

Je, nikiambukizwa virusi vya UKIMWI na UKIMWI nifanye nini?

By SW - Melkisedeck Shine · April 17, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngono Salama

Jambo la msingi ni kutokukata tamaa na kuwa na matumaini. Mara nyingine i inasaidia kama utakuwa na mazungumzo na watu ambao tayari wanaishi na Virusi vya UKIMWI na UKIMWI au marafiki na ndugu unaowaamini. Jaribu kuongea na mwenzi wako i ili kumfahamisha juu ya hali yako ya maambukizi. Yeye pia anaweza kuwa ameambukizwa na angependa kupima. Ni muhimu kuzingatia kanuni muhimu za afya nzuri kama vile kula vyakula vyenye mlo kamili na kujiweka katika hali ya usafi. Kwa mantiki hiyo hiyo ni lazima kuharakisha kutibu maradhi mengine yatakayojitokeza. Watu wanaoishi na virusi i vya UKIMWI wanashauriwa wasitumie pombe wala kuvuta sigara, kwa sababu vyote hivyo huchangia katika kudhoofisha mwili. Kama watafanya ngono, ni lazima watumie kondomu i ili wasiambukize wengine. Aliyeambukizwa, baada ya miaka kinga ya mwili i wake i itaanza kupungua na atatakiwa kupata dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV). Kama mtu aliyeambukizwa na virusi vya UKIMWI atazingatia masharti haya, kuna uwezekano wa kuishi na kufurahia maisha kwa miaka mingi.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25928>