

Kunena kuhusu hali yako ya VVU

Baada ya kupimwa dhidi ya VVU, utaamua ikiwa utataka kunena ujumbe na watu wengine. Kila mtu yule ana VVU anahitaji kuchukua hatua za kuwalinda wengine. Hii ndio maana ni muhimu kuzungumza na mwenzako wenzi wako wa ngono sasa na wa kale kuhusu hali yako ya VVU. Kama uligawana sindano na wengine kujidunga madawa, unahitaji kuwambia pia.



Kama uanogopa au kuona aibu kuwaambia wewe mwenyewe, idara ya afya katika eneo lako inaweza kuwaarifu washiriki wako wa ngono au washiriki wako mnaogawana sindano kuwa wamehatarishwa kwa VVU bila kutaja jina lako.

Kuambia wengine kuwa una VVU inaweza kuwa utaratibu ngumu, lakini haifai kukumbana nayo pekee yako. Ongea na mtoaji huduma ya afya wako na ulizia usaidizi wa kupata makundi ya usaidizi au watu wengine ambao wanaweza kukusaidia.



Kunena kuhusu hali yako ya VVU na wale unao amini-kama vile jamaa yako, marafiki na watoto wanaweza kukusaidia na mafikira ya kuwa na VVU, na wanaweza pia kuimarisha hali ya afya kijumla.

Kumwambia mtoaji huduma wako wa afya ni muhimu ili kuhakikisha kwamba unapata matunzo bora ya VVU vyako.

Katika hali nyingi, unenaji wa hali yako ya VVU ni chaguo la kibinafsi – lakini pia

inaweza kuwa mahitaji ya kisheria. Majimbo mengi yana sheria ambazo zinakuhitaji uwaambie watu mahususi.

Kabla uamue kuwaambia watu kuwa una VVU, hapa kuna baadhi ya vitu unapaswa kutilia maanani:

Fikiria kuhusu watu ambao unategemea kwa msaada, kama vile familia, marafiki, au wafanyikazi wenzako.



- Ni uhusiano gani unao na watu hawa? Ni mambo gani muhimu na mabaya baada ya kuwaambia kuwa unaishi na VVU?
- Je kuna mambo kadhaa ambayo mtu anaweza kuwa nayo ambayo yataweza kutatiza kiwango cha vile wanaweza kukusaidia?
- Je mtazamo wa mtu huyo ni upi na elimu kuhusu VVU?
- Kwa nini unataka kumwambia mtu huyu? Je ni usaidizi gani wanaweza kutoa?
- Kwa kila mtu unayetaka kumwambia, jiulize kama mtu anataka kujua sasa-au kama ni bora kusubiri.



Hakikisha kupata majibu ya maswali yoyote unayo kuhusu VVU/UKIMWI. Idaro yako ya afya ya umma na mtoaji matunzo ya afya wanaweza kusaidia.

Text adapted from materials on the AIDS.gov website.
Handout by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org),
Funding from Division of Specialized Information Services of the
National Library of Medicine. It can be freely distributed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>)