ELIMU YA VIRUSI VYA UKIMWI NA

UISLAMU

"...Wenye akili tu ndo huguswa na mawaidha." Quran surat Az-Zumar:9

UTANGULIZI

Hapa Positive East tunaamini kwamba njia pekee ya kuweza kufaulu kutokana na changamoto zinazoletwa na virusi vinavyosababisha ukimwi (HIV) ni kuwahusisha watu wote. Hakuna jamii inayoachwa nyuma. Haifai kuwepo jamii yoyote isiyo na elimu, ushauri au msaada kujua njia bora ya kukabiliana na changamoto ya ukimwi. Tuna hakika kwamba kwa elimu kuwafaa watu, ni muhimu kuwahusisha katika elimu hiyo. Ndiyo njia pekee ya kuhakikisha ujumbe unawagusa na kuwafaa wahusika vilivyo.

Ni katika njia hiyo, tumeandaa kitabu hiki (rasilimali hii) pamoja na jamii ya waislamu. Tunashukuru ushirikiano na ushauri wao. Natumai kitakua njia muhimu inayoonyesha tulikofikia katika kukabiliana na virusi vinavyosababisha ukimwi. Ni matumainio yetu pia kwamba kitasaidia kutoa muongozo katika njia panda ya vita dhidi ya virusi hivi hasa kwa kuhakikisha jamii inahusishwa.

Mark Santos
Mkurugenzi, Positive East

PositiveEast

DIBAJI

Watu miliyoni arubaine duniani wanaishi na virusi vinavyosababisha ukimwi (HIV). 780,000 wamefariki kutokana na maambukizi yanayosababishwa na virusi hivyo huku kukiwa watu 1,7 waloambukizwa ugonjwa huo mwaka 2018 tu. Hapa Uingereza pekee, kuna watu Zaidi ya 102,000 wanaoishi navirusi hivyo. Janga hili limekumba aina ya watu fulani wakiwemo Zaidi jamii za kiafrika na jamii zisizo na misaada ya kutosha za kiislamu, takwimu zikionyesha wako asilimia tano (5%) ya raia wa Uingereza. (ONS 2019).

Ukimwi umeathiri mamilioni ya watu duniani bila kuacha waislamu. Hapa UIngereza, takwimu za waislamu walioambukizwa, zinaonyesha umuhimu wa kuelimisha jamii kuhusu namna ya kujikinga na hasa kupitia kupimwa. Unyanyapaa unaombatana na ugonjwa huo pamoja na kubaguliwa ndizo pingamizi kubwa Zaidi katika mipango ya kupima na kutibu virusi hivyo ndani ya jamiihizo.

Kuchelewa kupimisha virusi ni mojapo ya changamoto kubwa Zaidi nchini Uingereza. Mwaka wa 2017, asilimia arubaine na tatu (43%) ya kesi za ukimwi zilipatikana kwa kuchelewa sana kupimwa. Njia bora ya kuweza kukabiliana na athari za virusi

hivi, ikiwemo vifo ni kupitia kupimwa mapema. Uislamu ni dini inayotilia maanani asili ya ubinadamu (utu) na hivyo kusisitiza umuhimu wa kulinda maisha na kuishi maisha bora ki afya. Hii inaweza kufikiwa kupitia kupimwa na kuelimisha wengine kuhusu namna ya kujikinga dhidi ya ukimwi.

Lengo kubwa la kitabu hiki, ni kuwaelimisha waislamu, viongozi wa kidini, na jamii, ili kuunga mkono juhudi za kuzuia usambazaji wa virusi hivi, kuongeza idadi ya watu wanaopimwa, kupunguza idadi ya wanaoishi ya virusi bila kupimwa, kupunguza idadi ya wanaoenda kupimwa kwa kuchelewa na kukabiliana na visa vya kuwanyanyapaa walioambukizwa katika jamii za kiislamu.

"...hakika anayeokoa maisha ya yeyote, ni kama ameokoa walimwengu wote"
(Quran Suratul Maaida, Aya ya 32)

Vunja Ukimya

HIV ni virusi vinayosababisha ukimwi (AIDS) visipotibiwa. Ukimwi ni mkusanyiko wa maradhi ambayo hujitokeza ikiwa virusi vay HIV vimepewa fursa ya kuangamiza kinga ya mwili wa mtu.

HIV husambazwa kupitia:

- Mapenzi ya ngono bila kutumia mipira maarufu kama kondomu.*
- Kuchangia matumizi ya sindano
- Mzazi kumuambukiza mwanawe kupitia maziwa katika kunyonyesha au wakati wa kujifungua katika machungu ya uzazi

*HIV haviwezi kuambukizwa kupitia mapenzi ya ngono ikiwa muathirika wa virusi hivyo tayari anatumia madawa makhsusi za HIV au anaye jamiiyana naye ametumia dawa aina ya PrEP.

Yeyote anayetumia kwa dhati na kufuatia maagizo ya madaktari dawa za virusi vya HIV na kuwa na kiwango kidogo sana cha mzigo wa virusi (viral load) kwa miezi sita, hawezi kumuambukiza mtu kupitia mapenzi ya kingono. Kauli inayo tumiwa kitaalamu ni “Undetectable is Untransmittable.” “(Kisichoonekana Hakiambukizi)” “U=U”

KUZUIA UAMBUKIZAJI WA HIV NI MUHIMU ZAIDI

(Kufuatilia, Kupima, Kutibu,Kuzuia)

Uambukizaji wa Virusi vya HIV unaweza kuzuwiwa kupitia:

- Kupima watu walio na uwezekano mkubwa wa kuambukizwa kupitia mazingira yao na wale
- Waloambukizwa tayari kuhakikisha wanatumia dawa kwa makini ili virusi vyenyewe visionekane kwenye damu na hivyo kutoweza kusambaza virusi hivyo
- Matumizi ya mipira ya kondomu wakati wa kujamiiyana wakati hali ya wanaofanya kitendo hicho hawajuani ya kutosha
- Kutumia dawa za PrEP (Post Exposure Prophylaxis) katika muda wa saa 72 kufuatia kujamiiyana na mtu aliye na virusi hivyo. PrEP ni dawa za virusi vya HIV zinazotumiwa kwa siku 28. Unaweza kuwasiliana na kituo chochote cha afya ya ngono au kituo cha afya kingine

- Kutumia ya PrEP kabla ya kujamiiyana. PrEP ni matibabu ya HIV yanayolenga kuzuia mtu kuambukizwa virusi vya HIV. Zinaweza kutumiwa na yeyote anayeweza kuambukizwa HIV. Tazama tovuti ya pe.shl.uk ili kupata maelezo na msaada Zaidi chi ni ya kichwa cha “Sexual Health Support,”

- Tumia sindano mpya kila mara kwa wanaotumia mihadarati na kujilinda kuchangia sindano

- Changia elimu ili kuongeza uelewa wa virusi vya HIV na kupunguza unyanyapaa unaoambatana na ugonjwa huo

Qurani takatifu inazungumzia umuhimu wa kujikinga katika hali tofauti

“Mwenyezi mungu ndiye ahadi yangu, mola wa viti vya enzi. Yeyote aliye na hali Fulani, ajiepushe kuiambukiza.” (Surat Tauba, aya ya 129).

Uwongo (visaasili) kuhusu Virusi vya HIV

Hadithi zisizo na ushahidi huchangia katika kuleta khofu
Khofu huleta unyanyapaa
Unyanyapaa hupelekea ujinga
Na ujinga hugeuka kizuizi katika jitihada za kujikinga

- Virusi vya HIV ni adhabu au laana kutoka kwa mwenyezi mungu.
  - Mwenyezi haadhibu waja wake bali huwapa muongozo.
- HIV ni njama ya kuangamiza watu weusi (Waafrika)
  - HIV haiathiri watu weusi tu, bali watu wote. Herufi ya “H” katika HIV inamaanisha binaadamu.
- HIV hulenga watu wa aina fulani.
  - Binaadamu yeyote anaweza kuambukizwa virusi hivi
- Watu walofanyiwa tohara hawawezi kuambukizwa HIV.
  - Kufanyiwa tohara hupunguza uwezekano wa kuambukizwa HIV kwa asilimia sitiini (60%)
- HIV huweza kutibiwa kwa duwa (maombi) tu
  - HIV haiwezi kutibiwa kwa dua. Njia pekee ya kuweza kukabiliana na virusi hivi ni dawa maalum za HIV.
- HIV huweza kuambukizwa kupitia kuchangia glasi au kikombe, choo, au kusalimiana kwa mkono, kuchangia bwawa la kuogelea, kuchangia ngu, kukumbatiana au kukaa pamoja
  - HIV ina uwezo mdogo wa kuishi nje ya mwili wa binaadamu. Virusi huishi katika maji ya mwili au kwenye maeneo yaliyo na joto kiwango cha mwili.

Unyanyapaa

Athari za Unyanyapaa
Shambulia ugonjwa na wala siyo wagonjwa. Kunyanyapaa huenda kukaleta aibu, udhalilishaji, kutengwa, kukosa kufuata maelekezo ya matumizi ya dawa au hata kuacha kabisa kutumia dawa. Hii huenda ikapelekea vifo ambavyo vingeweza kuepukwa au angalau kuakhirishwa. Hivyo ni muhimu kua waangalifu katika lugha tunayotumia na vitendo tunavyofanya ili tusichangie katika kuwanyanyapaa waathirika, bali tuwe wenye kutoa msaada kwa ndugu zetu wanaojikuta katika hali ngumu.

Abu Huraira anamnukuu Mtume Muhammad (SAW) akisema: “Jiepusheni na shauku, kwani ndiwo uongo mkubwa katika mazungumzo. Jiepusheni na kufuatilia fuatilia mtu au kufanya ujasusi juu yake, jiepusheni wivu na husda iwezekanavyo, na jiepusheni na uhasama kati yenu, bali kuweni madugu na waja wa mwenyezi Mungu.”

Msaada na Utunzaji

Watu wengi wanaoishi na virusi vya HIV wanaishi maisha yasiyo na kubaguliwa wala kunyanyapaliwa.

Unaweza kuchangia katika kuwasaidia wanaohitaji msaada kwa:

- Kusaidia watu wanaoishi na virusi vya ukimwi kuhakikisha wanatumia dawa kama wanavyoagizwa na huduma nyengine muhimu zinazo ambatana na matibabau yao
- Kutetea walioambukizwa
- Kutoa msaada wa kihemko na kuwa na huruma juu yao
- Kupinga vitendo au maneno yanayolenga kuwanyanyapaa

Mtume (SAW) anasema: “....unapozuru mgonjwa, sema maneno mazuri tu,kwani malaika wanahakiki unachosema....”

Wazo la mwisho

Madhumuni ya kurasa hizi ni kulenga wafuasi wa dini ya kiislamu, hasa viongozi wao, kama njia ya kuwasaidia kuelimisha wafuasi wao kuhusu virusi vya HIV na athari zake ndani ya jamii yao. Zimeandaliwa kwa kushirikiana na viongozi wa kiislamu kuhakikisha kinaambatana na maadili na kanuni za dini hiyo katika kujadili na kukabiliana na changamoto kubwa ya HIV na hasa afya ya kijinsia. Niya kubwa ni kuupiga vita na kuondoa unyanyapaa ulozingira virusi vya HIV, asasili, nadhari zenye kuhitilafiana kuhusu virusi hivyo, mitazamo na dhana potofu, usawa kwenye tiba, na kuzungumzia maswala muhimu yanayokumba juhudi za kuwasilisha huduma za kukabiliana na virusi hivyo kupitia kupima na huduma nyengine saidizi. Nachukua fursa hii kuwashukuru viongozi wa kiislamu waloshiriki katika kuandaa kurasa hizi, pamoja na wanyakazi wa Positive East na wengine walojitolea kuhakikisha kurasa hizi zinaandaliwa na kwa kiwango hiki. Tunataraji kwamba watakaozitumia watanufaika nazo.
Nawashukuru sana.

Badru Male
Mratibu wa huduma za upimaji na kuzuia HIV- Positive East

Faharasa

AIDS – Acquired Immuno-Deficiency Syndrome

ARV – Anti-Retroviral (HIV medication)

HIV – Human Immunodeficiency Virus

PEP - Post Exposure Prophylaxis

PrEP – Pre-Exposure Prophylaxis

PLHIV - People Living with HIV

U=U – Undetectable equals Untransmittable

Kwa maelezo Zaidi

positiveeast.org.uk
avert.org
aidsmap.com
nat.org.uk
BHIVA.org

Taarifa ya Shukurani

Tunashukuru michango ya watu na makundi yafuatayo:

- Aisha Masimbi (East African Muslim Women Group)
- Baker Kiyingi (Uganda Muslim Youth)
- Sheikh Sulaiman Kibuuka (Imam Baker Street mosque)
- Sheikh Abdul Rahman Yiga (Amir, Uganda Muslim Community, UK)
- Hussaina Hamza (African Advocacy Foundation)
- Tarek Chowdhry (LET VOICE BE HEARD Group)
- Sheikh Zaid Kasujja Ssemakalu (Ummah Connect)

Kindly supported by GILEAD

Contact Us

Positive East
159 Mile End Rd
Bethnal Green
London
E1 4AQ

020 7791 2855
talktome@positiveeast.org.uk
@posititveeast

Book an HIV self test: **positiveeast.org.uk/hiv-testing**
Join our Fundraising campaign:
positiveeast.org.uk/stand-with-positive-east