjwa mengine ya zinaa.

Shirikisha kitabu chako na timu yako na fanya marekebisho yoyote, yatakayosaidia wengine kuelewa vizuri yaliyomo. Shirikisha marafiki walio nje ya timu yako na familia yako.

2. Kuna huduma za afya ya uzazi au kliniki za mpango wa uzazi au mashirika katika jumua yako zinazotoa taarifa na huduma kuhusiana na kuzuia mimba na magonjwa ya zinaa pamoja na VVU? Wasiliana na moja ya mashirika haya na ujadiliane nayo kuhusu huduma wanazoweza kutoa kwa vijana. Ukishirikina na kocha wako mwalike mshauri aje azungumze katika moja ya vipindi na mwambie aongeze haya yafuatayo:

- Namna kondomu inavyozuia mimba na magonjwa ya zinaa.
- Onyesha kwa mifano namna ya kutumia kondomu kwa usahihi- (tazama **Kiambatanishi 4**).
- Ni nafasi nzuri kwa kundi kuuliza maswali kuhusu upatikanaji wa kondomu, matumizi ya kondomu, kuzuia magonjwa ya zinaa, mimba na mahusiano.
- Mwalike mwanaume kutoka katika familia au jumua yako kwenye mkutano huu.

Angalizo kwa Kocha: Mwishoni mwa kipindi hiki, waombe wana kikundi kutoa maoni yao kwa maandishi au kuongea namna wanavyojisikia kuhusu kutumia kondomu kwa siku za usoni, Je, wanadhania wanajua kutumia kondomu; je, wanadhania wenza wao watatumia kondomu; wanaweza kupata kondomu? Mshirikishe mshauri majibu na tengeneza mikakati ya ziada kuimarisha au kuongeza matumizi ya kondomu.

3. Tafuta ni wapi watu wanaweza kupata huduma ya ushauri nasaha wa hiari na upimaji katika jumua yako. Unaweza kujaribu kwenye Kituo cha ya Umma kwa jambo hili au ofisi ya afya ya serikali, Angalia masuala yafuatayo:

¹⁵ Kitabu chenye nafasi za picha na mazao kubwa jumbo hataki. Kinaweza kutambwa na mchezaji kueleza nini anachotafuta wasapojititaa na marafiki na familia yake.

Sehemu ya 7

- Je, kuna gharama?
- Kuna usiri gani katika majibu? Nani atarifiwe kama mpimwaji amekonekana ana maambukizi?
- Je, ushauri unatolewa kabla na baada ya kupima?

Kutokana na ulichojifunza, kuna ugumu katika kupimwa? Shirikisha kikundi chako yale uliyojifunza.

4. Kuna mashirika katika jumula yako yanayowasaidia watu wenye matatizo yatokanayo kwa pombe na madawa? Orodhesha mashirika haya. Wasiliana na mojawapo ya mashirika haya na uulize huduma wanazotoa. Shirikisha kundi lako taarifa hizi. Muombe mtoa huduma ya afya kutoka katika shirika mojawapo azungumze katika mkutano wa kikundi kuhusu matatizo ya matumizi ya pombe na madawa ya kulevya katika jumula yako na mikakati ya kuzulia matumizi ya madawa ya kulevya na pombe. Waalike wanajumuiya wengine katika mkutano huu.

5. Andika mfuatano wa maigizo mafupi au michezo ya kulgiza inayohusu kuweka mipaka ya mahusiano ya kimapenzi. Kwa mfano, rafiki yako anakuambia anamlazimisha rafiki yake wa kike wafanye ngono. Amemtishia kuvunja uhusiano iwapo atakataa kufanya naye ngono. Anataka kusubiri mpaka aolewe ndipo afanye ngono.

6. Anzisha michezo ya kulgiza ambayo:

- Unamwambia wazi rafiki yako ikiwa anataka kusubiri kufanya ngono lazima aheshimu hilo;
- Wapenzi wanashaurina kutumia kondomu wanapofanya ngono. Ongeza uchaguzi alionao mtu iwapo mwenzake anakataa kutumia kondomu,
- Rafiki anakukaribisha dawa za kulevya,

Waombe kikundi chako wacheze mchezo wa kulgiza pamoja na wewe na kufanya mazoezi ili muutumie mchezo katika matukio ya Siku ya UKIMWI Duniani katika jumua yako.

7. Unaweza kuwafanya watu katika jumua yako au shule kuelewa juu ya VVU na UKIMWI kwa:

- Kampeni ya utepe mwekundu katika klabu yako ya michezo;
- Andaa tukio katika klabu ya michezo au jumua na wageni rasmi kutoka shirika la UKIMWI;
- Onyesha igizo shuleni linahusu masuala ya mahusiano na kushurina kuhusu ngono salama;
- Toa taarifa kuhusu wapi wapi unaweza kupata huduma za afya ya uzazi na uzazi wa mpango;
- Toa taarifa kuhusu matumizi sahihi ya kondomu (tazama kiambatanishi cha 4) na namna ya kupata kondomu katika jumua yako;
- Orodhesha huduma zilizopo kwa watu wenye matatizo ya madawa na vileo.

8. Tengeneza bango kuhusu kondomu kwa ajili ya klabu yako ya michezo au jumua wakati wa Siku ya UKIMWI Duniani. Mapendekezo yawe na:

- Wapi unaweza kupata kondomu katika jumuiya yako;
- Maelezo sahihi kuhusu matumizi ya kondomu;
- Onyesha namna sahihi ya kutumia kondomu; (tazama kiambatanishi cha 4)

Sehemu ya 7

- Nafasi kwa wageni katika onyesha kujaribu matumizi sahihi ya kondomu;
- Kama inawezekana, gawa kondomu za bure kwa wageni.

9. Tafuta ni nini shule au jumuiya yako inafanya Siku ya UKIMWI Duniani (1 December) na ushiriki. Hakikisha unawajulisha watu wengine nini kinachoendelea. Lete taarifa ya shughuli za Siku ya UKIMWI Duniani katika klabu yako ya michezo.

10. Tafuta wapi katika jumuiya yako panapotoa huduma za kutunza na kuwasaidia watu wanaoishi na VVU na UKIMWI. Ni wapi mtu anayeishi na VVU au UKIMWI anaweza kwenda kupata msaada? Jibu mengi ya maswali haya kadiri unavyoweza:

- Je, kuna hospitali au kliniki maalum kwa ajili ya waishio na VVU au UKIMWI katika jumuiya yako?
- Je, kuna vyama vyovote vya kijumuia vinavyowasaidia watu wanaoishi na VVU au UKIMWI na familia zao?
- Je, kama hakuna huduma maalumu za VVU au UKIMWI, huduma gani zinapatikana kwa ajili ya watu wenye magonjwa hatari?
- Je, ni nani anayetoa huduma? Madaktari, manesi, familia au wanaojitolea?

Shirikisha kundi lako ulichoijifunza na waulize kama wanajua huduma yoyote kwa watu wanaoishi na VVU au UKIMWI au magonjwa mengine. Kama kuna watoa ushauri wataalamu au au huduma za kijamii karibu, waulize ni jinsi gani klabu yako inavyoweza kusaidia – labda kwa kuwatembelea au kuwasaidia watu wanaoishi na VVU au UKIMWI au kujitolea katika shirika la kijamii au kliniki. (Hakikisha umeruhusiwa na miezi au mzazi wako). Shirikisha uzoefu ulionao kwa timu.

11. Zungumza na mtoa huduma katika jumuiya yako – nesi, mshauri au mwanafamilia anayemhudumia magonjwa. Waulize kutoa huduma kukoje, ugumu wake na faida zake. Fikiria kama ungependa kufanya kazi ya kutoa huduma za afya au la, na kwa nini. Mwandalie mtoa huduma zawadi. Shirikisha kundi lako uzoefu wako.

12. Fikiria ikoje kuwa wazi kuwa unaishi na VVU au UKIMWI.

- Angalia kama kuna mtu yeyote anayeongea wazi wazi kuwa anaishi na VVU au UKIMWI. Kuna habari yoyote? Watu wanachukuliaje habari hizi?
- Orodhesha sababu zinazowafanya watu wasiwe wazi ya kuwa wanaishi na VVU au UKIMWI. Ni nini vikwazo katika jumuiya yako kuwa wazi kuhusu VVU au UKIMWI? Jadiliana na kundi lako.

Kama kuna yeyote katika jumuiya yako au nchi anayejulikana ya kuwa ana UKIMWI, waandikie barua kuwatia moyo katika kazi yao ngumu. Shirikisha kundi lako na waombe wengine kuisaini pamoja na wewe. Muombe kiongozi wako akusaidie kuituma kwa mtu huyo.

Sehemu ya 7



Sehemu ya 7

13. Jadili Uonevu na namna ya kuukabili. Kwa kuanza fikiria mambo haya:

- Uonevu ni nini?
- Ulishawahi kuona mtu akikuonea tu? Kwa nini? umri wako, dini, rangi ya ngozi yako au sababu zingine? Ulijisikiaje?

Tengeneza bango dhidi ya chuki kwa watu wanaoishi na VVU au UKIMWI. Kama 1 Desemba ipo karibu lifanye bango liwe la Siku ya UKIMWI Duniani. Lioneshe bango lako kwenye kundi. Tafuta mahali pa kulionyesha bango lako kwenye klabu ya michezo au shuleni.

14. Ongea na chama cha kijamii kinachojishughulisha na masuala ya UKIMWI waulize ni mabadiliko yapi yanayotakiwa katika jumuiya yako ili kusaidia watu wanaoishi na VVU au UKIMWI. Andika barua fupi au ombi na omba kundi lako kuweka sahihi pamoja nawe. Mpe mfanya kazi wa chama cha kijamii kuipeleka kwa wanaotoa maamuzi.

"Nilidhani UKIMWI ni kitu kinachowapata mashoga na watumiaji madawa ya kulevya. Mtu kama mimi ninayependa wanawake na mwenye pumzi! - hawazi kupata UKIMWI."

Tommy Morrison, anayeishi na UKIMWI bondia wa uzito wa juu, 1996.

15. Wakati mwingine ni vigumu kusema "hapana" kwa ngono au kuchelewesha ngono? Miongozo iliyopo hapa chini inaweza kukusaidia kwa maamuzi:

Andika kwenye sanduku (R) kwa yale rahisi kuyafanya na (N) yale utakayoona magumu kuyafanya:

- 1. Kwenda kwenye sherehe na matukio mengine na marafiki.
- 2. Amua utakwenda umbali gani (katika mapenzi) kabla ya kuwa katika hali ya kulazimishwa.
- 3. Amua kiwango cha pombe au madawa kabla ya kuwa katika hali ya kulazimishwa.
- 4. Epuka kuangukia katika maneno na mabishano ya kimapenzi.
- 5. Uwe na uhakika na kikomo chako – usitoe muashirio unaochanganya kwa mfano, kufanya mambo kana kwamba unataka mapenzi wakati hutaki kufanya mapenzi.
- 6. Kuwa mwangalifu juu ya hisia zako; hali ikiwa si nzuri, ondoka.
- 7. Jihusishe katika shughuli (kwa mfano michezo, vilabu, burdani).



- 8. Jiepushe kutembea na watu wanaoweza kukulazimisha kufanya ngono.
- 9. Uwe mwaminifu tangu mwanzo, kwa kusema hutaki kufanya ngono.
- 10. Jiepushe kutembea na watu ambao huwezi kuwaamini.
- 11. Jiepushe kuwepo mahali ambapo huwezi kupata msaada.
- 12. Usikubali kupata msaada wa kusafiri katika gari kutoka kwa watu usio wajua au usiowaamini.
- 13. Usikubali zawadi na pesa kutoka kwa watu usiowafahamu vizuri.
- 14. Jiepushe kwenda chumbani kwa mtu wakati hakuna mtu mwingine.
- 15. Tafuta njia za kuonyesha hisia za upendo zaidi ya kujamiiana.

KUMBUKUMBU

Jaribio

Jaribio la VVU na UKIMWI

Jaribio la VVU na UKIMWI limeandaliwa ili kujaribu elimu ya msingi kuhusu VVU na UKIMWI. Linaweza kupewa kundi lolote katika makundi matatu ya umri. Unaposahihisha jaribio, una nafasi ya kusahihisha imani zisizo sahihi miongoni mwa jamii ya wanamichezo na inaweza kutumika kuchochea majadiliano.

1. Kwa kukadiria watu wangapi wameambukizwa VVU duniani?

- 3.5 milioni
- 25 milioni
- 33 milioni

2. Unaweza je kumtambua mtu anayeshi na VVU?

- Kwa namna wanavyofanya
- Wanaonekana kuchoka na kuwa na afya mbaya
- Huwezi kutambua

3. Hatari ya maambukizi ya VVU kwenye michezo ni

- Juu
- Ya kati
- Ya chini

4. Unaweza kupata VVU kwa kuchangia kikombe na aliyearchukiziwa?

- Hapana
- Ndiyo
- Iwapo hutaosha kikombe

5. Wadudu wanaweza kuambukiza VVU?

- Ndiyo
- Hapana
- Mbu pekee

6. Majimaji ya mwilini ya aina ngapi katika mwili wa mtu anayeshi na VVU yana VVU vya kutosha kuambukiza?

- 2
- 4
- 6

Yataje

7. Kama unacheza mchezo na kujikata, unatakiwa....

- Uendelee kucheza
- Ondoka uwanjani na omba msaada wa matibabu
- Muombe mchezaji mwingine kusaidia kuzuia kuvuja kwa damu

Jaribio

8. Kipi kinakulinda zaidi dhidi ya maambukizi ya VVU?

- Vidonge vya uzazi wa mpango
- Kondomu
- Kufira

9. Nini dalili maalum za UKIMWI?

- Upele kutoka kichwani hadi is kidole cha mguuni
- Kuonekana umechoka na kudhoofu
- Hakuna dalili maalum za UKIMWI

10. VVU ni...

- Virusi
- Bakteria
- Fangasi

11. Je, kuna tiba ya UKIMWI?

- Ndiyo
- Hapana

12. Siku ya UKIMWI Duniani huadhimishwa lini?

- 1 Januari
- 1 Juni
- 1 Disemba

13. Kuna tofauti kati ya VVU na UKIMWI?

- Ndiyo
- Hapana
- Hapana kiasi

14. Kwa kukadiria, asilimia ngapi ya walioambukizwa VVU ni wanawake?

- 19%
- 46%
- 74%

15. Duniani kote, ni umri upi una maambukizi makubwa ya VVU?

- miaka 0 – 14
- miaka 15 – 24
- miaka 25 – 34

16. Kondomu kubwa zaidi ni....

- Pana
- Ndefu
- Vyote, ndefu na pana



Jaribio

17. Mtu anayeishi na UKIMWI, anahitaji umfanyie...

- Umkwepe mitaani
- Umpe uangalizi na uelewa kadiri unavyoweza
- Umlaumu kwa sababu ya kuumwa kwake

18. Makocha na wakufunzi wanaowatibu wachezaji waliojeruhiwa au kukwaruzika wanatakiwa...

- Wazitumie taulo na bandeji kama ikibidi
- Kutumia tahadhari za kiulimwengu za damu
- Kutokufanya chochote

Jaribio

Majibu ya Jaribio

1. Milioni 33
2. Huwezi kujua
3. Ya chini
4. Hapana
5. Hapana
6. Nne – Shahawa, Majimaji ya ukeni, Damu na maziwa kutoka matini
7. Ondoka uwanjani na omba msada wa matibabu
8. Kondomu
9. Hakuna dalili maalumu za UKMWI
10. Virusi
11. Hapana
12. 1 Desemba
13. Ndiyo
14. 46%
15. Miaka 15–24
16. Vyote
17. Mpe uangalizi na uelewa kadiri uwezavyo
18. Kutumia tahadhari za kiulimwengu za damu



Faharasa

FAHARASA

Upungufu wa Kinga Mwilini (UKIMWI) – Ni hatua ya mwisho ya maambukizi yanayosababishwa na virusi vya UKIMWI (VVU). Mtu anayeishi na VVU anaonekana na kujisikia mwenye afya muda mrefu kabla ya dalili za UKIMWI kuonekana. Hata hivyo, VVU hudhoofisha kingamwili mpaka ambapo mwili hauwezi kupambana na magonjwa na maambukizi kama vile nionia, kuhara, vivimbe kansa na magonjwa mengine.

Dawa Za kuboresha Maisha Na Kupunguza Kasi ya VVU (ARV) – dawa zinayotumika kutibu maambukizi ya VVU. Inafanya kazi kinyume na maambukizi ya VVU kwa kupunguza kasi ya kuzaliwa kwa VVU ndani ya mwili lakini dawa hizi si tiba.

Kondomu – ni namna pekee ya kinga ambayo inaweza kusaidia kuzuia maambukizi ya magonjwa ya zinaa, ikiwa ni pamoja na VVU na kuzuia mimba. Kwa kawaida kondomu za kiume hutengenezwa kwa mpira wa latex na huwa za maumbo tofauti, ukubwa na rangi na zinatakiwa kutumiwa na vilainishi vya majimaji. Pia kuna kondomu ya kike ambayo hutumiwa na mwanamke na huvaliwa kwa kuingizwa ukeni na kuenea.

Virusi vya UKIMWI (VVU)- Hiki ni kirusi ambacho husababisha UKIMWI. Kinashambulia kingamwili dhidi ya maambukizi.

Punyeto – ni kujamsha mwenyewe uume au uuke kiasi cha kufikia kilele. Punyeto si mbaya kimwili, kijinsia au kihisia na inaweza kuwa nzuri kwako. Kitabibu punyeto inachukuliwa kuwa njia ya kawaida ya kijinsia.

Magonjwa nyemelezi – Ni magonjwa yanayosababishwa na wadudu kama bakteria, vimelea ambao baadhi yao hawasababishi magonjwa kwa watu walio na kingamwili imara.

Ngono ya Mdomo – Ni kutumia mdomo kuamsha sehemu za siri za mtu mwingine, inachukuliwa kuwa ni njia yenye hatari kidogo katika maambukizi ya VVU.

Ngono penyezi – Ni wakati uume unaingia ukeni au mkunduni, mwa mwanamume au mwanamke. VVU vinaweza kuambukizwa iwapo kondomu haikutumika wakati wa kuingiliana.

Watu Wanaoishi na VVU na UKIMWI – Neno hili linatumika kuonyesha ushahidi ya kwamba VVU vimepatikana katika damu ya mtu fulani.

Utepe Mwekundu – Ni alama ya kimataifa kuelimisha kuhusu VVU na UKIMWI na huvaliwa na watu mwaka mzima hasa Siku ya UKIMWI Duniani. Matumaini kwamba utafiti wa kinga na tiba ya kuzuia UKIMWI utafanikiwa na hali - maisha ya watu wanaoishi na VVU yataboreshwa. Pia Utepe Mwekundu ni ujumbe wa kuwatia moyo watu wanaoishi na walioathiriwa na VVU na UKIMWI.

Ngono Salama – hii inahusu kuchukua tahadhari inayopunguza uwezekano wa kuambukiza au kuambukizwa magonjwa ya zinaa pamoja na VVU unapofanya ngono. Kutumia kondomu vyema na kwa uthabiti inachukuliwa ni kufanya ngono salama.

Faharasa

Magonjwa ya Zinaa – Kama jina linavyojieleza ni maambukizi kupitia tendo la ngono. Baadhi ya dalili za kuambukizwa ni njia ya mkojo kuwaka moto au kuwasha, hasa unapokojoa au kama njia ya mkojo inatoa ukijani, manjano, povu, damu au harufu mbaya. Kutumia kondomu kunaweza kuzula magonjwa ya zinaa kama vile kisonono na klamadia ambayo kama yasiptibiwa yanaweza kuwa na madhara makubwa kiafya.

Tahadhari za Kimataifa Ya Afya Kujikinga na Damu - ni viwango rahisi vya kudhibiti hatari ya magonjwa yanayoambukiza kutokana na damu. Tahadhari za kimataifa ya kujikinga inahusu matumizi ya kinga ya kuzulia kama vile glavu, joho, aproni, vazi la usoni au machoni ambayo linaweza kupunguza hatari ya kuambukizwa kwa ngozi (mucous membrane) ya mfanyakazi wa afya. Kwa kuongezea inashauriwa kuwa wafanyakazi wote wa afya wachukue tahadhari ya kujiepusha na majeraha yanayoweza kusababishwa na sindano, visu au nyembe za kupasulia na vifaa vyenye ncha kali. Kanuni hii inatumika kwenye damu, majimaji ya mwili yenye damu, shahawa na majimaji ya ukeni. Kanuni hii haitumiki kwenye kinyesi, kamasi, kohozi, jasho, machozi, mikojo na matapishi labda kama kuna damu. Haitumiki kwenye mate mpaka mate yaonekane na damu au kwenye fizi ambako uwezekano wa damu kuwepo kwenye mate ni mkubwa.

Ngono Nzembe – ni tendo la kujamiana bila kutumia kondomu. Hii inamuweka kila mtu katika hatari ya kuambukiza au kuambukizwa magonjwa ya zinaa ikiwamo VVU.

Siku ya UKIMWI Duniani – Inafanyika kila mwaka tarehe 1 Desemba, ni siku ya kimataifa, kitaifa na kijumla kuungana dhidi ya UKIMWI na kuwatia moyo watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.

Kiambatanishi cha 1

Kiambatanishi cha 1

Sera ya VVU/UKIMWI ya Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa.

Dibaji

Janga la VVU/UKIMWI limechukua maisha ya mamilioni ya watu kupita wakati wowote katika historia ya mwanadamu. Inakadiriwa ya kwamba kiasi cha watu milioni 25 wamekufa kwa UKIMWI tokea mwaka 1981 wakati VVU/UKIMWI ulipogunduliwa kwa mara ya kwanza. Kwa ujumla kiasi cha watu milioni 70 wameambukizwa VVU, virusi vinavyosababisha UKIMWI na watu milioni 42 kwa sasa wanaishi na VVU/UKIMWI. Mamilioni wengine wameathirika na mlipuko huu.

Kwa mujibu wa UNICEF, asilimia 33 ya wale wanaoishi na VVU/UKIMWI wana umri chini ya miaka 25, jambo linalofanya kuwa chanzo kikuu cha kuporomoka kwa maendeleo ya uchumi na misingi ya kijamii na mshikamano katika jamii nyingi zilizoathirika. Izingatiwe ya kwamba jamii zinategemea kundi hili la umri katika maendeleo ya kiuchumi na ushindani katika michezo.

Umoja wa Mataifa unatabiri ya kwamba japokuwa kitovu cha janga hili ni Afrika Kusini mwa Sahara, dalili zinaonyeshesha ya kwamba kwa sasa linahamia Asia na Ulaya Mashariki labda hatua za kiutendaji za dhati zichukuliwe. Moja ya malengo ya Milenia ya Maendeleo ya Umoja wa Mataifa yaliyoazimiwa na Baraza Kuu la 55 inakusudia kuzuia na kuanza kubadili mwenendo wa maambukizi ya VVU/UKIMWI ifikapo mwaka 2015.

Inatambuliwa ya kwamba kulikabili janga la VVU/UKIMWI utahitaji mtandao mpana wa shughuli zinazoratibiwa unaofikia sekta zote, pamoja na serikali na mashirika yasiyo ya kiserikali.

Kwa hiyo mapambano dhidi ya VVU/UKIMWI ni moja ambayo Umoja wa Olimpiki unapaswa kushughulikia kwa kujiunga na ushirika wa kimataifa kuinua mwitikio wa kiulimwengu dhidi janga hili. Zaidi ya hayo KOK ni ya kipekee kwani ni shirika moja linaloleta pamoja idadi kubwa ya shirikisho mbalimbali za kimataifa za michezo na vijana kutoka duniani kote na huandaa tamasha la michezo kubwa na maarufu zaidi duniani.

Utangulizi

Mamilioni ya vijana wamekufa bila kuelewa uwezo wao kamili, ukiwemo ule wa kushiriki katika michezo iliyoandaliwa. Umoja wa Olimpiki unatambua athari za kijamii na kiuchumi zilizoletwa na janga hili katika jamii ya michezo. Kwa hivyo ni wakati wa kuleta pamoja majimbo yake kuongeza nguvu katika juhudi za kiulimwengu. Kwa uhakika kuna haja ya kuanzisha njia mpya na ushirika wa kuongeza mwitikio wa dunia kwa janga hili. Sauti mpya yenye nguvu na mtetemo lazima isikike ili kuongeza mwitikio wa kiulimwengu kwa janga hili. Sauti hii ni ile ya Umoja wa Olimpiki.

KOK inatambua ya kwamba kushuka kwa uchumi na kuanguka kwa misingi ya uraia katika baadhi ya nchi zilizoathirika bila kuepukika inaathiri michezo. Inatambua ya kwamba vyama vya michezo vitakabiliwa na ukweli ya kwamba wanamichezo, makocha, wasimamizi wa michezo na wanaojitolea wataugua na kufa.

Kiambatanishi cha 1

Kuna hisia iliyoenea ya kwamba janga la VVU/UKIMWI ni ambalo KOK lazima ilishughulikia kwa kujunga na jumua ya kimataifa katika kupambana kwa kutumia mtandao wake mkubwa, uwezo wake na baadhi ya rasilimali zake.

1. Wajibu wa KOK

KOK ina jukumu la haki, na kama inavyotakiwa na Kanuni yake yenyewe kuweka michezo kwa ajili ya kuhudumia binadamu. Ulimwengu wa michezo haukutengana na ulimwengu uliobaki. Michezo inafundisha stadi za maisha, inajenga kujiheshimu na kujiamini, yote ambayo yanaweza kutumika kupambana na kuenea kwa VVU.

KOK itakuwa mstari wa mbele katika mchango wa Umoja wa Olimpiki juu ya mapambano dhidi ya VVU/UKIMWI kwa kuongeza nguvu na kutoa rasilimali. Itahamasisha majimbo yake kushiriki kikamilifu katika juhudi hizi.

Mara kwa mara, KOK itashiriki katika shughuli za kuelimisha kuhusu VVU/UKIMWI. Pia itakuwa kama sera yake kutoa matamko ya kuunga mkono mapambano dhidi ya VVU/UKIMWI katika matukio ya kumbukumbu kama vile Siku ya UKIMWI Duniani.

KOK inakubaliana na "Kanuni ya Utendaji juu ya VVU/UKIMWI na ulimwengu wa kazi" ya Shirika la Kazi la Kimataifa. Kanuni hii, pamoja na mambo mengine, inataka kusiwe na ubaguzi wala unyanyapaa kwa watu wanaoishi na VVU/UKIMWI.

2. Uhusiano wa KOK na mashirika mengine

KOK si shirika la afya wala taasisi ambayo kwa desturi inashughulikia masuala ya kijamii. Kwa hiyo KOK, itashirikiana na mifumo ya kitaalamu iliyopo ya mashirika makubwa yaliyo tayari kazini, haswa mashirika ya Umoja wa Mataifa ambayo tayari ina makubaliano nayo ya kushirikiana. Pia itatafuta ushirikiano mpya pamoja na mashirika makubwa kama vile Benki ya Dunia katika jambo hili.

3. Fursa zilizo wazi kwa KOK

KOK itatumia nafasi ya Michezo miwili ya Olimpiki, Kambi ya Olimpiki ya Vijana na Siku ya Kukimbia ya Olimpiki, kati ya mambo mengine, kubeba na kueneza dhamira muhimu na ujumbe wenye habari za VVU/UKIMWI na utetezi kwa kuchapisha vijarida na nyenzo zingine za elimu kwa wanariadha. Kambi ya vijana ya Olimpiki inawaleta pamoja vijana kutoka pande zote za dunia ambapo Siku ya Kukimbia ya Olimpiki ni tukio la kipekee la michezo la kiulimwengu kwa watu wa kawaida.

KOK itahamasisha Vyama vya Dunia na Mabara vya KOT kujumuisha elimu ya VVU/UKIMWI katika shughuli zao.

KOK itazihimiza KOT na miundo yake kufanya kazi bega kwa bega na mashirika ya kitaifa na kimataifa ya kudhibiti UKIMWI katika jambo hili. Imezingatiwa kwa kipekee kuwa katika nchi zote zilizolengwa, mashirika ya kitaifa, hii ikiwemo serikali pamoja na mashirika yasiyo ya kiserikali, na pia mashirika makubwa, tayari wameanzisha mipango ya kuratibu mapambano dhidi ya VVU/UKIMWI

4. Wajibu wa Kamati za Olimpiki za Kitaifa

KOK itazihimiza kwa bidii KOT na miundo yake kuweka mitandao yao na rasilimali za kishirika na nyinginezo kwa ajili ya matumizi ya juhudi za kitaifa zenye malengo ya kupunguza na hatimaye

Kiambatanishi cha 1

kubadili mwenendo wa janga la VVU/UKIMWI. Katika mwisho huo, KOK inazihimiza KOT na miundo yake kuongeza mipango ya mafunzo ya vipindi vya ufahamu wa VVU/UKIMWI kwa makocho, wasimamizi na wanariadha.

KOT hasa zinahimizwa kuhamasisha wanamichezo maarufu kushiriki katika kampeni za VVU/UKIMWI kama mfano wa kuigwa.

KOK inahimiza KOT, miundo yake na majimbo yake kushiriki katika uwezeshwaji kuzipa kujiamini kunakotakiwa na zana ili ziveze kuchangia ipasavyo katika mapambano dhidi ya janga hili. Pia KOT zinahimizwa kushiriki vyema katika shughuli za kuadhimisha Siku ya UKIMWI Duniani na siku nyingine za kumbukumbu za matukio ya kitaifa.

5. Washirika na wafadhili

KOK inatambua kuwa umaskini, ukosefu wa elimu, ujinga na ukosefu wa usawa wa kijinsia kama baadhi ya sababu kuu zinazochangia kuenea na madhara ya VVU/UKIMWI. Kwa hiyo KOK itafanya juhudi maalum kuendeleza elimu na kuanzisha mipango ya kuondoa umaskini kwa vijana na wanawake katika jamii zinazoendelea na itawahamasisha washirika wake na wafadhili kujiunga na Umoja wa Olimpiki katika juhudi hizi.

KOK itashirikiana na washirika, wafadhili na mashirika husika ya kimataifa kutengeneza nyenzo maalum kwa ajili ya kutumika wakati wa mipango ya mafunzo kwa vijana, watu wa michezo na wanamichezo.

Hitimisho

Janga la VVU/UKIMWI linaleta tishio la kweli na halisi kwa uwepo wa mwanadamu, maendeleo na usalama wake. Ukweli kwamba hasa linalenga na kuwadhoofisha vijana, wanaotengeneza uti wa mipango ya Umoja wa Olimpiki, unaifanya KOK kuguswa. Kwa hiyo KOK hailazaimishwi tu na mguso huo bali Kanuni yake yenyewe inayoitaka michezo iwekwe katika huduma ya mwanadamu, kushiriki katika mapambano ya kiulimwengu ya kuzuia na kubadili mlipuko wa VVU/UKIMWI.



Kiambatanishi cha 2

Kiambatanishi cha 2

Habari ya Mlipuko wa UKIMWI kwa eneo¹⁶

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Afrika Kusini mwa Jangwa la Sahara.

Mwaka 2008 kadiri la watu milioni 1.9 wanaoishi na kusini mwa jangwa la Sahara wamepata maambukizo mapya ya VVU, na kufanya idadi ha watu wanaoishi na VVU kufikia milioni 22.4. Wakati kiwango cha maambukizi mapya ya VVU Afrika kusini mwa jangwa la Sahara yamepungua polepole - idadi ya maambukizi mapya mwaka 2008 yalikalidiriwa kuwa 25% pungufu kuliko wakati janga hili lilipofikia kilele mwaka 1995 - idadi ya watu wanaoishi na VVU Afrika Kusini mwa Jangwa la Sahara iliongezeka kiasi mwaka 2008, kwa sehemu fulani kulisababishwa na kuboreshwa kwa maisha kulikochipukia kutokana na ubora wa dawa na ubora wa upatikanaji wa tiba kwa wanaoishi na VVU.

Kiwango cha maambukizi kisichobadilika kwa watu wazima (15-49) kilipungua kutoka 5.8% mwaka 2001 hadi 5.2% mwaka 2008. Mwaka 2008 kadiri ya watu milioni 1.4 walikufa kutokana na sababu zinazohusiana na UKIMWI katika Afrika kusini mwa Jangwa la Sahara. Idadi hii inawakilisha kushuka kwa 18% ya viwango vya vifo vinavyosababishwa na VVU katika kanda hii tangu mwaka 2004. Ngono ya watu wa jinsia tofauti imekuwa ni njia kuu ya kueneza VVU Afrika kusini mwa Jangwa la Sahara, huku kiasi kikubwa cha maambukizi yakiendelea kwa watoto wanaozaliwa na wanaonyonyeshwa. Hata hivyo kama mjadala huu unavyoelekeza, ushahidi wa hivi karibuni kutokana na elimu ya magonjwa ya mlipuko kwa kukadiria uwiano wa maambukizo mapya kwa kuzingatia njia ya maambukizi katika Mashariki, Kusini, na Magharibi ya Afrika imeonyesha kuwa mlipuko katika kanda hutofautiana kwa kiasi kikubwa kuliko ilivyoelweka kabla, kukiwa na kiasi kikubwa cha maambukizi mapya yanayotokea miongoni mwa wanaume wanaofanya ngono na wanaume wenzao na wanaotumia madawa ya kujidunga kwa sindano katika nchi nyingine. Ushahidi uliojitokeza unathibitisha kupanda kwa kiwango cha VVU kisicho badiika miongoni mwa wafanyao biashara ya ngono, ingawa mchango wa biashara ya ngono kwenye maambukizi mapya ya VVU hutofautiana kikanda.

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Asia

Mwaka 2008, watu milioni 4.7 walikuwa wakiishi na VVU Asia, pamoja na watu 350,000 waliopata maambukizi mapya mwaka 2008. Mlipuko huu ulifikia kilele miaka ya kati ya 1990, na baadae kadhia hii ya wanaoishi na VVU kwa mwaka ilipungua kwa zaidi ya nusu. Kikanda mlipuko huu ulilibaki palepale bila kupungua wala kuongezeka tangu mwaka 2000. Mwaka 2008 kadiri ya vifo 330,000 vinavyohusiana na UKIMWI vilitokea Asia. Wakati idadi ya vifo vinavyohusiana na UKIMWI Kusini na Kusini Mashariki ya Asia mwaka 2008 ilikalidiriwa kuwa 12% pungufu zaidi kuliko vifo vya 2004, kiwango cha vifo vya waliozaliwa kinaendelea kuongezeka, huku idadi ya vifo vilivyotokea mwaka 2008 kuwa mara tatu zaidi ya mwaka 2000.

¹⁶ UNAIDS (July 2004) Report ya Janga la UKIMWI Dunia, Geneva Uswisi, <http://www.unaids.org/bangkok2004/report.html>
UNAIDS—(Dec 2004) Taarifa iliyokubidhwa kuhusu janga la UKIMWI, <http://www.unaids.org/hw2004/report.html>

Kiambatanishi cha 2

Mlipuko wa jangwa la Asia linatofautiana sana, likiwa na njia mbalimbali za maambukizi zilizotawala katika sehemu mbalimbali za kanda. Idadi ya watu waangalifu - kimsingi wanaotumia madawa ya kudunga na wafanyao biashara ya ngono na wateja wao wamechangia kiasi kikubwa cha maambukizi ya VVU, muendeleo wa maambukizi kwa wenzi wa kike wanaotumia madawa na wateja wa wafanya biashara ya ngono unaonekana wazi kabisa. Zaidi ya hapo, takwimu zinazoendelea kukusanywa zimeelekeza kiwango cha juu kabisa cha maambukizi miongoni mwa wanaume wanaofanya ngono na wanaume wenzao na watu wa jinsianyengine.

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Amerika ya Kusini.

Mwaka 2008, maambukizi mapya 75,000 ya VVU yalitokea Amerika ya Kusini na Magharibi na Ulaya ya kati kwa pamoja, ikifanya jumla ya idadi ya watu wanoishi na VVU katika kanda hizi kuwa milioni 2.3.

Mlipuko hutofautiana kwa kiasi kikubwa katika sehemu kubwa ya nchi za Ulaya na Amerika ya Kaskazini. Mwelekeo ulio wazi ya kuongeza maambukizi miongoni mwa wanaume wanaofanya ngono na wanaume wenzao umejdhahirisha wazi katika nchi nyingi.

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Visiwani vya Karibeani

Ingawa inachangia kiasi kidogo sana cha maambukizi ukilinganisha na mlipuko katika dunia nzima - 0.7% ya watu wanaishi na VVU na 0.8% ni maambukizi mapya mwaka 2008. Visiwa vya Karibeani vimeathirika kiasi kikubwa na VVU kuliko kanda yoyote nje ya Afrika kusini mwa Sahara, ikiwa ya pili yenye watu wazima wengi wenye kiwango cha maambukizo kisichobadilika cha VVU (0.1%).

Mwaka 2008, watu 240,000 walikuwa wanaishi na VVU katika Visiwa vya Karibeani, pamoja na watu 20,000 ambao walipata maambukizi mapya mwaka 2008.

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Ulaya Mashariki na Asia ya Kati

Mwaka 2008, watu milioni 1.5 wa Ulaya Mashariki na Asia ya Kati walikuwa wakiishi na VVU pamoja na watu 110,000 ambao walipata maambukizi mapya mwaka 2008. Ulaya Mashariki na Asia ya Kati wanawekwa kundi moja kwa sababu ya kuwa karibu na kufanana kwa tabia za ilipuko yao. Mlipuko katika kanda hii kimsingi husababishwa na maambukizi wakati wa kutumia madawa ya kujidunga.

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Oceania

Mwaka 2008, maambukizo mapya ya VVU 3,900 yametokea katika kanda ya Oceania na kufanya idadi ya watu wanoishi na VVU kuwa 59,000. Njia za maambukizi hutofautiana kwa sana katika kanda hii. Ngono kati ya wanaume na wanawake ndio njia ya maambukizi ya VVU na UKIMWI inayoongoza kwa ujumla nchini Papua New Guinea, wakati wanaume wanaofanya ngono na wanume wenzao wanaonekana kuchangia kadiri ya nusu ya mlipuko wa taifa katika mataifa mengine madogo ya Pasifiki. Katika mataifa makubwa ya Australia na New Zealand, wanaume wanaofanya ngono na wanaume wenzao ndio njia kuu ya maambukizi kwa kiwango cha maambukizo kilichoenea na kuathiri.

Maambukizi wakati wa kutumia madawa ya kujidunga imechangia kiasi kidogo katika mlipuko huu huko Oceania, kwa sehemu fulani kwa sababu ya kufuata mapema utaratibu wa kupunguza madhara kwa kutumia ushahidi taarifa nchini Australia na New Zealand.

Kiambatanishi cha 2

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Mashariki ya Kati na Afrika ya Kaskazini

Mwaka 2008, kadiri ya watu 35,000 mashariki ya kati na Afrika ya Kaskazini waliambukizwa VVU na vifo 20,000 vilivyohusiana na UKIMWI vilitokea. Jumla ya idadi ya watu walikuwa wakiishi na VVU katika kanda hii mwishoni mwa mwaka 2008 ilikadiriwa kuwa 310,000. Majanga katika Mashariki ya kati na Afrika ya Kaskazini yamejikita zaidi miongoni mwa watumiaji wa madawa ya kujidunga, wanaume wanaofanya ngono na wanaume wenzao, na wafanya biashara ya ngono na wateja wao. Ambao wako tofauti na u taratibu huu wa kawaida ni Djibuti na Sudani Kusini ambako pia maambukizi hutokea kwa watu wa kawaida.

Mlipuko wa VVU na UKIMWI Amerika Kaskazini, Ulaya Magharibi na Kati

Mwaka 2008, maambukizi mapya 75,000 yalitokea Amerika Kaskazini na Ulaya Magharibi na kati kwa pamoja, na ku fanya idadi ya watu wanaoishi na VVU katika kanda hizi kuwa milioni 2.3.

Mlipuko u tofautana sana katika nchi nyingi za Ulaya na Amerika Kaskazini. Njia iliyo wazi ya kuongeza maambukizi miongoni mwa wanaume wanaofanya ngono na wanaume wenzao imejidhihirisha wazi katika nchi nyingi



Kiambatanishi cha 3

Kiambatanishi cha 3

Habari kutoka kastika Tovuti

Avert (Zuia)

<http://www.avert.org>

Inatoa taarifa mbalimbali, pamoja na taarifa za msingi kuhusu VVU, UKIMWI na ujinsia pamoja na maeneo maalum kwa vijana na sehemu za elimu, vijarida na mitihani kwa vijana na watu wazima.

Kanuni ya Utendaji ya Shirika la Kazi Duniani (ILO) kuhusu VVU/UKIMWI na dunia ya kazi.

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids>

Kanuni hii pamoja na mambo mengine inataka kusiwe na kubaguliwa au kunyanyapaliwa kwa watu wanaoishi na VVU na UKIMWI.

Kamati ya Olimpiki ya Kimataifa

<http://www.olympic.org/>

Tovuti rasmi ya Umoja wa Olimpiki.

Piga Teke UKIMWI: Kwa Michezo ya Mwendu na Shughuli za Michezo

Kitabu kinaonyesha njia, mbalimbali za namna ya kujumuisha elimu ya VVU na UKIMWI na kazi katika shughuli zako za michezo, katika masomo yako ya elimu ya viungo na klabu yako ya michezo. Mapendekezo kadhaa yanatolewa kuhusu wapi kuongeza shughuli nyingine za kufurahisha na kuelimisha kama vile maigizo, shughuli za watoto, majadiliano n.k. Inaelezea taarifa za msingi kuhusu VVU na UKIMWI. Msisitizo unatolewa katika stadi muhimu za maisha zinazohusu kuzuia maambukizi ya VVU na UKIMWI.

Kipate kitabu hiki kutoka kwenye mtandao:

http://www.norad.no/default.asp?MARK_SEARCH=YES&SEARCH_ID=77&V_ITEM_ID=1028

Penda Maisha (Love Life)

<http://www.lovelife.org.za>

Penda maisha ni mpango wa kitaifa kwa vijana wa kuzuia maambukizi ya VVU nchini Afrika Kusini. Taarifa na ushauri kuhusu mada zinazohusu elimu ya uzazi kwa vijana na wazazi hutolewa.

Haki ya Kucheza (Right To Play)

<http://www.righttoplay.com/>

Haki ya kucheza ni shirika la hisani linalotumia michezo na mipango ya michezo, kuhimiza maendeleo ya kiafya ya kimwili, kijamii na kihisia kwa watoto wanaoishi katika mazingira yenye fursa duni. Haki ya kucheza imejengwa katika imani ya kwamba michezo ina nguvu ya kusaidia kutengeneza jumuiia salama zenye watoto wenye afya bora. Kila siku tunashuhudia matokeo mazuri ya michezo kwa watoto wa wakimbizi, watoto waliokuwa wapiganaji vitani na watoto walio katika hatari ya kuambukizwa VVU na yatima katokana na UKIMWI.

Kiambatanishi cha 3

Chama Cha Kimataifa cha Kiswidi cha Elimu Ya Uzazi (RFSU-The Swedish Association For Sexuality Education-International)

<http://www.rfsu.se>

Inatoa elimu ya ujumla kuhusu elimu ya uzazi na haki. Vikiwemo vijitabu na nyenzo nyingine.

Mwili (The Body)

<http://www.icc-cricket.yahoo.net/the-icc/social-responsability/overview.php>

Hazina ya taarifa kamili za VVU na UKIMWI.

Baraza la Mchezo wa Kriketi la Kimataifa (International Cricket Council)

<http://www.icc-cricket.com/icc/un aids>

Juhudi za uhamasishaji kuhusu VVU na UKIMWI.

Shirikisho la Kimataifa la vyama vya Msalaba Mwekundu na Mwezi Mwekundu (The International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies)

<http://www.ifrc.org/what/health/hivaids/index.asp>

Kampani ya kuzuia unyanyapaa.

Mpango wa Pamoja wa Umoja wa Mataifa wa VVU na UKIMWI (UNAIDS)

<http://www.unaids.org/en/default.asp>

Habari na taarifa kuhusu mlipuko na mikakati ya kukabiliana na UKIMWI duniani.

UNICEF Sauti za Vijana (UNICEF Voices of the Youth)

<http://www.unicef.org/voy>

Ina taarifa sahihi, namna ya kuwa salama, kupima VVU na matibabu, habari za kweli za kimaisha, chemsha bongo, maswali na mchezo: "Ungefanya Nini?"

Mtandao wa Habari kwa Vijana Ulaya na Asia ya Kati (Young People's Media Network in Europe and Cental Asia)

<http://www.unicef.org/magic/bank/case025.html>

Duniani pote, watoto na vijana huchangia katika vipindi mbalimbali vya television, radio, magazeti, tovuti na njia nyingine za habari kufanya sauti zao kusikika na kuyaweka matumaini yao na haja zao katika uso wa umma. Tovuti ya MAGIC ni mwitikio wa UNICEF kwa Changamoto ya Oslo, ya mwaka 1999 inayowataka wataalamu wa habari, wakufunzi, serikali, mashirika, wazazi, watoto na vijana wenyewe kutambua umuhimu wa vyombo vya habari kuifanya dunia mahali pazuri kwa watoto.

Hazina ya Ki-Elektroniki ya Elimu Rika kwa Vijana (YPeer Youth Peer Education Electronic resource)

<http://www.youthpeer.org/>

Hazina ya ki-elektroniki ya elimu kwa vijana ni Tovuti yenye lengo la kuunga mkono maendeleo ya elimu rika kwa vijana katika Ulaya ya Mashariki na Asia ya Kati. Ni uvumbuzi wa pamoja wa Mashirika ya Umoja wa Mataifa kuhusu Maendeleo ya Afya na Ulinzi kwa vijana Ulaya na Asia ya Kati na Kamati ndogo ya Elimu Rika.

Kiambatanishi cha 3

Michezo ya Jadi Zambia (Zambia traditional games)

Nyaraka hii ni matokeo ya Michezo kwa vitendo (SIA – Sport in Action). Shirika lililopo nchini Zambia linalojishughulisha na maendeleo kupitia mradi wa mchezo, na linazo taarifa juu ya chanzo, maelezo na umuhimu wa michezo ya jadi nchini Zambia. Nyaraka hii pia ina falsafa na utaratibu wa kuendesha shughuli za viuongo na michezo kwa watoto. Inajumuisha njia zaidi za kuunganisha michezo ya jadi ya kizambia na Elimu ya Afya na Uraia inayotoa nafasi kwa washiriki hasa watoto kupewa taarifa na ujuzi kuhusu VVU na UKIMWI na vileo, pia haki na wajibu wa watoto.

Kwa taarifa zaidi wasiliana na:

Sport in Action

P. O. Box. 38373

Lusaka, Zambia

Tel +260 1 232146

FAX +260 1 232147

email: sia@zamtel.zm

CUAHA

<http://www.cuaha.info>

CUAHA (Umoja wa Makenisa yanayopambana na VVU na UKIMWI Mashariki na Kusini mwa Afrika) ni mtandao ambao kazi yake kuu ni kuunganisha makanisa na kujenga makubaliano ya pamoja kuhusu masuala ya VVU na UKIMWI. Kwa kujenga uwezo na kubadilishana mawazo na uzoefu, mtandao husaidia makanisa na mashirika ya kiimani kujenga Programu za kukabiliana na mlipuko. CUAHA ina ushirikiano imara na kamati ya Olimpiki ya Kimataifa na imechukua jukumu kusambaza vifaa Mashariki na Kusini mwa Afrika.

ZUIA VVU

http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&SID=86454

Programu ya Mafunzo ya Michezo kwa walio mbali juu ya VVU (ZUIA UKIMWI) hutumia nguvu ya michezo kutoa elimu na utambuzi juu ya VVU na maambukizi ya magonjwa ya ngono kwa wanaume na wanawake vijana Pasifiki. Ushirikiano wa kukuza. Programu ya VVU na UKIMWI kwa jumuiya ya michezo ya Pasifiki ilianzishwa kati ya SEKRETARIETI YA UONGOZI YA FORUM Visiwa vya Pasifiki na WAKFU wa UKIMWI wa visiwa vya Pasifiki/Kamati ya Taifa ya Olimpiki ya Oceania na Sekretarieti ya Jumuiya ya Pasifiki katika muundo wa kamati ya Kimataifa ya Olimpiki wa sera ya kuzuia VVU na UKIMWI. Matokeo ya ushirikiano huu ni kuanzishwa rasmi kwa ZUIA VVU Machi 2008 katika mkutano mkuu wa kamati ya Olimpiki ya Taifa ya Oceania, Nadi, Fiji na imekuwa ikifanya kazi sana tangu hapo.



Kiambatanishi cha 4

Kiambatanishi cha 4

Kondomu

Kwa nini ninahitaji kutumia kondomu?

Kondomu ndiyo **njia pekee ya kinga** ambayo inaweza kusaidia kuzuia maambukizi ya magonjwa ya zinaa pamoja na VVU na kuzuia mimba.

Kuwa tayari, kuchagua kondomu iliyo sahihi.

Idadi kubwa ya aina tofauti za kondomu sasa zinapatikana. Kinachoitwa haswa kondomu ni **kondomu ya 'kiume'**, kifuniko kinachofunika uume wa mwanaume na ambacho kimefungwa upande mmoja.

Kwa sasa pia kuna **kondomu ya kike** inayotumiwa na mwanamke na inaingizwa ndani ya uke wake. Hufuata uke na inasaidia kuzuia mimba na magonjwa ya zinaa pamoja na VVU. Kondomu za kike zanapatikana katika nchi nyingi, japo si kwa wingi duniani kote. Kondomu ya kike zipo za aina tofauti katika nchi tofauti.

Je, kondomu zimetengenezwa na nini na zipo za maumbo gani?

Kwa kawaida kondomu hutengenezwa kwa mpira maalum wa **aina ya latex**. Kondomu zipo za maumbo tofauti. Nyingi zina kisehemu cha kuzuia manii kwenye ncha kwa mbele na zingine hazina hiki kisehemu. Zingine zimetengenezwa kwa cha kuzuia kuongezwa vitaaluma au vipele ambavyo vinaweza kuongeza hisia kwa wenza wote. Kondomu pia hutengenezwa kwa rangi mbalimbali. Kondomu zingine zina harufu nzuri ya kufanya ngono ya mdomo kuwa ya starehe zaidi.

Ulainishwaji wa kondomu pia unatofautiana. Kondomu zingine hazilainishwi kabisa na zinalainishwa kwa aina ya silikoni, na kondomu zingine zina vilainishi vya majimaji. Vilainishi kwenye kondomu vina lengo la kuifanya kondomu kuwa rahisi kuvaliwa, starehe zaidi kutumia na kupunguza uwezekano wa kupasuka.

Kondomu ya kike imetengenezwa kwa ngao au pochi ya mpira ya urefu wa kama sentimeta 17 (au inchi 6.5). Kila mwishoni mwa kondomu kuna kiduara kinachonyumbulika. Mwishoni kulikochongoka, kiduara laini huingizwa ukeni ili kuishikilia kondomu. Katika sehemu ya wazi ya ngao kiduara hukaa nje ya mlango wa uke. Kiduara hiki kinatoa muelekeo wakati wa kuingiliana na pia huzuia ngao isifunike ndani ya uke.

Kuna vilainishi vya aina ya silikoni ndani ya kondomu ya kike, lakini vilainishi vya ziada vinaweza kutumika. Unaweza kutumia vilainishi vyenye asili ya petroli katika kondomu ya kike. Kondomu hazina dawa ya kuuha shahawa. Kondomu za kike zisitumike wakati mmoja na kondomu za kiume kwa sababu msugurano kati ya kondomu hizi mbili unaweza kusababisha mpasuko.

Vipi kuhusu ukubwa wa kondomu za kiume?

Kondomu zimetengenezwa kwa **urefu na upana, tofauti**, na wazalishaji tofauti hutengeneza za ukubwa tofauti. Hakuna kiwango cha urefu kwa kondomu, japo zile zilizotengenezwa kwa mpira wa asili hutanuka ili kuenea katika uume uliyosimama. Upana wa kondomu pia unaweza kutofautiana.

Kiambatanishi cha 4

Baadhi ya kondomu zina upana mdogo kiasi ili "kuenea –" vizuri, na wakati, zingine ni pana zaidi. Watengenezaji wa kondomu wamegundua kwamba marefu na mapana tofauti yanatakiwa kwani ukubwa wa uume hutofautiana.

Nembo za uziishaji wa kondomu pia unatofautiana kwa kila nchi, hivyo utatakiwa kufanya uchunguzi wako mwenyewe juu ya nembo tofauti za kondomu.

Kwa hiyo ni wakati gani wa kutumia kondomu?

Unatakiwa kutumia kondomu mpya **kila wakati unapofanya tendo la ngono**. Kamwe, usitumie kondomu moja mara mbili. Vaa kondomu baada ya uume kusimama na kabla ya mgusano wowote haujatokea kati ya mwenzio na uume wako.

Unatumiaje kondomu ya kiume?



Kwanza, **kila mara angalia tarehe ya mwisho ya kutumika juu ya pakiti** – kama tarehe ilionyeshwa imekwishapita, kondomu isitumike. Kondomu zinaweza kupasuka ikiwa hazikutunzwa inavyopaswa. Zinaweza kuathiriwa na joto na mwanga.¹⁷ Kwa hiyo, ni bora usitumie kondomu iliyokuwa imewekwa katika mfuko wako wa nyuma, pochi ya kuweka fedha, au kisanduku cha kuweka glavu katika gari yako. Fungua pakiti kwa uangalifu, lakini kamwe usitumie mkasi au kisu! Toa kondomu kwenye pakiti, ukiwa mwangalifu hasa kama umevaa pete na/au kama una kucha ndefu au zenye ncha kali, ili usipasue kondomu.



Weka kondomu iliyoviringishwa kwenye kichwa cha uume uliodisa kama kondomu haina kisehemu mbele ni, finya ncha ya kondomu kiasi cha kuacha nafasi ya nusu inchi ya kukusanyia manii. Kama mwanaume hajatahiriwa, basi, kunjua govi kwa nyuma kabla ya kuvaa kondomu. Ifinye hewa toka katika ncha ya kondomu kwa kutumia mkono mmoja na kunjua kondomu kwa kufuatisha uume kwa kutumia mkono mwingine



Kwa uangalifu ivishe kondomu katika uume ULIODISA mpaka lwe imekunjuka yote na/au uume wote umefunikwa. Hakikisha ya kwamba, hakuna hewa ndani ya kondomu (ncha ya kondomu inatakiwa iwe "ime'egea" au "inaonekana tupu"). Kama unataka kutumia vilainishi vya ziada, vipake nje ya kondomu. Lakini daima tumia vilainishi vya majimaji (kama vile mafuta ya KY au Liquid Silk) kwa kondomu za mpira wa latex, kwani vilainishi vya mafuta vitaweza kusababisha kondomu za latex kupasuka. Mwanaume anayevaa kondomu si lazima awe ndiye anayejivalisha kondomu – itakuwa jambo zuri kwa mwenzia wake kufanya hivyo.

¹⁷ Kondomu zinaweza kupasuka ikiwa hazikutunzwa inavyopaswa. Zinaweza kuathiriwa na joto na mwanga. Kwa hiyo, ni bora usitumie kondomu iliyokuwa imewekwa katika mfuko wako wa nyuma, pochi ya kuweka fedha, au kisanduku cha kuweka glavu katika gari yako.

Kiambatanishi cha 4



Mara tendo la ngono linapomalizika (kumbuka unahitaji kondomu moja kwa kila tendo) ondoa kondomu kwa kushika kitako chake na kuichomoa ukiwa mwangaifu kutoruhusu manii yasiiguse mikono yako. (Kwa kawaida hii ni rahisi kufanya katika uume halisi kuliko katika mfano wa uume, kwani umwagaji wa manii utatumika kama kila inishi na uume hautakuwa umedisa!)



Funga fundo mwishoni mwa kondomu na utupe kondomu iliyotumika katika utaratibu unaofaa – kwa mfano, katika pipa la takataka, kuliko kuitupa nje ya dirisha. Usisukume kondomu kwa maji kwenye choo, kwani inaweza kuziba choo! Watu wengine hukumbuka namna ya kuitupa kondomu kwa kuzingatia "K 3": kutupa jaialani, kuzika na kuchoma.

Wakati gani unaitoa kondomu ya kiume?

itoe kabla uume haujalegea, na uishikilie kondomu katika shina la uume unapoivua, ili manii yasiitapakaa. Kondomu itupwe kwa uangalifu, kwa mfano, vingirishwe kwenye karatasi ya shashi na kuitupa kwenye pipa la taka. Usisukume kondomu kwa maji chooni – ni mbaya kwa mazingira.

Unafanya nini ikiwa kondomu ya kiume inapasuka?

Iwapo kondomu itapasuka wakati wa kufanya ngono, basi utoe uume haraka na ubadili kondomu. Wakati ukiendelea kufanya ngono mara kwa mara ikague kondomu kuhakikisha ya kwamba haijapasuka au kuteleza na kutoka. Kama kondomu imepasuka na unahisi kuwa manii yametoka nje ya kondomu wakati wa kufanya ngono, basi ufikirie kupata kinga ya dharura kwa mfano kidonge cha kutumiwa asubuhi inayofuata.

Namna ya kutumia kondomu ya kike



Hii ni kondomu ya kike. Ina kiduara katika kila ncha.

Kiambatanishi cha 4



Hatua ya kwanza ni kubonyeza kiduara "cha ndani" ili uweze kuingiza, kama vile mtu anavyofanya kwa kuzuia mimba.



Kisha, ingiza kondomu ndani ya uke (au mkundu bila kiduara cha ndani) Hii hufanyika vile vile kama mwanamke atakavyoingiza kisodo au kuzuia mimba.



Sukuma kondomu ya kike ndani ya uke kiasi kwamba kiduara cha ndani kiko kwenye miango wa kizazi. Umbo la asili la uke kwa kawaida huishikilia vizuri mahali pale. Kumbuka kwamba kondomu ya kike inaweza kuingizwa ukenu hata masaa manane kabla ya kufanya ngono.



Ni salama sasa kufanya ngono ya kuingiliana. Hakikisha kuwa uume unaingia ndani ya kondomu ya kike na siyo nje katikati ya kondomu ya kike na ukuta wa uke. Sehemu za nje ya viungo vya uzazi vya kike na kiume sasa zimeindwa.



Tendo la ngono likimalizika, zungusha kondomu ya kike na ivute kuitoa nje. Itupe kondomu kwa kuwajibika na kwa njia inavyofaa – iweke kwenye pipa la taka, ichome au izike. Usisukume kwa maji chooni kwani inaweza kuziba choo.

Kiambatanishi cha 4

Je, kutumia kondomu kuna matokeo mazuri?

Kama ikitumiwa vyema, kondomu ni bora katika kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU wakati wa kufanya ngono. Kutumia kondomu pia kunatoa kinga dhidi ya magonjwa mengine ya zinaa na kuzuia mimba.

Je, ninawezaje, kumshawishi mwenza wangu tutumie kondomu?

Inaweza kuwa vigumu kuzungumza kuhusu kutumia kondomu. Lakini usiruhusu **kutahayarika kuwa hatari kwa afya**. Mtu unayefikiri kufanya naye ngono anaweza asikubali mara ya kwanza unaposema ya kwamba unataka kutumia kondomu. Hapa chini **kuna baadhi ya** maoni yanayoweza kutolewa na **baadhi ya majibu yake unayoweza kutumia**.

UDHURU	JIBU
Je, huniamini?	Kuamini siyo hoja, watu wanaweza kuwa na maambukizi bila kujua
Haistareheshi vizuri kwa kutumia kondomu	Nitajisikia starehe zaidi, nikiwa na starehe zaidi, nitaweza kufanya ujisikie vizuri zaidi
Nikivaa kondomu sidisi	Nitakusaidia kuweza kuivaa, ili uweze kudisa
Sina kondomu	Ninayo
Ninaogopa kumwambia atumie kondomu Anaweza akafikiria simuamini	Kama huwezi kumuambia, inawezekana humuamini.
Ni juu yake... ni uamuzi wake	Ni afya yako. Inapaswa pia uwe uamuzi wakol
Ninatumia dawa za majira, huhitaji kondomu	Kwa kila njia ningependa kutumia. Itasaidia kutukinga na maambukizi tusiyojua tunayo.
Haina msisimko na siwezi kisikia chochote	Labda kwa njia hiyo utadumu kwa muda mrefu zaidi, na hiyo italeti maana ya kuitumia
Kuivaa kunaharibu starehe yote	Si hivyo ikiwa nitakusaidia kuivaa
Ninadhani hunipendi kabisa	Ninakupenda, lakini sihatarisha maisha yangu kuthibitisha hii
Nitatoa nje kwa wakati	Wanawake wanaweza kupata mimba na magonjwa ya zinaa ikiwemo VVU vinaweza kuambikizwa kabla ya kumwaga shahawa
Lakini ninakupenda	Hivyo utatusaidia kujilinda wenyewe
Kwa mara hii tu	Inahitaji kufanyika mara moja tu

Kuna sababu nyingi za kutumia kondomu unapofanya ngono. Unaweza kujadiliana na mwenza wako kuona anafikiria nini.

Kiambatanishi cha 4

Sababu za kutumia kondomu

- Kondomu ni kinga pekee ambayo pia inasaidia kuzulia maambukizi ya magonjwa ya zinaa yakiwemo VVU ikitumiwa vyema na kila wakati.
- Kondomu ni moja ya njia thabiti za kupanga uzazi zikitumiwa vyema na kila wakati.
- Kondomu hazina madhara ya kitabibu kama njia nyingine za kupanga uzazi zilivyo.
- Kondomu zinapatikana katika maumbo mbalimbali, rangi, harufu, msokotano na ukubwa tofauti ili kuongeza raha ya kufanya ngono.
- Kondomu zinapatikana kwa wingi katika vilabu vya pombe, maduka ya madawa, maduka makubwa na madogo.
- Kondomu ni rahisi kuzitumia. Kwa mazoezi kidogo, zinaweza pia kuongeza kujiamini katika starehe ya ngono.

Vidokezi vya kujiamini

Hivi ni baadhi ya vidokezi vinavyoweza kukusaidia kujiamini sana kuhusu kutumia kondomu.

- **Weka kondomu tayari kila wakati.** Kama mambo yakianza kupamba moto- utakuwa tayari. Si jambo nzuri kujikuta inakulazimu unatoka nje kwenda kununua kondomu wakati usiofaa – ukiwa katika mahaba mazito- unaweza usiende kununua.
- **Usijisikie albu unaponunua kondomu.** Kwa lolote, jivune. Inaonyesha ya kwamba unawajibika na unajiamini na wakati ukifika yote itakuwa ya thamani. Inaweza kufurahisha zaidi kwenda kununua kondomu ukiwa na mwenza au rafiki yako. Siku hizi katika nchi nyingine, unaweza kununua kondomu kwa siri kupitia kwenye mtandao.
- **Zungumza na mwenza wako kuhusu kutumia kondomu kabla ya kufanya ngono.** Inaondoa wasiwasi na aibu. Kukubaliana kutumia kondomu kabla ya kuwa katika mahaba itawafanya nyote mjiadini zaidi.
- Kama hujawahi kutumia kondomu, njia nzuri ya kujifunza namna ya kuzitumia ni **kujaribu kuzivaa mwenyewe.** Haichukui muda mrefu kabla hujawa mzoefu.
- Kama unajisikia ya kwamba kondomu inatibua hisia za mahaba, **basi jaribu kuanza kuzitumia unapofanya mapenzi.** Inaweza ikaleta msisimuko mkubwa kama mwenzi wako akikusaidia kuivaa au kama mkifanya hivyo pamoja.

