

Usiogope kuomba usaidizi kwa mashirika kama vile:

Hospitali au GBVRC na Ushauri (counseling)

- MSF (Blue House) - Juja Road- 0711400506
- Kenyatta National Hospital (GBVRC) – 020 2726300 Ext. 44101/0722829500
- WRAP Kenya – 0722 252 939
- Kenya Women & Children's Wellness Centre- 0737 302963/0703 302 963
- GBV information Centre (Mathare Health Centre) – 0788 586 677

Usalama (security)

- Kituo cha polisi – Kasarani 0208560756 / 020 8564310
- Ofisi ya chifu iliyo karibu
- Usalama wa watoto - 116 (bila malipo)
- Usalama wa akina mama na wasichana- 1195 (Bila Malipo)
- Maswala ya Sheria – CREAM -0720 357664



**Kenya Women & Children's  
wellness centre**

*Your health. Our commitment!*

**P.O Box 16681-00620 Nairobi, Kenya**

**Nambari ya Simu: + 254 737 302 963**

**+ 254 703 302 963**

**+ 254 717 723 073**

**Barua Pepe: copadmin@kwcwc.org**

**info@kwcwc.org**

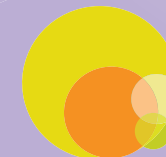
**www.kwcwc.org**



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



# Pamoja Tuangamize Dhuluma Dhidi ya Jinsia



**Kenya Women & Children's  
wellness centre**

*Your health. Our commitment!*

## Mambo Muhimu ya kufanya unapo bakwa

Kama yakikufika

- ▶ Usioge ama kubadilisha nguo, kwani kufanya hivyo huenda ukapoteza ushahidi muhimu
- ▶ Tafuta usaidizi – mweleze mtu mnaeaminiana.
- ▶ Mwone daktari haraka iwezekanavyo – Ni vyema kama daktari atakufanyia uchunguzi ndani ya muda wa masaa 72 tangu kisa cha kubakwa – Daktari pia ataweza kuhifadhi ushahidi unaoweza kupelekea kukamatwa kwa mbakaji.
- ▶ Daktari au wataalam katika kliniki – wanaweza kukufanyia uchunguzi na kuchukua hatua za haraka za kukukinga dhidi ya mimba usiohitaji na maaambukizi ya majonjwa ya zinaa ikiwemo virusi vya HIV pamoja na magonjwa ya zinaa.
- ▶ Ni vyema kupiga ripoti kwa polisi haraka iwezekanavyo, maelezo na uchunguzi wa mapema utasaidia katika harakati za kumsaka huyo mbakaji.

## Kama unafikiria ubakaji huo ulishirikisha madawa ya kulevya basi unapaswa:

- ▶ Kuweka ushahidi huo, hata kama itamaanisha kuhifadhi mkojo kwenye chombo kama kichupa au hata kwenye kikombe. Kumbuka athari za madawa ya kulevya humalizika haraka ndani ya mwili kuliko ndani ya chombo nje ya mwili.
- ▶ Upeleke ushahidi huo ukafanyiwe uchunguzi haraka iwezekanavyo, kwani baadhi ya madawa hupoteza nguvu baada

ya masaa sita.

- ▶ Muhimu zaidi- Jaribu usibabaike, elekeza juhudi zako zaidi kuhakikisha unapata usaidizi wa kimatibabu na kisheria ili kumnasa mbakaji.

## Kutoa habari kuhusu ubakaji

- ▶ Utahitajika kuandika taarifa (Statement) kwa polisi hivyo basi huenda ukahitajika kujibu maswali mengi kwa undani. usishisi vibaya unapoullizwa kurudia taarifa zaidi ya mara moja
- ▶ Chukua nguo za kubadilisha, polisi huenda wakataka kuchukua nguo ulizokuwa umevaa kama ushahidi. Usitumie mfuko wa plastiki kuhifadhi nguo mbali tumia mfuko wa karatasi
- ▶ Chukua mda ili kukumbuka vyema matukio yalofanyika wakati wa ubakaji, lakini unaweza kuomba kupumzika iwapo unashindwa kutoa maelezo kwa sababu ya hisia za machungu ulizonazo au kwa jambo lingine lolote. kumbuka unaweza kuondoka kituo cha polisi wakati wowote.
- ▶ Utakapo maliza, isome tena kwa makini taarifa yako kuhakikisha ni sahihi kwa vile itatumiwa mahakamani.
- ▶ Andikisha kila kitu unachokumbuka, ikiwa ni pamoja na tarehe, mahala, watu, kile walichosema na kuvalia, hata kama inaonekana kutohusiana kabisa na kisa hicho. Endelea kuandika kadri unavyoendelea kukumbuka.
- ▶ Unaweza pia kuandamana na mtu unaemwamini

## Kumsaidia mtu aliyebakwa unaweza kufanya yafwatayo aliyebakwa?

- ▶ Mfariji na msikilize kwa makini anayokwambia, mhakikishie kuwa unamwamini nae anaweza kukuamini
- ▶ Usimlaumu kwa yale yaliyotokea – lawama zinamstahiki yule mbakaji na wala si kwa yule aliyebakwa!
- ▶ Mpe mda – na mjulishe ya kwamba wakati wowote anapokuhitaji kuzungumza nawe, utakuwepo.
- ▶ Jaribu kuwa mstahimilivu na mkakamavu- Kwani huenda ukasikia maneno yatakayokubughudhi na kukutia machungu.
- ▶ Mpe mda, akihisi kulia mwache alie, – kwani kurundika machungu moyoni kunaweza kuwa na athari mbaya zaidi.
- ▶ Kumbuka watu hukabiliana na visa vya fedheha kwa namna tofauti. Wengine hukataa kupiga ripoti polisi na wanahitaji ushawishi mkubwa! Lolote atakaloamua heshimu uamuzi wake.
- ▶ Huenda ukahisi usaidizi wako ni mchache mno, lakini huenda usaidizi wako ukamsaidia kwa kiasi kikubwa Yule muathiriwa aliyebakwa.