Translated: January 2026

# Virusi vya Ukimwi (VVU)

- **Virusi vya Ukimwi (VVU) ni virusi ambayo inaenezwa zaidi kwa kufanya ngono bila kinga au kwa kutumia vifaa vya sindano na mtu mwenye VVU, hasa kama hatumii matibabu ya VVU na hana kiwango cha virusi isiyoonekana**
- **Mtu anaweza kuwa na VVU na kujisikia na kuonekana mwenye afya njema, hata kama ana kiwango cha virusi inayoonekana, yaani anaweza kumwambukiza mtu mwingine na VVU.**
- **Njia pekee ya kujua kama una VVU ni kupata kipimo cha damu.**
- **VVU inaweza kudhibitiwa kwa dawa za kupunguza makali ya virusi.**

VVU (virusi ya upungufu wa kinga mwilini) ni virusi inayodhoofisha mfumo wa kinga ya mtu na kufanya iwe vigumu kupambana na maambukizi.

VVU leo inaweza kudhibitiwa kwa ufanisi kupitia matibabu ya kupunguza makali ya virusi (pia inajulikana kama dawa za kupunguza makali ya virusi), kumwezesha mtu anayeishi na VVU kuishi maisha kamili na yenye afya. Watu wanaoishi na VVU wanaweza kufanya ngono, kupata watoto, kufanya kazi, kucheza michezo na kupanga mipango ya siku zijazo.

Hakuna tiba ya VVU lakini inaweza kudhibitiwa kwa dawa za kupunguza makali ya virusi. Watu wanaoishi na VVU wanaotumia dawa za kupunguza makali ya virusi wanaweza kuishi maisha kamili na yenye afya. Ikiwa haitatibiwa, VVU inaweza kusababisha UKIMWI (ugonjwa wa upungufu wa kinga mwilini). UKIMWI hutokea wakati mfumo wa kinga ya mwili umedhoofika na hauwezi kupambana na maambukizi na magonjwa kwa ufanisi.

**UKIMWI**

Ikiwa haitatibiwa, VVU inaweza kusababisha UKIMWI (dalili ya upungufu wa kinga mwilini). UKIMWI hutokea wakati mfumo wa kinga ya mwili umedhoofika na hauwezi kupambana na maambukizi na magonjwa kwa ufanisi.

Ni muhimu kukumbuka kwamba VVU siyo sawa na UKIMWI. Watu wengi wanaoishi na VVU nchini Australia ambao wako kwenye matibabu madhubuti hawana UKIMWI.

Je, unapataje VVU?

VVU huambukizwa wakati majimaji ya mwili yenye virusi, kama vile damu, shahawa, majimaji ya uke, majimaji ya mkundu au maziwa ya mama, yanapoingia kwenye damu ya mtu ambaye hana VVU. Hii inaweza kutokea kupitia:

- ngono ya mkundu au ya uke usio salama
- kushiriki vifaa vya sindano, hasa sindano
- uhamisho wa asili wa majimaji kutoka kwa mwanamke aliyepimwa kuwa na VVU - kwenda kwa mtoto wake wakati wa ujauzito, kujifungua, au kunyonyesha
- kutoboa mwili na kuchora tatoo kwa kutumia vifaa visizo safi
- taratibu zisizo salama za kimatibabu au za meno (hasa katika nchi ambazo hazina kanuni za upimaji na kinga ya VVU)

Pia uko hatarini ikiwa mwenzio wa ngono anashirika vifaa vya sindano, hata kama hauna ushiriki nazo.

Ngono ya mdomo isiyo salama inaweza kuwa hatari ikiwa kuna majeraha au vidonda mdomoni au eneo la sehemu za siri.

**Jinsi unavyoweza kupata VVU**

VVU haiwezi kuenezwa kupitia migusano ya kila siku ya kijamii, kama vile kushikana kwa mikono, kushiriki glasi, kushiriki chakula au kinywaji au kukumbatiana na kubusiana. Mate, machozi, jasho na mkojo havina VVU. Huwezi kupata VVU kutokana na kuumwa na wadudu au wanyama au kwa kutumia choo kimoja na mtu mwenye VVU.

Huko hatarini kupata VVU katika sehemu nyingi za kazi na shule. Hata hivyo, kwa kazi, masomo au michezo ambapo inajumuisha kugusana na damu na majimaji ya mwili, kunaweza kuwa na hatari fulani. Daima fuata usafi wa msingi, ikiwa ni pamoja na kunawa mikono vizuri, na kushughulikia kwa usalama majimaji ya mwili kama vile damu iliyomwagika.

Je, alama na dalili za VVU ni nini?

Muda mfupi baada ya kuambukizwa VVU, baadhi ya watu wanahisi kama wana mafua, wakiwa na dalili kama vile homa, maumivu ya kichwa, uchovu, na vipele.

Hata hivyo, baadhi ya watu wanaweza wasiwe na dalili zozote. Unaweza kuwa na VVU na kuhisi na kuonekana mwenye afya njema. Watu wengi hawatambui kuwa wana VVU kwa sababu hawaoni au hawahisi chochote kuwa ni shida. Bila kujua, unaweza kuwaambukiza wenzi wako wa ngono au wenzi wako wanaodunga sindano.

Virusi inapoendelea kushambulia mfumo wa kinga, mtu ataanza kupata dalili. Hizi zinaweza kujumuisha:

- uchovu wa kila mara
- tezi zilizovimba
- kupungua uzito haraka
- jasho la usiku
- kuhara.

Bila matibabu madhubuti dalili hizi zinaweza kuendelea hadi kufikia hatua ambapo mfumo wa kinga unakuwa dhaifu na hatarini kuambukizwa UKIMWI.

Je, nitajuaje kama nina VVU?

Kupimwa damu ndiyo njia pekee ya kujua kama una VVU. Hata hivyo, kwa muda mfupi tu baada ya VVU inapoingia mwilini, haiwezi kuonekana kwa kipimo. Kwa hivyo ikiwa matokeo yako ya kwanza ni hasi, utahitaji kufanya kipimo kingine baada ya miezi mitatu.

Kabla na baada ya kipimo, utapewa taarifa na utaweza kuuliza maswali, ili kuhakikisha kwamba unaelewa maana ya matokeo chanya na matokeo hasi. Taarifa zako zote zitawekwa faragha.

Tafuta huduma ya upimaji (tovuti ya nje)

Ikiwa una VVU, wenzi wako wote wa ngono au wanaojidunga sindano watahitaji kufanyiwa mawasiliano ili waweze kupata ushauri nasaha, upimaji, na matibabu ikiwa ni lazima. Hii inafanywa kwa uangalifu kila wakati, ikiheshimu usiri wa kila mtu. Pata maelezo zaidi kuhusu kufuatilia kwa watu waliogusana nao.

**Je, ninawezaje kuishi maisha yenye afya na kuridhisha na VVU?**

Ikiwa una VVU unaweza kuishi maisha kamili na yenye afya. Kwa sasa hakuna tiba ya VVU, lakini kama hali nyingine nyingi inaweza kudhibitiwa kwa dawa.

Tiba ya VVU yanaweza kusababisha mtu kuwa na 'kiwango kisichoonekana cha virusi'. Hii haimaanishi kwamba VVU haipo tena ndani ya mwili au kwamba mtu huyo amepona, lakini ina maana kwamba kiasi cha VVU kwenye damu ni kidogo sana kwa vipimo kugundua. Mtu anayeishi na VVU anapokuwa na kiwango cha virusi kisichoonekana kwa miezi sita au zaidi, hawezi kuambukiza VVU kwa kingono kwa wengine, hata hivyo asishiriki vifaa vya sindano na watu wengine.

Watu wanaoishi na VVU wanaweza kuwa na mahusiano, ikiwa ni pamoja na kufanya ngono, na kupata watoto wakitaka. Kwa matibabu bora ya VVU leo, watu wenye VVU wanaweza kupata watoto wasio na VVU. Ikiwa wewe au mwenzi wako mna VVU, ni vyema kuzungumza na daktari wako kuhusu chaguzi za kufanya ngono salama, au kupata watoto. Wanawake wajawazito wanaoishi na VVU wanaweza kupata matibabu ili kupunguza kwa kiasi kikubwa nafasi ya mtoto wao kupata VVU  ni wazo nzuri kuzungumza na daktari wako, mkunga au mtoa huduma ya afya.

Je, VVU inaweza kuzuiwaje?

Unaweza kujikinga wewe na mwenzi wako dhidi ya VVU na magonjwa mengine ya zinaa (STI) kwa kufuata ushauri huu:

- **Pata kipimo** na ujue hali yako ya VVU.
- Pata kipimo na kutibiwa mapema kwa magonjwa mengine ya zinaa kama vile klamidia, kisonono au kaswende
- **Tumia kondomu zenye mafuta ya maji unapofanya ngono**. Hii pia itakukinga kuzuia maambukizi mengine ya zinaa (STI).

- **Ukibadilisha wenzi wa ngono**, basi pata kipimo cha VVU na magonjwa mengine ya zinaa mara kwa mara na uwatie moyo wenzi wako kufanya vivyo hivyo.
- **Ikiwa uko kwenye uhusiano, hakikisha kwamba wewe na mwenzi wako mmepimwa na mnajua hali ya kila mmoja wenu kuhusu VVU**. Ikiwa mwenzi mmoja ana VVU na mwingine hana VVU, hatari ya maambukizi ya VVU inaweza kupunguzwa kwa:
  - kuhakikisha kwamba mwenzi aliye na VVU anatumia matibabu na ana kiwango cha virusi kisichoonekana
  - kwa kutumia kondomu na vilainishi vya maji
  - kutumia PrEP kwa mwenzi asiye na VVU. PrEP ni dawa ya kuzuia maambukizi ya VVU kwa watu ambao hawana VVU na walio katika hatari inayoendelea ya kupata VVU.
- **Ukidunga dawa za kulevya, tumia sindano mpya safi kila wakati. Usishiriki sindano, vichujio, maji, vijiko au vitambaa (tourniquets) - hata kama una kiwango cha virusi kisichoonekana**.
- Osha mikono yako au piga vidole vyako kwa usufi kabla ya kugusa sehemu ya sindano ya mtu mwingine.
- **Kabla ya kuzingatia kuweka kitu chochote kwenye mwili** (kama vile kuchora tatoo au kutoboa), hakikisha kwamba mchoraji wa mwili anatumia vifaa vilivyosafishwa pekee, na wembe mpya, wino na sindano mpya kila wakati.
- **Epuka kushiriki vitu** vya **kibinafsi** ambavyo vinaweza kuwa na mabaki ya damu, kama vile wembe.
- **Pombe na dawa zingine za kulevya zinaweza kuathiri uwezo wako wa kufanya maamuzi na pia tabia yako ya ngono**. Ukiwa umekunywa pombe au umetumia dawa zingine za kulevya, inaweza kuwa salama zaidi kuepuka kufanya ngono.
- **Ikiwa una VVU, tumia matibabu yako ya VVU yaliyoagizwa na uendelee kuwa na kiwango cha virusi kisichoonekana.** Virusi kutoonekana kutamaanisha kuwa huwezi kuendelea kuwaambukiza wengine VVU kupitia ngono isiyo salama. Hata hivyo, ni muhimu kwamba usishiriki vifaa vya kudunga sindano na wengine.
- Ikiwa unafikiri umekuwa hatarini kuambukizwa VVU hivi karibuni, unaweza kustahili **kinga baada ya kuambukizwa (PEP)**. PEP ni dawa iliyoagizwa, ambayo lazima itumiwe haraka iwezekanavyo na ndani ya masaa 72 (siku 3) baada ya kuwa hatarini kuambukizwa VVU.
- Kwa maelezo zaidi piga simu kwa Simu ya PEP ya saa 24 kwa 1300 767 161

**Kuzungumzia kuhusu VVU**

Kuzungumzia kuhusu VVU kunaweza kuwa vigumu. Si lazima kufichua hali yako ya VVU kwa mwenzi wa ngono; hata hivyo mtu anayejua kuwa ana VVU lazima achukue tahadhari zinazofaa ili kuzuia maambukizi ya VVU kwa wenzi wake wa ngono na/au wanaojidunga

sindano. Kutumia kondomu zenye vilainishi vya maji, kuzingatia matibabu na kudumisha kiwango cha virusi kisichoonekana ndiyo njia bora ya kuzuia maambukizi ya VVU. Ikiwa unajidunga dawa za kulevya, usishiriki sindano au vifaa vingine vya kujidunga.

Kwa watu wanaojidunga dawa za kulevya

Ikiwa mtu anatumia vifaa vya kujidunga ambavyo mtu mwenye VVU ametumia kuna uwezekano mkubwa wa kupata VVU, hata kama mtu huyo ana kiwango cha virusi kisichoonekana. Hii ni kwa sababu sindano, au vifaa vingine vya kujidunga vinaweza kuwa na damu ndani yake, na damu hiyo inaweza kubeba VVU.

Ili kujizuia kupata VVU tumia sindano mpya kila wakati unapojidunga dawa za kulevya.

Usishiriki sindano, hata na marafiki au familia. Pia tumia kijiko chako chenyewe, swabu, vichujio, maji safi na vitambaa (tourniquets) vyako.

Unaweza kupata sindano mpya kutoka kwa programu za sindano (NSP). Tumia ramani iliyo hapa chini kupata NSP iliyo karibu nawe. Maduka mengi ya dawa huuza pakiti za kujidunga sindano, lakini kuna sehemu nyingine nyingi ambapo unaweza kupata sindano mpya bila malipo.

Watu wanaojidunga dawa pia wako katika hatari ya kupata hepatitis C na hepatitis B ikiwa watashiriki vifaa vya kujidunga pamoja.

**Kuzungumzia kuhusu VVU**

Kuzungumzia kuhusu VVU kunaweza kuwa vigumu. Si lazima kufichua hali yako ya VVU kwa mwenzi wa ngono; hata hivyo mtu anayejua kuwa ana VVU lazima achukue tahadhari zinazofaa ili kuzuia kuenea kwa VVU kwa wenzi wake wa ngono na/au wanaojidunga sindano. Kutumia kondomu zenye vilainishi vya maji, kuzingatia matibabu na kudumisha kiwango cha virusi kisichoonekana ndiyo njia bora ya kuzuia kuenea kwa VVU. Ikiwa unajidunga dawa za kulevya, usishiriki sindano au vifaa vingine vya kujidunga.

**Taarifa zilizotafsiriwa kuhusu VVU**

- Tembelea yote mazuri (tovuti ya nje).

**Mahali pa kupata msaada**

Vipimo vya siri na matibabu vinapatikana kutoka kwa daktari wako au daktari wa chaguo lako, au unaweza kutembelea mojawapo ya huduma hizi za afya za mijini.

(Nyingi ni bure. Tafadhali piga simu kwanza ili kuona kama unahitaji miadi):

**Shirika**

WAAC (zamani lilikuwa Baraza la UKIMWI la WA) (tovuti ya nje)

Simu ya taarifa za VVU

Simu ya PEP ya WA

Kliniki ya M (kwa wanaume wanaofanya mapenzi na wanaume) (tovuti ya nje)

Magenta-Shirika la Wafanyakazi wa Ngono (tovuti ya nje)

healthdirect

Simu

(08) 9482 0000 au 1800 671 130 (wapigaji simu wa vijijini)

1300 56 52 57

1300 767 161 (ushauri na rufaa ya saa 24)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 au (08) 9227 9606

1800 022 222

**Shirika**

WAAC (zamani lilikuwa Baraza la UKIMWI la WA) (tovuti ya nje)

Simu ya taarifa za VVU

Simu ya PEP ya WA

Kliniki ya M (kwa wanaume wanaofanya mapenzi na wanaume) (tovuti ya nje)

Magenta-Shirika la Wafanyakazi wa Ngono (tovuti ya nje)

healthdirect

Simu

(08) 9482 0000 au 1800 671 130 (wapigaji simu wa vijijini)

1300 56 52 57

1300 767 161 (ushauri na rufaa ya saa 24)

(08) 9227 0734

(08) 9328 1387 au (08) 9227 9606

1800 022 222

**Habari zaidi**

Vipimo vya siri na matibabu yanapatikana kutoka kwa daktari wako wa familia au daktari unayemchagua, au unaweza kutembelea mojawapo ya huduma hizi za afya za mijini na mkoani.

**Shirika la Jiji**

Hospitali ya Kifalme ya Perth, Kliniki ya Afya ya Ngono (tovuti ya nje)

Muuguzi wa Kinga wa Kuweka Kipaumbele (Triage) wa Hospitali ya Kifalme ya Perth (tovuti ya nje)

Hospitali ya Fremantle, Kliniki ya South Terrace (tovuti ya nje)

Hospitali ya Fiona Stanley, Idara ya Maambukizi na Kinga (tovuti ya nje)

Makao ya Afya ya Ngono ya WA (tovuti ya nje)

Simu ya Usaidizi wa Afya ya Ngono

Shirika ya Kupunguza Madhara kwa Rika ya WA (tovuti ya nje)

Luma (Huduma za Afya ya Wanawake na Familia) (tovuti ya nje)

Northbridge na Joondalup

Huduma ya Afya ya Derbarl Yerrigan (tovuti ya nje)

Perth Mashariki

Simu

(08) 9224 2178

(08) 9224 2899

(08) 9431 2149

(08) 6152 4055

(08) 9227 6177

(08) 9227 6177 au 1800 198 205 (wapigaji simu wa vijijini)

(08) 9325 8387

(08) 6330 5400

1800 998 399

info@luma.org.au

1300 420 272

**Vitengo vya Afya vya Idadi ya Watu vya Mikoa*:**

*(Wale walioandikwa kwa herufi **nzito** hutoa huduma za kliniki)

Albany

Broome

Bunbury

Carnarvon

**Geraldton**

Kalgoorlie-Boulder

Northam

**Pilbara**

(08) 9842 7500

(08) 9194 1630

(08) 9781 2350

(08) 9941 0500

**(08) 9956 1985**

(08) 9080 8200

(08) 9690 1720

**(08) 9174 1660**

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2025

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the Copyright Act 1968, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

health.wa.gov.au

Classification: Official