JICHUNGE!

Kipimo kinatoa ufafanuzi kuhusu afya yako

Una maswali yoyote kuhusu afya yako ya ngono? Unataka kujifunza kuhusu VVU (HIV) na UKIMWI? Tunaweza kukusaidia.

Leo, magonjwa yanaweza kutibiwa vizuri au hata kuangamizwa. Ambukizo la VVU haimaanishi kuwa utakuwa na UKIMWI au kuaga dunia. Kuna njia moja pekee ya kujua ikiwa umeambukizwa VVU: Nenda upimwe.

Endapo utapatikana na VVU, njia bora za matibabu zinazopatikana leo zinamanisha kuwa huenda ukaishi maisha ya kawaida na yenye afya na kuzaa watoto wenye afya. Na ikiwa unajua hali yako, hutataka kuwaambukiza wengine.

MAMBO MUHIMU YA KUJUA:

Ambukizo la VVU ambalo halijatibiwa linaweza kusababisha UKIMWI, unaoweza kusababisha kifo.

Huwezi kufahamu ikiwa una VVU au huna! Havionekani. Watu walio na VVU mara nyingi hawaonekani kuwa wagonjwa.

Mtu yeyote (bila kujali nchi asili, umri, jinsia au mvuto wa jinsia) anaweza kuambukizwa!

JINSI VVU VINAVYOWEZA KUAMBUKIZWA:

Mapenzi yasiyo ya kinga na mwanamke au mwanamume. Mpira huzuia VVU na maambukizi mengine ya magonjwa ya zinaa (STIs).

Matumizi yanayoshirikiwa ya sindano ambazo zimegusa damu ya mtu (kama inavyofanyika wakati mwingine kwa matumizi ya dawa).

Ikiwa mama ana VVU na hatumii dawa zozote za VVU, VVU vinaweza kusambazwa kwa mtoto (wakati wa kujifungua au wakati wa kunyonyesha).

VVU HAVIWEZI KUSAMBAZWA:

Kwa kukaa karibu na watu wenye VVU (nyumbani, kazini, kwenye garimoshi...)

Kula au kunywa kwa kutumia vyombo sawa.

Kubusu, kupapasa, au kupiga pambaja.

Imechapishwa na: AIDS-Hilfe Potsdam
Wir fördern Gesundheit.

USHAURI NASAHA NA VIPIMO VYA BILA MALIPO: WAPI?

Brandenburg (Havel)

OFISI YA DAKTARI
Klosterstraße 14
14770 Brandenburg
an der Havel
T +49 3381 585320

Cottbus

UKUMBI WA JIJI COTTBUS
Puschkinpromenade 25
03044 Cottbus
T +49 355 6132215

BÜNDNIS FAIRES BRANDENBURG E.V.
Rat- und Tatzentrum
Cottbus
Straße der Jugend 33
03050 Cottbus
T +49 321 21335991

Frankfurt (Oder)

OFISI YA DAKTARI
Logenstraße 6
15230 Frankfurt (O)
T +49 335 5525313

Potsdam

UKUMBI WA JIJI POTSDAM
Ofisi ya Daktari,
Room 505
Jägerallee 2
14469 Potsdam
T +49 2892434/-2412

Landkreis Barnim

OFISI YA DAKTARI
Am Markt 1
16225 Eberswalde
T +49 3334 2141601

Landkreis Dahme-Spreewald

KITUO CHA USHAURI KUHUSU UKIMWI
Beethovenweg 14
15907 Lübben
T +49 3546 201784

KITUO CHA USHAURI KUHUSU UKIMWI
Schulweg 1B
15711 Königs Wusterhausen
T +49 3375 263019

Landkreis Elbe-Elster

OFISI YA DAKTARI
Grochwitzer Straße 20
04916 Herzberg
T +49 3535 463108

Landkreis Havelland

OFISI YA DAKTARI
Forststraße 45, House A
14712 Rathenow
T +49 3385 5517110

OFISI YA DAKTARI
Goethestraße 59/60
14641 Nauen
T +49 3321 4035306

OFISI YA DAKTARI
Dallgowerstr. 9
14312 Falkensee
T +49 3321 4036820

Landkreis Märkisch-Oderland

OFISI YA DAKTARI
Klosterstraße 14
15344 Strausberg
T +49 3346 850 6710/-6711

Landkreis Oberhavel

OFISI YA DAKTARI
Havelstr. 29
16515 Oranienburg
T +49 3301 601 3781/-3773

Landkreis Oberspreewald-Lausitz

OFISI YA DAKTARI
Großenhainer Straße 62
01968 Senftenberg
T +49 3573 8704326/-4322

Landkreis Oder-Spree

OFISI YA DAKTARI
Am Bahnhof 1, House 1
15517 Fürstenwalde
T +49 3361 35 2213

OFISI YA DAKTARI
Brandstr. 39
15848 Beeskow
T +49 03366-35 2213

Landkreis Ostprignitz-Ruppin

OFISI YA DAKTARI
Neustädter Straße 44
16816 Neuruppin
T +49 3391 6885366

Landkreis Potsdam-Mittelmark

OFISI YA DAKTARI
Steinstraße 14, Room 104
14806 Bad Belzig
T +49 33841 91306

OFISI YA DAKTARI
Lankeweg 4
14513 Teltow
T +49 3328 318135

Landkreis Prignitz

OFISI YA DAKTARI
Bergstraße 1
19348 Perleberg
T +49 3876 713549

Landkreis Spree-Neiße

OFISI YA DAKTARI
Heinrich-Heine-Straße 1
03149 Forst (Lausitz)
T +49 3562 98615356/-16

Landkreis Teltow-Fläming

OFISI YA DAKTARI
Am Nuthefließ 2
14943 Luckenwalde
T +49 3371 6083892

OFISI YA DAKTARI
Straße der Jugend 63
14974 Ludwigsfelde
T +49 3378 803608

Landkreis Uckermark

GESUNDHEITS- UND VETERINÄRAMT
Berliner Straße 123
16303 Schwedt/Oder
T +49 3332 208 137

GESUNDHEITS- UND VETERINÄRAMT
Karl-Marx-Straße 1
17291 Prenzlau
T +49 3984-703 353

Other help offices and HIV test centres:

AIDS-HILFE POTSDAM E.V.
Kastanienallee 27
14471 Potsdam
T +49 331 95130851

AIDS-HILFE LAUSITZ E.V.
Kulturzentrum
„Bunte Welt"
Thierbacher Str. 21
03048 Cottbus
T +49 321 21335991

RAT & TAT ZENTRUM POTSDAM
Jägerallee 29
14469 Potsdam
T +49 331 240190

This project is financed with the lottery funds of the Ministry for work, social affairs, health and family of the federal state of Brandenburg.

Ikiwa unahitaji kufanyiwa vipimo au ushauri, mambo yafuatayo ni muhimu kujua:

Vipimo ni vya bila malipo katika vituo vya ushauri vya Brandenburg's na ofisi za afya. **HUHITAJI** maagizo kutoka kwa daktari wako.

HUHITAJI kutupa jina lako. Hutatambulika.

Matokeo ya vipimo na ushauri ni vya **SIRI**. Tutazungumza nawe pekee. Hakuna atakayehamishwa kutoka Ujerumani kwa sababu ya hali yake ya VVU.

Ikiwa una maswali yoyote au unadhani kuwa huenda tayari umeambukizwa, tafadhali zungumza na mtu kwenye kituo cha ushauri. Kwa pamoja tunaweza kupata masuluhisho.

Kujikinga mwenyewe na wengine: vipi?

Mipira ni kinga nzuri sana dhidi ya VVU, maambukizi ya zinaa, na mimba zisizohitajika. Unaweza kupata mipira bila malipo kwenye vituo vya ushauri.

Zungumza kuhusu maambukizo yoyote yanayoweza kuwepo na mwenzako. Mawasiliano ni muhimu sana kwa ajili ya afya ya kila mmoja!

Kwa usaidizi wa:
Deutsche AIDS-Stiftung

Ziara kwa Daktari

Madaktari wanazingatia sherai za usiri kitaaluma. Huenda wasishiriki taarifa yoyote kukuhusu bila idhini yako (hata si kwa polisi wala mamlaka). Hawaegemei upande wowote na hawaruhusiwi kubagua au kukuhukumu.
Ikiwa hawataheshimu jukumu hili la usiri au wanakubagua, unaweza kupata usaidizi kwenye kituo cha ushauri kuhusu UKIMWI au vituo vya ushauri kwa wakimbizi.
Kumbuka, daktari wako ni mtu muhimu ukiwa na maswali kuhusu afya yako, hata kama huhisi kuwa mgonjwa.

Ikiwa utaona vigumu kuzungumza kuhusu VVU/UKIMWI au ngono na mtoa huduma wako wa afya, unaweza kutia alama kisanduku kinachofaa na umpe daktari wako. Anafahamu vyema anavyoweza kusaidia.

Nimefanya | Ich habe
- ☐ mapenzi bila kinga (sehemu ya ukeni, sehemu ya haja kubwa) **|** ungeschützten Sex (vaginal, anal)
  - ☐ na mwanamume **|** mit einem Mann
  - ☐ mwanamke **|** mit einer Frau
- ☐ nimegusa damu (kushiriki sindano) **|** Kontakt zu Blut (Spritzenaustausch, Nadel) **gehabt**

Ilitendeka
- ☐ chini ya siku 3 zilizopita **|** vor weniger als 3 Tagen
- ☐ siku 4-10 zilizopita **|** vor weniger als 10 Tagen
- ☐ mwezi mmoja uliopita **|** vor 1 Monat
- ☐ miezi miwili iliyopita **|** vor 2 Monaten
- ☐ miezi mitatu au zaidi iliyopita **|** vor 3 Monaten / Es war vor einer längeren Zeit

Nina
- ☐ maumivu katika sehemu zangu za siri/ sehemu ya haja kubwa **|** Schmerzen im genitalen/analen Bereich
- ☐ homa **|** Fieber
- ☐ upele **|** Hautausschlag
- ☐ maumivu kwenye mikono/miguu **|** Gliederschmerzen
- ☐ tokwa jasho **|** Nachtschweißausbrüche
- ☐ limfu nodi zimevimba **|** Lymphknotenschwellung

Ninataka kupimwa
- ☐ VVU **|** auf HIV
- ☐ maambukuziki mengine ya zinaa **|** auf andere sexuell übertragbare Infektionen **testen lassen.**