STIs

Maambukizi Yanayoenezwa kwa njia ya Zinaa (STIs) ni maambukizi ambayo yanasambazwa kwa ngono ya kuingiza (mkunduni, kwa mdomo na uke) na kujamiiana kwa njia isiyo ya kuingiza (kushirikiana midoli ya ngono, kugusana ngozi kwa ngozi za sehemu za siri).

Unaweza kuwa na STI na usijue. Baadhi ya watu hawana dalili zozote.

KLAMIDIA

Dalili: Maumivu wakati wa kukojoa, kutokwa na uchafu, damu kabla ya hedhi au baada ya kujamiiana.
Pima: Sampuli ya mkojo au kufuta kwa pamba
Matibabu: Hutibiwa kwa vidonge vya antibiotiki.

KISONONO

Dalili: Kutokwa na uchafu, damu kabla ya hedhi.
Pima: Sampuli ya mkojo au kufuta kwa pamba
Matibabu: Hutibiwa kwa antibiotiki.

KASWENDE

Dalili: Malengelenge au vidonda sehemu za siri/eneo la mkundu (ambayo yanaweza kuwa na maumivu au bila maumivu), vipele mwilini.
Pima: Sampuli ya damu. **Matibabu**: Hutibiwa kwa antibiotiki.

VVU

Dalili: Unaweza kuwa na maumivu kama ya mafua wiki chache baada ya maambukizi, vipele mwilini.
Pima: Kuchoma kidole au sampuli ya damu, inategemea ni wapi unaenda kupima.
Matibabu: Hudhibitiwa kwa dawa za kupunguza makali ya virusi Kama upo katika matibabu kamili na una kiasi cha virusi wasioweza kuambukizwa, huwezi kuambukiza VVU kwa mtu mwingine.

HERPES SEHEMU ZA SIRI

Dalili: Malengelenge yenye maumivu au uvimbe sehemu za siri/eneo la mkundu.
Pima: Pamba yenye sampuli ya lengelenge au uvimbe.
Matibabu: Hutibiwa kwa vidonge vya kuzuia virusi.

MASUNDOSUNDO SEHEMU ZA SIRI

Dalili: Vipele, uvimbe au uvimbe kuota sehemu za siri/eneo la mkundu.
Pima: Daktari/nesi atakagua sehemu iliyoathirika
Matibabu: Hutibiwa kwa kutumia krimu au matibabu ya kugandisha.

Idhini

Idhini maana yake ni kukubali kufanya kitu Linapokuja suala la kujamiiana, hii inamaanisha kukubali kujamiiana au kujiingiza katika masuala ya kujamiiana

FANYA

- Hakikisha unaomba watu idhini yao. Hii inajumuisha wapenzi wa kujamiiana mara kwa mara.
- Omba idhini kwa kila tendo la kujamiiana. Sio kwa sababu mtu ametoa idhini kwa tendo moja la kujamiiana, haimaanishi kwamba atatoa idhini kwa mengine.
- Zingatia lugha ya mwili. Kama mtu ataonekana hayuko huru lakini amesema ndiyo, anaweza kuwa hamaanishi anataka kujamiiana.

USIFANYE

- Fikiria kwamba mtu amekupa idhini kwasababu ya kile alichovaa au jinsi wanavyokuwa.
- Kumlazimisha mtu ili kujamiiana na wewe. Idhini inapaswa kuwa huru na maamuzi yenye utayari.

Uingereza, umri wa kisheria kwa idhini ya kujamiiana ni miaka 16.

Sheria imeundwa ili kuwalinda watoto wadogo kunyanyaswa na watu wazima. Haijalenga kwamba watu wenye umri chini ya miaka 16 wanaojamiiana kuwa ni wahalifu, ambapo wote wana umri sawa.

Unaweza kuzungumza na timu yetu ya afya ya ngono kwa kujiamini.

C-Kadi

Pata kondomu na vilainishi kutoka katika maduka ya dawa, kliniki na kumbi za elimu kwa C-Kadi - inayopatikana kwa wale wenye umri wa miaka 13+.

Skani msimbo wa QR kuona orodha ya sehemu ambazo unaweza kujiandikisha, na kwa taarifa zaidi kwenye tovuti yetu.

Kulingana na umri wako, unaweza pia kujisajili mtandaoni.

Uzazi wa mpango wa dharura

Uzazi wa mpango wa dharura unaweza kuzuia mimba inayotokea baada ya kujamiiana bila uzazi wa mpango au kama uzazi wa mpango umefeli. Kuna machaguo mawili ya uzazi wa mpango wa dharura wa bure kutoka NHS:

- **IUD ya dharura (kitanzi cha shaba)** - inayopatikana katika kliniki za afya ya ngono na baadhi ya GPs.
- **Uzazi wa mpango wa dharura wa homoni** - muda mwingine inaitwa 'asubuhi baada ya kidonge' - kinapatikana kutoka katika huduma za afya ya ngono, GPs na baadhi ya maduka ya dawa.

Ni vizuri kufikia uzazi wa mpango wa dharura mapema iwezekanavyo baada ya kujamiiana bila kinga.

openclinic.org.uk

Huduma hizi za afya ya ngono zinatolewa na Midlands Partnership NHS Foundation Trust na kusimamiwa na mamlaka za eneo husika.

Mkalimani anaweza kupangwa kwaajili ya miadi ya afya ya ngono kama itahitajika.

Uzazi wa mpango

Kama unajamiiana, kutumia uzazi wa mpango ni njia nzuri ya kupunguza uwezekano wa kupata mimba. Kuna njia nyingi za uzazi wa mpango za kuchagua na njia tofauti zinafaa watu tofauti. Nyingine zinahitaji utaratibu wa kuweka na kutoa.

Kipandikizi

Kijiti kidogo, ambacho hutoa homoni ya projestojeni, huwekwa chini ya ngozi ya mkoni chini ya bega.

- Ni fanisi kwa zaidi ya 99%
- Hukaa kwa zaidi ya miaka
- Hedhi huweza kuwa sawa, kuacha, kutoka mara kwa mara au bila mpangilio

Kuchoma sindano

Sindano ya homoni ya projestojeni huchomwa kwenye msuli, mara nyingi kwenye makalio.

- Ni fanisi kwa zaidi ya 99% kama itarudiwa kuchomwa kwa muda, kama ilivyoshauriwa)
- Inadumu kwa siku 14
- Hedhi husimama baada ya kuchoma mara 2-3

IUS (kitanzi)

Kifaa kidogo cha plastiki kinachowekwa kwenye uterasi

- Ni fanisi kwa zaidi ya 99%
- Hudumu hadi miaka 8, kulingana na aina iliyowekwa
- Hedhi huweza kuwa nyepesi au kusimama

IUD (kitanzi cha shaba)

Kifaa kidogo cha plastiki na shaba kinawekwa kwenye uterasi

- Ni fanisi kwa zaidi ya 99%
- Hudumu kwa zaidi ya miaka 10
- Hedhi inaweza kubaki sawa, au kuwa nzito/ya muda mrefu/yenye maumivu

Kidonge Mchanganyiko

Kidonge chenye homoni za estojeni na projestojeni

- Ni fanisi kwa 91% kwa matumizi ya kawaida
- Kutumiwa kila siku kwa angalau wiki 3, kwa kupumzika au bila kupumzika
- Unaweza kudhibiti lini au kama utatoka damu, na inafanya hedhi kuwa nyepesi na isiyo na maumivu

Kidonge chenye Projestojeni tu

Kidonge chenye homoni ya projestojeni.

- Fanisi kwa 91% kwa matumizi ya kawaida
- Unahitaji kuitumia kila siku, kwa mfululizo
- Hedhi huweza kuwa sawa, kuacha, au kutoka mara kwa mara au bila mpangilio

Kondomu (kwaajili ya uume)

Ni mfuko mwembamba wa mpira au plastiki huvalishwa juu ya uume uliosimama.

- Fanisi kwa asilimia 85% kwa matumizi ya kawaida
- hulinda dhidi ya STIs

Kondomu (kwaajili ya uke)

Ni mfuko mwembamba wa plastiki unaofunika sehemu ya nje ya uke.

- Ni fanisi kwa asilimia 85% katika matumizi ya kawaida
- Hulinda dhidi ya STIs

Kuna njia nyingine zinazopatikana pamoja na zile zilizoorodheshwa hapa. Kujua ni ipi inaweza kuwa nzuri kwako, zungumza na GP wako au huduma ya afya ya ngono.