

SHIRIKI NGONO KWA NJIA SALAMA

Ni muhimu kwako wewe na mpenzi
wako kuwa na mpango wa kujilinda.

KUZUIA MAAMBUKIZI YA MAGONJWA YA ZINAA (STI)

Hizi ndizo njia pekee zinazopunguza hatari ya magonjwa ya zinaa, pamoja na VVU, zikitumiwa kwa usahihi kila wakati na kwa muda wote unaposhiriki ngono:



kondomu ya ndani
hutumika ndani kama kinga wakati wa ngono



kondomu ya ndani
hutumika ndani kama kinga wakati wa ngono



kizuizi cha meno
hutumika kama kinga wakati wa ngono ya mdomo pale kondomu za ndani zinapokuwa haziwezi kutumika

KUZUIA MIMBA

Ukishiriki ngono inayoweza kusababisha ujauzito, ni muhimu kuchagua njia ambayo unaweza kutumia kwa usahihi kila wakati:

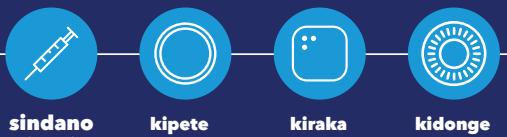
AMUA NA UMALIZE



Chini ya mtu 1 katika 100 atapatana mimba kwa mwaka mmoja wanapotumia njia hizi

TUMIA JINSI ILIVYORATIBIWA

(mara moja kila baada ya miezi 3, kila mwezi, kila wiki, kila siku)



Karibu watu 9 katika 100 watapatana mimba kwa mwaka mmoja wanapotumia njia hizi

TUMIA KILA WAKATI UNAPOFANYA MAPENZI



Karibu watu 15 katika 100 watapatana mimba kwa mwaka mmoja wanapotumia njia hizi

Karibu watu 25 katika 100 watapatana mimba kwa mwaka mmoja wakutumia njia hizi

NJIA MBILI NI BORA KULIKO MOJA

kuzuia magonjwa ya zinaa na ujauzito.

Tumia kondomu NA njia ya kudhibiti uzazi kwa pamoja.

KAMWE usitumie kondomu za ndani na nje kwa wakati mmoja.

NJIA MOJA NI BORA KULIKO KUKOSA

Watu 85 katika 100 watapatana mimba kwa mwaka mmoja wakikosa kutumia njia yoyote wanaposhiriki ngono ya kawaida.

KUTOSHIRIKI NGONO KABISA

Ina ufanisi 100% katika kuzuia ujauzito na magonjwa ya zinaa, ikiwemo VVU, zikitumiwa mara kwa mara na kwa usahihi.

1.) TAZAMA PICHA ZINAZOONYESA NGONO SALAMA (UKURASA WA MBELE)

Ikiwa taarifa au huduma za afya ya ngono na uzazi zinahitajika, fikiria kuweka miadi na mtoe huduma ya afya. Mifano ya huduma ni pamoja na:

- uzazi wa mpango
- kondomu na vifaa salama vya ngono
- kupima ujauzito
- chanjo
- Kupima na kujikinga na magonjwa ya zinaa na / au VVU
- ushauri kuhusu ujauzito
- matibabu ya maumivu ya njia ya uzazi
- njia za dharura za kupanga uzazi
- tiba ya homoni
- elimu kabla ya ujauzito

2.) MTAMBUE MTOA HUDUMA YA AFYA

Mtambue mtoe huduma umpendae.

- Ikiwa taarifa au huduma za uzazi wa mpango zinahitajika, inashauriwa kuchagua mtoe huduma ambaye atatoa machaguo kamili ya uzazi wa mpango, ikiwemo IUD na vipandikizi, ili njia zote ziweze kutumika.
- Orodha ya watoe huduma ambao hutoa IUD na vipandikizi kulingana na misimbo ya posta inapatikana mtandaoni kutoka kwenye Bedsider.org katika bedsider.org/clinics.
- Orodha ya watoe huduma ambao hutoa vipimo vya VVU, magonjwa ya zinaa, na Manjano inapatikana mtandaoni kutoka kwenye Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa katika gettested.cdc.gov.
- Ili kupanga miadi na Planned Parenthood of Northern New England, tembelea ppnneappt.org au piga simu 1-866-476-1321.

3.) WASILIANA NA MTOA HUDUMA

Mpigie simu mtoe huduma aliyechaguliwa ili kuthibitisha huduma zinazotolewa na kuweka miadi.

4.) WEKA KUMBUKUMBU YA MAELEZO YA MIADI

Maelezo ya Mtoe Huduma ya Rufaa (hiari)	Tarehe ya Rufaa: _____
Jina: _____	Simu: _____
Miadi yangu ni tarehe: <input type="checkbox"/> Jumatatu <input type="checkbox"/> Jumanne <input type="checkbox"/> Jumatano <input type="checkbox"/> Alhamisi <input type="checkbox"/> Ijumaa <input type="checkbox"/> Jumamosi <input type="checkbox"/> Jumapili	
Tarehe: _____	Saa: _____ <input type="checkbox"/> Asubuhi <input type="checkbox"/> Mchana
Nina miadi na:	Jina la Mtoe Huduma: _____
Anwani: _____	
Simu: _____	Faksi: _____ Barua pepe/Wavutu: _____
Vidokezo Zaidi:	