

# m4RH

Mobile 4 Reproductive Health

**NI YA BURE!**  
yenye usiri na kufaa

Pata taarifa zote  
unazohitaji kuhusu njia za  
**uzazi wa  
mpango**

Tuma ujumbe  
mfupi unaosema

**m4RH**

kupitia laini yako  
ya simu kwenda

**15014**

- Tuma ujumbe mfupi unaosema M4RH kupitia laini yako ya simu kwenda 15014
- Zifahamu njia za uzazi wa mpango
- Chagua njia iliyo bora kwako
- Pata maelezo kuhusu afya ya uzazi
- Pata maelezo ya kliniki

**YENYE USIRI NA KUFAA**

Inatumika masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki!

Ili kupata malezo juu ya njia za uzazi wa mpango unazohitaji, tuma ujumbe mfupi wa simu ulio na nambari zifuatazo kwenda 15014

**04** Mahali pa kliniki

**11** Vipandikizi (Implants)

**21** Kitanzi

**31** Njia ya uzazi wa mpango wa kudumu

**41** Sindano

**51** Vidonge

**61** Njia za dharura

**71** Kondomu

**81** Njia za asili

**91** Njia ya kunyonyesha

**99** Njia zote



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**PROGRESS**  
IN FAMILY PLANNING

text  
to  
change



**MARIE STOPES**  
Tanzania

**fhi**

THE SCIENCE OF  
IMPROVING LIVES