

• **Baada ya wiki sita ya TOHARA:**

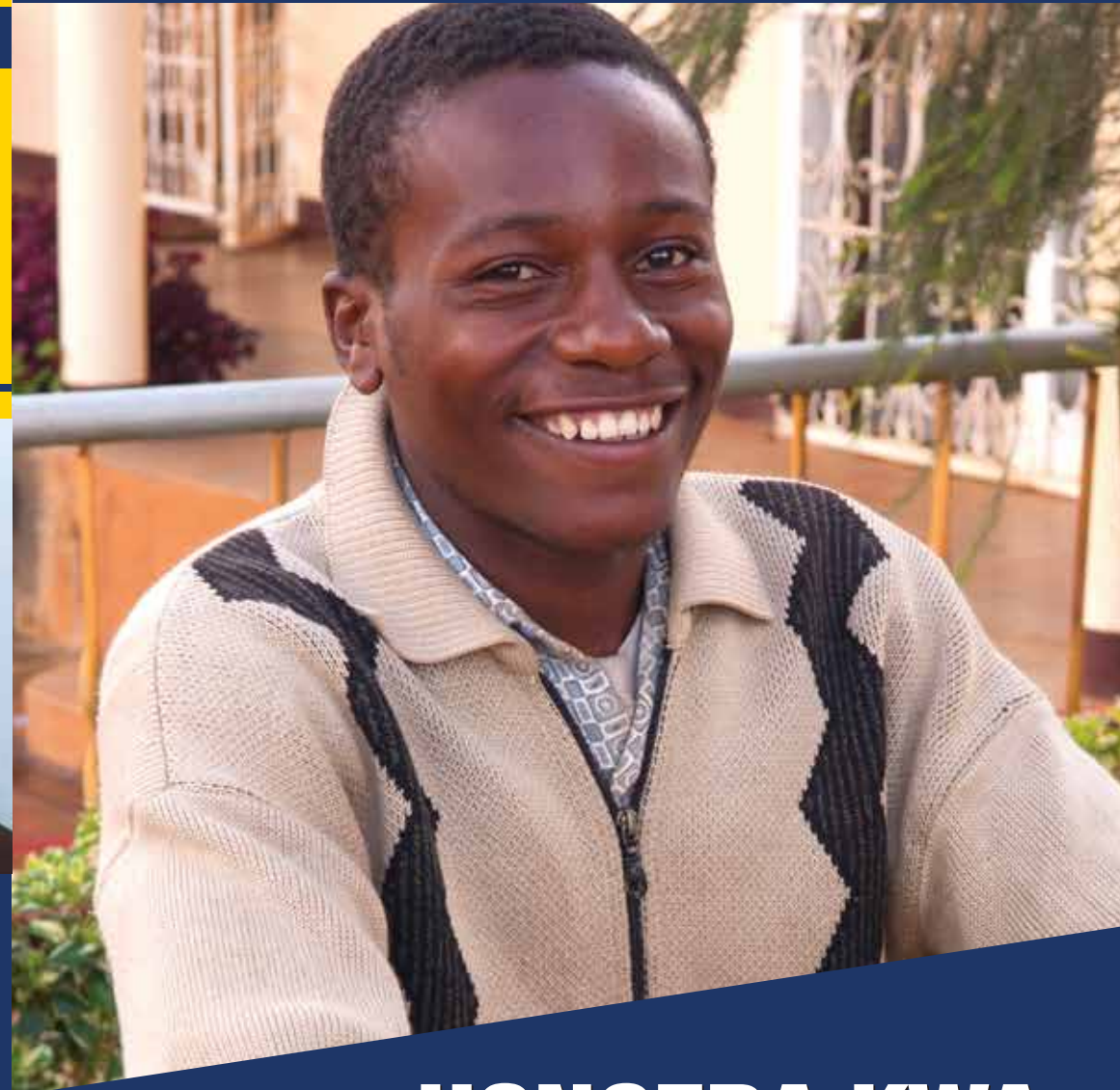
1. Zitakapopita wiki sita ambapo kidonda chako kitakuwa kimepona kabisa hadi ndani unaweza kufanya ngono na mpenzi wako. Hakikisha unatumia kondomu iwapo haufahamu hali ya maambukizi ya mpenzi wako.
2. **KUMBUKA:** Tohara inatumika kama njia ya ziada ya kuzuia maambukizi ya VVU, lakini haikupi ulinzi wa asilimia 100(%). Baada ya tohara ni muhimu kutumia njia nyingine kujikinga na maambukizi ya VVU kama vile, kutofanya ngono kabisa, kuwa na mpenzi mmoja mwaminifu aliyepima afya yake na kutumia kondomu kwa kila tendo la ngono.



**Maisha ni Sasa! Wahi Tohara!
Kuwa Msafi. Pata Kinga.**

Ili kupata ujumbe kuhusu kujitunza baada ya Tohara tuma neno **BAADA** kwenda namba **15014**

Kwa kupata ushauri zaidi au ukiwa na dharura piga:
0686 884 233 (Tabora), 0686 884 737 (Iringa)



**Maisha ni Sasa! Wahi Tohara!
Kuwa Msafi. Pata Kinga.**

**HONGERA KWA
KUFANYIWA
TOHARA**

PUBMC2013

Maelekezo muhimu ya kuzingatia baada ya kufanyiwa TOHARA

• Siku za mwanzo baada ya TOHARA:

1. Mara nyingi watu huweza kuendelea na shughuli zao mara baada ya tohara.
2. 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
3. Ni kawaida kwa uume kusimama wakati wa usiku; na inaweza kusababisha maumivu katika siku chache za kwanza baada ya tohara. *Unapokojoa, uume hulala, hivyo jitahidi kunywa maji mengi kupunguza uume kusimama mara kwa mara.*
4. Ni muhimu kutambua pia kusimama kwa uume hakisababishi kukatika kwa nyuzi zilizotumika katika mshono.

• Siku ya pili baada ya TOHARA:

1. Unapaswa kurudi siku ya pili katika kituo cha afya ulichofanyiwa tohara ili kuondoa bandeji na kuchunguza maendeleo ya kidonda.



• Kufikia wiki moja baada ya TOHARA:

1. Ni muhimu kuoga kila siku kwa maji safi na sabuni.
2. **USITIE DAWA** yoyote kwenye kidonda pasipo ushauri wa Mhudumu wa afya.
3. Endelea kutunza kidonda katika hali ya usafi na hakikisha unajikausha vizuri unapomaliza kuoga.
4. Rudi katika kituo cha afya ulichofanyiwa tohara siku ya saba kwa uchunguzi wa kidonda.
5. Epuka shughuli zinazoweza kutonesha jeraha.

• Kufikia wiki sita baada ya TOHARA:

1. Kidonda kinaweza kuonyesha kukauka baada ya wiki moja, lakini kinakuwa bado ni kibichi kabisa kwa ndani hadi zitimie wiki sita tangu kufanyiwa tohara. Usifanye ngono kabisa wala kupiga punyeto katika kipindi hiki.
2. Kushiriki tendo la **NGONO** kabla ya kupona kabisa hucheleweshwa kupona na pia kuongeza hatari ya kupata **MAAMBUKIZI** ya **VVU** au magonjwa ya ngono.
3. Utakaporudi nyumbani mkumbushe mwenzi wako kuhusu umuhimu wa kutofanya ngono kwa muda wa wiki sita baada ya tohara. Pia upange nae mikakati ya jinsi ya kuepuka kufanya ngono katika kipindi hiki. Kwa mfano mnaweza kuamua kulala katika vyumba tofauti kwa muda huo.