

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

Utgazilizi

Zana hii iko na nyenzo za taarifa ya sampuli, elimu na mawasiliano (IEC) kuhusu vipengele vilivyochedguliwa 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 kupuamble ambaa unaafaa 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 Violeo zinajumuisha: Chuo cha unesi cha Marekani -Midwives, Taasisi ya Hesperian, Shirika la Afya Duniani (WHO), Meghan Fitzgerald na Stacey Patino.



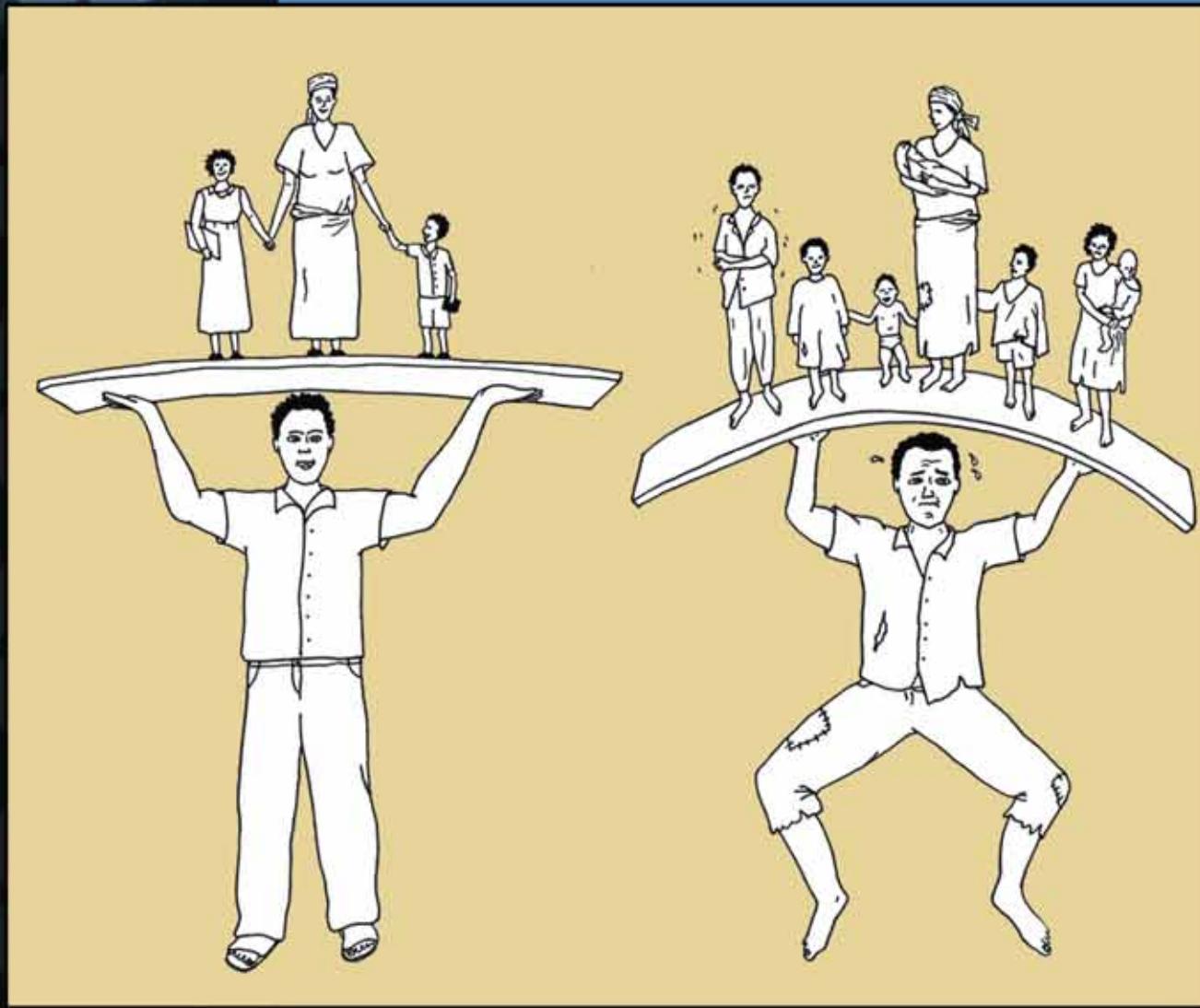
Kiolezo A



Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

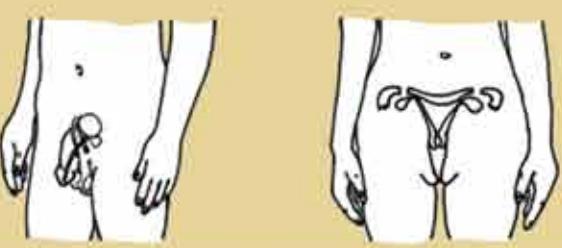
Kwa taarifa ya uzazi wa mpango, ushauri, na kuzuia mimba, zungumza na mhudumu wa afya.

Kiolezo B



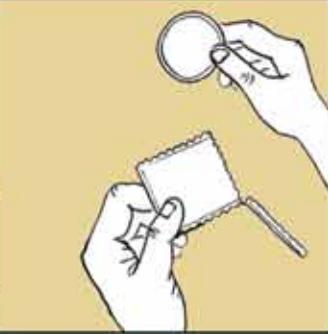
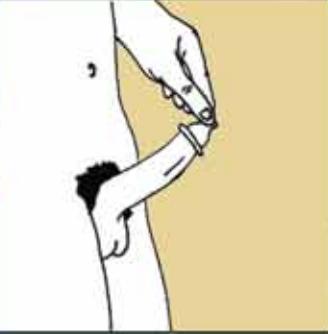
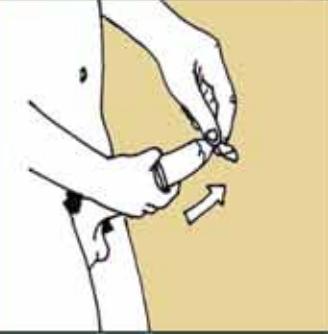
Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

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

NJIA YA UZAZI WA MPANGO	KUJIKINGA NA MIMBA	KUJINGA NA MAGONJWA YA KUAMBUKIZA YA NGONO
Njia za Kuzuia Kondomu ya Mwanaume  Kondomu ya Mwanamke 	Nzuri 	Nzuri 
Njia za Homoni Vidonge vya kuzuia uzazi, sindano  Pandikizi 	Nzuri zaidi  Bora 	Hakuna 
Njia ya ufumbuzi wa Kukaukiwa na Maziwa baada ya Kujifungua (LAM) 	Nzuri 	Hakuna 
Kujitoa 	Kiasi 	Kiasi 
Njia ya Kalenda 	Nzuri 	Hakuna 
Kitanzi (IUD) 	Bora 	Hakuna 
Kuhasi/Kitanzi cha Kifuko 	Bora 	Hakuna 

Kiolezo D

Namna ya kutumia kondomu ya mwanaume (Aliyetahiriwa)

					
Kagua tarehe ya mwisha 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

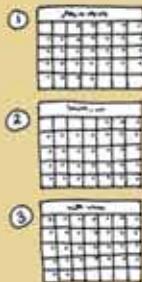
Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

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

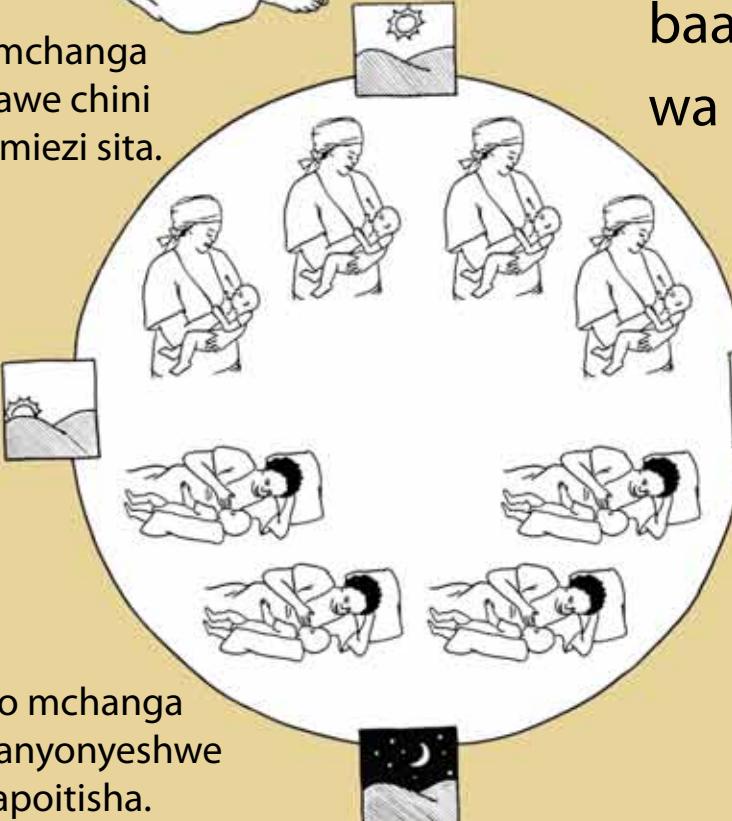
Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.



Mtoto mchanga
lazima awe chini
zaidi ya miezi sita.



Kiolezo E



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.

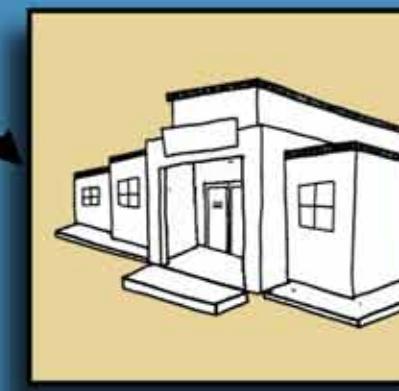
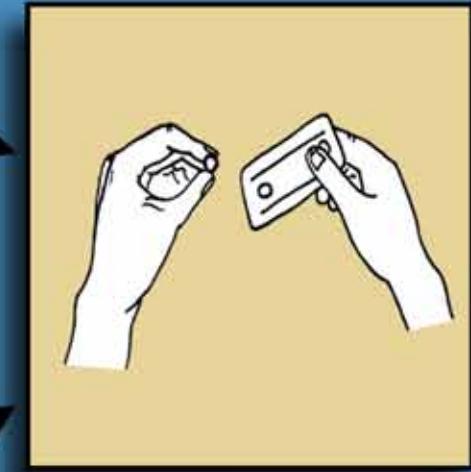
Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

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.

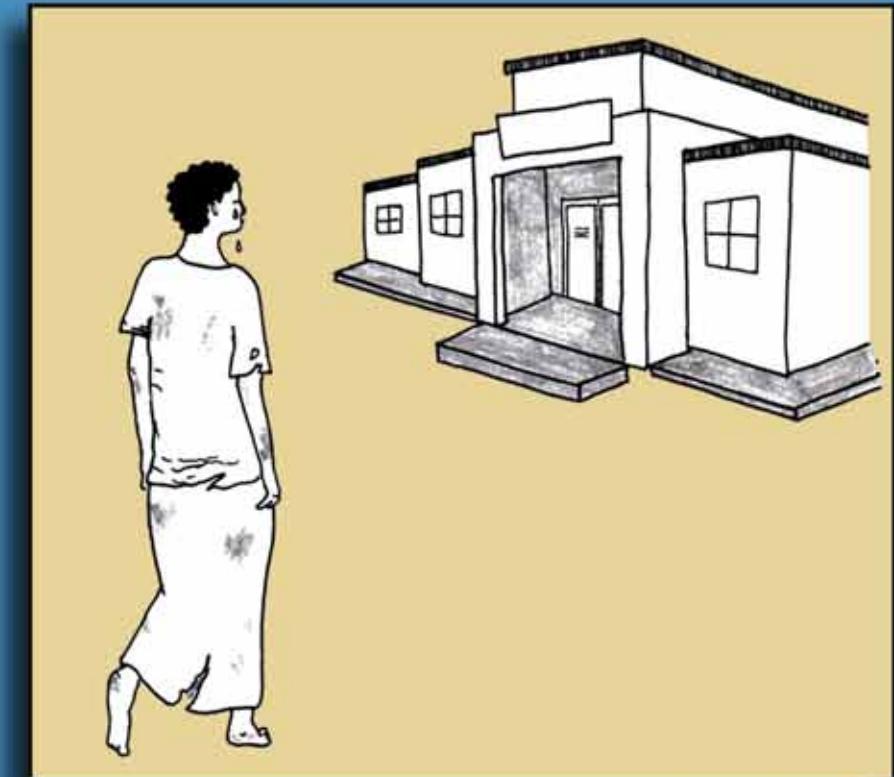
Ikiwa kuna vidonge viwili, meza
vidonge vyote viwili kwa wakati
mmoja.

Unachopaswa kufanya baada ya ngono ya kulazimishwa

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

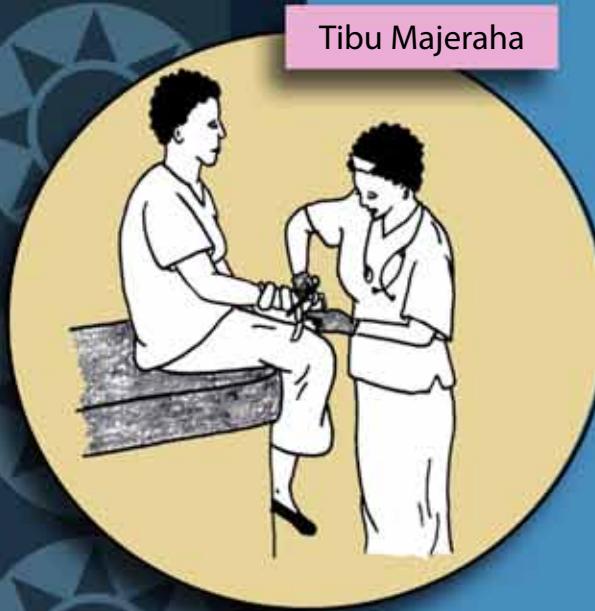


Kama ulilazimishwa kufanya ngono...



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

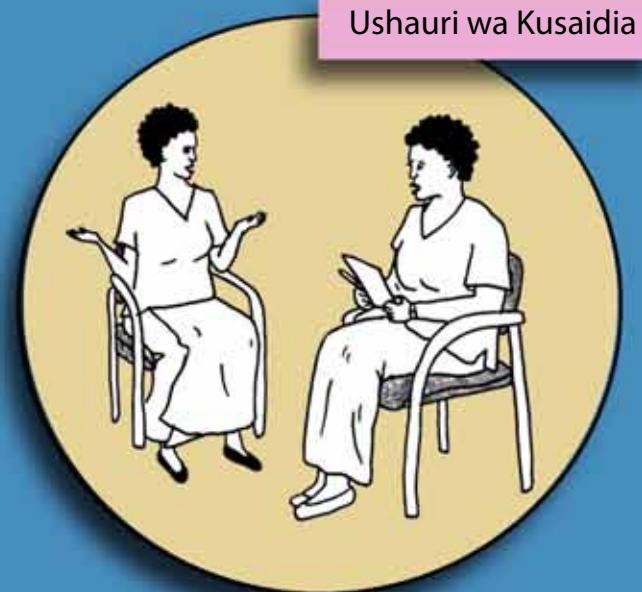


Tibu Majeraha



Madawa ya kuzuia ujauzito na magonjwa

Katika kituo cha afya



Ushauri wa Kusaidia

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

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 mjitayariske kama kutakuwa na dharura



Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

Kiolezo J

Dalili za Ujauzito wenyewe Matatizo

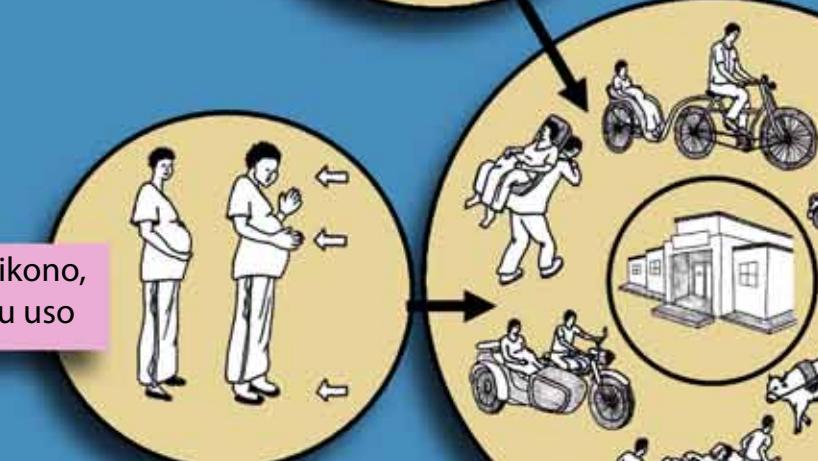
Ukikumbana na jambo hili,
nenda kwenye kituo cha afya
mara moja

Kuvuja damu kwa wingi



Kuumwa na
kichwa sana

Kufura mikono,
miguu au uso



Homa / Baridi



Maumivu ya
tumbo la chini

Kifafa

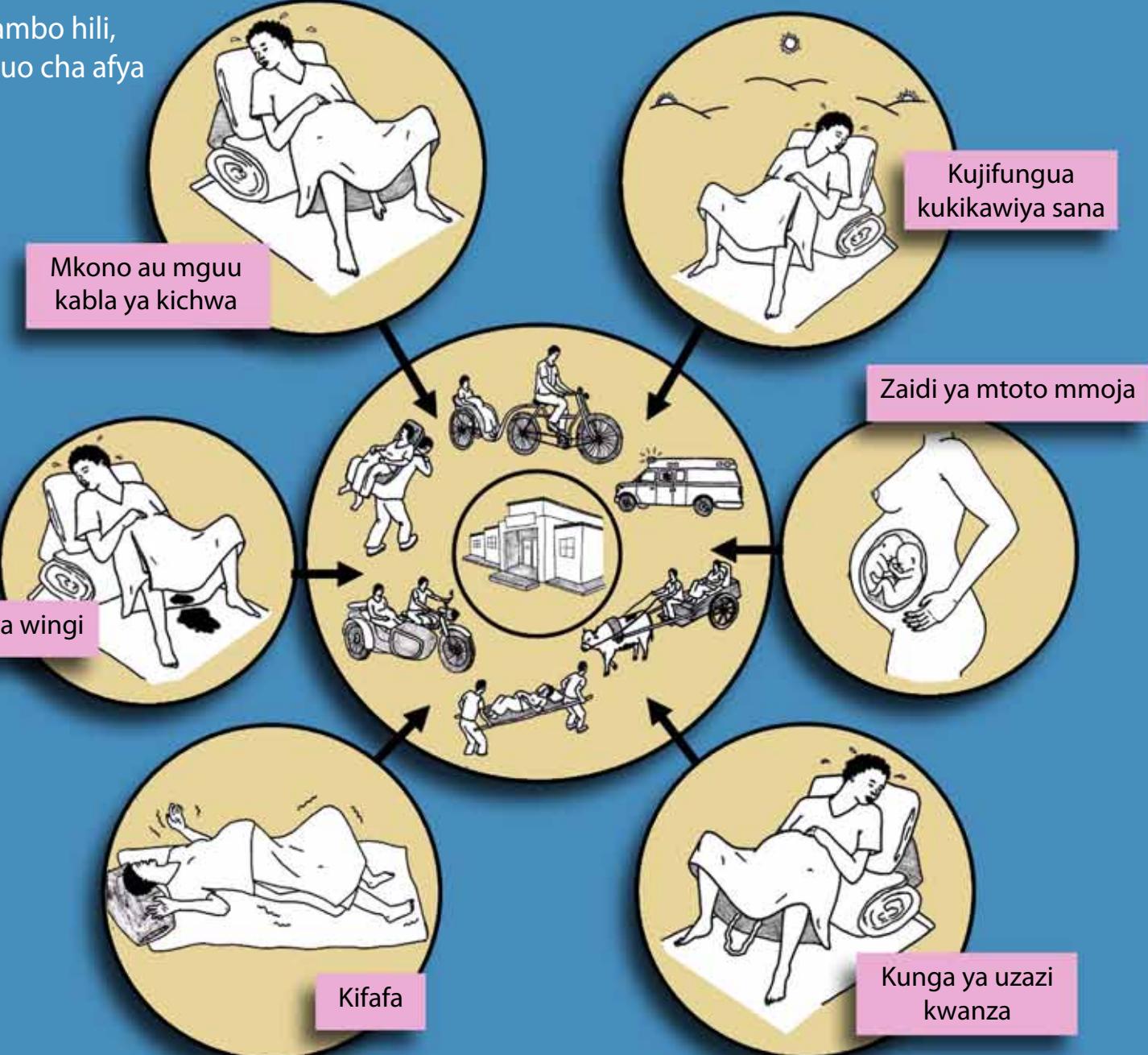


Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

Kiolezo K

Dalili za Hatari Wakati wa Kujifungua

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



Picha za Kubadilishana

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

Ingiza nembo ya uajenti na ramani hapa.

