

# TAARIFA MUHIMU KUHHUSU KUJIKINGA NA CORONA

## Je Watu Wanaoishi na VVU Wanapaswa Kufanya Nini?

1

Unapaswa kuwa na ARV zako na kuzitumia kama ulivyokubaliana na mtoa huduma za Afya

2

Hakikisha una ARV za kutumia angalau kwa siku 30 au Zaidi (Kwa waliotimiza vigezo).

3

Walezi/Wazazi wa Watoto wanaoishi na VVU pamoja na wazee wanapaswa pia kuhakikisha kuwa wana ARV za kutosha.

7

Pata taarifa kutoka vyanzo vya kuaminika ambavyo vimepitishwa na Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto.

9

Ugonjwa wa Corona sio mwisho wa Maisha, kwa uwangalizi mzuri mgonjwa wa Corona anaweza kupona Kabisa.

4

Nenda na kadi yako ya CTC unapokwenda kliniki au unapolazimika kusafiri ili kupatiwa huduma haraka na kuepukana na msongamano.

6

Hakikisha una dawa zingine ambazo unatumia kwa mfano: Kifua kikuu, presha, kisukari na uzazi wa mpango na Kondomu.

8

Jijengee tabia ya kuishi kwa kufata kanuni za afya kama vile kula mlo kamili, kufanya mazoezi mara kwa mara, pata muda mzuri wa kupumzika, kuepuka utumiaji wa pombe kupita kiasi na dawa za kulevya. Jihusishe na shughuli za kupumzisha akili na zinazokuletea furaha.

5

Tafuta njia ya kuwasiliana na watoa huduma za afya katika vituo au ngazi ya jamii au mtandao wa WAVIU kupata ushauri au msaada katika kipindi hiki cha mlipuko wa Corona. Kuepuka Msogo wa mawazo, taarifa zisizo rasmi au mashaka.

### JE TUFANYE NINI KUWAS Aidia WATOTO NA VIJANA WAVIU

1

Hakikisha wanapata ARV zao na wanazitumia kama walivyokubaliana na mtoa huduma za afya

2

Watoto na Vijana wanaoishi na VVU wanahitaji msaada maalum wa kupata taarifa sahihi kama watu wazima wanavyozipata.

4

Watoto na vijana wanaoishi na maambukizi ya VVU waonyeshwe upendo na kuwajali kwa kuwaelimisha jinsi ya kujikinga na wasaidie katika utumiaji wa sabuni, maji na chakula bora.

3

Watoto na Vijana wanaoishi na VVU wanaweza kupata wasiwasi zaidi wakati huu, toa msaada wa kisaikolojia kwa kuwaelimisha jinsi ya kujikinga wao na familia zao.

Jikinge, Wakinge Wengine CORONA INAZUILIKA

Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto  
Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI (NACP)

