

## 10. Huduma na matumizi Sahihi ya ARV: Fanya yafuatayo:-

- **Tumia ARV** kwa usahihi, kunaimarisha kiwango cha CD4 na kushusha kiwango cha VVU mwilini hivyo utapunguza uwezekano wa kuambukizwa Virusi vya Corona kwa urahisi.
- **Wasiliana na mtoa huduma za afya:** 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 klinikina kuweka msongamano.
- **Dawa Nyingine:** Hakikisha una dawa nyingine ambazo unazitumia, mfano: Dawa za TB, Kisukari, Presha au Shinikizo la damu, Kisukari na Uzazi wa mpango.
- **Kadi ya CTC:** Nenda na yako ya CTC unapokwenda kliniki au unapolazimika kusafiri

- **Mtandao:** Hakikisha unaendeleza.
- **Kuishi kwa kufuata kanuni za afya:** Lijengee 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)



**Kwa taarifa zaidi piga namba  
199 au \*199# kupata ujumbe mfupi**

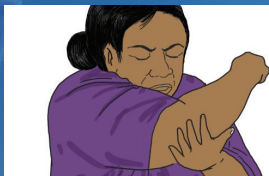
# JIKINGE DHIDI YA CORONA

## UJUMBE KWA WAVIU WAJAWAZITO

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

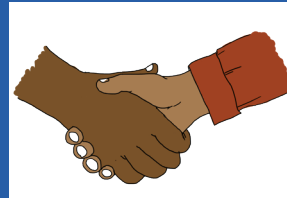
Tafiti zinaendelea kufanyika ili kuthibitisha kisayansi hatari aliyonayo mama mjamzito anayeishi na VVU kuambukizwa au kumwambukiza Corona mtoto alieko tumboni, Hata hivyo kutokana na changamoto za kiafya za mama mjamzito ni vizuri ukachukua tahadhari zifuatazo:-

1. **Usafi wa Mikono:** Nawa mikono yako mara kwa mara kwa maji tiririka na sabuni au 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. Ukienda kliniki hakikisha mtoto ashike 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 hovyoy na kutapika. Tumia chombo au sehemu maalumu, iwapo una corona utawaambukiza wengine