



VIH / SIDA WAPI LIKAMA EZALI

WAPI LIKAMA EZALI TE

MATEYA MPO NA BASI

SIDA EZALI MALADI YA KOBANGISA ... oyo bakoki kosalisa te na tango ya lelo. Sida epanzani mokili mobimba; ezali likambo monene na Suisse mpe.

Sida ewutaka na niama mabe babengi VIH. Suka-suka, **VIH** ekolembisa bokasi oyo ebundaka na maladi na kati ya nzoto. Yango wana, bato oyo bazali na niama mabe ya VIH (babengi bango «séropositifs») bakweyaka maladi mpe bakumbaka baniama mosusu ya ndenge na ndenge. Maladi yango nde babengi sida.

KOMIBATELA: Buku oyo ezali koteya yo na banzela nini okoki kokumba niama mabe ya VIH. Ezali koteya yo mpe ndenge nini ya komibatela mpe kobatela penza balongani na yo na VIH/sida!

SIDA EBIKISAMAKA TE ... kasi nkisi ezali mpo na kolembisa évolution ya VIH na nzoto. Na Suisse moto nyonso azali na droit ya komisalisa malamumu penza, azala mokanda to azala na yango te. Komela nkisi, babandaka yango n'importe quand te; monganga nde akopona tango ya malamumu. Kasi soki oyebi naino te 'te osi okumbi niama mabe ya VIH, okoki kozangisa tango ya malamumu penza mpo na kobanda komela nkisi (bôngo ezali malamumu te). Esengeli malamumu koyeba naino soki ozali na maladi ya VIH to ozali na yango te. Mpo na bainformations mosusu etali maladi oyo: tala na sima ya buku oyo.



LIKAMA

VIH epesamaka soki mwasi mpe mobali basaleli capote te na tango ya kosibana. Capote (to Femidom®*) ezali eloko eleki malamu mpo na komibatela na maladi ya VIH/sida mpe na bamaladi mosusu oyo ekoki kolekisama epai ya moninga.

KOSIBANA YA LISOKO (sodomie) kozanga capote



●●● Likama ezali monene penza

Mpo na mwasi mpe mobali, atâ soki sperme ebimi te

■ **Ndenge ya komibatela:** Kosalela capote mpe nkisi ya muselu na ndenge ekoki.

KOSIBANA YA LIBOLO kozanga capote



●●○ Likama ezali monene

Mpo na mwasi mpe mobali, atâ soki sperme ebimi te

■ **Ndenge ya komibatela:** Kosalela capote (to Femidom®*)

KOSIBANA YA MONOKO (monoko ekutani na libolo to na likata) kozanga capote



●○○ Likama ezali

■ **Ndenge ya komibatela:** Sperme esopana te na monoko!

Komela sperme te!

Kolembola libolo te tango mwasi amoni sanza (makila).

* Mpo na mateya etali Femidom® to capote mpo na basi: tala na sima ya buku oyo.

NDENGE YA KOSALELA CAPOTE

Esengeli oyeba mpe ndenge ya kosalela capote malamumu. Esengeli yo mpe ozala na capote, tango mosusu moninga mobali akoki kozanga yango. Salelaka kaka bacapotes oyo ezali na elembo ya qualité «ok» na likolo na yango (na France bakomaka: NF), mpe molai na yango ezala oyo ekoki.

1. Ya liboso, tala soki emballage na yango ezali yakopasuka te.



2. Pasola emballage na yango na bokebi, kobanda na esika mwa mpota moke ezali; bimisa capote.

3. Soki moninga mobali bakata ye te: benda loposo ya likata na ye na sima.



4. Kaka ndenge capote elingami, simba ebombelo na yango (ezali lokola motó ya biberon) na misapi mibale (ya monene mpe oyo elandi); vandisa yango na motó ya likata. Songe na yango ya monene ekozala ya kolingama na libanda.



5. Benda songe ya kolingama na nse. Ekofungwama facilement. Soki esali matata mpo na kofungwama, wana elingi kolakisa 'te capote eleki moke to monene to mpe etiami na mopanzi ya mabe (songe ya monene elingami na kati).



6. Tango moninga mobali asilisi kobimisa sperme: liboso likata elemba, simba capote makasi na nse (soki moninga mobali akoki kosala yango ye moko te) mpe bimisa likata ná capote nzela moko.

NZELA MOSUSU NIAMA MABE YA VIH ELEKISAMAKA

MAMA SÉROPOSITIVE ALEKISI NA MWANA NA YE



Mamaoyo akumbi VIH/sida akoki kolekisa niama mabe epai ya mwana na ye na tango azali na zemi, na tango ya kobota to na tango ya komelisa mwana libele.

●●● Likama ezali monene penza

■ **Ndenge ya komibatela:** 1) Soins médicaux mpo na mwasi ya zemi; 2) Kosala mwasi ya zemi césarienne na tango ya kobota; 3) Komelisa mwana libele te.

Soki ozali na zemi to olingi kokumba yango, esengeli penza osenga mateya etali VIH mpe kosala test ya VIH. Boye, bakoki kosala nyonso mpo niama mabe eleka te epai ya mwana na yo.

KOMELA DROGUE



Soki bato bazali kokabelana ntonga ya monganga to ya ndenge mosusu mpo na komikitisa drogue na nzoto.

●●● Likama ezali monene penza

■ **Ndenge ya komibatela:** Kosalela biloko ya kotuba oyo ezali stérilisés (ntonga ya monganga to ntonga ya ndenge mosusu, filtre, coton, lutu, mayi); kokabelana ntonga ya kotuba te.

MISALA YA MONGANGA /KOKATA NZOTO YA MIBALI

●●● Likama ezali monene penza

VIH ekoki kolekisama soki biloko ya mosala ya monganga (ntonga, mbeli, ...) mpo na kopasola bato, kokata nzoto ya mibali, kokata nzoloko (tatouages), etc. esokwami malamumu te; mpe soki bazali kosalela biloko yango na nzoto ya bato ebele. VIH ekoki mpe kolekisama na ntango ya kozongisa makila na nzoto soki basalaki makila yango examen te.

○○○ Likama ezali te

Na Suisse, makambo ya boye esalamaka te soki kopasola esalami na minganga oyo lokumu na bango eyebana penza.

LIKAMA EZALI TE NA BIZALELI OYO



Mosala – W.C.
Bisika ya kosokola maboko



Likise (eternuement), kosu-kosu



Kopesana mbote na maboko, kosimba-simba ya bolingo (caresses)
Komema na maboko



Kosalela sani moko
Komela na kopo moko



Koswama na niama mike
Piscine, sauna

Biloko oyo ewuti kokomama elakisi 'te: **na vie ya mokolo na mokolo**, likama ya kolekisa VIH to ya kokumba niama mabe ezali te. Yango wana, ntina ya kobanga bato bazali na VIH/sida ezali te. Mpe ntina ya kotia bango pembeni to koboya bango na mosala ezali te.

Likama mpe ezali te na bizaleli oyo:



Koyambana to kosimba-simba libolo to likata ya moninga
Kosibana na ndenge ya bobateli
(kosalela capote)

NAKUMBI NIAMA MABE TO NAKUMBI YANGO TE ?

Kaka soki oyebi 'te okumbi niama mabe ya VIH, wana nde okoki ata moke te kozangisa ngonga ya malamumu penza mpo na kobanda komela nkisi.

TEST YA VIH

Kaka test epai ya monganga nde ekoki kosakola 'te okumbi niama mabe ya VIH (infection) to okumbi yango te.

Mobeko monene mpo na bato nyonso ezali boye: esengeli kosala test bobele sima ya sanza misato banda mokolo ya suka ezaleli ya likama esalamaki (exemple: kozanga kosalela capote na tango ya kosibana). Kobanda bobele tango wana nde, na bacas nyonso, test ekopesa résultat ya sôlo. Kasi soki osi okumbi niama mabe ya VIH, okoki kolekisa yango na moto mosusu na kati ya sanza misato wana.

MOTO ATA MOKO AKOYEBA TE

Na balopitalo minene to mbala moko na balaboratoires, okoki kosalisa test anonyme (okopesa nkombo na yo te, ekoyebana mpe te). Boye, moto ata moko te akoyeba 'te osali test mpe résultat na yango nini.

KOSENKA LITEYA LIBOSO YA KOSALA TEST

Liboso ya kosala test, esengeli penza osenga liteya na Antenne ya Aide Suisse contre le Sida ya pembeni, na lopitalo, na laboratoire to epai ya monganga na yo. Soki te, solola na moto oyokanaka na ye malamumu na kati ya basali ya Asile (soki ozali ngunda).

Mpo na mituna (anonymes to kozanga kopesa nkombo) etali baaddresses, matériel mpo na mateya, bisika ya kosala test mpe mpo na kozwa eloko: **044 447 11 11 / www.aids.ch**

To mbala moko epai ya:

MALADI MOSUSU EWUTAKA NA KOSIBANA

Bamaladi mosusu ekoki kolekisama na tango ya kosibana; exemples: gono (chaude-pisse), herpes, sifilisi, maladi ya chlamydia to hépatite B.

BILEMBO MPE BATROUBLES → MONGANGA!

Mbala mingi maladi oyo ebendaka batroubles ya ndenge na yango moko:

- Mayi mabe ezali kobima na libolo mpe mbala mingi ezali kolumba solo mabe
- Mokusa, bambuma, mpota, makwanza na mbebo ya libolo to na kati na yango, mpota mike-mike na kati ya libolo
- Mpasi mpe moto na tango ya kosuba
- Mpasi mpe moto na tango ya kosibana
- Kati ya monoko to mongongo ekomi motani penza (rouge makasi)
- Kobimisa makila na kati-kati ya sanza (ya mwasi) to sanza yango moko ekomi mobulu-mobulu
- Mpasi epanzani na nse ya libumu
- Mpasi na tango ya kosumba
- Mpasi epanzani na kati ya lisoko, mai mabe ezali kobima na lisoko
- Makwanza, mbuma na kati ya lisoko

Kende noki komona monganga soki omoni moko na taki ya batroubles oyo.

Keba: VIH/sida ebendaka batroubles ya ndenge oyo te!

Bobele test ya VIH nde ekolakisa ya sôlo soki niama mabe ekoti na nzoto to ekoti te.

MPO NA YANGO

Mingi na kati ya bamaladi oyo esalisamaka soki bamoni yango noki. Soki esalisami te, ekoki kozala na baconséquences mabe (lokola cancer to kotoba te) mpe ekoki kokolisa penza likama ya kokumba niama mabe ya VIH/sida.

NDENGE YA KOMIBATELA: NA CAPOTE

Nzela ya malamumu koloka mpo na komibatela ezali kosalela capote (to Femidom® soki kosibana ya libolo) na tango ya kosibana ya libolo, ya lisoko to ya monoko mpe.

MALAKO ETALI FEMIDOM®

Soki okoki koconvaincre ndeko mobali te mpo alata capote, meka Femidom®. Mpo na mibali mingi, Femidom® etungisaka bango moke par rapport na capote.

Femidom® ezali capote mpo na basi, bakotisaka yango na libolo liboso ya kosibana – atâ ngonga molayi na liboso, soki nécessaire. Lokola capote, Femidom® ebatelaka na zemi, na VIH/sida mpe na maladi nyonso oyo elekisamaka na tango ya kosibana.

Na ebandeli, basi mingi oyo basalelaka Femidom® bayokaka mwa motungisi moke. Kasi mingi bamesanaka na yango.

Okozwa Femidom® na pharmaphie mpe na droguerie, ndenge moko mpo na malako mpe mateya etali yango. Okoki mpe kosomba yango na ntalo malamau na adresse internet oyo: **www.shop.aids.ch**

MALAKO ETALI CAPOTE

MOKOLO YA SUKA YA KOSALELA YANGO/NDENGE YA KOBOMBA YANGO

Esengeli kosalela capote tii suka kaka na mokolo oyo ekomami na likolo ya emballage na yango. – Bomba yango mosika na moyi mpe mosika na biloko ya songe.

NKISI YA MUSELU

Soki esengami, pakola yango nkisi ya muselu (lubrifiant) oyo esalemi mpo na yango, mpe na quantité ekoki (mpo likata ekota facilement na libolo). Batekaka nkisi ya muselu yango na basupermarchés, na badrogueries mpe na bapharmacies. Ata ndenge nini, kosalela vaseline te, mafuta ya kopakola na nzoto te, mafuta ya massage te to mafuta ya kolambela bilei mpe te.

KOSALA NINI SOKI...

capote epasuki mpe molongani na yo azali séropositif to akoki penza kozala séropositif? Soki, suka tii na mokolo elandi mokolo likama yango ekweyi, okei noki kosala consultation na Antenne sida ya pembeni to na lopitalo, bato basalaka kuna bakoyebisa yo nini bokoki lisusu kosala. Kosala bôngo ezali na tina, kasi yebaka 'te nkisi ya pepele penza ezali te mpo na cas ya boye.

MOKUMBA NA YO!

Basi bazali na bokasi mpe bakoki kokamata baresponsabilités. Mibali babatelaka mibeko ya libala tango nyonso te. Soki ozali na doute, atâ moke, mpo na oyo etali fidelité ya molongani na yo, meka kosolola na ye mpe senga na molende 'te bosalelaka capote (to Femidom®). Bosala test ya VIH bino mibale elongo.

Tango ya kosibana kozanga bobateli, likama ya kokumba niama mabe ezali mingi epai ya mwasi koleka epai ya mobali. Capote (to Femidom®) ezali kobatela yo moko mpe bato ozali kosibana na bango.

YEBAKA LISUSU

Soki osalela naino capote te tango ya kosibana mpe okumbi naino VIH/sida te tii na mokolo ya lelo, ozali nde na chance. **Kasi yebaka 'te kosibana nyonso ya kozanga capote ezali seko na likama monene ya kokumba niama mabe!**

OKOKI KOTIKA KOSALELA CAPOTE NA BOBANGI TE KAKA SOKI MIBEKO MISATO OYO EKOKISAMI:

- Soki ovandi na molongani na yo na ndenge ya kimia penza.
- Yo ná molongani na yo bosibanaka kaka yo ná ye, ná mwasi to mobali mosusu te.
- Bino mibale bosali bosala test ya VIH, elongo nde malamuru koleka; test yango elakisaki 'te moko te na kati na bino azali na niama mabe.

Nyonso towuti koloba ekokani na situation na yo? Ya sôlo penza?

MALAKO MOSUSU MPE KOSENGA LITEYA

KOSENGA LITEYA (CONSULTATION)

Na Antennes nyonso ya Aide Suisse contre le Sida: Kokende kuna yo moko to kobenga na téléphone. Soki osengi, bakopesa yo mateya atâ soki opesi nkombo na yo te.

Epai ya dokotolo to monganga: Kobanga te kotuna ye mituna etali VIH/sida. Minganga bazali na mibeko makasi ya kobomba sekele ya mosala na bango.

OYO ETALI MONOKO YA KOLOBA

Tala malamuru na minoko nini mateya ekopesama. Tango mosusu ekosenga 'te yo moko oluka moto oyo akolimbola makambo mpo na yo (mpo na balimboli to interprètes oyo bayebi mosala malamuru penza, tala na adresse internet www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungstellen.pdf to tuna na Antenne sida).

MALAKO MOSUSU

Mpo na kozwa buku lokola oyo to babuku mosusu: Aide Suisse contre le Sida, case postale 1118, 8031 Zurich

Mpo na kozwa matériel: téléphone 044 447 11 13, fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Mpo na bareseignements mosusu: téléphone 044 447 11 11, fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Tuna na Antennes sida soki mateya ekomami na monoko olobaka ezali, to luka mateya ya ndenge na ndenge na site internet www.migesplus.ch.

Buku oyo ekomami mpe na minoko oyo:

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 (Kurmanci), kurde (kurmanci), curdo (kurmanci), Kurdish (Kurmanci)	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Türkisch, turc, turco, Turkish