



Kuwa mjanja, **Jikinge!**

Tumia  
kondomu kila  
wakati



# *Tumia komdom kila wakati*

- \* Kondomu inakupatia mamlaka juu ya mwili wako na kuilinda 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 kukukinga dhidi ya maambukizi ya VVU/UKIMWI ikiwa ni pamoja na magonjwa mengine yaambukizwayo kwa ngono; ikiwa zitatumika kwa usahihii na kila mara
2. Kondomu ndiyo njia pekee ya kukukinga 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 huitajii kuandikiwa na daktari
7. Kondomu ni rahisi kutumia
8. Kondomu huondoa wasiwasi katika tendo la ngono na kuleta starehe zaidi
9. Kondomu zinatafaa kwa aina zote za ngono
10. Kondomu zinapatikana kwa urahisi, kwa kiasi kwamba unaweka kupata pakiti ya kondomu 3' bora kabisa kwa bei ya Tsh 200

*Anza kutumiq kondomu kwa  
kila teendo la kujamiaana  
kwanzia leo*



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

# Maelekezo ya matumizi ya kondom

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 kupertia upande ambao una zigzag au msumemo*



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



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.*



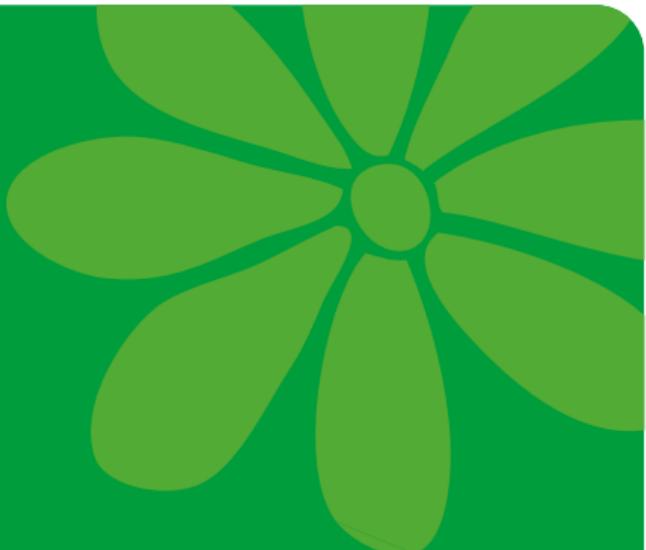
2. *Minya chuchu ya kondomu kutoa upepo, siku zote angalia kama mkunjo unaotumika kukunjua kondomu uko njie*



4. *Mwananaume anatakiwa kuchomoa uume mara tu baada ya mshindo na kabla uume haujasinyaa. Ni muhimu aendelee kuishikilia kondom kwenye shina la uume ili kondom isichomoke na kumwagia mwanamike maji maji yaliyo ndani ya kondom*

# *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

