



**Maelezo ya “Jumla” na
Yenyekubadilika, Elimu,
Mawasiliano Violezo vya (IEC)
kwa ajili ya Afya ya Uzazi**

Vitangulizi

Zana hii iko na nyenzo za taarifa ya sampuli, elimu na mawasiliano (IEC) kuhusu vipengele vilivyochaguliwa vya Kifurushi cha Huduma ya Mwanzo y Kiasi cha Chini (MISP) ya afya ya uzazi na upangaji uzazi. MISP ni seti iliyoratibiwa ya uingiliaji kati wa kupuambele ambao unafaa kutekelezwa katika mwanzo wa kila hali mpya ya dharura ili kuzuia na kudhibiti madhara ya vurugu ya kijinsia, kupunguza usambazaji wa UKIMWI, na kuzuia idadi kubwa ya magonjwa na vifo kwa mama na watoto wachanga. MISP imekuwa kiwango cha kimataifa kuanzia 1997, na kiwango cha Sphere kuanzia 2004.

Maonyesho msingi ya nyenzo za IEC yanazingatia tabia tofauti za kidemografia, viwango tofauti vya uwezo wa kusoma, na ukubalifu wa kitamaduni wa afya ya uzazi miongoni mwa wanachama katika mipangilio ya kibinadamu. Ili kuwasilisha ujumbe muhimu kwa ufanisi zaidi, taswira za picha na lugha rahisi zimetumika. Picha ziko katika rangi nyeusi na nyeupe ili kuziweka zikiwa za kawaida, rahisi kuchapisha, na kuzuia matumizi mabaya ya rangi yanayowezekana.

Maandishi ya IEC kwa jumla yanakubali picha zilizoundwa kitamaduni, ikiwa ni pamoja na mitindo ya nywele, mavazi na vipengele vya uso. Umeundiwa “templeti ya zote” ili uchore vipengele ambavyo vinaonyesha muktadha wa picha za hali yako (kama vile nywele na mavazi). “Templeti zinazotofautiana” zinategemea “templeti za zote,” na zimebadilishwa kuwakilisha vipengele vingi vya kikabila, lakini vilivyojaribiwa. Templeti zote ziko na nafasi yako ya kuingiza nembo ya wakala wako, taarifa ya mawasiliano na ramani ndogo. Hizi templeti zimeundwa ili uweze kuwa na nyenzo za IEC zinazopatikana kugawanya na jumuiya mara tu huduma zinapoanzishwa.

Matoleo ya maingiliano yanapatikana kutoka <http://www.iawg.net/iec/>.

Heshima za Violezo zinajumuisha: Chuo cha unesi cha Marekani -Midwives, Taasisi ya Hesperian, Shirika la Afya Duniani (WHO), Meghan Fitzgerald na Stacey Patino.



Kiolezo A

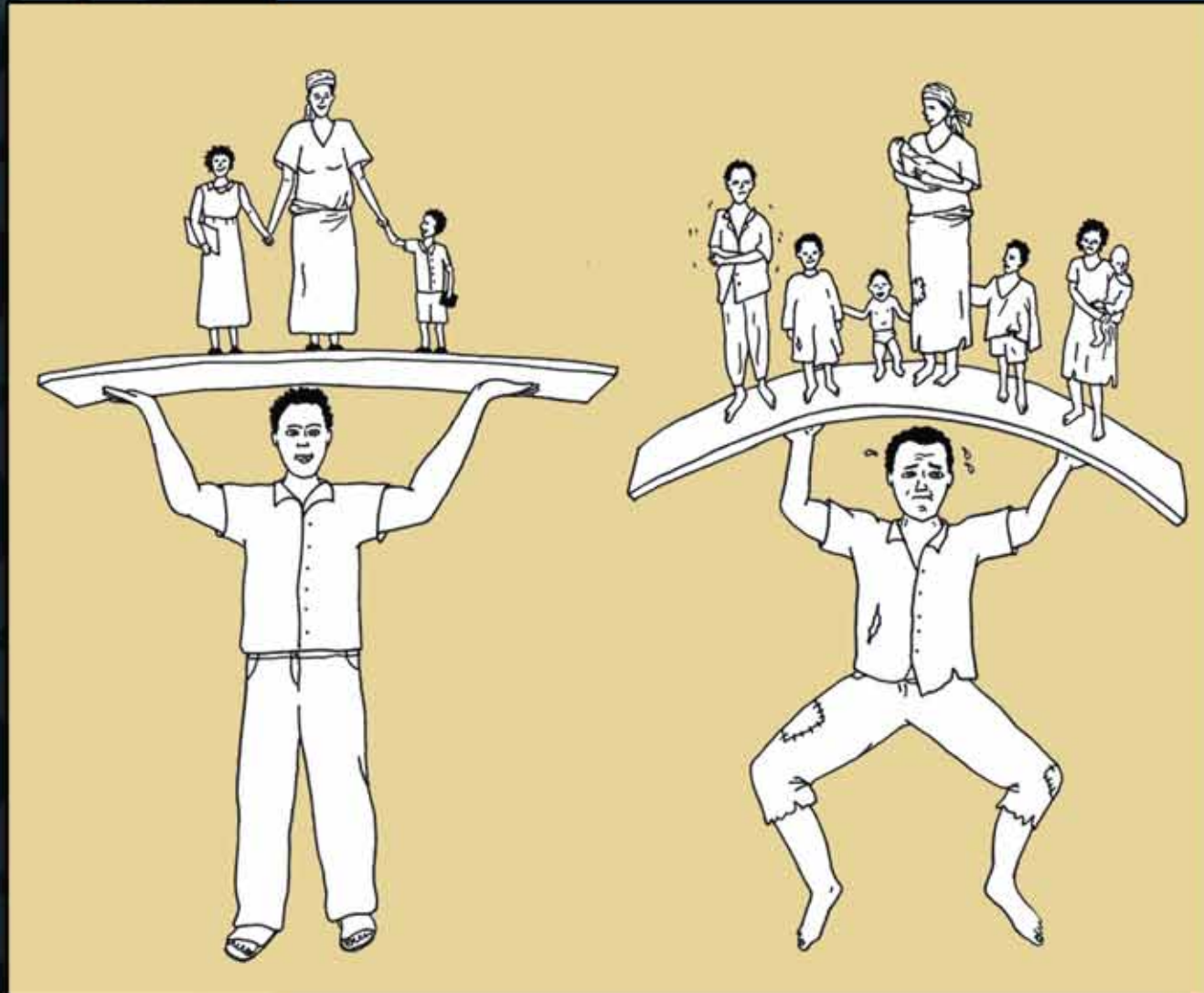
Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.



Kwa taarifa ya uzazi wa mpango, ushauri, na kuzuia mimba, zungumza na mhudumu wa afya.

Kiolezo B

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.



Usiache watoto wakakuvunja mgongo wako. Kutenganisha watoto vizuri ni bora kwa afya nzuri zaidi na ustawi.

Kiolezo D








Namna ya kutumia kondomu ya mwanaume (Aliyetahiriwa)

					
Kagua tarehe ya mwisho kutumika	Tumia kondomu mpya kila mara unapofanya mapenzi	Ingiza kondomu kwenye ncha ya uume uliosimama huku upande wa mvingiriko ukiwa nje	Kunjua kondomu kwenye uume mzima	Ukimaliza, shikilia mdomo na ncha ya kondomu, na toa kwenye uume wakati bado umesimama	Tupa kondomu iliyotumika

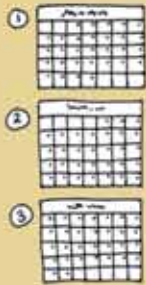
Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

Kiolezo D

Namna ya kutumia kondomu ya mwanaume (Asiyetahiriwa)

						
Kagua tarehe ya mwisho kutumika	Tumia kondomu mpya kila mara unapofanya mapenzi	Rudisha nyuma govi	Ingiza kondomu kwenye ncha ya uume uliosimama huku upande wa mvingiriko ukiwa nje	Kunjua kondomu kwenye uume mzima	Ukimaliza, shikilia mdomo na ncha ya kondomu, na toa kwenye uume wakati bado umesimama	Tupa kondomu iliyotumika

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.



Kiolezo E

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

Mtoto mchanga lazima awe chini zaidi ya miezi sita.



Mtoto mchanga lazima anyonyeshwe anapoitisha.

Njia ya ufumbuzi wa Kukaukiwa na Maziwa baada ya Kujifungua: (**LAM**) Unyonyeshaji wa pekee)



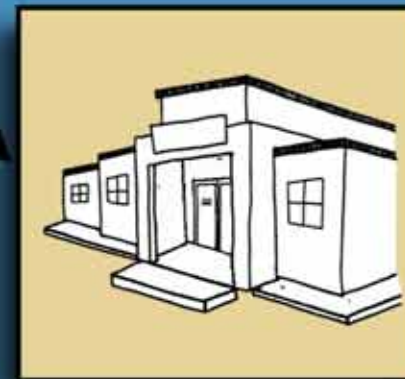
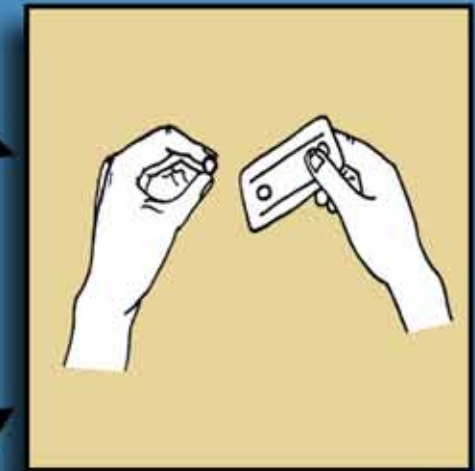
Mama lazima asiwe amepata hedhi tangu kujifungua.



Maziwa ya matiti lazima yawe ndio chanzo pekee cha chakula cha mtoto.

Nini unapaswa kufanya ikiwa unafikiri unaweza kuwa una mimba baada ya kufanya mapenzi bila ya kinga?

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.



Kiolezo F



Nenda haraka kwa mhudumu wa afya kwa ajili ya vidonge vya kuzuia uzazi ndani ya siku tano baada ya kufanya mapenzi bila ya kinga.

Ikiwa kuna vidonge viwili, meza vidonge vyote viwili kwa wakati mmoja.

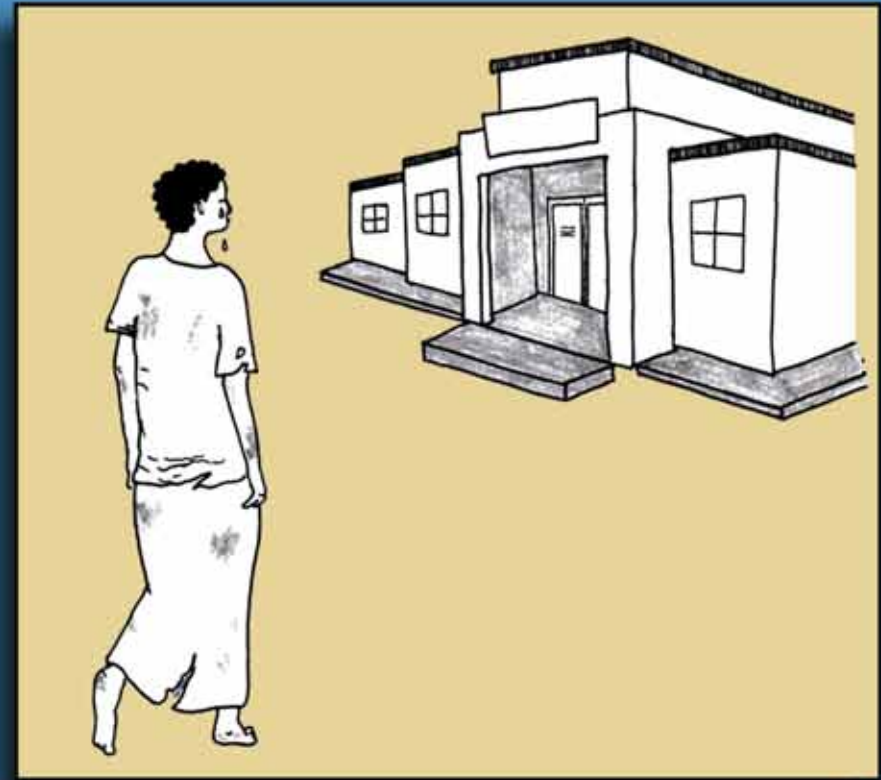
Kiolezo G

Unachopaswa kufanya baada ya ngono ya kulazimishwa

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.



Kama ulilazimishwa kufanya ngono...



Kuenda kwa kituo cha afya haraka iwezekanavyo kunaweza kukusaidia kupata matibabu, kuzuia ujauzito na magonjwa mabaya, na kupokea ushauri. Huduma ni za siri na salama.

Kiolezo H

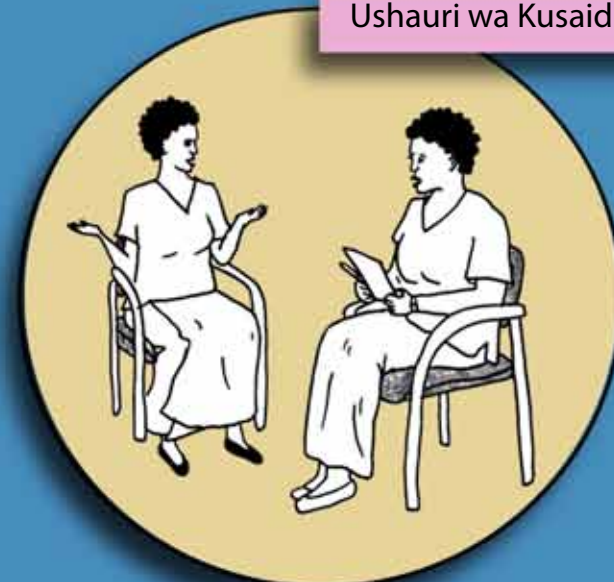
Tibu Majeraha



Madawa ya kuzuia ujauzito na magonjwa



Ushauri wa Kusaidia



- Kuzuia ujauzito, tafuta uzuiaji mimba wa dharura (EC) katika zahanati ndani ya siku 5.
- Kuzuia maradhi ya zinaa, omba viua vijasumu
- Kuzuia UKIMWI, omba profilaksisi ya baada ya kuwa hatarini (PEP) ndani ya siku 3.
- Kuzuia pepopunda, omba toksoidi ya pepopunda ndani ya wiki 1.
- Kuzuia homa ya manjano, omba chanjo ndani ya wiki 2.

Katika kituo cha afya

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

Kiolezo I

Kutayarisha Kujifungua

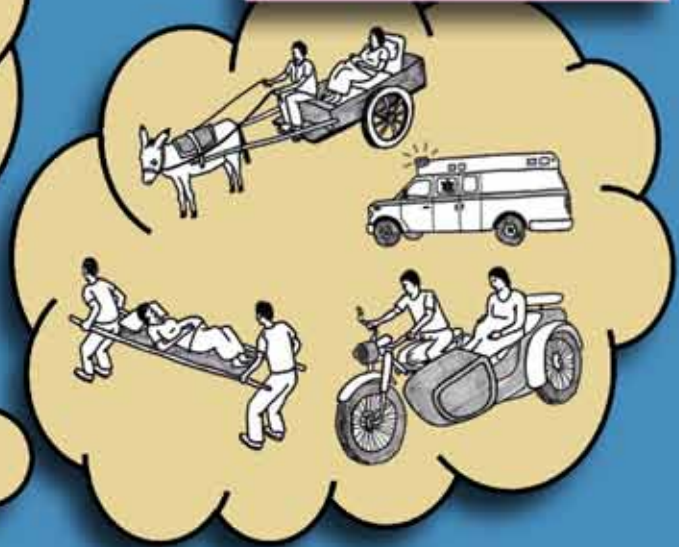
Chukua sare ya kujifungua



Panga kumtumia mkunga aliye na ujuzi na ikiwezekana, ujifungue katika kituo cha afya



Panga usafiri wa dharura



Zungumza na familia mjitayarishe kama kutakuwa na dharura



Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

Dalili za Ujauzito wenye Matatizo

Ukikumbana na jambo hili,
nenda kwenye kituo cha afya
mara moja

Kiolezo J

Kuvuja damu kwa wingi



Kuumwa na
kicha sana



Homa / Baridi



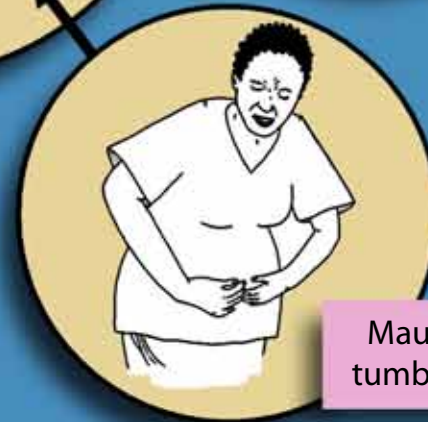
Kufura mikono,
miguu au uso



Kifafa



Maumivu ya
tumbo la chini



Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

Dalili za Hatari Wakati wa Kujifungua

Ukikumbana na jambo hili, nenda kwenye kituo cha afya mara moja

Kiolezo K

Mkono au mguu kabla ya kichwa

Kujifungua kukikawiya sana

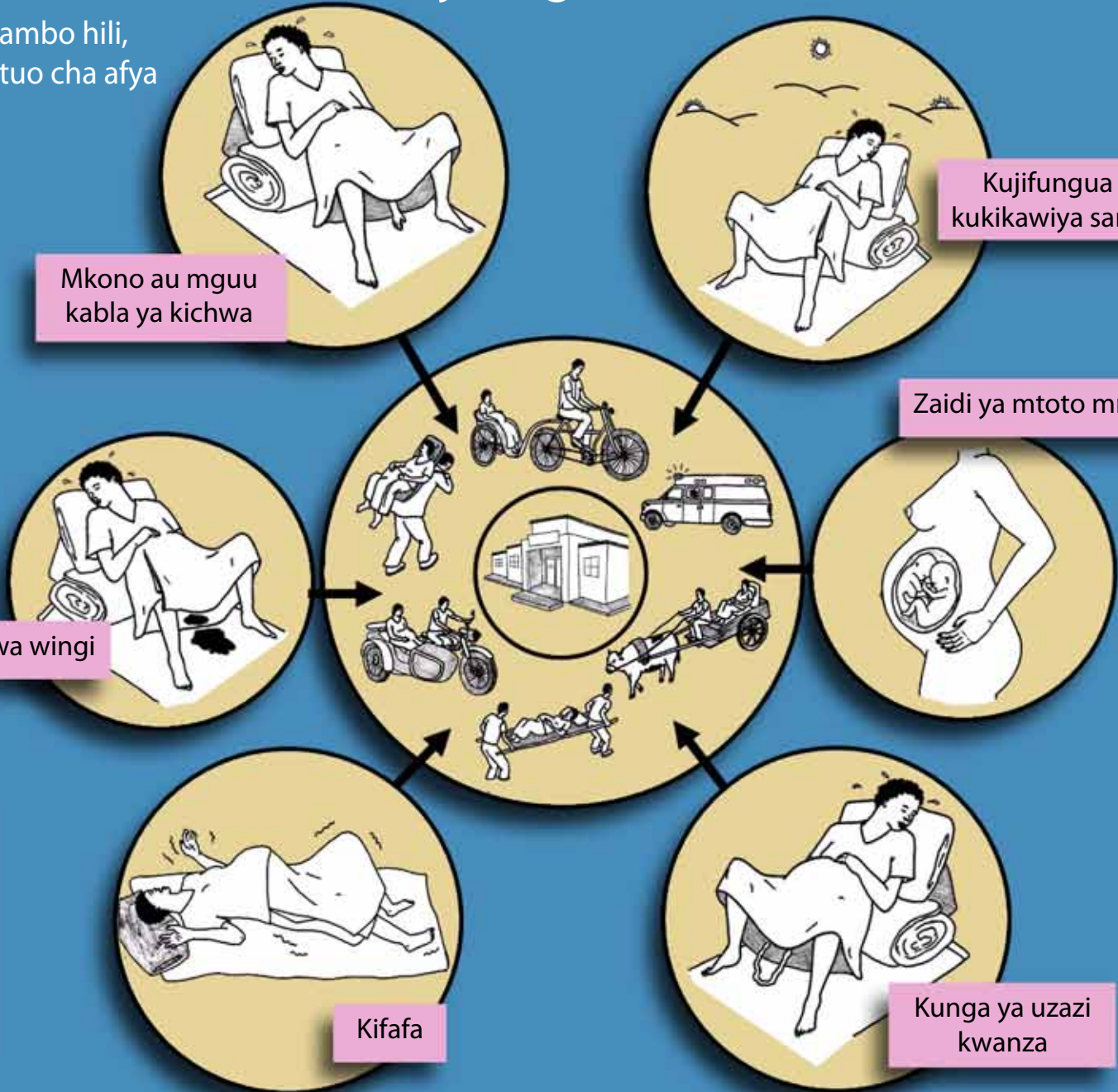
Zaidi ya mtoto mmoja

Kuvuja damu kwa wingi

Kifafa

Kunga ya uzazi kwanza

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.



Picha za Kubadilishana

Katika baadhi ya mipangilio, modi ya utenganishaji au alama ya kituo cha afya vinaweza kuwa tofauti. Tafadhali badili picha kuanzia violezo F, G, H, I, J, K kama ifavyo.

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

