



Shasti

Kuwa mjanja, **Jikinge!**

Tumia
kondomu kila
wakati



Tumia komdom kila wakati

- * Kondomu inakupatia mamlaka juu ya mwili wako na kuulinda afya yako. Kondomu ni kinga bora ikiwa tu utazitumia kwa usahihi na mara kwa mara.

Hivyo kuwa
makini tumia
kondomu
KILA MARA



Sababu za kutumia Kondomu



1. Kondomu ni njia bora katika kukuinga dhidi ya maambukizi ya VVU/UKIMWI ikiwa ni pamoja na magonjwa mengine yaambukizwayo kwa ngono; ikiwa zitatumika kwa usahihi na kila mara
2. Kondomu ndiyo njia pekee ya kukuinga na VVU/UKIMWI na magonjwa mengine yaenezwayo kwa ngono na pamoja na mimba zisizotarajiwa
3. Kondomu hazina madhara yoyote kwa mtumiaji
4. Kondomu nyingi zina kilainishi hii huzuia michubuko ya ukeni na condom kupasuka kirahisi
5. Kondomu zinapatikana kirahisi kwenye maduka madogo madogo kama kioski, maduka ya dawa, zahanati n.k
6. Ili kutumia kondomu huitaji kuandikiwa na daktari
7. Kondomu ni rahisi kutumia
8. Kondomu huondoa wasiwasi katika tendo la ngono na kuleta starehe zaidi
9. Kondomu zinafaa kwa aina zote za ngono
10. Kondomu zinapatikana kwa urahisi, kwa kiasi kwamba unaweza kupata pakiti ya kondomu 3 bora kabisa kwa bei ya Tsh 200

Anza kutumia kondomu kwa kila tendo la kujamiaana kwanzia leo



* Kondomu zinaptikana kwa wingi katika kioski, supermarket, kwa mangi, duka la dawa nk

Maelekezo ya matumizi ya kondomu

Kutumia kondomu kila mara ni vizuri lakini hii haitoshi. Kondomu itafanya kazi kwa usahihi kama itatumika kwa usahihi na mara kwa mara. Fuata hatua zifuatazo za kuvalisha kondomu ili uweze kupata kinga unayoidhamiria;



1. Kwa makini fungua kondomu kwa kupitia upande ambao una zigzag au msumeno



2. Minya chuchu ya kondomu kutoa uepeo, siku zote angalia kama mkunjo unaotumika kukunja kondomu uko nje



3. Valisha kondomu kwenye uume uliosimama vizuri ukianza kwenye kichwa cha uume na kuendelea kushuka mpaka kwenye shina la uume



4. Mwanaume anatakiwa kuchomoa uume mara tu baada ya mshindo na kabla uume haujasinyaa. Ni muhimu aendelea kuishikilia kondom kwenye shina la uume ili kondom isichomoke na kumwagia mwanamke maji maji yaliyo ndani ya kondomu



5. Baada ya matumizi, kondomu inatakiwa kuhifadhiwa vema kama ifuatavyo; Viringisha kondomu kwenye karatasi ya chooni na itupe kwenye choo cha shimo au ifukie kwenye shimo.

SHOSTI yakupasa kufanya yafuatayo;

- * Kuwa mwangalifu unapofungua kondomu kutoka kwenye kifuko kidogo cha fedha usije kuijeruhi kwa kutumia kucha*
- * Valisha kondomu kwenye uume uliosimama*
- * Kondomu ikivalishwa kwa usahihi huvalika kwa urahisi; ikiwa vigumu yaweza kuwa imegeuzwa ndani nje*
- * Ikiwa kondomu imevalishwa kwa usahihi hapatakuwa na hewa kwenye chuchu. Kama kuna hewa imebaki usiitumie ivue na kuvalisha kondomu nyingine (kama kuna hewa kwenye chuchu kondomu yaweza kupasuka kwa urahisi.)*
- * Kumbuka kondomu moja inatumika kwa mshindo moja tu.*



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

