



## Ni wapi naweza kupata msaada?

### Katika simu ya dharura:

Gari la wagojwa (Ambulance): 000

Polisi: 000

Polisi (msaada -usio wa haraka) 131 444

### Ushauri, habari au msaada piga:

Huduma ya afya ya wanawake 8444 0700

Huduma za Vurugu za Nyumbani 1800 737 732

Yarrow Place (Huduma ya Ubakaji & Kushambuliwa Kingono) 8226 8787

Nunkuwarnin Yunti (Afya ya Aboriginal) 8406 1600

Mensline Australia 1300 789 978

Lifeline 13 11 14

TIS (Huduma ya Kutafsiri kwa Simu) 131 450

Huduma ya Afya ya Akili 13 14 65

### Ikiwa mtoto wako/kijana mzima anahitaji msaada au msaada piga:

Afya ya Vijana wa Mjini 8255 3477

Huduma ya Afya ya Akili ya Vijana & Watoto 1300 222 647

Laini ya Msaada 1800 55 1800

### Huduma ya afya

Unaweza kupata msaada kwa kuzungumza na mtaalamu wa afya kuhusu kilichotokea. Wanaweza kuangalia majeraha yako na unaweza kukusaidiwa kukaa salama.

### Polisi

Unaweza kupata msaada kwa kuzungumza na polisi kuhusu kile kilichotokea. Kukaribia kunyogwa ni shambulio na ni kinyume na sheria. Polisi wanaweza kufanya ripoti na inaweza kukusaidia kukaa salama.

### Mwafaka wa kitamaduni

huduma nyingi hizi zinapatikana kwa wanaume na wanawake kutoka asili zote za kiutamaduni.

## FARAGHA

Usalama wako ni muhimu kwetu. Taarifa unazotambua hazitatolewa na mtu aliyekushambulia wewe au mtu yeyote aliyekaribu naye (kama familia au marafiki zake).



<https://creativecommons.org/licenses>

© Idara ya Afya na Ustawi, Serikali ya Australia Kusini. Haki zote zimehifadhiwa. Aprili 2020. (DM 734) Fedha na Kamishna wa Haki za waathirika



Government of South Australia

Women's and Children's Health Network

# Swahili

## Je umewahi kukaribia kunyogwa?

Ikiwa una uzoefu wa vurugu au unyanyasaji kutoka kwa mtu, unaweza kuwa karibia kunyongwa au kuwa katika hatari ya kunyogwa.

- Kukaribia kunyongwa inaweza kutisha sana
- Kukaribia kunyogwa bila ya ridhaa ni kosa katika Australia ya Kusini.

Kijitabu hiki kinatoa maelezo ili kukusaidia kuelewa hatari ya kukaribia kunyogwa na usaidizi gani unaopatikana.

## Nini maana ya kukaribia kunyogwa?

- Kukaribia kunyogwa ni wakati kuna shinikizo ya kusukumwa dhidi ya shingo yako ambayo inaweza kukufanya wewe kushidwa kupumua
- Hii inaweza kusimamisha au kupunguza oksijeni na kupita kwa damu kutoka kwenye ubongo wako
- Wakati mwingine watu huita hii "kuchinja"
- Kukaribia kunyogwa inaweza kutokea katika njia tofauti-kwa kuweka mkono au mikono shingoni mwako, au kutumia kitu kama kamba shingoni mwako. Inaweza pia kutokea kama kitu kikisukumwa dhidi ya shingo lako au juu ya mdomo na pua yako.

## Je kukaribia kunyogwa ni hatari?

Ndiyo. Kukaribia kunyogwa ni shambulio la kutishia maisha. Kama umewahi kukaribia kunyogwa unajua kwamba:

- Inaweza kuwa hatari zaidi kuliko aina nyingine za vurugu za kimwili kama vile kupiga mateke au kuchomwa
- Wewe uko katika hatari ya kujeruhiwa vibaya au kuuawa katika siku zijazo kama umewahi kukaribia kunyogwa na mpenzi wako au mpenzi wa zamani
- Majeraha ya ubongo yanaweza kutokea wakati ubongo wako haupati oksijeni ya kutosha-hata kama ni kwa muda mfupi
- Majeraha haya yanaweza kuwa mabaya zaidi katika masaa, siku au hata wiki baada ya kukaribia kunyogwa
- Jinsi unavyopitia kukaribia kunyogwa zaidi - ndivyo inakuwa hatari zaidi ni
- Ikiwa una mimba, kukaribia kunyogwa inaweza kudhuru mimba.

**Watu wengi waliopatia vurugu au unyanyasaji wamekuwa wakikaribia kunyogwa. Kukaribia kunyogwa ni njia ya kawaida ya kuumiza na kudhibiti mtu mwingine. Pia ni hatari sana na ni ishara ya onyo kwa madhara ya baadaye.**

## Itatokea nini kwangu kama niliwahi kukaribia kunyogwa?

Watu wengi wataepuka kukaribia kunyogwa lakini wanaweza kuwa na matatizo ya afya yanayoendelea. Ni muhimu kupata msaada wa kimatibabu haraka iwezekanavyo kama:

- Una mimba
- Una matatizo ya kupumua au kumeza
- Umepoteza fahamu (kutoa nje) wakati ulikaribia kunyogwa kunyongwa
- Una macho mekundu au damu ya risasi
- Una matatizo ya kuzungumza au sauti yako imebadilika
- Kama unakohoa au una maumivu/uvimbe katika koo au shingo
- Kama una matapishi au unahisi kama unataka kutapika
- Kama unajisikia ganzi, kichwa kizito, kusikia kengere kwenye masikio au kusikia
- Una mabadiliko katika kufikiri kwako (kupoteza kumbukumbu, kujisikia kuchanganyikiwa, mchanganyiko au kutokutulia)
- Unajisikia kuwa dhaifu, ganzi au ulegevu upande mmoja wa mwili au uso wako.

**Kukaribia kunyogwa ni hatari sana. Ili kukusaidia kuangalia dalili zako, kaa na mtu ambaye unaamini kwa siku kadhaa kama unaweza. Tafuta ushauri kutoka kwa huduma zilizoorodheshwa nyuma ya Kijitabu hiki na utafute usaidizi wa kimatibabu kama itahitajika.**

## Nifanye nini?

- Ongea na mtu ambaye anaweza kukupa ushauri. Namba za simu ziko nyuma ya Kijitabu hiki
- Nenda kwa daktari au huduma ya wataalamu ikiwa wewe ni mjamzito
- Nenda kwa daktari au huduma ya wataalamu ikiwa una dalili zozote. Waambie amenyongwa ili wajue jinsi bora ya kukusaidia
- Kaa na mtu ambaye unaamini kama unaweza.

## Ni nini kinaweza kutokea wakati ninaonana daktari?

Hii itategemea na tukio hilo, majeraha yako ya kukaribia kunyogwa na muda mrefu uliopita toka ilipotokea. Unaweza kuwa na vipimo maalum au kuonana na hawa madaktari wataalamu:

- CT ya shingoni/angiogram - hiki kipimo huangalia mishipa ya damu, ubongo wako na mifupa ya kichwa yako na shingo
- MRI - kipimo hiki huangalia tishu laini (kama misuli, neva na mishipa ya damu) katika shingo yako na ubongo
- Mtaalamu wa ENT-daktari huyu huangalia koo na hewa yako
- Uzazi -daktari huyu ataangalia mimba yako ikiwa wewe ni mjamzito.

GP wako, daktari wa dharura wa Idara, mtaalamu au huduma nyingine za afya wanaweza kuandika majeraha yoyote ambayo yanaweza kutumika ikiwa unataka msaada kutoka kwa polisi. Hii inaweza kusaidia afya na ustawi wako.

**Unaweza kufikiri wewe ni sawa kama huna alama juu ya shingo yako. Lakini majeraha mabaya yanaweza kutokea chini ya ngozi bila wewe kutambua. Ni muhimu sana kupata msaada wa matibabu mara moja.**