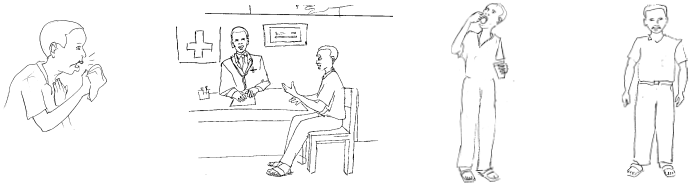
Kuhusu matibabu ya Antiretroviral (ARVs)

- Kama kinga yako ya mwili inazidi kuzorota, itabidi uwekwe kwenye matibabu yanayoitwa ART.
- Jina kamili la dawa za ART ni Antiretroviral.
- Kama kinga yako ya mwili bado ina nguvu, ziko njia kadhaa za kujikinga na maradhi ya kudoea. Muulize dakitari wako kuhusu njia hizi.



Jinsi dawa za ART zinavyofanya kazi

- ART hupunguza ongezeko la virusi vya ukimwi mwilini, kwa hivyo ni virusi vichache tu vinavyoshambulia kinga ya mwili.

- ART husaidia kinga ya mwili ipate nguvu za kuzuia maradhi ya kudoea. Hii ni sawa na kurekebisha nguzo za nyumba, kuta na paa zilizoanza kuliwa na mchwa. Nyumba ikirekebishwa, hukulinda kutokana na mvua na baridi.

- Mtu akitumia dawa za ART, anajihisi mwenye afya njema kwa muda mrefu zaidi na nafasi za kugonjeka pia hupungua.

Kipimo cha CD4

Hata kama hujihisi kuwa mgonjwa, mhudumu wako wa kiafya anaweza kukwambia uende kituo cha afya kupimwa kipimo cha CD4. Baada ya kupimwa, dakitari anaweza kukupa mawaidha ya jinsi ya kuweka mwili wako katika hali nzuri ya kiafya.

Kuamua kutumia dawa za ART

- Anza matumizi ya dawa za ART kama umekata shauri kuzitumia.
- Kutumia na kuacha dawa za ART, au kuruka wakati wa kula dawa huzuia uwezo wa dawa za ART kufanya kazi.
- Kutumia dawa fulani za ART na kuwacha nyingine pia huzuia uwezo wa dawa za ART kufanya kazi.

Uliza ndugu au rafiki akukumbushe

- Muuguzi wako wa kiafya anaweza kukusaidia na mawaidha kuhusu njia nzuri za kutumia dawa za ART.
- Itakuwa vyema ukiwa na mtu unayemwamini, rafiki au ndugu ambaye atakusaidia kukumbuka kula dawa za ART.

Dawa za ART haziponyi HIV

- Kama unatumia dawa za ART, bado unaweza kumwambukiza mtu mwingine na HIV.

Dawa za ART hazikupi kinga kutokana na HIV

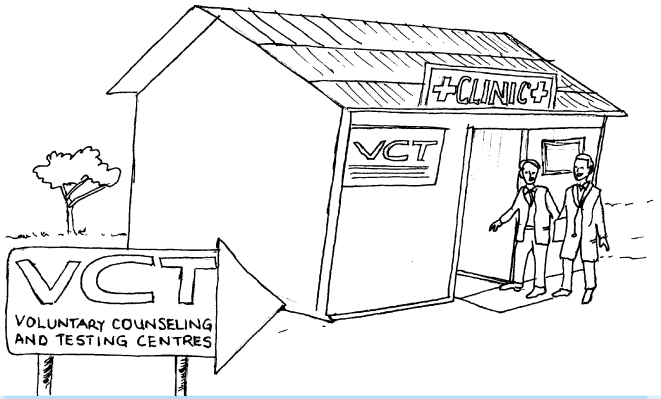
- Ukiwa na HIV, bado unaweza kuambukizwa tena na HIV.
- Hii hudhoofish nguvu za kinga ya mwili.

Endelea kujilinda wewe mwenyewe na wengine

- Hali unatumia dawa za ART, endelea kujikinga wewe mwenyewe na wengine kwa kutumia kondomu au ujiepushe kufanya mapenzi.
- Kumbuka, ukifanya mapenzi bila kutumia mpira wa kondomu, unaweza kumuambukiza mwingine na virusi vya ukimwi.

Tembelea vituo vya VCT kwa mawaidha kuhusu HIV

- Vituo vya afya vilivyo na alama ya VCT vinaweza kukupa wewe na mpenzi wako mawaidha kuhusu HIV na njia za kujilinda.



Kuhusu uzazi na utumiaji wa ART

- Ni muhimu kuarifu dakitari kama una mimba au kama una mpango wa kupata mtoto.
- Ukishika mimba hali unatumia ART, iko uwezekano mdogo wa kumuambukiza mtoto wako.

Kuhusu uzazi na utumiaji wa ART

- Unaweza kushika mimba wakati unatumia dawa za ART.
- Muulize dakitari wako kuhusu njia za kupanga uzazi. Dakitari anaweza kukupa mawaidha kuhusu njia ipi ya kutumia

Aina fulani ya dawa za ART ni salama kutumia wakati wa mimba kuliko aina zingine

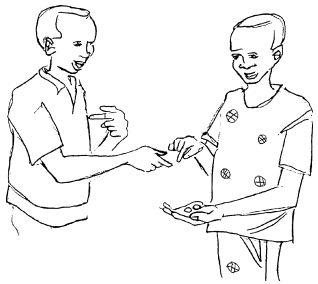
- Dawa kadhaa za ART ni salama kutumia wakati una mimba. Muulize dakitari wako kuhusu dawa za kutumia wakati wa mimba.
- Kumbuka kumjulisha dakitari wako mara unaposhika mimba au kama una mpango wa kupata mtoto. Dakitari atakusaidia kukata shauri kuhusu jambo la kufanya.

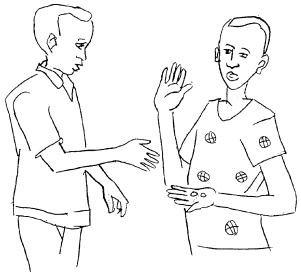
Panga kimbele kama unaenda kazini au safari

- Panga kimbele kama unaenda kazini
- Panga kimbele utakavyo tumia dawa zako za ART ukiwa kazini.
- Ukienda safari, beba dawa nyingi zaidi ya unvyohitaji. Hii itakusaidia kuwa na akiba ya kutosha ikiwa utabaki safarini kwa muda mrefu kuliko ulivyo panga.

Usimgawie mtu mwingine dawa zako

- Usimgawie mtu dawa zako za ART. Dawa za ART hazitakusaidia kama hukuzitumia kufuata maelezo ya dakitari.
- Ukigawa dawa zako, hazitakufaidi wewe au yule unaye mgawia.



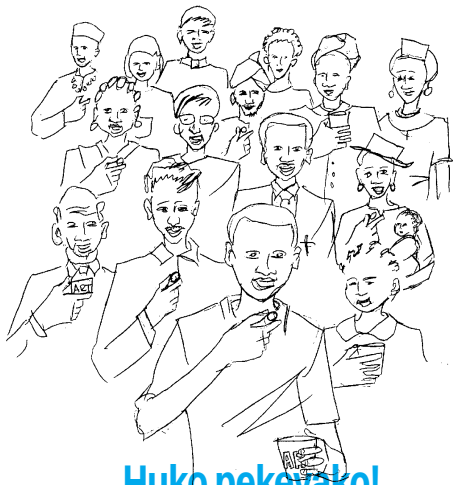


Weka dawa mmahali pema

- Kama dawa nyinginezo, weka dawa za ART mahali pema mbali na watoto.

Kuanza kutumia tena dawa za ART baada ya kuacha

- Unaweza kuanza kutumia tena dawa za ART baadaye. Mara nyingine, dawa za ART hazifannyi kazi vizuri ukiwacha kutumia kwa muda halafu uanze kutumia tena.
- Mueleze dakitari wako kama una mpango wa kurudia tena kutumia dawa za ART. Ni muhimu kutumia madawa sahihi za ART.



Huko pekeyako!

Kumbuka, zaidi ya watu milioni moja hutunia dawa za ART kila siku. Wewe pia unaweza kuzitumia kikamilifu.

Development of this document was made possible by funding from Pfizer Health Literacy Grant.
Printing was made possible through funding by
United States Agency for International Development through Family Health International's IMPACT Project,
Cooperative Agreement HRN-A0097-00017-00

Design and production by Sunburst Communications.

Matibabu ya ART

(Antiretroviral Therapy)

ART inaweza kukuongezea nguvu mwilini hata kama kinga yako ya mwili imekuwa dhaifu