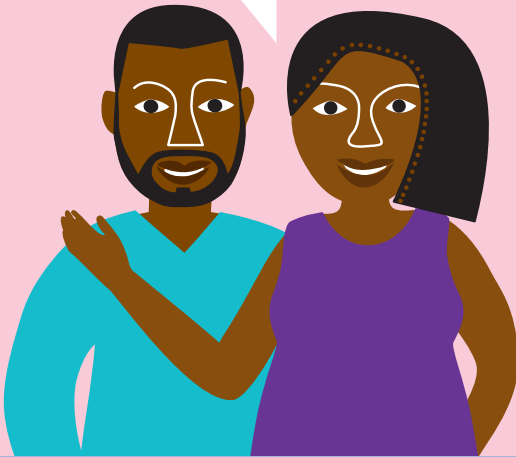


# COVID-19 na Jinsia

## Mwongozo kwa ajili ya wazazi na walezi

Katika Kipindi hiki cha mashaka inatupasa kutambua ni kwa namna gani COVID-19 inatuathiri sisi na vijana tunaowahudumia, tofauti kwa sababu ya jinsia zetu.



### Jinsia na COVID-19

Majukumu ya kijinsia na matarajio yanaathiri namna gani sisi sote—wanawake, wanaume, wasichana na wavulana—tunavyofikiri ba tabia tunazozionyesha. Lakini Majukumu si hayo tu.

Mwongozo huu umetengenezwa ili kusaidia wazazi na walezi kuelewa matokeo ya Jinsia kwenye COVID-19 na mfano wa kuigwa kwa uhusiano mzuri wa kijinsia.

Kwa familia zinazokaa kwenye nafasi finyu. Ni muhimu kwa wazazi na walezi kujifunza jinsi ya kukabiliana na msongo, kusaidiana wenyewe kwa wenyewe na kukabiliana na migogoro. Vijana wadogo hujifunza kwa mifano kwa hiyo unaweza rithisha ujuzi wa maisha wenye thamani kwa vijana wadogo uano wajali.

## Kwanini tuahitaji kujua kuhusu jinsia na COVID-19

### 1. Wanawake na wasichana wanafanya kazi zaidi ya utunzaji bila malipo.



Katika kipindi hiki cha kizuizi kutokana na COVID-19, wanawake na wasichana wengi wanafanya kazi zaidi zisizo na malipo. Hii ni pamoja na kazi za nyumbani (kusafisha, kupika, kufua n.k) vile vile kutunza watoto, ndugu wazee na wanafamilia ambao ni wagonjwa. Wazazi na walezi wanatakiwa kua mfano bora wa jinsi ya kushirikiana kazi kwa usawa kati ya wanafamilia wote kwenye nyumba.

## 2. Migogoro inaweza kutokea kwenye familia.



Wanafamilia wanakabiliana na hisia ngumu kama vile mashaka, hofu, kukosa kabisa matumaini na msongo. Kuthibiti hisia hizi kwa njia ya amani ni muhimu sana. Migogoro na misukosuko ni kawaida katika kila familia, lakini wazazi na walezi wanapaswa kuitatua kwa kupitia mazungumzo. Kupiga kelele au kungombana kutafanya mambo kuwa mabaya kwa kila mtu.

## 3. Baadhi ya watoto wapo katika hatari ya ukatili wa majumbani.



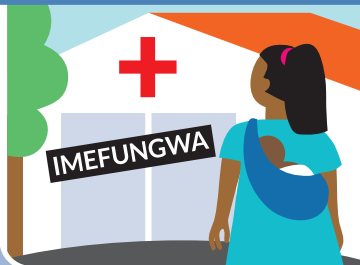
Janga kama COVID-19 linaweza kuongeza ukatili wa majumbani. Kuwa katika mzingira hatarishi ya ukatili majumbani kuna madhara makubwa kwa ustawi wa watoto. Wanaweza kuogopa, kuhuzunika and kuwa na wasiwasi kuhusu kugombana kwa watu wazima. Vijana wadogo ambao wanashuhudia ukatili wanaweza kuona ni kawaida na ni sawa. **Lakini sio.**

## 4. Ukatili wa nyumbani unaweza ukawa na madhara ya muda mrefu kwa watoto na vijana wadogo.



Utafiti unaonyesha kwamba wavulana wanao shuhudia ukatili majumbani wana uwezekano mkubwa wa kunfanya ukatili wanapokua watu wazima. Wasichana wanaoshuhudia ukatili majumbani wana uwezekano mkubwa wa kujihusisha na ukatili wanapokua watu wazima.

## 5. Upatikanaji wa huduma za afya ya uzazi na ujinsia umekuwa mdogo.



Ni jukumu la kila mmoja, mwanaume na mwanamke – na sio wanamke tu-kuepuka mimba zisizo tarajiwa na magonjwa ya ngono, pamoja na VVU. Katika kipindi hiki inaweza ikawa vigumu kupata huduma za uzazi wa mpango, kondomu na huduma ya mama na mtoto.



**Hatua tunazoweza kuchukua wote ambazo zita msaidia kila mtu**



**Kwa taarifa zaidi tembelea:**  
**WHO** – [www.who.int/reproductivehealth/publications/covid-19-vaw-infographics/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/covid-19-vaw-infographics/en/)  
**UNAIDS** – [www.unaids.org/en/covid19](http://www.unaids.org/en/covid19)

## Huduma zisizolipiwa



Kuwa mfano bora kwa kushiriki kazi za nyumbani na kazi za malezi. Wanaume na wavulana wanaweza na wanatakiwa kupika na

**kusafisha zaidi.** Au kuwatumiza watoto, ndugu watu wazima na wangojwa katika familia, kufanya majukumu kwa usawa na wanawake na wasichana, ambao mara nyingi hufanya kazi hizi.



**Wasaidie wasichana na wavulana kwa kazi zao za shule na elimu.**

Elimu itafungua milango ya maisha mazuri ya baadaye. Ikiwa wasichana

watalazimika kufanya kazi zote za nyumbani, masomo yao yataathirika. Ndio maana wanaume na wavulana ni lazima na wao washiriki kwa nafasi yao.



**Tengeneza sehemu salama nyumbani kupitia upendo, kujali na usaidizi.**

Kula chakula pamoja, fanya vitu vya kufurahisha kama michezo na mazoezi

au simulizi za hadithi, na sikiliza shida au wasiwasi wa kila mmoja wetu.

## Afya ya uzazi na ujinsia na haki



**Kuwa na mazungumzo ya wazi na vijana balehe na wadogo kuhusu ngono katika kipindi hiki.**

Wanaweza kuwa na maswali na shida.

Wasaidie vijana wadogo bila kuwahukumu na wajibu maswali yao itawasaidia kufanya maamuzi sahihi. Ikiwa hujui majibu, pata taarifa kutoka kwa wahudumu wa afya au vyanzo vinavyoaminika kama Shirirka la Afya Duniani (WHO) na Shirika la Umoja wa Mataifa la kupambana na virusi vya Ukimwi (UNAIDS).



**Omba ruhusa mara zote kutoka kwa mwenzi wako ili kufanya ngono, hata ikiwa uko katika uhusiano. Ikiwa mwenzi wako hataki kufanya**

ngono, au anakubali kufanya ngono na kisha kubadili mawazo yao (kwa mfano, kwa sababu hauna kondomu), lazima uheshimu uamuzi wao.



**Jadili na mfanye maamuzi ya pamoja na mwenzi wako kuhusu kufanya ngono salama. Epuka ngono isiyo salama - bila kondomu/au njia za uzazi**

wa mpango. Inaweza kua vigumu kupata huduma za mama na mtoto, tiba ya VVU/ Magojwa ya ngono na huduma salama za utoaji mimba.

## Kudhibiti Migogoro



Jifunze jinsi ya **kukabiliana na migogoro kwa njia ya amani**, na wafundishe vijana wadogo unaowalea kutatua migogoro kwa njia ya mazungumzo.



**Epuka hali ya migogoro** Tulia na fikiria kuhusu kitu kilichokufanya uhisi hasira, huzuni au kuchukia. Mpe mwenzako muda wa kujituliza.

Wakati wote mmetulia, tafuta muda wa kuzungumza kuhusu kile kilichotokea.

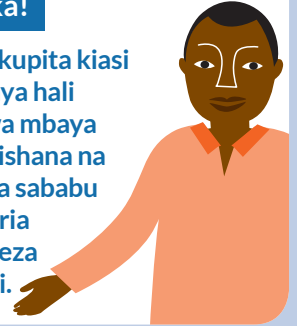


Sikiliza jinsi mwenzako alivyoiona hali hiyo, bila kuingilia au kuhukumu. Elezea jinsi ulivyoiona hali hiyo. **Jaribu kutafuta suluhisho kwa pamoja**, kuliko kuangalia nani yuko sahihi au amekosea.



### Kumbuka!

**Kunywa pombe kupita kiasi kunaweza kufanya hali za mgogoro kuwa mbaya zaidi. Epuka kubishana na watu walevi, kwa sababu hawawezi kufikiria vizuri na wanaweza wakawa wakatili.**



## Kukabiliana na ukatili



Iwapo wewe au mtu yeyote katika nyumba yako yuko **hatarini**, piga simu kwa polisi au huduma za dharura.



Kama unawasiwasi kuhusu ukatili majumbani **wasiliana na laini ya usaidizi au mtandao wa ushauri.**



Wasiliana na marafiki, familia na majirani. **Zungumza na mtu unayemwamini.**



### Kumbuka!

■ **Kuwaweka vijana wadogo katika mazingira ya ukatili ni kuwaharibu sana. Kua katika mzingira ya ukatili kuna hatarisha vijana wadogo kupata VVU.**

■ **Kila mtu ana haki ya kuwa huru kutoka kwenye ukatili. Mtu yoyote hatakiwi kufanyiwa ukatili nyumbani kwao. Ukatili sio 'kawaida' na mtu yoyote hatakiwi kufanyiwa vibaya na wanafamilia au wapedwa wao. Ikiwa unapitia ukatili, omba msaada.**