

UJUMBE KWA WAVIU WAJAWAZITO

Je akina mama wajawazito wanaoishi na VVU wapo katika hatari zaidi ya kuambukizwa VVU?

Tafiti zinaandaliwa ili kujua hatari walionaya akina mama wajawazito, kwa sasa hakuna ushahidi kuwa akina mama wajawazito kuwa katika hatari zaidi au uwezekano wa kumwambukiza mtoto aliye tumboni. Hata hivyo, kutokana na hali ya ujauzito na changamoto za mfumo wa kinga kutokana na kuishi na VVU unashauriwa kufanya yafuatayo kujikinga na homa ya virusi vya Corona:-

1 Usafi wa Mikono: Nawa mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au kwa tumia dawa ya kutakasa mikono kwa sekunde 20 mpaka 30

2 Usafi na ustaarabu wakati wa kupiga chafya au kukohoa: Funika pua na mdomo wakati wa kukohoa au kupiga chafya kwa kutumia tishu (Itupe kwenye pipa la taka au chooni baada ya kutumia) au tumia sehemu ya mbele ya kiwiko cha mkono. Hakikisha unanawa mikono

3 Salamu: Epuka kusalimiana kwa kutumia mikono, kukumbatiana au kupiga busu.

4 Iwapo unanyonyesha, usimshike mtoto wako sehemu za macho, pua na midomo kabla hujanawa mikono kwa maji tiririka na sabuni.

5 Kaa mbali na mtu mwenye dalili za Korona (Kwa mfano mtu anae kohoa au mwenye mafua) au mtu mwenye historia ya kusafiri katika nchi zilizokumbwa na mlipuko wa Corona. Hakikisha unakaa umbali wa mita 1 hadi 2

6 Epuka misongamano au mikusanyiko ya watu

7 Kushika: Ukienda kliniki hakikisha mtoto asishike vitasa, sakafu, ukuta, meza, kiti au vifaa vya vilivyopo katika kituo cha kutolea huduma pia kama inawezekana mvalishe barakoa

8 Safari: Epuka safari zisizo la lazima za ndani na nje ya nchi. Iwapo unataka kusafiri nje ya nchi pata maelekezo ya kitaalamu kabla ya kuondoka.

9 Kutapika na Kutematema: Epuka tabia ya kutema mate hovy na kutapika. Tumia chombo au sehemu maalumu, iwapo una corona utawaambukiza wengine

10

Huduma na matumizi Sahihi ya ARV: Fanya yafuatayo kutokana na hali yako:-

- **Tumia ARV** kwa usahihi, hii itakusaidia kunaimarisha kiwango cha CD4 na kushusha kiwango cha VVU mwilini hivyo utapunguza uwezekano wa kuambukizwa Virusi vya Corona kwa urahisi.
- **Mawasiliano:** Fanya mawasiliano na mtoa huduma za Afya wa ngazi yoyote ili kupanga utaratibu wa kupatiwa ARV angalau za siku 30 (kwa waliokidhi vigezo), hii itasaidia kupunguza muda wa kwenda kliniki na kuweka msongamano
- **Dawa zingine:** Hakikisha una dawa zingine ambazo unatumia kwa mfano: Kifua kikuu, presha, kisukari, uzazi wa mpango na kondomu
- **Kadi ya CTC:** Nenda na yako ya CTC unapokwenda kliniki au unapolazimika kusafiri
- **Mtandao:** Hakikisha unaendeleza mawasiliano na watoa huduma na mtandao wa WAVIU
- **Kuishi kwa kufuata kanuni za afya:** Jijengee tabia ya kuishi kwa kufata kanuni za afya: Mf. kula mlo kamili, kufanya mazoezi mara kwa mara, kupata muda mzuri wa kupumzika
- **Kujifungua:** Zingatia tarehe na maandalizi ya kujifungua.

Jikinge, Wakinge Wengine CORONA inazuilika

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

