

kwa sasa. Watafiti wamegundua dawa mbalimbali ya kuongezea muda wa kuishi kwa mtu mwenye virusi lakini zina gharama kubwa na madhara makubwa.

- Matumaini husaidia kurefusha maisha yako, kula chakula bora na kujitunza kujijali mwenyewe, pata matibabu haraka mara uuguapo. Haya ni muhimu.
- Mungu anaweza kukupa miaka mingi ya kumtumikia, Sali na umwamini Yeye Atakusaidia.

#### **4) Uwe Mnyofu wewe wenyewe, kwa mwenzi wako na kwa Mungu**

Itasaidia kama utakuwa mnyofu

- Wewe binafsi- (jinsi unavyojisikia)
- Kwa mwenzi wako-(hisia zako, matarajio, uzoefu wako wa mapenzi hapo zamani)
- Kwa Mungu.

Kama hukutii amri ya Mungu kwa kufanya mapenzi nje ya ndoa, sasa ni wakati mzuri wa kuomba msamaha wake Mungu pia kwa mwenzi wako. Daima Mungu anapenda kusamehe kuliko tunavyoomba. Kama utakuwa mkweli na mu-wazi kwa Mungu na kwa mwenzi wako kama umeoa/ umeolewa, hii itadumisha ndoa yenu.

Sasa si wakati wa usiri tena!!

#### **5) Nini kinafuata?**

- Usishangae kama utakuwa na maswali au wasiwasi mara upatapo nafasi ya kuwaza/kufikiri zaidi. Mshauri Nasaha na Waganga wa Zahanati ya Mtakatifu Luka daima watakuwa tayari kukusaidia na kukupa ushauri, pia Mchungaji wako na hata marafiki wako wa karibu. Hauko peke yako, wapo watu wanaokujali, Ongea nao.
- Yapo mambo mengi yanayoweza kukusaidia kuishi maisha ya matumaini na furaha. Fuata ushauri katika kijarida hiki na kutoka kwa Wauguzi walio na elimu hiyo.
- Kama una virusi vya ukimwi, maisha yako hayajapotea bado, Maisha yako yanaweza kuwagusa na kuwabariki wengine.

Mungu anakupenda na anaweza kukusaidia

Kipeperushi hiki kimeandikwa na Dr Rachel Tarling na Mama Lina Chali kwa matumizi ya Zahanati ya Luka Mtakatifu, Ving'hawe, Mpwapwa.

Anwani: SLP 2, Mpwapwa

Simu: 026 232 0652

e mail: stlukes@tarlings.com

Kipeperushi kimefadhiliwa na VSHP (Mpango wa Afya kwa Sekta Hiari)



**Ushauri  
kwa wenye  
UKIMWI**

## USHAURI KWA WENYE VIRUSI VYA UKIMWI

1) **Umeamua kitu cha busara kupima**, ni muhimu kufahamu afya yako kama una virusi au hapana

- Unaweza kujitunza mwenyewe ili kuongeza muda wa kuishi maisha yaliyo na matumaini, k.m. kula chakula bora, kutibiwa haraka mara uuguapo.
- Unaweza kuzuia maambukizi kwa wengine na kwako mwenyewe kupata maambukizo zaidi.
- Unaweza kutengeneza mipango yako ya baadaye kwa ajili ya familia. k.m. Elimu kwa watoto, mambo ya urithi, kuandika wosia n.k.
- Unaweza kutengeneza mahusiano mazuri na majirani zako pamoja na Mungu.
- Unaweza kushukuru muda uliokaa na kupanga mipango na kufurahia mahusiano mazuri pamoja na familia yako na marafiki kuliko kukaa na kuacha maisha yajiendee yenyewe.

Maana ya kipimo si kwamba utafariki mara moja. Hakuna anayefahamu ni lini atakufa, mtu yeyote anaweza akahusika katika ajali ya gari au treni na kupoteza maisha ghafla. Kifo hakiwapati wale tu walio na virusi vya ukimwi. Kinatokea kwa sisi sote. Ni bahati iliyoje kujitayarisha mapema!!

## 2) Ni muhimu kujitunza mwenyewe

Unaweza kuusaidia mwili wako kupigana na virusi vya ukimwi kwa kuuweka uwe imara na nguvu zaidi iwezekanavyo.

- Ni muhimu kula vyakula mchanganyiko (chakula bora) vikiwa na vitamini ya kutosha. Vyakula kama matunda na mbogamboga, pamoja na protini kama vile samaki, nyama, karanga au mayai kama ziada ya mlo wa kawaida ambao ni ugali au wali. Ni muhimu zaidi kula vizuri kama unaharisha kwa kipndi kirefu na pia kunywa maji ya kutosha. (Safi na salama)



- Unashauriwa kumwona daktari mapema



iwezekanavyo kila mara unapojisikia u mgonjwa, kuliko

kukaa na kufikiri kuwa utapata nafuu. Ni muhimu pia kupata matibabu mapema kama ukihisi kuwa una magonjwa mengine ya zinaa kama kaswende n.k.

- Fanya mazoezi kila siku ili kuuweka mwili kuwa imara na wenye nguvu. Usivute sigara wala kunywa pombe.
- Kuwa msafi wa mwili na linda ngozi yako kwa mafuta. Usafi wa nywele, meno na kucha ni muhimu pia. Jivunie uzuri wa asili wa mwili wako.
- Fanya kazi zako kama kawaida, usikae nyumbani na kuhuzunika wewe mwenyewe. Pata muda mzuri wa kupumzika na usingizi wa kutosha.



## 3) Nitaishi mpaka lini?

Ni Mungu pekee ndiye awezaye kujibu swali hili.

- Kama hujaanza kuugua, mtu mwenye virusi anaweza kuchukua hata miaka 10 kuweza kuonyesha dalili za ukimwi
- Hakuna dawa wala chanjo ya Ukimwi