

Hongerakwa kufanya **Tohara**



TOHARA YA MWANAUME

Maelekezo muhimu
ya kuzingatia baada
ya kufanya Tohara

• **Siku za mwanzo baada ya tohara**

Siku za mwanzo baada ya tohara ni vizuri upumzike ili upone vizuri. Hii ina maana ya kwamba usifanye kazi ngumu, kubeba vitu vizito au kuendesha baiskeli.

Uonapo dalili yoyote kati ya hizi zifuatazo, pata ushauri wa mhudumu wa afya mara moja.

- Kutoka damu nyingi (kulowanisha bandeji)
- Kuvimba kwa uume pamoja na korodani/pumbu
- Maumivu makali yasiyoisha.
- Kushindwa kukojoa

Ni kawaida kwa uume kusimama wakati wa usiku; na inaweza kusabababisha maumivu katika siku chache za kwanza baada ya tohara. Unapokojoa, uume hulala, hivyo jitahidi kunywa maji mengi kupunguza uume kusimama mara kwa mara.

• Siku mbili baada ya tohara.

Kama ulivyokwishaelezwa, siku mbili baada ya tohara unapaswa kurudi kituo cha afya mhudumu achunguze maendeleo ya kidonda chako.

Baada ya uchunguzi na siku zifuatazo:

- Endelea kutunza kidonda katika hali ya usafi na ukavu.
- USITIE DAWA yoyote kwenye kidonda pasipo ushauri wa Mhudumu wa afya.
- Oga kila siku kwa kutumia maji safi na sabuni.

Epuka shughuli ziwezazo kutonesha jeraha

• Kufikia wiki sita baada ya TOHARA

Epuka ngono ya aina yoyote kwa kipindi cha wiki sita. Kushiriki tendo la NGONO kabla ya kupona kabisa hucheleweshwa Kupona na kuongeza hatari ya kupata MAAMBUKIZI yakiwemo ya VVU na magonjwa mengine yaenezwayo kwa njia ya ngono.

• Baada ya wiki sita

Baada ya wiki sita unaweza kufanya tendo la ngono kama kawaida.

KUMBUKA: Tohara haikupi kinga kwa asilimia 100 dhidi ya VVU. Baada ya tohara na siku zote tumia njia za kujikinga na VVU kama vile, Kuacha kabisa, Kuwa mwaminifu na Kutumia kondomu.



**Ukhitaji msaada zaidi tafadhali piga simu
namba hii ili upate msaada wa dharura
0657 737340 au 0767 598888**



**TANZANIANS AND AMERICANS
IN PARTNERSHIP TO FIGHT HIV/AIDS**

