Huduma za Afya Nchini Uingereza

Yaliyomo

Huduma ya Afya ya Taifa (NHS)
- Usiri
- Wakalimani wa NHS
- Malalamiko na matatizo

Huduma za Afya kwa Dharura Zitolewazo na NHS
- Idara ya Ajali na Dharura

Waganga/ Zahanati
- Kujiandikisha kwenye Zahanati
- Mganga/Daktari wa Familia
- Wauguzi
- Kuweka miadi
- Kupata Wakalimani
- Kubadili Waganga/Zahanati

Huduma ya Afya Moja kwa Moja ("NHS Direct")
- Kupata Wakalimani

Huduma Nyingine za Afya (katika eneo la Leeds)
- Kikundi cha Wasaidizi wa Huduma za Afya
- Upimaji wa Afya
- Kupima Kifua Kikuu

Hospitali
- Hospitali za Leeds

Maduka ya Dawa
- Maduka ya Dawa ya Usiku wa Manane Eneo la Leeds

Madaktari wa Meno
- Huduma ya Meno kwa Dharura Eneo la Leeds

Madaktari wa Macho

Kuzuia Mimba

Magonjwa ya Akili

Afya ya Uzazi
- Kliniki za Afya ya Uzazi

Huduma za Afya ya Wanawake
- Ujauzito
- Kutoa Mimba
- Kupima Kansa ya Kizazi
- Tohara ya Wanawake

Huduma za Afya ya Watoto
- Wahudumu wa Afya Mitaani
- Wauguzi wa Mashuleni
- Chanjo ya Watoto

Maelezo Zaidi Kuhusu Afya ya Uzazi na UKIMWI
- Maambukizi Yaenezwayo kwa Zinaa (STI)
- Virusi vya UKIMWI
- Sheria na Uhusiano wa Kimapenzi
- Kliniki za Afya ya Uzazi

Msaada wa Afya ya Uzazi na Vikundi vya Utetezi Vilivyopo Leeds

Huduma Nyinginezo Katika Eneo la Leeds

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire Mesmac, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team - Leeds PCT's www.bcathealthinitiative.co.uk

Huduma za Afya Nchini Uingereza

Kijitabu hiki ni kwa ajili ya wanaoomba hifadhi ya ukimbizi na kinasaidia kutoa maelezo kuhusu huduma za afya zipatikanazo nchini Uingereza. Maelezo haya yanaweza pia kupatikana katika lugha nyinginezo na matoleo tofauti kwenye mtandao www.bcathealthinitiative.co.uk. Maelezo haya yametolewa Leeds na "The Black Health Initiative", "Yorkshire MESMAC", "NHS Sexual Health and Substance Use Team (Leeds PCTs)" na "Health Access Team" kwa ajili ya waomba hifadhi. "Leeds Social Services" imesaidia katika kufasiri.

Huduma ya Afya ya Taifa ("National Health Service –NHS")

NHS ni nini?

Nchini Uingereza huduma za afya hutolewa na Huduma ya Afya yaTaifa ("National Health Service -NHS"). Muongozo ufuatao wahusika iwapo unaomba hifadhi nchini Uingereza na ombi lako linasubiri maamuzi ya ofisi ya uhamiaji.

Je, NHS ni bure?

Iwapo wewe ni muomba hifadhi unastahili kupata huduma za afya karibu zote bure chini ya mpango wa NHS. Hizo ni pamoja na matibabu ya dharura, huduma za tiba au ujauzito na uzazi wa mpango. Maelezo yafuatayo katika muongozo huu yanaelezea matibabu unayostahili kupata bure mara unapohitaji.

Hati ya daktari ni nini?

Iwapo unahitaji dawa daktari atakuandikia hati yenye maelekezo. Hati hiyo ina maelezo ya daktari kuhusu dawa unayotakiwa kutumia. Ili uweze kupatiwa dawa unatakiwa uwasilishe hati hiyo kwa mfamasia. Si kila mara daktari hutoa cheti cha dawa; wakati mwingine unatakiwa kununua wewe mwenyewe kwenye duka la dawa.

Je, nahitaji kulipia hati ya daktari?

Hati za maelekezo ya daktari ni bure kwa waomba hifadhi japokuwa utatakiwa kuwa na fomu ya HC2 kutoka kwa Huduma ya Taifa ya Waomba Hifadhi ("National Asylum Support Service – NASS") kuthibitisha kwamba unastahili kupata huduma hizo bure. Nchini Uingereza watu wengine hutakiwa kulipia huduma za ushauri wa daktari na kumuona daktari wa meno au daktari wa macho. Kwa kuwa waomba hifadhi hawawezi kufanya kazi nchini Uingereza unastahili kupata huduma hizo bila malipo yoyote. Ili kuthibitisha kwamba unastahili inakubidi uwe na fomu ya HC2.

Fomu ya HC2 ni nini?

Fomu ya HC2 ni hati unayotakiwa kuomba kila baada ya miezi sita. Ili upate fomu HC2 unaweza:

- Kumuuliza muhudumu wa makazi anayekutembelea (iwapo unaishi kwenye makazi ya NASS) ili akusaidie.
- Kwenda kwa mfamasia au Zahanati ya tabibu na ukajaza fomu ya HC2.
- Kama upo Leeds wasiliana na Kikundi cha Msaada wa Afya ("Health Access Team") au watembelee kwenye moja ya zahanati zao (angalia sehemu ya "Health Access Team").

Usiri

Ni wapi taarifa zangu zitasambazwa?

"NHS" ni idara tofauti na uhamiaji. **Watumishi wote wafanyao kazi na NHS wanatakiwa kutunza habari zote za wagonjwa kwa SIRI.** Hawaruhusiwi kusambaza taarifa zinazokuhusu kwa idara ya uhamiaji au "NASS" bila idhini yako. Katika mazingira fulani taarifa za afya zinaweza kuwasilishwa baina ya madaktari au wauguzi. Hii hutokea tu iwapo inaonekana kuleta manufaa kwa afya yako zinapopelekwa kwa mtumishi mwingine wa afya na hufanyika kwa uangalifu mkubwa ili taarifa hizo zisifike kwa mtu asiyehusika. Katika hali ambapo kuna hatari kubwa ya afya ya mtoto au ustawi wake, ama iwapo kuna mtu aliye katika hatari kubwa (kama vile kupoteza maisha) siri yaweza kuvunjwa. Iwapo unahofia kuhusu wapi taarifa zako zitawasilishwa una haki ya kuuliza.

Wakalimani wa NHS

Nitawasiliana vipi iwapo siongei Kiingereza?

Iwapo unaona ni vigumu kuwasiliana kwa Kiingereza, una haki ya kuomba mkalimani wakati unamuona daktari au muuguzi. Haitarajiwi kwamba utaambatana na ndugu au marafiki kwenye miadi ili wakutafsirie.

Wakalimani hutakiwa kutunza siri za mazungumzo yote. Iwapo hauridhiki na mkalimani au una mashaka kuhusu usiri ama humtaki mkalimani, unaweza kumwambia mhudumu au afisa wa afya.

Namna za kuomba mkalimani ni:

- Kumuomba daktari, muuguzi au muhudumu wa afya moja kwa moja.
- Unaweza kwenda kwa kikundi cha huduma za afya ("Health Access Team") na kuwaomba msaada (angalia sehemu ya "Health Access Team").

Ukiwa Leeds unaweza kupata mkalimani wa uso kwa uso au mkalimani kwa njia ya simu. Kwa sasa Leeds hakuna wakalimani kwenye maduka ya dawa, madaktari wa macho na hata wengi kati ya madaktari wa meno.

Malalamiko na Matatizo Utumiapo Huduma za NHS

Nitafanya nini iwapo nina malalamiko kuhusu huduma za NHS?

Huduma za ushauri wa wagonjwa ("Patient Advice and Liaison Service –PALS") wapo kwa ajili yako iwapo unahitaji ushauri, una malalamiko au hujui kwa kuanzia. "PALS" ni kwa ajili ya wagonjwa, familia zao na marafiki na hutoa msaada kuhusiana na huduma za afya zipatikanazo sehemu uishipo na wana lengo la kukupatia ufumbuzi. Huduma hii husikiliza usemacho na kuwasilisha maoni yako kwa watumishi wa NHS ili kutuwezesha kutoa huduma bora zaidi kwa walengwa. Mambo ambayo "PALS" inaweza kukufanyia;

- Kutoa taarifa kuhusu vituo vingine vya afya na huduma za jumuiya mbali mbali zenye manufaa kwako.
- Kupokea maoni mazuri au mabaya kuhusu huduma zetu na kuhakikisha kwamba taarifa hizo zinatumika katika kuboresha huduma tutoazo kwa wagonjwa.
- Kutoa maelekezo jinsi ya kuwasilisha malalamiko na kupata mtu anayeweza kutoa msaada.
- Kushirikiana nawe na watumishi wa afya ili kutatua matatizo au malalamiko uliyonayo.
- Unaweza kuwasiliana na "PALS" kwa simu ya bure 0800 0525 270

Huduma za Afya kwa Dharura Zitolewazo na NHS

Kitengo cha Ajali na Dharura
("Accident and Emergency Department - A&E")

" Accident and Emergency Department (A&E)" ni nini?

Iwapo umepata ajali au unaumwa mahututi unaweza kutibiwa katika kitengo cha A&E kwenye hospitali iliyopo karibu nawe. Huduma hii ni bure na inatolewa kwa kila mtu. Kitengo cha A&E kipo wazi usiku na mchana. Kama una dharura unaweza kuhudumiwa mara moja. Kwa hali nyinginezo za kawaida taarifa zako huchukuliwa na utasubiri saa kadhaa kabla hujahudumiwa.

Katika Leeds, vitengo vya A&E vinapatikana katika hospitali ya Leeds katikati ya jiji pamoja na "St James' University Hospital" iliyopo mashariki mwa Leeds.

Itakubidi uchunguze kwa makini iwapo kweli hali yako ni ya dharura, ama sivyo utakuwa una wazuia wengine waliopo katika hatari ya kupoteza maisha wasipate huduma kwa wakati iwapo utatumia huduma za A&E na hali yako si ya dharura.

Nini maana ya dharura?

Mifano ya dharura ni kama ifuatayo;

- Kuanguka
- Maumivu makali ya kifua
- Maumivu ya kifua
- Kupoteza fahamu
- Upungufu mkubwa wa damu
- Kuvunjika mifupa
- Majeraha makubwa kama yale ya kuchomwa na kitu chenye ncha kali
- Matatizo ya kupumua
- Majeraha ya kichwani
- Ajali za magari

Itakuwaje kuhusu watoto na watoto wachanga?

Watoto na hasa watoto wachanga ni rahisi sana kuugua kuliko watu wazima.

Nitajuaje iwapo mtoto wangu ni mgonjwa mahututi?

Mara nyingi wazazi ni mahodari wa kugundua hali mbaya isiyo ya kawaida kwa mtoto wao. Zifuatazo ni dalili muhimu:

- Akiwa macho, mtoto wako ataonekana kusinzia na hapendi kukuangalia
- Mtoto wako atakosa hamu ya kula, au atatapika

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

- Mtoto wako ataonekana mtepetevu na mlegevu na pia aweza kuwa amebadilika rangi.
- Kutokwa na vipele au ngozi, kuwa na michubuko au kupauka.
- Mtoto wako akionekana wa moto na kupandwa na homa na una mashaka.
- Mtoto wako akishindwa kupumua au akipumua haraka isivyo kawaida
- Kilio cha mtoto wako kuwa si cha kawaida (labda anaunguruma, kulalama au kulia kwa sauti kali), na kubembeleza hakusaidii chochote.

Nitafikaje kwenye kitengo cha A&E?

Waweza kwenda wewe mwenyewe kwenye kituo chochote cha A&E kilichopo karibu au piga simu kwa huduma ya gari la wagonjwa ili wakupeleke.

Nitaitaje gari la wagonjwa?

Utatakiwa kupiga simu 999 kwa ajili ya gari la dharura kwa wagonjwa. Simu hii ni bure hata ukipiga kutoka kwenye simu za kulipia. Utaulizwa ni huduma gani unahitaji kwa kuwa namba 999 hutumika pia kwa kikosi cha zimamoto na polisi. Iwapo unahitaji gari la wagonjwa wakati wa dharura:

- Piga namba 999
- Mwambie mpokea simu kwamba unahitaji gari la wagonjwa
- Utaulizwa mahali ulipo
- Elezea tatizo lako

Mara gari la wagonjwa litafika, litakupeleka kwenye kitengo cha A&E katika hospitali iliyopo karibu nawe.

USIOGOPE KUWAPIGIA GARI LA WAGONJWA IWAPO UNA WASIWASI KUHUSU DHARURA ULIYONAYO.

HATA HIVYO, KUMBUKA KWAMBA ZAHANATI YA MAHALI ULIPO NDIPO UNATAKIWA KWENDA KUPATA MATIBABU YASIYO YA DHARURA.

- A&E haipo badala ya zahanati (angalia sehemu yenye maelezo kuhusu zahanati)
- Kupiga simu 999 hakutokuweka mbele kwenye foleni ya A&E
- Wagonjwa wote wanahudumiwa kulingana na hali zao za kiafya
- Si kila majeraha yanahitaji kupigwa picha za eksirei
- Mganga wako wa zahanati ni mtaalamu wa matatizo mbalimbali ya kiafya. Madaktari wa A&E ni mabingwa wa ajali na magonjwa ya dharura.

Vitengo vya A&E hapa Leeds vimeandikwa kwa mabango yaonekanayo wazi. Hospitali mbili ambako unaweza kupata huduma za dharura ni:

- St James' Hospital, mtaa wa Beckett
- Leeds General Infirmary, mtaa wa Calverly, katikati ya jiji la Leeds

Zahanati("GP Surgeries")

Zahanati ni nini?

Nchini Uingereza zahanati (wakati mwingine huitwa kliniki au vituo vya afya) ndizo hutoa huduma nyingi za afya kwako. Waomba hifadhi wanastahili na wanatarajiwa kujiandikisha kwenye zahanati karibu na wanapoishi. **Ni muhimu sana kujiandikisha kwenye zahanati mapema kadri uwezevyo mara tu ukiwasili.**

Kujiandikisha kwenye zahanati

Je, ni lazima kujiandisha kwenye zahanati japokuwa si mgonjwa?

Hata kama wewe si mgonjwa ni muhimu sana kujiandikisha kwenye zahanati. Hii ni kwa kukuwezesha kuhudumiwa kwa haraka kadri inavyowezekana mara utakapougua.

Nitajiandikisha vipi kwenye zahanati?

Namna uwezavyo kujiandisha:

- Unaweza kwenda kwenye kituo cha afya au zahanati iliyo karibu nawe na kuwauliza kama wanaweza kukuandikisha.
- Unaweza pia kwenda kwenye kikundi cha huduma za afya ("Health Access Team") na kuwaomba wakusaidie.

Zahanati huandikisha wagonjwa wanaoishi katika eneo lao la kazi. Uendapo kujiandikisha chukua kitambulisho chako. Unaweza kuchukua kadi yako ya IND na kinginecho chenye kuonyesha anuani yako. Iwapo zahanati imeandikisha wagonjwa wengi kuliko uwezo wao hawatoweza kukuandikisha. Hawatakiwi kukukatalia kwa sababu tu wewe ni mwomba hifadhi.

Mara zahanati wakikubali kukuandikisha, watatuma taarifa kwenye zahanati ambapo uliwahi kuandikishwa kwingineko nchini Uingereza. Taarifa zote hizi hutunzwa kwa siri na hazitowasilishwa kwa mtu yeyote yule isipokuwa zahanati au daktari au muuguzi.

Utatakiwa kujaza fomu na labda pia utaarifiwa siku ya kurudi ili ufanyiwe uchunguzi wa afya na muuguzi (angalia hapo chini). Ni vema kwenda na kumbukumbu nyinginezo kuhusu afya yako. **Iwapo umewahi kuhudhuria kituo cha usajili au una kijitabu chekundu, zambarau ama cha bluu, tafadhali kichukue uendapo kwenye miadi ya matibabu.**

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Waganga / Madaktari wa familia

Waganga hufanya nini?

Waganga ni matabibu wafanyao kazi katika zahanati. Katika nchi hii mganga ni tabibu wa kwanza kumuona iwapo unaugua. Waganga pia hutoa huduma zifuatazo:

- Ushauri na matibabu kwa matatizo ya afya
- Uchunguzi wa afya
- Kukuandikia vyeti vya dawa ili kutibu au kukinga magonjwa
- Ushauri na matibabu iwapo una magonjwa ya akili
- Huduma za ujauzito
- Kutoa rufaa ya kwenda kwa madaktari bingwa kwenye hospitali na vituo vingine. (Rufaa hutolewa iwapo tu tabibu anaona kuna umuhimu wa kufanya hivyo).
- Uzazi wa mpango na kuzuia mimba kwa wanawake
- Kukusaidia kuepuka magonjwa

Waganga hufanya kazi katika zahanati karibu na uishipo (na si hospitali). Magonjwa mengi ambayo hutibiwa mahospitalini kwingineko duniani huweza kutibiwa na zahanati nchini Uingereza.

Wauguzi

Wauguzi hufanya nini?

Wauguzi hufanya kazi katika zahanati. Baadhi ya huduma watoazo ni:

- Uchunguzi wa afya za wagonjwa wapya, ambao hufanyika mara unapojiandikisha
- Chanjo ya watoto na watu wazima
- Matibabu ya majeraha madogo madogo
- Kuchukua vipimo vya kizazi na uchunguzi wa afya za wanawake
- Kutoa ushauri kuhusu magonjwa mbalimbali na jinsi ya kutunza afya

Kuweka miadi katika zahanati

Nitawekaje miadi katika zahanati?

Zahanati zilizo nyingi huwaona wagonjwa kwa kupanga miadi. Kwahiyo ni muhimu sana kupanga miadi. Jaribu kupiga simu au nenda kwenye zahanati kati ya saa 2:30 na 3:00 asubuhi. Upangapo miadi, iwapo unahitaji mkalimani, mjulishe mhudumu wa mapokezi ili akupangie muda mrefu zaidi.

Zahanati chache zina muda wa kwenda bila miadi na ukifika unakaa kusubiri zamu. Utatakiwa kuuliza kwenye zahanati kama wana utaratibu huu.

Wakati wa kujiandikisha kwenye zahani ni wakati mzuri wa kuuliza taratibu za kupanga miadi ya kumuona daktari au muuguzi ili uelewe nini cha kufanya hapo baadaye. Zahanati huwa na vipeperushi, vinavyotoa maelezo kuhusu zahanati na huduma watoazo kwa wagonjwa.

Nitafanya nini iwapo zahanati imefungwa?

Zahanati yako inaweza kufungwa mchana, jioni, mwisho wa wiki na siku za sikukuu. Iwapo wewe au watoto wako wanajisikia kuugua na wanahitaji kumuona daktari, piga simu kwenye zahanati yako. Simu yenye ujumbe uliorekodiwa itakupa namba ya tabibu wa zamu ya usiku au mwisho wa wiki ama siku ya sikukuu. Piga namba hiyo na tabibu huyo atakushauri au kuja nyumbani kwako. Pia unaweza kuwapigia "NHS Direct" kwa ushauri; kumbuka wanaweza kumpata mkalimani (angalia sehemu ya "NHS Direct"). Iwapo unaona kwamba tatizo lako ni la dharura nenda kwenye kitengo cha ajali na dharura ("Accident and Emergency department - A&E") katika hospitali iliyopo karibu nawe au piga simu 999 kwa gari la wagonjwa iwapo umezidiwa na huwezi kwenda wewe mwenyewe (angalia sehemu ya Huduma za Afya kwa Dharura).

Jinsi ya kumpata mkalimani kwenye zahanati

Nitafanyaje iwapo siongei Kiingereza?

Katika Leeds, zahanati zinaweza kutumia huduma ya simu ya kufasiri iitwayo "Language Line", ambayo ni ya siri.

Namna ya kuomba huduma za mkalimani katika zahanati yako ni:

- Kumuomba muhudumu wa mapokezi kwenye zahanati akutafutie mkalimani kwa ajili ya miadi yako.
- Kumuomba mganga au muuguzi moja kwa moja wakati wa kukuona.

Nitafanya nini iwapo nimeambiwa kwamba zahanati haiwezi kunitafutia mkalimani?

Njia zitakazokuwezesha kupata msaada wa mkalimani katika zahanati ni:

- Kuwapigia simu huduma za ushauri kwa wagonjwa ("Patient Advice Liaison Service –PALS"), wao watajaribu kukusaidia. Namba yao ya simu ni 0800 0525270.
- Unaweza kwenda kwa kikundi cha huduma za afya ("Health Access Team") na kuwaomba msaada (angalia sehemu ya "Health Access Team").

Kubadili zahanati

Nitafanya nini iwapo nataka kubadili zahanati?

Iwapo kwa sababu yoyote ile unataka kubadili zahanati, unastahili kufanya hivyo. Iwapo unapenda kubadili kituo unaweza kujiandikisha kwenye zahanati nyingine (angalia jinsi ya kujiandikisha kwenye zahanati). Nenda kwenye kituo kingine na omba kujiandikisha. Huhitaji kutoa maelezo kwanini unataka kubadili matabibu. Unaweza pia kuomba kumuona tabibu mwanaume au mwanamke iwapo yupo katika kituo hicho.

Huduma ya Afya Moja kwa Moja ("NHS Direct")

"NHS Direct" ni nini?

IWAPO UNAHITAJI USHAURI KUHUSU AFYA NA HUNA HAKIKA KAMA UNAHITAJI KUMUONA DAKTARI HARAKA UNAWEZA KUPIGA SIMU "NHS DIRECT" NAMBA 0845 4647.

"NHS Direct" wanafanya kazi saa 24 kutoa ushauri wa kiuguzi na kutoa taarifa za afya kwa siri kuhusu:

- Nini cha kufanya iwapo wewe au familia yako wataugua
- Ushauri kuhusu hali fulani za kiafya, jinsi ya kujihudumia mwenyewe na pia mashirika mbalimbali ya msaada.
- Ushauri kuhusu huduma za afya mahali uishipo, kama vile madaktari wa meno na maduka ya dawa yanayokuwa wazi nyakati za usiku.

Nitatumiaje huduma za " NHS Direct"?

Wapigie simu "NHS Direct" kwa namba **0845 4647**.

Utatakiwa kutoa taarifa zako kwa kifupi na kuelezea sababu ya wito wako. Iwapo unahitaji ushauri kuhusu tatizo la kiafya, wewe mwenyewe au kwa niaba ya mtu mwingine utatakiwa kueleza:

- Dalili za ugonjwa, jinsi zinavyokuathiri wewe au mgonjwa wako na wakati zilipoanza
- Jambo lolote ulilojaribu kufanya wewe au huyo mgonjwa
- Dawa ambazo umetumia wewe au mgonjwa wako
- Hali yoyote ya kiafya zaidi ya ugonjwa huo
- Jambo lolote unalodhani ni muhimu wao kujua

Wauguzi wa "NHS Direct" wana ujuzi na uzoefu wa kutosha na wanatumia mfumo wa kompyuta kukushauri kwa usalama na uhakika zaidi.

Kupata wakalimani wa "NHS Direct"

Nitafanyaje iwapo siongei Kiingereza?

"NHS Direct" hutoa huduma za bure za wakalimani wa siri, katika lugha mbali mbali, dakika chache tu mara upigapo simu. Kuulizia mkalimani itakubidi:

- Kupiga namba ya simu ya "NHS Direct" – 0845 4647
- Simu yako inapojibiwa, tamka jina la lugha upendayo kwa Kiingereza
- Subiri kwenye simu mpaka utakapounganishwa na mkalimani atakayewasaidia "NHS Direct" kukupa taarifa za afya unazohitaji.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Huduma Nyingine za Afya (katika eneo la Leeds)

Kikundi cha Huduma za Afya ("Health Access Team") kwa Waomba Hifadhi

"Health Access Team" ni nini?

Iwapo wunaomba hifadhi au u mkimbizi na unaishi Leeds, "Health Access Team" watakusaidia kupata huduma za afya unapohitaji. Kwa kawaida huwatumia wakalimani. Kikundi hicho hujumuisha madaktari bingwa, wauguzi na wasaidizi.

Watanisaidiaje?

Namna ambazo kikundi hicho kinavyoweza kukusaidia ni:

- Kukagua afya yako na kupima kifua kikuu
- Kukusaidia kupata matibabu toka kwa daktari.
- Kukusaidia kupata wakalimani uendapo hospitali au kumuona daktari.
- Kukusaidia katika matatizo yoyote ya kiafya iwapo hujui kwa kupata huduma.
- Kukushauri kuhusu huduma kama za vyuo, mafunzo ya Kiingereza, vikundi mbalimbali na makazi.
- Kukushauri jinsi ya kupata ripoti kwa ajili ya kupata malipo ya waomba hifadhi kwenye ofisi ya uhamiaji (hii hutokea mara chache)
- Kukupa maelekezo mahali pa kwenda kupima UKIMWI, afya ya uzazi na vipimo vinginevyo.

Upimaji wa Afya

Ukaguzi wa afya ni nini?

Unatakiwa kupanga miadi ili umuone afisa wa "Health Access Team" katika kipindi cha wiki sita kuanzia unapofika Leeds. Hii ni kwa ajili ya kuhakikisha kwamba kila kitu ni sawa kuhusu afya yako na unahamasishwa kueleza matatizo yoyote uliyonayo. Hii ni pamoja na wasiwasi kuhusu afya ya uzazi na akili; wasiwasi kuhusu UKIMWI au hali yoyote ama mashaka yoyote uliyonayo. Kikundi kitakusaidia kupata matibabu na msaada wowote unaohitaji.

Kupima Kifua Kikuu

Kwa nini nahitaji kupimwa kifua kikuu?

Wakati wa kupimwa afya yako utapimwa kifua kikuu ("TB"). Kifua kikuu huanza taratibu na ni maradhi yatibikayo ambayo huweza kuathiri mapafu yako. Idadi ya watu wenye kifua kikuu inazidi kuongezeka duniani na pia hapa Uingereza. Dalili za kifua kikuu ni homa , kukohoa, kupungua uzito, kukohoa damu na kutokwa jasho wakati wa usiku. Siku ya miadi utakaguliwa ngozi kuona kama uligusana na mgonjwa wa kifua kikuu na kama hujaambukizwa.

Utamuona muuguzi baada ya wiki moja ili akupe matokeo ya vipimo vyako na kuamua iwapo unahitaji sindano ya kinga ya ugonjwa huu au matibabu zaidi. Iwapo vipimo vyaonyesha kwamba huna maambukizo yoyote ya kifua kikuu, utapewa kadi ya kijani. Utagundua kwamba unahitaji uthibitisho huu unapojiunga na chuo au shule. Iwapo una mashaka kwamba una ugonjwa wa kifua kikuu, tafadhali wasiliana na mganga katika zahanati yako au "Health Access Team" haraka iwezekanavyo.

Ni muhimu sana kwenda kwenye miadi au wasiliana na "Health Access Team" kama huwezi kupanga au kupangiwa miadi.

Nitawasiliana vipi na "Health Access Team"?

Njia ambazo unaweza kuwasiliana na "Health Access Team" ni:

- Kuapigia simu moja kwa moja kwenye namba 0113 295 2740.
- Iwapo nyumba yako ni makazi ya NASS mhudumu wa makazi anaweza kukusaidia.
- Nenda kwenye ofisi ya "Health Access Team" na waombe wakusaidie.

Ni wapi zipo kliniki za kutembelea za "Health Access Team"?

Katikati ya jiji "City Centre St George's Crypt Refugee Drop in" – Mtaa wa Great George St, Leeds, LS1 3BR (0113 2459061).
Muda wa ofisi: Jumatatu, Jumatano na Ijumaa saa 9:30 – 10:30 alasiri, Jumatano na Ijumaa saa 9:30-10:30 alasiri, Alhamisi saa 8:30 – 10:30 alasiri.

"Archway Refugee Drop in" – Mtaa wa Archway, 95 Roundhay Rd, Leeds, LS8 5AQ.
Muda wa ofisi: Alhamisi saa 4:00– 5:00 asubuhi.

"Boston Towers Drop-In – New to the UK", Mtaa wa East Leeds Health for All – 5 Boston Towers, Lincoln Green, Leeds, LS9
Muda wa ofisi: Jumatano saa 5:00 – 7:00 mchana

"Hamara Healthy Living Centre Refugee Drop in" - Mtaa wa Tempest Road, Beeston, Leeds 11.
Muda wa ofisi: Jumanne saa 7:00 – 9:00 alasiri

"Armley Refugee Drop In" - Mtaa wa Christ Church, Armley, Ridge Rd, Armley, Leeds 12
Muda wa ofisi: Jumatatu saa 5:00 – 7:00 mchana

Hospitali za Leeds

Ni wakati gani natakiwa kwenda hospitali?

Iwapo matibabu uliyopata kwa mganga wa zahanati hayakupi nafuu au unahitaji vipimo maalum, mganga wako atakuhamishia kwenye hospitali. Huwezi kuamua wewe mwenyewe kwenda, ni mganga pekee atakayekupeleka. Yaweza kupita miezi kadhaa kabla hujapata miadi ya kwenda. Kwa kawaida “NHS” wana orodha ya kusubiri kwa muda mfupi au mrefu. Kati ya wiki sita na miezi sita.

Nitafanya nini iwapo nitapata barua toka hospitali?

Upatapo barua toka kwa mganga wa zahanati, hospitali au mamlaka ya afya ni muhimu sana usiidharau wala usiitupe. Yaweza kuwa ni miadi uliyopangiwa kumuona daktari bingwa kufuatia matokeo ya vipimo vyako, au kukujulisha kwamba mkalimani ameandaliwa kwa ajili yako. Itakusaidia pia kurudishiwa pesa zako za nauli ya basi ya kwenda kwenye miadi ya hospitali. Muulize mtumishi wa hospitali utakayemuona kuhusu hilo.

Iwapo una tatizo lolote kuelewa barua ulizotumiwa au ungependa kubadili tarehe ya miadi uliyopangiwa na hujui la kufanya unaweza:

- Kuwaomba zahanati au mtu yeyote yule akusaidie (iwapo huhofii usiri wa taarifa zako za afya)
- Uwapo Leeds unaweza kuwasiliana na “Health Access Team” kwa ushauri

Hospitali zilizopo Leeds

St James’ Hospital
Mtaa wa Becketts St
Simu: 0113 243 3144

Leeds General Infirmary
Mtaa wa Great George St
Simu: 0113 243 2799

Seacroft Hospital
Mtaa wa Becketts Street
Simu: 0113 264 8164

Chapel Allerton Hospital
Barabara ya Chapeltown Rd
Simu: 0113 262 3404

Cookridge Hospital
Mtaa wa Hospital Lane
Simu: 0113 267 3411

Wharfedale Hospital
Barabara ya Newall Carr Rd
Simu: 01943 465 522

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Maduka ya Dawa (pia hujulikana kama Wakemia)

Duka la dawa ni nini?

Duka la dawa ("pharmacy") ni duka ambako utapata madawa. Watakupa dawa iwapo zahanati wamekupa hati yenye maelekezo ya dawa hizo na pia kuna dawa ambazo unaweza kuuziwa bila hati ya zahanati. Maduka ya dawa pia hutoa ushauri kwa matatizo madogomadogo ya kiafya, kama vile kikohozi na mafua.

Namna ambavyo unaweza kupata huduma za duka la dawa ni:

- Kuulizia kwenye duka lililo karibu nawe au tafuta duka la madawa lilipo.
- Kwenda wewe mwenyewe kwenye duka la dawa.
- Unaweza kwenda kwa "Health Access Team" waombe msaada.

Unaweza kuwapigia "NHS Direct" kwenye simu 0845 4647 kuwaulizia sehemu yapatikanapo maduka ya dawa yafunguliwayo usiku wa manane

Maduka ya dawa yafunguliwayo usiku wa manane katika Leeds

Tesco Pharmacy
Mtaa wa: 361 Roundhay Road 0113 214 7449
York Road 0113 215 8247

Boots Pharmacy
Kituo cha treni cha Leeds, Katikati ya Jiji
0113 242 1713

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Madaktari wa Meno

Daktari wa meno ni nani?

Nchini Uingereza ni madaktari wa meno pekee hutoa huduma za afya ya meno, Waganga wa zahanati na madaktari wengineo hawawezi kutibu matatizo ya meno.

Utatakiwa kujiandikisha kwa daktari wa meno aliye karibu yako ili uweze kukaguliwa afya ya meno yako na pia kupata matibabu. Si kila daktari wa menu hutoa huduma kwa niaba ya “NHS”, kwahiyo uliza kabla hujajiandikisha.

Nitajiandikishaje kwa daktari wa meno?

Namna ambazo unaweza kumpata daktari wa meno:

- Ulizia kwenye duka lililo karibu nawe ni wapi waweza kumpata daktari wa meno
- Nenda wewe mwenyewe na uombe kujiandikisha
- Wapigie simu “NHS Direct” kwa namba 0845 4647
- Unaweza kwenda kwa “Health Access Team” na uwaombe msaada.

Je, matibabu yatolewayo na daktari wa meno ni bure?

Ili ustahili kupata huduma za “NHS” bure kwa matibabu ya meno unatakiwa upate fomu ya “HC2” kutoka “NASS”.

Nitafanya nini iwapo nahitaji huduma ya meno kwa dharura?

Namna ambavyo unaweza kupata matibabu ya meno kwa dharura ni:

- Kwa kuomba miadi kwenye hospitali ya meno “Leeds Dental Hospital” (iliyopo karibu na “Leeds General Infirmary –LGI”) kwa kupiga simu namba 0113 233 6211. Wao watamhudumia yeyote ambaye hajaandikishwa na madaktari wa meno wa Leeds. Wakalimani hupatikana wakati mwingine
- Baada ya saa 12:00 jioni au mwisho wa wiki piga simu 07831 459969 upate msaada au ushauri (hakuna wakalimani)
- Unaweza kuwasiliana na kliniki ya meno kwa simu 0113 244 1275
- Unaweza kuwasiliana na “Health Access Team” iwapo una matatizo ya kumpata daktari wa meno

Huduma za Meno kwa Dharura

Leeds Dental School
Leeds General Infirmary
Simu: 0113 244 0111

Dental Access Team
Simu: 0113 244 1275 kwa maelekezo

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Madaktari wa Macho

Daktari wa macho ni nani?

Daktari wa macho hupima macho yako na kukuandikia aina ya miwani au lenzi za mboni. Pia wanapima matatizo makubwa ya macho kama vile glakoma.

Je, matibabu ya daktari wa macho ni bure?

Ili uweze kustahili kupima macho bure na kusaidiwa malipo ya miwani utahitaji fomu ya "HC2".

Nitampataje daktari wa macho?

Namna ambavyo unaweza kumpata daktari wa macho:

- Ulizia katika duka lililopo karibu au tafuta mahali alipo daktari wa macho.
- Nenda wewe mwenyewe na uombe kujiandikisha
- Wapigie simu "NHS" kwa namba 0845 4647
- Unaweza kwenda kwa "Health Access Team" na kuwaomba wakusaidie.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Kuzuia mimba (au uzazi wa mpango)

Ni wapi nitapata njia za kuzuia mimba?

Kuzuia mimba ni bure nchini Uingereza. Kuna njia nyingi zitumiwazo kuzuia mimba. Unaweza pia kupata kondomu za bure ili uweze kujikinga na maambukizi yatokanayo na zinaa na UKIMWI. Taarifa zote kuhusu uzazi wa mpango ni siri. Unaweza kupata huduma na ushauri kuhusu uzazi wa mpango kutoka kwa:

- Mganga wa zahanati yako
- Kliniki za uzazi wa mpango
- Ukiwa Leeds unaweza kwenda katika “Health Access Team” na kuwaomba msaada. Wanaweza kukupatia kondomu za bure pia.

Huduma ya uzazi wa mpango kwa dharura ni nini?

Huduma ya uzazi wa mpango kwa dharura yaweza kutumika iwapo ulifanya tendo la ngono bila kinga au unadhani kwamba kinga uliyotumia haikufaa. Unaweza kupata huduma ya uzazi wa mpango kwa dharura siku tano baada ya kufanya tendo la ngono, japokuwa ni vema kupata huduma hiyo mapema kadri iwezekanavyo, kwa kawaida ni katika saa 72. Katika saa 72 kwa kawaida utapewa dozi moja ya dharura kuzuia mimba lakini ndani ya siku tano itabidi uingiziwe kitanzi. Kwa jinsi utakavyo wahi kupata huduma hii ndivyo inakuwa rahisi kuzuia mimba kwa uhakika**.**

Nitapataje huduma ya uzazi wa mpango kwa dharura?

Namna ya kupata huduma za uzazi wa mpango kwa dharura:

- Unaweza kumuona mganga wa zahanati
- Nenda kwenye kliniki ya uzazi wa mpango
- Piga simu “NHS Direct” namba 0845 4647 ili ujulishwe kituo cha karibu na uishipo ambapo unaweza kupata huduma za uzazi wa mpango.
- Unaweza kupata kwenye maduka ya dawa lakini utatakiwa kulipia
- Ukiwa Leeds wawe kwenda kwenye “Health Access Team” na waombe msaada.

Kliniki za uzazi wa mpango na afya ya uzazi ni nini?

Hizi ni kliniki za bure, ambako unaweza kwenda bila kumuona mganga wako wa zahanati. Wanatoa ushauri na dawa au vifaa vya kuzuia mimba bure ikiwa ni pamoja na huduma ya uzazi wa mpango kwa dharura. Pia wanatoa huduma za kukagua afya za wanawake, pamoja na vipimo vya uzazi. Unaweza kuwapigia simu “NHS Direct” kwenye namba 0845 4647 ili ujulishwe kituo cha uzazi wa mpango kilichopo karibu yako.

- Katika Leeds, kliniki za uzazi wa mpango hujulikana pia kama -kliniki za kuzuia mimba na afya ya uzazi (“Contraception and Sexual Health Clinics –CASH”).
- Unaweza kupiga simu 0113 295 3359 kwa maelekezo ya kliniki zilizo karibu na uishipo. Hakuna huduma ya wakalimani kwenye simu hiyo.
- Unaweza pia kupata maelezo hayo kwenye kituo chochote cha afya kilichopo karibu nawe
- Unaweza kwenda kwenye “Health Access Team” na kuwaomba msaada.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire Mesmac, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team - Leeds PCT’s www.bcathealthinitiative.co.uk

Afya ya Akili

Magonjwa ya akili ni nini?

Magonjwa ya akili huweza kumpata mtu yeyote wakati wowote kwa njia mbalimbali kuanzia kujisikia kuhuzunika, hofu, mfadhaiko wa kukata tamaa ya maisha au mchanganyiko wa yoyote kati ya hayo. Unaweza kujisikia mpweke na umetengwa ugenini, hofu na wasiwasi kuhusu ndugu uliowaacha nchi utokako, au uliteswa ama kubakwa kwenye nchi utokako na unahitaji msaada wa kuondokana na kumbukumbu hizo.

Wapi nitapata msaada?

Iwapo umefikwa na hali mojawapo ya hizo unaweza:

- Kumuona mganga wa zahanati yako
- Kwenda kwenye “Health Access Team” na waombe msaada.

Iwapo mtu au ndugu yeyote wa karibu amepatwa na mfadhaiko mkubwa na yupo katika hatari ya kujidhuru au kujiua, jaribu kumfikisha kwenye kitengo cha ajali na dharura (A&E) kilichopo karibu nawe, utapata msaada saa 24 kila siku.

Ni muhimu kufahamu kwamba msaada upo na usiogope kuomba kusaidiwa. Magonjwa ya akili yanafahamika vema na matatizo yawezayo kumpata mtu katika maisha yanaeleweka wazi na kwa hiyo kuna huduma maalumu kwa ajili ya watu wote.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire Mesmac, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team - Leeds PCT’s www.bcathealthinitiative.co.uk

Afya ya Uzazi

Kwa nini natakiwa kuzingatia afya yangu ya uzazi?

Unaweza kuhitaji huduma za afya ya uzazi. Hii yaweza kusababishwa na mambo yafuatayo:

- Unaweza kuwa umebakwa
- Unaweza kuwa ulilazimishwa kufanya kazi ya ukahaba
- Umekuwa ukiishi katika nchi ambako watu wengi wanaishi na virusi au wamekufa kwa ugonjwa wa UKIMWI
- Unaweza kuwa umeona dalili zinazoashiria kwamba una tatizo katika afya yako ya uzazi na kwamba hali hiyo si ya kawaida kwako.

Iwapo umekumbwa na moja kati ya hayo ni dhahiri kwamba uko katika hatari ya kupata maambukizi yaenezwayo kwa zinaa ("Sexually Transmitted Infection –STIs") na UKIMWI na kwa hiyo utahitaji kupata huduma ikiwa ni pamoja na kupimwa afya yako. Unaweza kuhitaji ushauri nasaha ili kukabiliana na tukutiko la mawazo.

Ni wapi nitapata msaada wa afya ya uzazi?

Afya ya uzazi ni huduma za bure kuwasaidia watu waweze kukabiliana na masuala mbalimbali kuhusu afya zao za uzazi. Huduma zitolewazo zinaweza kukusaidia katika mambo kadhaa kuanzia kuzuia mimba ili upange wakati unapohitaji kupata watoto, kupima afya na matibabu ya maambukizo na virusi, yajulikanayo kama maambukizo yaenezwayo kwa zinaa (STIs) ambayo huenezwa kwa tendo la ngono.

Namna ambavyo unaweza kupata ushauri au huduma ama msaada kuhusiana na afya yako ya uzazi ni:

- Kwenda kwa mganga wa zahanati yako
- Kwenda kwenye kliniki ya afya ya uzazi iliyopo karibu
- **Iwapo una matatizo kuhusu kupata huduma ya afya ya uzazi au matibabu unaweza kuwapigia simu "NHS Direct" kwenye namba 0845 4647 ili upate ushauri**
- Pia unaweza kwenda kwenye "Health Access Team" na kuwaomba wakusaidie.

Huduma za Taifa za Afya ya Uzazi na Msaada

Huduma ya UKIMWI kwa Waafrika
Simu ya bure 0800 0967 500
Miito hii haitaonyeshwa kwenye ankra

Huduma ya "Terrence Higgins Trust"
Simu 0845 1221 200

The Sexual Health Helpline
Simu 0800 567 123

"NHS DIRECT"
Simu 0845 4647
Kwa maelekezo ya huduma karibu na uishipo

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Kliniki za Afya ya Uzazi

Kliniki za afya ya uzazi au 'GUM" ni nini?

Hizi ni kliniki zenye madaktari na wauguzi wenye ujuzi maalumu wa kupima, kuchunguza na kutibu maambukizi yasambazwayo kwa zinaa (STIs) na UKIMWI. Iwapo una mashaka kwamba umeambukizwa magonjwa yasambazwayo kwa zinaa (STIs) au UKIMWI unaweza kupimwa na kupata matibabu katika kliniki hizi. Huduma hii ni ya siri na hutolewa bure.

Nitapataje huduma za kliniki za afya ya uzazi?

Namna ambavyo unaweza kupata huduma ya kliniki za afya ya uzazi ni:

- Kwa kuhamishiwa kwenye kliniki na mganga wa zahanati yako
- Au iwapo umegundua dalili zionyeshazo kwamba kuna dosari katika afya yako ya uzazi, unaweza kupiga simu na kupanga nao miadi wewe mwenyewe.
- Uwapo Leeds, unaweza kupelekwa na "Health Access Team".
- Katika mji wa Leeds, kituo cha afya ya uzazi (GUM Clinic), kwa ajili ya kupimwa maambukizi yasambazwayo kwa zinaa (STIs) na UKIMWI**,** kipo "Sunny Bank Wing" kwenye hospitali ya Leeds ("Leeds General Infirmary). Unaweza kuwapigia simu ili upange miadi kupitia namba 0113 392 6724.

UKIMWI

Itakuwaje iwapo nahitaji kupimwa virusi vya UKIMWI?

Vipimo vya UKIMWI ni bure na ni siri, unaweza kupata majibu yako katika kipindi cha siku chache au hata siku hiyo hiyo. Huhitaji kumwambia mtu yeyote kwamba utapimwa UKIMWI. Iwapo utagundulika kuwa na virusi vya UKIMWI, madaktari bingwa na wauguzi watakueleza athari zake kwa afya yako. Watakushauri pia kuhusu aina ya matibabu yatakayokusaidia uwe na afya bora na kuishi muda mrefu.

Nitapangaje kupata huduma ya kupimwa virusi vya UKIMWI?

Iwapo unahitaji kupimwa virusi vya UKIMWI au ungependa kumuona mtu atakayekushauri kuhusu kupima, unaweza kuwasiliana na:

- Mganga wa zahanati yako
- Kituo cha afya ya uzazi kilichopo jirani

Uwapo Leeds unaweza kupata huduma ya kupima virusi vya UKIMWI kwa siri na bure katika:

- Kituo cha afya ya uzazi kwenye hospitali ya Leeds ("Leeds General Infirmary"). Unaweza kuwapigia simu 0113 392 6724 au 0113 3926725
- Kitengo cha maambukizi na magonjwa ya safarini, kilichopo Wodi namba 16 ya "St James' Hospital". Unaweza kuwapigia ili upange miadi kwenye simu 0113 206 5716

Kwa msaada, kama vile wa kuondokana na utukuti wa moyo, au ushauri nasaha kukabiliana na hali yako ya kuwa na virusi vya UKIMWI, unaweza kuwasiliana na;

- "Terrence Higgins Trust" simu 0113 236 4720 waliopo 2 Oxford Place, Leeds
- Mradi wa "Barnardos Castle" simu 0113 258 9290 waliopo Clarence Road, Horsforth, Leeds

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Huduma za Afya ya Wanawake

Ujauzito

Nifanye nini iwapo nadhani nimepata ujauzito?

Iwapo unadhani umepata ujauzito itakubidi uweke miadi ya mara kwa mara na mganga wa zahanati yako. Mganga atakufanyia uchunguzi wa ujauzito iwapo hujafanyiwa. Iwapo majibu yataonyesha una ujauzito, mganga atakuhamishia kwa mkunga na hospitali.

Wakunga ni akina nani?

Wakunga ni wataalamu wenye ujuzi wa kutunza afya za wanawake na watoto wakati wa ujauzito na uzazi. Wanafanya kazi kwenye hospitali na jumuiya. Ujauzito katika mazingira yenye utamaduni tofauti na wakati wa misukosuko unaweza kuwa na tukutiko la moyo na mfadhaiko. Wakunga wana ujuzi wa kukupa huduma za kimwili na za kimhemko kukidhi mahitaji yako binafsi, na kukusaidia wewe (na familia yako) katika kipindi chote cha ujauzito, uzazi na mwezi wa kwanza baada ya kujifungua.

Wapi nitawaona wakunga na nini kitatokea?

Mkunga atakutembelea nyumbani, kwenye kituo cha afya kilichopo karibu au zahanati. Watachukua taarifa zako za afya, watakuuliza ni lini ulipata hedhi kwa mara ya mwisho na mtaongelea hali ya ujauzito uliopita iwapo uliwahi kuupata. Mkunga ataandika hati ya akina mama kwa ajili ya kumbukumbu, ambayo utatakiwa kuichukua uendapo kwenye miadi yako ya matibabu.

Mkunga atakupa maelekezo kuhusu huduma za uzazi na kukuuliza ni wapi ungependa kujifungulia. Mkunga atakuuliza kuhusu upasuaji wowote uliofanyiwa kabla. Kama ulikeketwa (ulitahiriwa), ni muhimu kumueleza mkunga. Hii ni muhimu kumuwezesha mkunga kukupatia huduma muafaka na bora na kuweka mipango madhubuti ya kutunza ujauzito wako na uzazi.

Watoto huzaliwa wapi katika Leeds?

Uwapo Leeds unaweza kujifungua katika hospitali ya Leeds (“Leeds General Infirmary”), “St James’ Hospital” au wakati mwingine nyumbani kwako**.**

Ni wakati gani natakiwa kwenda hospitali?

Iwapo una afya nzuri wakati wa ujauzito utaendelea kupata huduma toka kwa mkunga wa kwenye jumuiya uishipo. Utapangiwa miadi ya kuchukuliwa vipimo vya “ultrasound scan” ifikiapo wiki ya 20 ya ujauzito wako. Utatakiwa kwenda hospitali kwa huduma hii. Iwapo daktari atapenda kufuatilia maendeleo ya ujauzito wako, utapangiwa miadi ya mara kwa mara. Wanawake walio wengi hutakiwa kwenda hospitali mara moja au mbili tu katika kipindi chote cha ujauzito. Huduma nyingine za kupima afya hufanywa na mkunga au mganga katika kituo cha afya au zahanati.

Akina mama wajawazito hupimwa virusi vya UKIMWI. Wanawake wengi hupenda kupimwa virusi kwa kuwa iwapo mwanamke atagunduliwa na virusi vya UKIMWI, hospitali itapanga

namna ya uzazi maalum ili kupunguza uwezekano wa kumuambukiza mtoto wakati wa kuzaliwa. Hospitali pia hutoa maelekezo na msaada wa jinsi ya kumlisha mtoto kwa kuwa kumnyonyesha kunaweza kusababisha kumuambukiza mtoto virusi vya UKIMWI.

Itakuwaje iwapo muda wa kujifungua umewadia?

Ukiwa hospitali unaweza kuwa na mtu mwingine wakati wa kujifungua. Kama una mshirika au marafiki wanakaribishwa kuwa nawe. Iwapo utapenda kujifungua nyumbani kwako, mkunga atashauriana nawe kila kitu wiki tatu kabla ya wakati.

Mtoto wako akishazaliwa na hakuna matatizo, akina mama hupenda kurudi nyumbani saa sita tu baada ya kujifungua. Mkunga wa hospitali atajadiliana nawe kuhusu hili.
Ukisharudi na mtoto nyumbani, mkunga wako atakutembelea kwa muda kama mlivyo kubaliana kulingana na mahitaji yako. Kati ya siku kumi na kumi na nne toka mtoto kuzaliwa, mhudumu wako wa afya pia atakutembelea.

Kutoa mimba au kusitisha ujauzito

Kuna sheria gani mpya kuhusu kutoa mimba?

Uingereza, Wales na Uskoti wanawake wanaweza kutoa mimba iwapo hawataki kuendelea na ujauzito. Kutoa mimba kunaruhusiwa mpaka ifikapo wiki 24 za ujauzito japokuwa wanawake wengi hutoa mimba mapema zaidi ya hapo, ni vema kutoa mimba mapema mara mimba itungwapo. Iwapo una mimba na huna hakika kama unahitaji kupata mtoto, kuna watu kadhaa unaoweza kuongea nao kuhusu hili. **Ni muhimu sana uombe ushauri mapema kadri iwezekanavyo.**

Ni wapi nitapata ushauri kuhusu kutoa mimba?

Namna ambazo unaweza kupata ushauri kuhusu kutoa mimba ni:

- Kwenda kwa mganga wa zahanati yako
- Kwenda kwenye kituo cha afya ya uzazi kilichopo jirani
- **Iwapo umeshindwa kupata huduma za kutoa mimba unaweza kupiga simu "NHS Direct" namba 0845 4647 upate ushauri zaidi.**
- **Unaweza kwenda kwenye "** Health Access Team" waombe wakusaidie

Daktari atakueleza kitakachofuata. Kutoa mimba ni bure kwa kutumia huduma za "NHS" na ni salama, hasa inapofanyika mapema mara baada ya kushika mimba, hata hivyo daktari atakufahamisha kuhusu hatari zinazoweza kutokea. Kutoa mimba ni uamuzi wa mwanamke na halazimiki kumweleza mwenzi (iwapo anaye). Taarifa zozote kuhusu kutoa mimba ni siri.

Kupima Kansa ya Kizazi

Kipimo cha kansa ya kizazi ni nini?

Kipimo cha kansa ya kizazi huweza kuonyesha uwezekano wa kuwepo chembechembe za kansa kwenye mlango wa tumbo la uzazi. Vipimo hivi ni sehemu ya mpango wa kupima akina mama dalili zozote za kansa ya kizazi nchini Uingereza. Kansa ya kizazi huweza kuzuiwa iwapo dalili zitagunduliwa mapema. Wanawake wote kuanzia umri wa miaka 25 hupatiwa huduma ya kupima kizazi kila baada ya miaka mitatu au zaidi. Vipimo hivi hufanywa na daktari au muuguzi katika zahanati au kliniki. Unaweza kuomba daktari au muuguzi wa kike akufanyie

vipimo hivi. Kipimo hiki ni kwa mtu binafsi na kinafanyika kwa kuchukua chembechembe kutoka ukeni. Hata hivyo, kipimo hiki ni muhimu sana na kinaokoa maisha ya watu wengi kila mwaka.

Namna ambazo unaweza kupata huduma ya kupima kansa ya kizazi :

- Kwenda kwa mganga wa zahanati yako
- Kwenda kwenye kituo cha afya ya uzazi kilichopo jirani
- **Unaweza kwenda kwenye "** Health Access Team" waombe wakusaidie

Tohara ya Wanawake

Tohara ya wanawake ni nini?

Tohara ya wanawake ("Female Circumcision – FC"), au wakati mwingine hujulikana kama kukeketwa ("Female Genital Mutilation –FGM"), ni msemo unaotumika kuelezea njia mbalimbali zinazojumuisha kukata (wakati mwingine kushona) sehemu ya juu ya ukeni.

Ukeketaji hufanywa kwa wasichana wadogo kwa sababu kadhaa, kwa mfano kwa sababu za kiutamaduni, mila au dini. Ifahamike wazi kwamba si Biblia wala Msahafu unaruhusu kitendo hiki.

Tohara za wanawake hufanyika wapi?

Wasichana wengi na akina mama waliofanyiwa tohara wanatoka katika nchi 28 za Afrika, japo wengine ni kutoka Asia (Indonesia, Malaya) na Mashariki ya Kati (Yemen, Muungano wa Falme za Kiarabu, Misri). Tohara ya wanawake **HAIFANYWI** katika sehemu kubwa ya dunia.

Ni matatizo gani ya kiafya yanayohusiana na tohara ya wanawake?

Tohara ya wanawake imekuwepo kwa karne nyingi na imeota mizizi katika utamaduni wa jamii na jumuiya ambazo wanaifanya. Kwa hakika, inakubalika na ni sehemu ya utamaduni isiyohojiwa uhalali wake katika jamii hizo.

Tohara ya wanawake hata hivyo inakiuka misingi muhimu ya haki za wanawake na wasichana na inasababisha msururu wa matatizo ya kimwili, kisaikolojia na afya ya uzazi. Ukubwa wa matatizo hayo hutofautiana kufuatana na kiwango cha ukataji, ngariba aliyefanya ukataji, umri inapofanyika na katika hali zipi.

Ni matatizo gani hutokea kufuatia kitendo hicho?

Baadhi ya matatizo ni:

- Kutokwa na damu nyingi
- Mshtuko kutokana na maumivu na kutokwa damu
- Mkojo kuzuiwa
- Kupata maambukizi
- Kifo kutokana na mshtuko au kutokwa na damu nyingi

Baadhi ya matatizo ya muda mrefu ni:

- Kushindwa kushika mimba
- Maumivu wakati wa hedhi
- Maumivu wakati wa tendo la ndoa
- Maambukizi kwenye njia ya mkojo
- Mfadhaiko
- Matatizo ya mahusiano ya kimapenzi

Ni matatizo gani yahusianayo na ujauzito, uzazi na baada ya uzazi?

Iwapo hayatagunduliwa, tohara ya wanawake husababisha matatizo makubwa wakati wa ujauzito na uzazi na hii huhatarisha afya yako na ya mtoto. Kwa kutumia mbinu maalumu za kitabibu matatizo haya huweza kuepukika. Kwa hiyo ni muhimu sana kuwa muwazi na mkweli kuhusu vitendo hivi.

Wakati wa kuandikisha taarifa za afya yako, mkunga atakuuliza kuhusu upasuaji uliowahi kufanyiwa kabla. Kama uliwahi kutahiriwa, ni vema kumwambia mkunga. Hii itamuwezesha mkunga wako kuandaa taratibu muafaka kiutamaduni na huduma bora za kihali na kiafya na atakushauri jinsi ya kutunza ujauzito wako na uzazi. Mkunga wako pia atakueleza jinsi ya kupata msaada wa ushauri na matibabu ya matatizo yatakayojitokeza.

Ni nini sheria kuhusu tohara ya wanawake?

Tohara ya wanawake ni kinyume cha sheria nchini Uingereza; hii ina maana kwamba unaweza kuadhibiwa kisheria. Mtu atapatikana na hatia iwapo atasaidia, atashawishi, atashauri au atagharamia msichana kukatwa sehemu yoyote ya ukeni. Ni kinyume cha sheria pia kumpeleka msichana nje ya nchi ili afanyiwe kitendo hicho. Mtu atakayepatikana na hatia hiyo anaweza kwenda jela miaka 14, kulipa fidia au vyote viwili.

Wapi nitapata ushauri kuhusiana na ukeketaji?

Kuna sehemu kadhaa ambako unaweza kupata ushauri.

- Mkunga wako atakuhamishia kwa daktari bingwa ili kupanga mkakati wa kutunza ujauzito wako na jinsi ya kujifungua.
- Muone mganga wako katika zahanati.
- Katika Leeds mpango wa “Black Health Initiative (BHI)” hutoa huduma za siri na msaada kwenye masuala yahusuyo kujamiiana na uzazi kwa jumuiya za Waafrika na waafrika wa Kikaribea Huduma hizo ni pamoja na msaada kwa wanawake walioathiriwa na kukeketwa (FGM), simu: 0113 307 0300 – anuani : Unit 10, Chapeltown Enterprise Centre, 231-235 Chapeltown Rd, Leeds.
- Fika kwenye “Health Access Team” na uombe msaada.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Huduma za Afya ya Watoto

Wahudumu wa Afya Mitaani

Wahudumu wa afya mitaani ni akina nani?

Wahudumu wa afya mitaani pia ni wafanyakazi wa zahanati. Wanatoa maelekezo ya kiafya katika nyanja mbalimbali hasa kutunza watoto. Ni wauguzi wafanyao kazi katika zahanati kuhakikisha kwamba afya ya watoto na familia zao inatunzwa vema. Na pia hutoa ushauri iwapo watoto wanakua barabara. Vingi kati ya vituo vya afya na zahanati wana kliniki za watoto zinazoendeshwa na wahudumu wa afya mitaani. Iwapo una watoto unaweza kwenda kwenye kliniki ya afya ya watoto ili waweze kupimwa uzito au kumuona mhudumu wa afya mitaani ueleze mashaka yoyote uliyonayo. Mhudumu wa afya mitaani anaweza pia kukutembelea nyumbani na akakusaidia. Ili kupanga miadi na mhudumu wa afya mitaani unaweza:

- Kumuuliza mhudumu wa mapokezi katika kiyuo cha afya au zahanati
- Kwenda kwenye “Health Access Team” na uwaombe msaada.

Wauguzi wa Mashuleni

Muuguzi wa shuleni ni nani?

Wauguzi wa mashuleni hufanya kazi zao kwa kushirikiana na wazazi au walezi na watoto au vijana wadogo walio katika umri wa kwenda shule. Wauguzi wa mashuleni huwaona watoto katika hatua tofauti ili kufuatilia jinsi maendeleo yao na wanavyokua. Iwapo una mtoto anayeanza shule utapewa fomu ambayo utakubali kwamba mtoto wako anaweza kuonwa na muuguzi wa shule. Ni muhimu utie sahihi na kuirudisha fomu hiyo.

Chanjo za watoto

Chanjo gani hutolewa Uingereza?

Watoto wengi hupewa chanjo ya BCG mara wanapozaliwa ili kuwakinga na kifua kikuu. Mtoto wako anapotimiza miezi miwili utaalikwa kwenye zahanati au kliniki ili apigwe sindano. Hii ni kwa ajili ya kukinga dhidi ya dondakoo, pepopunda, kifaduro, kupooza na homa ya uti wa mgongo. Utaalikwa kurudia sindano hizo tena mtoto wako atakapo timiza umri wa miezi 3 na tena akifikisha miezi 4. Mtoto wako atakapo timiza umri wa miaka 13-15 ataalikwa tena kwa ajili ya chanjo ya MMR (surua, machapwi na surua kali). Kabla ya mtoto wako kuanza shule ataalikwa tena kupata nyongeza ya kinga dhidi ya dondakoo, pepopunda, kifaduro, kupooza, homa ya uti wa mgongo na.

Mtoto wako awapo shuleni kati ya umri wa miaka 10 na 14, watapewa chanjo ya BCG kuzuia kifua kikuu. Na pia kati ya umri wa miaka 13 na 18 watapewa chanjo dhidi ya dondakoo, pepopunda na kupooza.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Nitafanya nini iwapo mtoto wangu ni mgeni nchini Uingereza na amekosa baadhi ya chanjo hizo?

Iwapo wewe ni mgeni nchini Uingereza mtoto wako atatakiwa kupata chanjo mara tu ukifika. Hii ni kumuwezesha mtoto wako kuwa sambamba na huduma zitolewazo katika nchi hii. Iwapo wewe ni mgeni Uingereza au Leeds:

- Nenda katika zahanati na kuomba miadi na muuguzi.
- Nenda kwenye ofisi za "Health Access Team" na uwaombe msaada.

Nitajuaje ni lini mtoto wangu anahitaji chanjo kwa mara nyingine?

Kwa chanjo zote apatazo mtoto wako kabla ya kuanza shule, utaletewa barua nyumbani kwako ikikualika kwenda katika zahanati au kliniki. Iwapo hujapata barua kama hiyo tafadhali mjulishe mganga wa zahanati yako au muuguzi wa mtaani.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Maelezo Zaidi Kuhusu Afya ya Uzazi na UKIMWI

Maambukizi yaenezwayo kwa zinaa (STIs)

Ninahitaji kujua nini kuhusu STIs?

Maambukizi ya zinaa (STIs) ni jambo la kawaida na kwamba mmoja kati ya watu 10 hupata STI katika kipindi fulani cha maisha yao. Iwapo umegundua utoko usio wa kawaida kwenye sehemu zako za siri, au vipele ama maumivu unaweza kupimwa ili ujue kama una maambukizi ya STI. Baadhi ya maambukizi ya kawaida ya STI ni: utando, kisonono, kaswende na vidonda sehemu za siri.

Maambukizo ya STIs huenezwa kwa:

- Zinaa au kufira au kufirwa
- Kugusana ngozi sehemu za siri
- Kulamba au kunyonya sehemu za siri
- Mama kumuambukiza mtoto wakati wa kuzaliwa

Ni zipi dalili za maambukizo ya STI?

Kuna aina nyingi za maambukizi ya STI na watu wengi huwa hawajui kama wana maambukizo haya, kwakuwa huwa hakuna dalili au ishara zozote. Hata hivyo, iwapo unahisi moja kati ya dalili zifuatazo unaweza kupata vipimo na matibabu kwa siri kupitia kwa mtaalamu wa maradhi ya uzazi. Baadhi ya dalili muhimu ni kama:

- Utoko usio wa kawaida ukeni au kwenye uume
- Michubuko au malengelenge sehemu za siri
- Vipele au muwasho sehemu za siri
- Maumivu au hali kama kuungua wakati wa haja ndogo
- Maumivu wakati wa kufanya tendo la ngono

Mengi kati ya maambukizo ya STI hutibika. Hata hivyo, yakiachwa bila kutibiwa kwa muda mrefu maambukizo haya huweza kusababisha matatizo ya muda mrefu kiafya ikiwa ni pamoja na utasa kwa wanaume na ugumba kwa wanawake. Vipimo na matibabu ya maambukizo ya STI yanaweza kufanyika katika kliniki ya afya ya uzazi (“GUM Clinics”).

Ni uchunguzi gani hufanywa kugundua maambukizo ya STI?

Uchunguzi hufanywa na daktari au muuguzi na huweza kuwa ni pamoja na kukagua sehemu za siri. Vipimo vingine huhitaji kuchukuliwa haja ndogo, damu au majimaji ya ukeni.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Virusi vya UKIMWI

Kwa nini nahitaji kufikiria kuhusu UKIMWI?

Iwapo unatoka katika nchi za kusini mwa Jangwa la Sahara au Asia ya kati unaweza kujua hali wa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI katika jamii yako. Katika nchi ambako kuna watu wengi wenye virusi vya UKIMWI kuna uwezekano mkubwa kwamba umeambukizwa virusi vya UKIMWI hata kama ulikuwa na wapenzi wachache sana.

Hii ni kwa sababu huwa hakuna dalili za virusi vya UKIMWI, na watu huendelea kuambukizana bila kujua. Kwa sababu hii na kwa sababu ya kuwa na watu watokao sehemu zenye watu wengi wenye virusi vya UKIMWI, tunawahamasisha watu kupima virusi vya UKIMWI. Hii ni kwa sababu ya kuzuia kusambaa kwa virusi vya UKIMWI na pia kutoa huduma ya kuwatunza watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI.

Virusi vya UKIMWI huambukizwa vipi?

Virusi vya UKIMWI husambazwa kutoka kwa mtu mmoja hata mwingine kwa moja kati ya njia kuu nne:

- Ngono zisizo salama au kufira/kufirwa
- Kushirikiana sindano na watu wengine
- Kuongezewa damu isiyo salama (hasa katika nchi ambako damu haipimwi)
- Mama kumuambukiza mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha

Virusi vya UKIMWI haviambukizwa kwa kuishi karibu na watu

Mpaka sasa hakuna tiba ya virusi vya UKIMWI japokuwa kuna dawa ambazo zikitumiwa kwa makini na wakati humuwezesha mtu kuwa na afya njema kwa muda mrefu. Watu wanaopata matibabu ya virusi vya UKIMWI wanaweza kuwa na afya katika maisha changamfu ya Uingereza.

Hakuna mtu yeyote anayetakiwa kujua kama umepima virusi vya UKIMWI na hii haitaathiri maombi yako ya hifadhi.

Kwanini ni muhimu nipimwe virusi vya UKIMWI *?*

Watu wengi wanaishi na virusi vya UKIMWI na hawajui kama wana virusi. Kupima virusi vya UKIMWI kutakuwezesha kujua iwapo una virusi vya UKIMWI au la. Iwapo utapimwa na kugundulika kwamba una virusi vya UKIMWI utaweza kupata msaada na matibabu ili kuimarisha afya yako na pia kupata taarifa za kukuwezesha kutokuwaambukiza wengine. Kadri ujuavyo mapema kwamba una virusi vya UKIMWI ndivyo utaweza kujiandaa kuishi kwa afya bora zaidi.

Iwapo wewe unatokea katika nchi iliyopo Asia (kama vile China, Indonesia, India) au kusini mwa Jangwa la Sahara (kama vile Zimbabwe, Somalia, Botswana) ambako unawajua watu waliokuwa wanaishi na virusi vya UKIMWI au wamekufa kwa UKIMWI au ulibakwa ama ulifanya ukahaba ili uweze kujikimu itakubidi upimwe virusi vya UKIMWI .

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Maambukizi ya virusi vya UKIMWI ni hali inayodhibitika na kuna kila msaada nchini Uingereza, kukuwezesha kuishi maisha marefu, kuwa mchangamfu na afya bora.

Ni bora kupimwa virusi vya UKIMWI katika kliniki ya afya ya uzazi kuliko zahanati kwa kuwa kliniki hizi ni maalum kwa ajili ya kusaidia watu wenye virusi vya UKIMWI.

Vipimo vya virusi vya UKIMWI vinaweza kufanyika katika kliniki za afya ya uzazi ("GUM clinics") na hufanywa kwa kuchukua damu ili ifanyiwe uchunguzi.

Leeds kuna sehemu mbili ambako unaweza kupata huduma za kupima virusi kwa siri:

- Kituo cha afya ya uzazi ("The Leeds Centre for Sexual Health -GUM Clinic") – Simu: 0113 392 6724/25 (kupanga miadi) kipo "Leeds General Infirmary"
- Kitengo cha maambukizi na magonjwa ya safari ("Infection and Travel Medicine Unit") kipo (Ward 16) at St. James' Hospital: Simu: 0113 206 5716 au 0113 206 4790

Unaweza kuwa na afya bora ukiwa na virusi vya UKIMWI ?

Iwapo unajua kwamba una virusi vya UKIMWI au umegunduliwa kuwa na virusi vya UKIMWI ukiwa nchini Uingereza, kuna mambo kadhaa unayotakiwa kufikiria. Nayo ni pamoja na:

- Namna ya kuimarisha afya yako
- Namna ya kuhakikisha kwamba huwaambukizi watu wengine.
- Unaweza pia kuongelea mashaka yako na mtu mwingine ajuaye kuhusu virusi vya UKIMWI. Hii inaweza kuwa kikundi cha misaada, mshauri wa afya, daktari au muuguzi wenye utaalamu maalumu kuhusu virusi vya UKIMWI.

Kuwa na virusi vya UKIMWI haina maana kwamba una UKIMWI. Waweza kuishi na afya bora kwa muda mrefu iwapo utapata msaada na huduma ya matibabu. Kutunza vyema afya yako kutauwezesha mwili kuwa na nafasi nzuri zaidi ya kupambana na maradhi. Kuna madaktari maalumu kwa ajili ya maambukizi ya virusi vya UKIMWI waweza kuwaona ili wakushauri na kufuatilia maendeleo ya afya yako

Uwapo Leeds unaweza kupata huduma na matibabu ya virusi vya UKIMWI kupitia idara mbili;

- Kituo cha afya ya uzazi ("The Leeds Centre for Sexual Health") kilichopo Sunny Bank Wing, Leeds General Infirmary, Simu: 0113 3926724
- Kitengo cha maambukizi na magonjwa ya safari ("Infection and Travel Medicine Unit") kilichopo: Ward 16, Gledhow Wing St James' Hospital Tel 0113 2065716

Unaweza kupata msaada wa vikundi mbalimbali na kukutana na watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI na wakakupa ushauri kuhusu masuala ya uhamiaji na msaada kutoka:

- "Castle Project - African Team" iliyopo; Low Wood, Clarence Road, Horsforth, Simu: 0113 258 9290
- "Terrence Higgins Trust (THT)" waliopo: 2 Oxford Place, Leeds, Simu: 0113 2364720

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Ngono Salama

Ngono salama ni nini?

Ngono salama ni kupunguza nafasi ya kuweza kuambukizwa virusi vya UKIMWI au STI kupitia tendo la ngono. Kondom zinahamasishwa Uingereza na unashauriwa kuzitumia kila unapopata mpenzi mpya au unapokuwa na mpenzi usiyejua vizuri tabia yake.

Kondom zinafanya nini?

Kutumia kondom ndiyo njia pekee ya kuweza kupunguza uwezekano wa maambukizi ya STI au virusi vya UKIMWI. Ukizitumia kwa makini na vilainisho vya majimaji utapata kinga bora kwako na kwa mpenzi wako. Kondom zinatakiwa kutumiwa vyema ili ziweze kukukinga na virusi vya UKIMWI na maambukizo mengine ya STI. Kondom zinatakiwa kutumika wakati wa ngono za ukeni, njia ya haja kubwa na kinywani ili kukinga dhidi ya maambukizi.

Nitatumiaje kondom?

Iwapo kondom haitatumika vyema, inaweza kupasuka wakati wa tendo la ngono na kwa hiyo ikashindwa kukukinga dhidi ya virusi vya UKIMWI na maambukizi ya STI. Ili utumie kondom unahitaji:

- Kuitoa kondom kwenye pakiti wakati uume umesimama (uwe mwangalifu usije ukaitoboa kwa kucha au vidani ambavyo vinaweza kuitoboa na kuifanya isiwe na kinga)
- Ingiza kondom kwenye ncha ya uume uliosimama
- Bonyeza chuchu ya kondom kutoa hewa
- Kunjua kondom yote kwenye uume
- Vilainisho maalum vya majimaji huweza kupakwa juu ya kondom kabla ya kuingiza uume ukeni au kwenye njia ya haja kubwa
- Baada ya mshindo chomoa uume huku ukishikilia sehemu ya juu ya kondom ili isikunjuke.
- Funga fundo kwenye kondom na uitupe kwenye debe la taka

Vilainisho vya majimaji ni rojorojo maalum ambayo hutumika wakati wa ngono. Hii hutumiwa ili kuhakikisha kwamba kondom haiwi kavu kupindukia kitendo ambacho huweza kusababisha kupasuka. Vilainisho kama vile “KY Jelly” ni salama kutumia. Kitu chochote chenya mafuta kitaiozesha kondom na kuifanya ipasuke wakati wa ngono. Kondom moja tu itumike wakati wa ngono na kondom mpya itumike kila baada ya tendo jingine. Kondom zitunzwe sehemu kavu, vuguvugu na lazima iwe na tarehe ya kwisha muda wake kwenye pakiti. Ni lazima utumie kondom ambazo hazijakwisha muda wake.

Kondom za wanawake pia hupatikana, mwanamke huzivaa kabla ya kufanya ngono na zinaweza kutumiwa badala ya zile za wanaume.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Nitapata wapi kondom?

Unaweza kupata kondom bure kwa kwenda:

- Kliniki za uzazi wa mpango
- Kliniki za afya ya uzazi
- Unaweza pia kununua kondom kwenye maduka na maduka ya dawa
- Ukiwa Leeds Unaweza kupata kondom za bure kwenye ofisi za "Health Access Team", Kliniki za uzazi wa mpango ("Family Planning Clinics –CASH") na miradi ya afya ya uzazi

Sheria na Uhusiano wa Kimapenzi

Kuna sheria zipi kuhusu uhusiano wa kimapenzi?

- Sheria ya Uingereza inasema kwamba unatakiwa kuwa na umri usiopungua miaka 16 ili iweze kufanya tendo la ngono na mwanamke au mwanamume.
- Watu wote wawili ni lazima wakubaliane kufanya tendo la ngono.
- Wanaume na wanawake wana haki sawa ya kuchagua mtu wa kufanya nae tendo la ngono na aina ya ngono wapendayo kufanya.
- Kila mtu ana haki ya kusitisha uhusiano wa kimapenzi wakati wowote apendapo.
- Mtu anaweza kusema hapana kwa ngono na hii ni lazima iheshimiwe.
- Kuwa Msenge, Shoga, Msagaji au Ndumilakuwili si kosa nchini Uingereza.
- Kuna vikundi vya wanaharakati, baa na sehemu nyinginezo ambako Wasenge, Mashoga, Wasagaji na Ndumilakuwili hukutana na kujisikia wapo salama.

Kwa maelezo zaidi kuhusu makundi ya Wasenge, Mashoga, Wasagaji na Ndumilakuwili wasiliana na "Yorkshire MESMAC" kwa simu : 0113 244 4209

Ukahaba(umalaya)

Nitapata msaada gani iwapo nimewahi kujihusisha na kazi ya ukahaba?

Iwapo umefanya kazi ya ukahaba(wakati mwingine huitwa umalaya) ili uweze kujikimu, au ulilazimishwa kufanya hivyo zamani au sasa, unaweza kupata msaada. Msaada huo unaweza kuwa:

- Kupima maambukizo ya STI au virusi vya UKIMWI
- Kuongea na mshauri kuhusu hali yako
- Kupatiwa kondom ili ujikinge na maambukizi ya STI na virusi vya UKIMWI
- Kupata maelekezo kuhusu msaada wa kifedha au misaada mingine ipatikanayo
- Kupata misaada mingine kwa kumtumia mwanasheria.
- Kupata maelekezo jinsi ya kuishi kwa salama na kuwataarifu Polisi iwapo utashambuliwa au kudhalilishwa.

Niende wapi kuomba msaada au ushauri?

- Leeds kuna shirika liitwalo “Genesis”, wao hutoa msaada kwa wanawake na wasichana wa umri tofauti waliojihusisha na biashara ya ukahaba. Unaweza kuwapigia: 0113 2430036
- Mradi wa “Blast” unawasaidia wanaume na wavulana wanaojihusisha na biashara ya ukahaba. Unaweza kuwapigia simu: 01274 731 468
- Nenda kwenye ofisi za “Health Access Team” na uombe msaada.

Kliniki za Afya ya Uzazi

Kliniki za afya ya uzazi ni nini?
(au hujulikana kama “Genito-urinary Medicine - G.U.M”)

Hizi ni kliniki zenye madaktari na wauguzi wenye ujuzi maalumu kupima, kuchunguza na kutibu maambukizi ya STI na virusi vya UKIMWI. Iwapo una mashaka kwamba unaweza kuwa umeambukizwa STI au virusi vya UKIMWI unaweza kupimwa na kupata matibabu katika kliniki hizi. Huduma hizi ni bure na siri. Unaweza pia kupata ushauri na maelekezo kuhusu njia za kuzuia mimba, njia za dharura za kuzuia mimba, kondom na virusi vya UKIMWI. Unaweza kupimwa na kupata matibabu katika kliniki hizi. Kwa kawaida kliniki hizi hupatikana katika hospitali na unaweza kusikia zikiitwa kliniki za magonjwa yasambazwayo kwa zinaa (”STD-Sexually Transmitted Disease”), “GUM clinics”, au kliniki maalumu.

Nitapataje huduma katika kliniki hizi?

Nyingi kati ya kliniki hizi huwa na utaratibu wa miadi. Madaktari wa kike na kiume hufanya kazi katika kliniki hizi. Iwapo unahitaji kumuona daktari mwanamke au mwanamume itakubidi utoe maombi wakati wa kupanga miadi. Muda wa kufungua kliniki hutofautiana kati ya Jumatatu na Ijumaa wakati wa mchana. Kliniki hizi hufungwa wakati wa sikukuu.

Wagonjwa wanaweza kuonwa bila kuhitajika kumwona daktari wa kawaida kwanza, na watu wengi hufanya hivyo. Hawahitaji kumwambia mtu yeyote kwamba wanakwenda kliniki na kliniki haitamueleza daktari wa kawaida au wenzi wao kimapenzi kama watahudhuria. Hata hivyo, kama unahitaji msaada kupanga miadi kwenye kliniki, daktari wako wa kawaida anaweza kufanya miadi hiyo kwa niaba yako..

Kwa kupima na kutibiwa virusi vya UKIMWI na ama maambukizi ya STI, unaweza kupiga simu au ukawaomba “Health Access Team” wapige:

- Kliniki ya afya ya uzazi (“GUM Clinic”) simu: 0113 3926724 au 3926725. Kliniki hii ina bango lililoandikwa ‘Kituo cha Afya ya Uzazi’ (“The Centre for Sexual Health”). Hii ni ile iliyopo “Sunnybank wing” kwenye Hospitali ya Leeds (“Leeds General Infirmary Hospital”) mtaa wa Calverley Street, in Leeds City Centre (karibu na Millenium Square)
- Kwa kupima na kutibiwa virusi vya UKIMWI unaweza kupiga simu: 0113 2065716 ambayo ni ya kitengo cha maambukizi na magonjwa ya safari ("Infection and Travel Medicine Unit”) kilichopo St James’ Hospital.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Kabla hujakwenda

Iwapo hujawahi kufika kliniki kabla, ni vema kujua nini kitaendelea huko. Kliniki hutofautiana lakini yafuatayo yatakupa picha fulani:

Mambo unayotakiwa kujua

- Mwanamke atakuwa pamoja na muuguzi wa kike muda wote wa uchunguzi iwapo daktari ni mwanamme
- Mahudhurio yako kliniki ni siri
- Usiende haja ndogo saa 2 kabla ya uchunguzi
- Chukua dawa utumiazo au andika majina ya dawa unazotumia
- Kadiria kutumia saa 2 kwa miadi ya kwanza katika kliniki
- Andika jina lako, tarehe ya kuzaliwa, anuani na namba ya simu. Pia andika jina la mganga wa zahanati yako na anuani kwa kuwa utaulizwa kila unapohudhuria kliniki
- Chukua kadi yako (kijitabu cha bluu), iwapo unacho
- Tunza tikiti za basi ili uweze kurudishiwa pesa zako

Una muda wa kutosha?

Inaweza kukuchukua saa 2 kumuona daktari, kufanyiwa uchunguzi, kupata majibu, kutibiwa na kuongea na mshauri wa afya.

Nani atajua kama nilihudhuria kliniki?

Masuala yote ni siri. Utaombwa idhini na kliniki ili wamuandikie mganga wako wa zahanati, iwapo tu wamekuelekeza kumuona, la sivyo taarifa hazitapelekwa popote.

Mambo ambayo kliniki za afya ya uzazi zitakufanyia.

Katika kliniki unaweza kupata huduma zifuatazo bila malipo:

- Maelezo na ushauri kuhusu kuwa na afya bora ya uzazi
- Vipimo na matibabu ya maambukizi yaenezwayo kwa kujamiiana
- Mtu wa kuongea naye kuhusu masuala yoyote yahusuyo afya ya uzazi
- Chanjo ya magonjwa ya ini (“hepatitis A and B”)
- Kupima virusi vya UKIMWI – na ushauri nasaha kabla na baada ya kupima
- Uchunguzi wa afya ya uzazi
- Kondom na vilainishio vya majimaji
- Dawa za kuzuia mimba kwa dharura
- Kupima ujauzito

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Wewe na mshauri wako wa afya

Kliniki zilizo nyingi huwa na washauri wa afya**.** Wana uzoefu kuhusu matatizo mengi. Unaweza kuongea nao kuhusu:

- Maambukizi yaenezwayo kwa zinaa (STI)
- Kubakwa au kushambuliwa (hivi karibuni au zamani) au ugomvi wa kimahusiano
- Kupimwa virusi vya UKIMWI
- Upungufu wa hamu ya tendo la ngono au kupungukiwa nguvu za kiume
- Uhusiano ambapo mmoja wenu ana virusi vya UKIMWI wakati mwingine hana
- Mbinu za kuishi na virusi vya UKIMWI
- Uchaguzi wa matibabu ya virusi vya UKIMWI au matatizo ya kukosa matibabu
- Mambo yoyote kuhusu afya yako ya uzazi na mahusiano
- Namna ya kumueleza mpenzi wako iwapo mmepata maambukizi na mnahitaji kufanyiwa uchunguzi
- Wasiwasi kuhusu kuhudhuria kliniki, mawasiliano, usafiri, usiri

Kumuona mshauri wako wa afya

Ni vema kupanga miadi. Unaweza kuomba kumuona bila miadi iwapo hutojali kusubiri. Unaweza kuongea na mshauri wa afya kwa simu. Washauri wa afya huweza kuwaona wapenzi wapendao kuongelea matatizo kwa pamoja. Pia unaweza kuja na rafiki ili akusaidie. Lakini kabla ya kuwaona nyote kwa pamoja mshauri wa afya hupenda kukuona wewe kwanza kwa muda mfupi.

Iwapo kliniki watagundua kwamba umeambukizwa, wanaweza kukuelekeza kumuona mshauri wa afya. Hii ni kwa kuwa mtazungumzia kuhusu maambukizo yenyewe na jinsi ya kupata matibabu. Unaweza kujadiliana jinsi ulivyopata, namna ya kujikinga usipate tena maambukizo na pia inachomaanisha kwa watu wengine uliofanya nao tendo la ngono. Mtazungumzia kuhusu namna ambavyo mpenzi wako atakavyoshauriwa kupimwa.

Taarifa zako binafsi

Unatakiwa kutoa jina halisi, anuani na tarehe ya kuzaliwa kila unapohudhuria kliniki. Mfahamishe mhudumu wa mapokezi iwapo taarifa zako zimebadilika, kama vile anuani.

Kumuona daktari

Unapokwenda kumuona daktari haya ni aina ya maswali uwezayo kuulizwa:

- Ni lini ulifanya ngono kwa mara ya mwisho?
- Ilikuwa ni pamoja na mwanamme au mwanamke au zaidi ya mtu mmoja?
- Umewahi kubakwa au kudhalilishwa kijinsia?
- Iwapo unadhani umepata maambukizo, ni dalili zipi umeziona na ulizigundua lini?
- Ni dawa gani umetumia kwa kipindi hiki?
- Ulishawahi kupata maambukizo yaenezwayo kwa zinaa kabla?
- Una matatizo mengineyo kiafya?

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

Kufanyiwa uchunguzi

Daktari atakuomba uvue nguo ili achunguze dalili za maambukizi. Daktari pia atatomasa tezi zako ili aone kama kuna uvimbe. Daktari atakueleza aina ya vipimo utakavyofanyiwa. Daktari au muuguzi atakuchukua vipimo na kukueleza sababu ya kila kimojawapo. Iwapo wewe ni mwanamke muuguzi wa kike atakuwepo katika chumba hicho kama tu daktari akuchunguzaye ni mwanamme.

Vipimo

Vipimo kadhaa hufanyiwa kila mtu ahudhuriaye kliniki. Vipimo hufanywa kwa kuchunguza damu, haja ndogo, majimaji ya kutoka sehemu za siri au puru. **Hutakiwi kufanyiwa vipimo vyote. Iwapo hauridhishwi au huna hakika na haya yote jaribu kuongea na daktari au muuguzi ama mshauri wa afya.**

Matokeo

Namna ya kupata matokeo ya vipimo vyako mtajadili kabla ya kuondoka kliniki.

Matibabu / Dawa

Ni muhimu kunywa dawa kama ulivyoelekezwa kliniki. **Ni muhimu sana kumaliza dawa zote hata kama dalili za ugonjwa zimetoweka.**

Kuwajulisha watu wengine

Kliniki watakushauri kuwasiliana na watu wengine uliofanya nao ngono tangu ulipoambukizwa. Hii itajadiliwa uwapo kliniki.

Usiri

Taarifa zako zote zilizopo kliniki zitabakia siri kwa mujibu wa sheria. Kumbukumbu zako za vipimo na matokeo ya uchunguzi vitabakia katika kliniki ya afya ya uzazi na hazitapelekwa sehemu yoyote ya hospitali bila idhini.

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na “Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative”, “Health Access Team” na “NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s)”, www.bcathealthinitiative.co.uk

MSAADA WA AFYA YA UZAZI NA VIKUNDI VYA UTETEZI WA AFYA VILIVYOPO LEEDS

Terrence Higgins Trust (THT)
Tunatoa matunzo na msaada kwa watu waishio au kuathiriwa na virusi vya UKIMWI. Huduma zetu ni pamoja na: Kuishi vema na maelezo ya kuhusu virusi vya UKIMWI, siku za kubadilishana uzoefu, huduma za kijamii, makazi na ukosefu wa makazi, ushauri kuhusu madeni, msaada kuhusu kuomba hifadhi au uhamiaji na pia maelekezo. Pia tunatoa: ushauri nasaha, ushirikiano, tiba za nyongeza, mikopo nafuu, posho kwa walio na kipato cha chini, taarifa muhimu kuhusu mambo mbalimbali yahusuyo virusi vya UKIMWI na kuishi kwa matumaini (kuhudhuria mafunzo, elimu, ajira, ushauri) na maelekezo. Huduma zote hizo ni siri na hutolewa bure.

Simu: 0113 2364720 – mtaa: 2 Oxford Place, Leeds

Barnardo's African Communities Team
Inatoa huduma kwa familia za waafrika na watu binafsi walioathiriwa na virusi vya UKIMWI. Wanaendesha vikundi vya misaada na wanatoa huduma ya maelekezo kuhusu makazi na uhamiaji. Inatoa misaada kwa wanawake wajawazito walioathiriwa na virusi vya UKIMWI, watoto na familia zilizoathiriwa na virusi vya UKIMWI. Wanatoa kondom za bure na maelezo kuhusu afya ya uzazi
Simu: 0113 2589290 –mtaa: Clarence Road, Horsforth, Leeds

STAR project
Lengo kuu la mradi ni kutathmini mahitaji ya walioathiriwa na vitendo vya unyanyasaji kijinsia kama vile kubakwa na kudhalilishwa na kutafuta njia za kupata huduma maalum kwa mahitaji hayo. Huduma hizi zipo kwa ajili ya kila mtu mwenye umri kuanzia miaka 14, ambaye ameathiriwa na vitendo vya ubakaji au udhalilishaji. Wanaume na wanawake wenye umri kuanzia miaka 14. Msaada wa ushauri na ushauri nasaha.
Simul: 01924 292361 / 298954 – mtaa: 14 Laburnum Rd, Wakefield

Yorkshire MESMAC
Mkakati wa kijamii kwa wasenge. Ni pamoja na kuhudumia sehemu za starehe na klabu za usiku ambako wasenge hukutana kufanya ngono. Pia hutoa mafunzo kuhusu masuala ya usenge, shughuli za mitaani na sehemu za mazoezi, kuwasaidia vikundi mbalimbali. Kama vile; "Married Men's Group", "Leeds Community Gay Group" na "Leeds Lesbian, Gay and Bisexual Youth Group".

Simu: 0113 2444209

Black Health Initiative (BHI)
Hutoa huduma za maelezo na misaada kuhusu afya ya uzazi kwa Waafrika na Waafrika wa Karibea waishio . Huduma hizo ni pamoja na, kusaidia wanawake walioathiriwa na tohara ya wanawake (FGM), Kansa ya ziwa, Uvimbe wa kizazi, Kukoma hedhi na matatizo mengine ya afya za akina mama. Wanatoa huduma ya kupima ujauzito na kondom bure; pia wanatoa huduma za ushauri kabla ya kushika mimba ("Advice Before Conception – ABC") na huduma ya mkunga mzoefu siku za Jumamosi asubuhi.
Simu: 0113 3070300 – mtaa: Unit 10, Chapeltown Enterprise Centre, 231-235 Chapeltown Road, Leeds

Imetolewa Leeds mwaka 2004 na "Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative", "Health Access Team" na "NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's)", www.bcathealthinitiative.co.uk

Working it out- The CASAC Partnership Ltd

"Working it out" huu ni mradi kwa ajili ya wanawake pekee, makahaba wa mitaani, waliowahi kuwa makahaba wa mitaani waishio eneo la Chapeltown na maeneo ya jirani.
Kituo cha akina mama ("Women's Drop-in") –mtaa wa Archway, Roundhay Road, Leeds
Kila Jumatano mchana kati ya saa 7:30 na 10:00, makahaba wa mitaani, waliowahi kuwa makahaba wa mitaani wanaweza kuja kwa mazungumzo, watapata chakula, wataoga na kufua nguo zao. Pia tunatoa kondom za bure na huduma ya kupima ujauzito. "Working it out" inaweza kusaidia Wakimbizi na Waomba Hifadhi waishio Chapeltown na Harehills. Masuala muhimu ya Wakimbizi na Waomba Hifadhi wa kike ni matatizo ya kifedha, ambao huona kwamba ukahaba ndio utatuzi pekee wa matatizo hayo, inawabidi wazingatie usalama wao na afya zao, wajikinge vema wakati wafanyapo ukahaba mitaani. Pia wahakikishe kwamba wanajiandikisha kwa daktari, au kuhudhuria kliniki za uzazi wa mpango vinginevyo wanaweza kuomba huduma za "Genesis" ambao hutoa huduma za waganga kwa makahaba wa mitaani.

Pia tunatoa msaada na ushauri kuhusu jinsi ya kupata huduma za afya, makazi, mafao, afya ya uzazi, na maelekezo kuhusu ajira na mafunzo.
Iwapo unahitaji kuhudhuria katika kikundi hiki fika "Drop In" iliyopo mtaa wa Archway, Roundhay Road, na tutaonana nawe huko, au unaweza kuwasiliana na Jenny Moscrop Simu: 0113-380-5651 au 07969-443789 kwa maelekezo zaidi.

Genesis
"Genesis" inatoa huduma za siri mji mzima kwa wanawake wa umri wowote walio katika hatari ya kuanza, kuacha au walioamua kuacha ukahaba bila kujali tofauti za kidini, kiutamaduni na kijamii walizonazo. Sehemu kubwa ya shughuli zetu ni kuwafikia walengwa. Tunatoa huduma kwa makahaba wa mitaani kwa kutumia gari letu mara tatu kwa wiki kati ya saa 2:00 – 5:00 usiku ambapo tunatoa vinywaji moto, kondom, vilainisho vya majimaji, glovu, kupima ujauzito na maelezo kuhusu wateja hatari ("dodgy punters").

Pia tunawafikia walengwa na kutoa ushauri faragha kwa muda mfupi na mrefu. Wanawake wengi huhitaji msaada zaidi wanapoamua kuacha ukahaba ili kuwawezesha kuvuka na kuendelea mbele. Hii ni pamoja na masuala ya utumiaji madawa ya kulevya, kudhalilishwa, makazi, matunzo ya watoto, kupata elimu na mafunzo. Tuna maelezo maalum kwa ajili ya makahaba katika lugha 10 tofauti.

Kwa maelezo zaidi wasiliana na watumishi wa Genesis Simu 0113 2430036 au fika Oxford Chambers, Oxford Pace, Leeds, LS1 3AU.

Huduma Nyingine

Baraza la Wakimbizi

Hii ni sehemu pekee ambapo Waomba hifadhi hupata njia mbalimbali za kuwasaidia. Watasaidiwa kupata posho na makazi yatolewayo na NASS; hutafuta makazi ya dharura au sehemu ya usaili na maelekezo kwa wanaostahili; husaidia wenye matatizo ya malipo ya kila wiki, huwajulisha NASS kuhusu mabadiliko ya hali za Waomba hifadhi; husaidia kukata rufaa iwapo huduma ya NASS itasitishwa na kusaidia kufuatilia malalamiko mazito au mashtaka.

Baraza la wakimbizi pia hutoa maelezo kuhusu kuongezeka na huduma nyingine zinazowasaidia waomba hifadhi. Hutoa huduma kwa wanawake waomba hifadhi waliokimbia udhalilishaji wa kijinsia na kutoa maelekezo kuhusu haki na mastahili ya wale ambao wanasubiri maamuzi ya maombi yao.

Anuani:
Refugee Council, Ground Floor, Hurley House, 1 Dewsbury Road, Leeds LS11 5DQ - 0113 2449404
www.refugeecouncil.org.uk

Leeds Refugees and Asylum Support Service (LRASS)

LRASS ni sehemu ya Idara ya Makazi na Afya ya Mazingira ("Department of Housing and Environmental Health"). Kikundi cha Leeds hutoa makazi na msaada kwa Waomba hifadhi waliotawanywa Leeds chini ya mkataba wa NASS. Wanatoa ushauri kwa Waomba hifadhi watumiao huduma za NASS na baraza la makazi.

Anuani:
155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG - 0113 395 0747

au

Hillside Centre - 0113 257 7957
asylum@leeds.gov.uk