



Nau mai! Haere mai! Taenga mai! (Karibu, Karibu! Umefika)

Te Taenga mai o ngā hau e wha inamaanisha kuwasili kwa pepo nne. Katika muktadha wa programu hii, inahusiana na watu wengi ambao wamesafiri kutoka pepo za Kaskazini, Kusini, Mashariki, na Magharibi, wanaofika kwenye ufuo wa Aotearoa ili kufanya hili kuwa makao yao mapya na kuanza maisha mapya. Mauri ora.

Huu ni mpango unaosimamiwa na Positive Women Inc. ili kutoa taarifa na huduma za kuzuia VVU kwa wahamiaji, wakimbizi, na wanaotafuta hifadhi, nga manuhiri, huko Aotearoa. Huduma inajumuisha kutoa kondomu bila malipo, upimaji wa VVU bila malipo, programu na nyenzo za mafunzo. Pia tunatoa msaada kwa watu wanaoishi na VVU.

Chanzo kikuu cha habari ni tovuti ya Te Taenga Mai, www.tetaengamai.org.nz

Tupigie simu ikiwa unahitaji ushauri wowote au ungependa kufanya mazungumzo. Tungependa kusikia kutoka kwako.



Kua tae mai, mai tawhiti
Tumewasili kutoka mbali

Kua tae mai, mai tata
Tumefika kutoka karibu sana

Toitū i te whenua i manaaki mai i ahau
Tunasimama bila wasiwasi katika ardhi
hii ambayo imetushikilia

Wasiliana nasi

www.tetaengamai.org.nz
hello@tetaengamai.org.nz

@tetaengamai @f





Kondomu bila Malipo

Kondomu zinaweza kukomesha VVU na maambukizi mengine kama vile kaswende na klamidia. Pia zinaweza kuzuia ujauzito. Kondomu haina gharama kubwa na ni rahisi kupata.

Unaweza kupata sampuli ya pakiti ya kondomu 12 na mafuta bure kupitia mpango wa Te Taenga Mai kwa kuagiza mtandaoni. Vifurushi hutumwa kwa njia ya posta kupitia msafirishaji kwa anwani yoyote huko Aotearoa.

Kinga ya kabla ya Kuambukizwa(PrEP)

Kuna baadhi ya dawa unazoweza kutumia ukiwa huna VVU ambazo zinaweza kukuzuia kupata VVU. Hii inaitwa kinga kabla ya kuambukizwa au PrEP.

Kwa maelezo zaidi kuhusu PrEP, tembelea tovuti ya Te Taenga Mai au tutumie barua pepe kwa hello@tetaengamai.org.nz



Unaweza kupata kondomu za kiume na za kike bila malipo kutoka kwa tovuti ya Te Taenga Mai. www.tetaengamai.org.nz/stay-safe/condoms/



Vipimo vya VVU Bila Malipo

Nija bora zaidi ya kujua kama una VVU ni kupima. Ikiwa unajua una VVU unaweza kuanza kutumia dawa ili kuwa na afya njema na kuishi maisha mazuri. Kutumia dawa pia kunamaanisha kuwa huwezi kuambukiza VVU kwa mtu mwingine yeyote.

Majaribio huko Aotearoa yanaweza kuwa bila malipo katika baadhi ya maeneo na matokeo kupatikana baada ya sekunde 60.

Unaweza pia kuagiza kifurushi cha kujipima na kujipima mwenyewe.



Tembelea www.tetaengamai.org.nz/hiv/the-importance-of-testing-for-hiv/ au tumia msimbo wa QR kwa maelezo zaidi au uweke nafasi ya kupimwa.



Haiwezi kuipitisha (U=U)

Mtu anayeishi na VVU huko Aotearoa anaweza kupata dawa bila malipo. Dawa hiyo hupunguza virusi vya VVU mwilini hadi kiwango cha chini sana, inaitwa kutoonekana. Wakati virusi havionekani, ina maana kwamba mtu hawezi kusambaza VVU kwa mtu mwingine yeyote. Ili hili lifanye kazi, sharti mtu anywe dawa kila siku kwa maisha yake yote.

Wakati virusi vya ukimwi havionekani, inamaanisha kuwa virusi vya VVU haviwezi kuambukizwa. Hii inaitwa U=U.

Kuwa na dawa za VVU kunamaanisha kuwa mtu anaweza kuishi maisha kamili na yenye shughuli nyingi, kuwa na uhusiano wa kimapenzi, kupata watoto, na kuishi kwa muda mrefu kama mtu ambaye hana VVU.



Kuwa na VVU si jambo la kuona aibu. Changanua msimbo wa QR ili kupata maelezo zaidi.