



VIH / SIDA

WAPI KIGONSA KELE

WAPI KIGONSA KELE VE

MALONGI SAMBU NA BABAKALA

SIDA KELE MALADI YA KIGONSA... ya bo lenda sansa ve na kilumbu ya bubu. Sida memwangana na ntoto mvimba; yo kele mpi dikambu ya nene na Suisse.

Sida kekatukaka na nyoka (virus) ya bo kebingaka **VIH**. Nsuka-nsuka, nyoka ya VIH talembisa ngolo ya kesadisaka nitu na kunwana na maladi. Yo yina bantu ya kele na nyoka ya VIH (bo kebingaka bo «séropositifs») bo kekumaka bambefo ye bo kebakaka diaka maladi ya nkaka ya mpila na mpila. Yo yina bo kebingaka sida.

MPILA YA KUDITANINA: Mukanda yai kezabisa nge inki mpila nge lenda baka nyoka ya VIH. Yo kelonga nge mpi inki mutindu nge lenda kuditanina ye kutanina mpi bampangi na nge na VIH/sida!

BO KEBELULAKA SIDA VE..., kansi nkisi kele sambu na kufwetuna kibeni kubilama ya banyoka ya VIH na nitu. Na Suisse, muntu yonso kele na droit ya kudisansa mbote kibeni; yandi vanda ti mukanda to yandi vanda ti yo ve.

Sambu na informations ya nkaka ya ketadila maladi yai: tala na nima ya mukanda yai.



KIGONSA

VIH kepesamaka kana nkento ti bakala mesadila capote ve na ntangu ya kuyongana. Capote kele mpila ya kuluta mbote sambu na kuditanina na maladi ya VIH/sida ti na maladi ya nkaka ya nsambukila.

KUYONGANA YA MUNZINZI (sodomie) nkatu capote



●●● Kigonsa kele ya nene kibeni

Sambu na bantu yonso zole ya keyongana, atâ kana sperme kubasika ve

■ Mpila ya kuditanina:

Kusadila capote ti nkisi ya muselu (lubrifiant) ya kulunga



KUYONGANA YA DIBOLO nkatu capote



●●○ Kigonsa kele ya nene

Sambu na bakala ti nkento, atâ kana sperme kubasika ve

■ Mpila ya kuditanina: kusadila capote

KUYONGANA YA MUNOKO (munoko kukutana na dibolo to na dikata) nkatu capote



●○○ Kigonsa kele

■ Mpila ya kuditanina: Kulembula dibolo ve ntangu nkento memona ngonda (menga).

Sperme kukota ve na munoko!

Kunwa sperme ve!

MPILA YA KUSADILA CAPOTE

1. Ntete, tala kana emballage na yo kele ya kupasuka ve.



2. Kangula emballage na yo na kukeba, yantika kifulu ya bo metulaka mwa mputa; basisa capote.

3. Benda kipusu ya dikata na nima (kana bo zengaka yo ve).



4. Capote kaka ya kupinduka, simba mwa poche na yo (ya kele bonso ntu ya biberon) na misapi zole (musapi ya nene ti ya kulanda yo); vandisa yo na ntu ya dikata. Nsongi ya nene tavanda ya kupinduka na nganda.



5. Kulumusa nsongi ya kupinduka na nsi ya dikata. Yo takanguka nkatu mpasi. Kana yo kesala matata na kukanguka, zaba nde capote meluta fioti to nene to mpi nge metula yo na côté ya mbi (nsongi ya nene ya kupinduka na kati).



6. Kana nge memanisa na kubasisa sperme: ntangu dikata melemba ntete ve, simba capote ngolo na kisina ya dikata ye basisa dikata ti capote nzila mosi.

Zaba diaka: Inki nge zaba nde capote ya bankento (to Femidom[®]) mpi kele ye bo kekotisaka yo na dibolo na ntwala ya kuyongana? Kansi capote ya bakala kele mpasi ve na kuvwata ye yo kele na ntalu fioti.

MPILA YA NKAKA YA KUBAKA NYOKA

MAMA SEROPOSITIVE KUPESA MWANA NA YANDI



Mama ya kele na VIH/sida lenda pesa yo na mwana na yandi na ntangu yandi kele na divumu, na ntangu ya kubuta to na ntangu ya kunwisa mwana dibebe.

●●● Kigonsa kele ya nene kibeni

■ **Mpila ya kuditanina:** kana nkento ya divumu kele na maladi ya VIH, munganga kupesa yandi batraitements ya kulunga sambu maladi na yandi kusambukila ve mwana na yandi.

KUNWA DROGUE



Kana bantu kekabilana bantunga ya munganga to basindani sambu na kutobola drogue na nitu.

●●● Kigonsa kele ya nene kibeni

■ **Mpila ya kuditanina:** kusadila binwaninu ya kutobola ya bo mesukula mbote (bantunga ya munganga to basindani, filtre, coton, lutu, masa); kukabilana ve bantunga ya kutobola.

Kana nge landa malongi yai ve, kigonsa kele mingi kibeni sambu nge baka mpi nyoka ya hépatite C (VHC); yo mpi kele maladi ya kigonsa.

BISALU YA MUNGANGA/KUZENGA NSONGI YA DIKATA

●●● Kigonsa kele ya nene kibeni

VIH lenda pesama kana binwaninu ya munganga (ntunga, mbele ya fioti ...) sambu na kupasula bantu, kuzenga nsongi ya dikata, kuzenga nzoloko (tatouages), etc. bo mesukula yo mbote ve; mpi kana bo kesadila binwaninu yango na nitu ya bantu mingi. VIH lenda pesama mpi na ntangu ya kuvutula menga na nitu kana bo salaka menga yango examen ve.

○○○ Kigonsa kele ve

Na Suisse, makambu ya mpila yai kesalamaka ve kana minganga ya kieleka kibeni bantu kepasula bambefo.

KIGONSA KELE VE NA BIKALULU YAI



Kisalu – W.C.
Kifulu ya kuyobisa maboko



Kuta nsia (eternuement), koso-koso



Kupesana mbote na maboko, kusimba-simba ya kuzola (caresses)
Kubaka na maboko



Kusadila dilonga mosi, kunwa na dikopa mosi



Kana banyama ya fioti-fioti kutantika muntu
Piscine, sauna

Yonso yai ya beto metuba kesonga nde: **na luzingu na beto ya konso kilumbu**, kigonsa ya kupesa VIH to ya kubaka nyoka na yo kele ve. Yo yina, mfunu ya kutina bantu ya kele na maladi ya VIH/sida kele ve. Mfunu mpi ya kutula bo na lweka to ya kubuya bo na kisalu kele ve.

Kigonsa mpi kele ve na bikalulu yai:



Kuyambana to kusimba-simba dibolo to dikata ya mpangi
Kuyongana na mpila ya kuditanina (kusadila capote)

MONO MEBAKA NYOKA TO VE ?

Kaka kana nge zaba déjà nde nge kele na nyoka ya VIH, ibuna nge lenda zangisa ve ntangu ya mbote ya kuyantika kunwa nkisi.

TEST YA VIH (KUTADISA MENGA)

Kaka test (examen) ya munganga lenda songa mbote kana nge kele na nyoka ya VIH (infection) to ve. Dilongi ya nene sambu na bantu yonso kele yai: kuluta mbote kusala test kaka na mina ya ngonda tatu yantika kilumbu ya nsuka ya kikalulu ya kigonsa salamaka (bonso: kuyongana nkatu kusadila capote). Ikele kaka yantika ntangu yina kibeni test tapesa, na bacas yonso, résultat ya kieleka. Kansi kana nge mebakaka déjà nyoka ya VIH, nge lenda pesa muntu ya nkaka yo na kati ya ngonda tatu yina.

ATÂ MUNTU MOSI TAZABA VE

Na hôpital ya nene to mbala mosi na balaboratoires, nge lenda sadisa test kansi zina na nge kuzabana ve. Na mpila yina, ata muntu mosi ve tazaba nde nge salaka test ye résultat na yo inki.

NDONGISILA NA NTWALA YA KUSALA TEST

Na ntwala ya kusala test, kuluta mbote nge lomba ndongisila: na Antenne ya Aide Suisse contre le Sida ya pene-pene, na hôpital, na laboratoire to na munganga na nge. Kana ve, solula na muntu ya nge keyokanaka na yandi mbote na kati ya bantu kesalaka na Asile (kana nge kele ngunda).

Sambu na bareenseignements anonymes (zina kuzabana ve) ya metadila adresses, matériel ya malongi, bifulu ya kusala test ye sambu na kusumba bima: **044 447 11 11 / www.aids.ch**

To mbala mosi na:

MALADI YA NKAKA YA KUYONGANA KEPESAKA

Maladi ya nkaka lenda pesama na ntangu ya kuyongana; bonso: gono (chaude-pisse), herpes, sifilisi, maladi ya chlamydia to hépatite B.

BIDIMBU TI BATROUBLES NA NITU → MUNGANGA!

Mbala mingi maladi yai ketwalaka batroubles ya mpila na yo mosi:

- Masa ya mbi ye ya bacouleurs ya mpila na mpila kebasika na dikata
- Tia na ntangu ya kusuba, mukusa na makata ye pene-pene na yo
- Makata ya kuvimba ye yo kesala mpasi
- Mputa, mbuma, makwanza, loto ya mbwaki ye mukusa na makata
- Mpasi ya kumwangana na nsi ya divumu
- Mpasi na ntangu ya kusuba
- Mpasi ya kumwangana na kati ya munzinzi, masa ya mbi kebasika na munzinzi
- Makwanza, mbuma na kati ya munzinzi

Kwenda nswalu kumona munganga kana nge kumona mosi na kati ya batroubles yai!

Keba: VIH/sida kenataka batroubles ya mpila yai ve!

Test ya VIH kaka tasonga ya kieleka kana nyoka mekota na nitu to ve.

SAMBU NA YO

Mingi na kati ya maladi yai bo lenda sansa yo kana bo mona yo nswalu. Kana yo sansama ve, yo lenda nata baconséquences ya mbi na nitu (bonso cancer to kisita) ye yo lenda matisa kibeni kigonsa ya kubaka nyoka ya VIH/sida.

MPILA YA KUDITANINA: TI CAPOTE

Nzila kuluta mbote sambu na kuditanina kele kusadila capote na ntangu ya kuyongana ya dibolo, ya munzinzi to ya munoko mpi. Kusadila ntangu yonso capote atâ sambu na kuyongana ya munoko. Yo kele mfunu mingi kibeni atâ sambu na kuyongana na bankento ya ndumba.

MALONGI METADILA CAPOTE

MPILA YA KUDITANINA

Capote ketaninaka beto na maladi ya VIH/sida ye na maladi ya nkaka ya kepesamaka na ntangu ya kuyongana. Yo kesadisaka mpi sambu na kubuya kubaka divumu.

CAPOTE YA MBOTE/TAILLE YA KULUNGA

Sadilaka bacapotes ya kele na kidimbu ya qualité «ok» na zulu na yo (na France bo kesonikaka: NF). Yo ketekamaka na basupermarchés, na badrogueries ye na bapharmacies.



Taille ti forme ya bacapotes kele ya mpila mingi. Sola yina ya kulunga mbote na nge. Kana capote kuluta fioti yo lenda pasuka, kana yo kuluta nene yo lenda basika. Nge tazwa taille ya capote ya kulunga na nge na adresse internet www.mysize.ch.

MPILA YA KUBUMBA YO

Bumba yo ntama na barayons ya ntangu ye ntama na bima ya nsongi.

NKISI YA MUSELU (LUBRIFIANT) SAMBU NA YO

Kana mfunu kele, pakula yo nkisi ya muselu ya bo mesalaka sambu na yo, ye na kiteso ya kulunga (sambu dikata kukota facilement na dibolo). Bo ketekaka nkisi yango na basupermarchés, na badrogueries ye na bapharmacies. Atâ inki mutindu, kusadila ve vaseline, mafuta ya kupakula na nitu, mafuta ya massage to mafuta ya kolambila madia.

Atâ inki mutindu, kuvwata bacapotes zole na mbala mosi ve!

KUSALA INKI KANA...

capote mepasuka ye muntu ya nge keyongana ti yandi kele séropositif to yandi lenda kibeni kuvanda séropositif? Kana, nsuka tii na kilumbu kelanda kilumbu ya kuyongana ya kigonsa salamaka, nge kwenda nswalu kusala consultation na Antenne sida ya pene-pene to na hôpital, bantu kesalaka kuna tazabisa nge inki beno lenda diaka kusala. Kusala mpila yai kele na mfunu, kansi zaba mbote nde nkisi ya simple ye ngolo en même temps kele ve sambu na situation ya mpila yai.

RESPONSABILITÉ NA NGE!

Kuluta mbote kusadila capote na ntangu ya kuyongana. Capote ketanina nge mosi ye bantu ya nge keyongana ti bo. Pardo, baka responsabilité na nge na maboko. Vandaka ti capote ntangu yonso ye sadilaka yo na ntangu ya kuyongana.

Muntu yonso ya kebuya kusadila capote ye mesola kigonsa ya kupesa mpangi nyoka ya VIH, lenda baka ndola ya nene kibeni – bamvula mingi na boloko, kana yo kele nécessaire.

ZABA DIAKA

Kana nge mesadilaka ntete capote ve na ntangu ya kuyongana ye nge mebaka ntete nyoka ya VIH/sida ve tii na kilumbu ya bubu, nge kele na chance. **Kansi zaba nde kuyongana diaka nkatu capote kele ntangu yonso na kigonsa ya nene ya kubaka nyoka.**

NGE LENDA YAMBULA KUSADILA CAPOTE NKATU BOMÁ KAKA KANA BACONDITIONS TATU YAI MELUNGA:

- Kana nge kezinga ti partenaire na nge na mpila ya mavwanga ve.
- Nge ti partenaire na nge beno keyonganaka kaka beno zole, ti bakala to nkento ya nkaka ve.
- Beno zole mesalaka test ya VIH, kusala yo ensemble kele mbote kuluta; test yango songaka nde atâ muntu mosi ve na kati na beno kele na nyoka.

Inki yonso yai ya beto metuba melunga na situation na nge?
Ya kieleka kibeni?

MALONGI YA NKAKA YE KULOMBA NDONGISILA

KULOMBA NDONGISILA (CONSULTATION)

Na Antennes yonso ya Aide Suisse contre le Sida: Kukwenda kuna nge mosi to kubinga na téléphone. Kana nge lombamba, bo tapesa nge malongi atâ kana nge pesa zina na nge ve.

Na munganga: Kutita ve na kuyuvula yandi mambu metadila VIH/sida. Minganga kele na nsiku ya ngolo ya kubumba sekele ya kisalulu na bo.

SAMBU NA NDIRINGA YA KUTUBA

Tala mbote na nki ndinga malongi tapesama. Ntangu ya nkaka yo talomba nde nge mosi kusosa muntu ya tatendula mambu sambu na nge (sambu na kuzwa bantedula to interprètes ya kuzaba kisalulu mbote kibeni, tala na adresse internet www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungstellen.pdf to yuvula na Antenne sida).

MALONGI YA NKAKA

Sambu na kuzwa mikanda bonso yai to mikanda ya nkaka:

Aide Suisse contre le Sida, case postale 1118, 8031 Zurich

Sambu na kusumba: téléphone 044 447 11 13, fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Sambu na barensengements ya nkaka: téléphone 044 447 11 11, fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Yuvula na Antennes sida kana malongi ya kusonika na ndinga ya nge ketubaka kele, to sosa malongi ya mpila na mpila na site internet **www.migesplus.ch**.

Mukanda yai kele ya kusonika mpi na bandinga yai:

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Portugiesisch, portugais, portugese, Portuguese
Amharisch, amharique, amarico, Amharic	Rumänisch, roumain, rumeno, Romanian
Arabisch, arabe, arabo, Arabic	Russisch, russe, russo, Russian
Deutsch, allemand, tedesco, German	Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, serbe/croate/bosniaque, serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
Englisch, anglais, inglese, English	Somalisch, somalien, somalo, Somali
Farsi, farsi, farsi, Farsi	Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
Französisch, français, francese, French	Suaheli, swahili, swahili, Swahili
Italianisch, italien, italiano, Italian	Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo	Thai, thai, thai, Thai
Kurdisch (Kurmanji), kurde (kurmanji), curdo (kurmanji), Kurdish (Kurmanji)	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Türkisch, turc, turco, Turkish