KUSHUNGURUDZIKA

Dambudziko rangu nderei?

- Kazhinji ndinonzwa chiveve kunze kwepandinoita zvine njodzi
- Murume wangu anondirova kana aine zviri kumunetsa. Ndinotya kuzvitaura. Handidi kuti vanhu vazive kuti ndizvo zvinoitika kwandiri. Ndinotya kuti zvinhu zvinozowedzera kuipa.
- Sekuru vangu vakandimanikidza kuita bonde. Vakati vaizondikuvadza kana ndikangozvitaura. Nazvino ndinonzwa nyadzi zhinji.
- Handidi kuti vanhu vanatsoziva nezvangu. Ndinofunga kuti vanozoona kuti handisiri chinhu.
- Mai vangu vanondipopotera zvakanyanya. Vanoti handifi ndakava chinhu uye hapana munhu anofa akandida.
- Dzimwe nguva ndinofunga kuzviuraya.
- Ndinoshushikana zvakanyanya, nokudaro ndinotora zvinodhaka kuti zvindiitire nani. Ndinonzwa zviri nani kana ndakadhakwa.
- Ndinongoerekana ndava nendangariro dzakajeka dzekushungurudzwa kwandakaitwa ndichiri mudiki. Ndinoedza kusafunga nezvazvo asi zvinoramba.

Kushungurudzika: Chinombova chii?

Kushungurudzika kunoitika zvichikonzerwa nekusangana nezvine njodzi kuupenyu/utano/chengetedzo/maonero anozviita munhu apo munhu anoona kana kunzwa kuti hapana zvaanogona kuita.

- Zvinotyisa izvi zvinogona kuva panyama, pamweya kana mupfungwa. Zvinogona kukanganisa muviri, maonere anozviita munhu, chengetedzo kana kugara zvakanaka kwake (zvichisanganisira kungozviregedzera)
- Kushungurudzika uku kunogona kuva kwakaitika nguva pfupi kana yakareba yapfuura. Zvisinei, zvinogona kukukanganisai kweupenyu hwenyu hwese kusvikira mawana rubatsiro.
- Kutya kuti COVID 19 inogona kukanganisai imi kana vadikani venyu kunogona kuti mushungurudzike kana muchiona sepasina zvamungaite kuti mugare makachengetedzeka.
- RANGARIRAI: Kana chinhu chakaipa chikaitika kwamuri hazvirevi kuti maipa kana kuti matova munhu asina basa!

Ndezvipi zvinokonzerwa nekushungurudzika?

- Kushungurudzika kunogona:
- kukanganisa mafungire enyu, zvoita kuti mugare muchitya njodzi kana kuti pfungwa dzinodzima dzichikudziviririrai kubva kukurwadziwa kumwe.
- Kukutadzisai kuisa pfungwa panzvimbo, kuronga zvinhu kana kugadzirisa zvinonetsa.
- Kukusiyai muchinzwa sekuti muri munhu asina basa, asina kukosha, uye asina kuita sevamwe.
- Kukusiyai muchinzwa semunhu asisiri pamwe chete, muviri wenyu, kana sekunge muri munhu asina kana zvaanonzwa, asina kana ndangariro zvachose.
- Kuita kuti munetseke pakurara, kuvhumuka kana kutanga kurarama zvakaitika kare (zvichireva ndangariro dzinoita kuti zvinhu zvakaitika kare zviite sezviri kuitika panguva iyoyo)
- Kukanganisa maitiro enyu, zvinosanganisira kungoganduka, kutadza kuzvidzora, kuita zvinhu zvine njodzi zvinosanganisira kushandisa zvinodhaka.
- Kukanganisa magariro enyu nevamwe, zvichisanganisira kusavimba nevamwe kana kutya kuwirirana nevanhu.

Ndezvipi zvandingaite maringe nazvo?

- Taurai nemunhu wamunovimba naye
- Rangarirai kuti kungoedza kusazvifunga hakushande. Pfungwa dzenyu dzakagadzirwa kuti dzirindire kuti kusave neimwe njodzi uye kuti dzigare dzakagadzirira kukudziviririrai pamusoro pezvamakadzidza nezvenjodzi.
- Kana zvichibvira tsvagai chipangamazano kana munhu anonzwisisa nezvekushungurudzika. Kuburikidza neCOVID 19 munogona kuita izvi parunhare kana nemameseji.
- Rangarirai kuti kana chinhu chakaipa chikaitika kwamuri hazvirevi kuti matoipa kana kuti matova munhu asina basa
- Dzidzai kucherechedza zvamunonzwa mumuviri wenyu, sepamunonzwa kutya kana apo hana yenyu inorova, apo munofemeruka, kana apo mudumbu menyu munovhunduka.
- Zivai kuti munogona kushandura mafungiro enyu.
- Cherechedzai zvekare zvamunonzwa mumuviri apo munenge makapombonoka makagara zvakanaka.
- Apo munonzwa kutsamwa kana kutya, cherechedzai mafemere enyu mugomadzore
- Muchinzvimbo chekuedza kurasira pfungwa kana zvamunonzwa kure, tsvagai nzira dzinokubatsirai kuti muve munodzikama mumuviri wenyu nemupfungwa dzenyu (semienzaniso kufamba, kuteerera mumhanzi, kunamata kana kutaura neshamwari yamunovimba nayo).

PRIMARY HEALTH CARE • A HEALTHY NATION • MINISTRY OF HEALTH & CHILD CARE ZIMBABWE

PEPFAR U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Zvandiri AFRICAID