

# SafePlan<sup>®</sup>



Njira yolelera ya pamkono

*The safe way to plan your family*



## ***Njira yolelera ya pamkono***

- Iti ndi timachubu tapulasitiki timene timaikidwa mumkono wa amayi.
- Njira ingathe kugwilitsidwanso ntchito ndi amayi amene akuyamwitsa. Mayi amene wangobeleka kumene ayenera kudikira kwa masabata asanu ndi limodzi (6) kuti ayambe kugwilitsa ntchito njirayi.
- Imaikidwa ndi kuchotsedwa ndi dotolo kapena namwino yekhayo amene anaphunzira za ntchitoyi.
- Njirayi imasokoneza kusamba kwa amayi ena.
- Siimateteza ku matenda opatsirana pogonana kuphatikizirapo HIV ndi matenda a chikasu.
- Kumbukirani kukachosetsa njirayi pakatha zaka zisanu chifukwa imakhala itatha mphamvu..
- Ngati mukufuna kulera nthawi yaitali, sakhani njira ya pamkono lero