



# VIH / SIDA

## WAPI KIGONSA KELE

## WAPI KIGONSA KELE VE

## MALONGI SAMBU NA BANKENTO

**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, 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 (to Femidom®\*) 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 nkento ti bakala, 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 nkento ti bakala, atâ kana sperme kubasika ve

■ **Mpila ya kuditanina:** Kusadila capote (to Femidom®\*)

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



### ●○○ Kigonsa kele

■ **Mpila ya kuditanina:** Sperme kukota ve na munoko!

Kunwa sperme ve!

Kulembula dibolo ve ntangu nkento memona ngonda (menga).

\* Malongi metadila Femidom® to capote sambu na nkento: tala na nima ya mukanda yai.

# MPILA YA KUSADILA CAPOTE

Yo kele mfunu mingi nge zaba mpila ya kusadila capote mbote. Kuluta mbote mpi nge vanda ti capote, mbala ya nkaka mpangi bakala lenda konda yo.

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. Kana mpangi bakala bo mezengaka nsongi ya dikata na yandi ve: benda kipusu ya dikata na nima.



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 cõté ya mbi (nsongi ya nene ya kupinduka na kati).



6. Kana mpangi bakala memanisa na kubasisa sperme: ntangu dikata melemba ntete ve, simba capote ngolo na kisina ya dikata (kana mpangi bakala lenda sala yo yandi mosi ve) ye basisa dikata ti capote nzila mosi.

# 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:** 1) Kupesa nkento ya divumu batraitements ya kulunga; 2) Kusala nkento ya divumu césarienne na ntangu ya kubuta; 3) Kunwisa mwana dibebe ve. Kana nge kele na divumu to nge zola baka divumu, kuluta mbote nge baka malongi metadila VIH ye nge sala mpi test (examen) ya VIH. Na mpila yina, minganga lenda sala yonso sambu nge pesa ve nyoka na mwana na nge.

## 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.

## 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 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](http://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 kebasika na dibolo ye mbala mingi yo kele na nsudi ya mbi
- Mukusa, bambuma, mputa, makwanza na bibebo ya dibolo to na kati ya dibolo, mputa ya fioti-fioti na kati ya dibolo
- Mpasi ye tia na ntangu ya kusuba
- Mpasi ye tia na ntangu ya kuyongana
- Kati ya munoko to mungungu mbwaki kibeni
- Kubasisa menga na kati-kati ya ngonda (ya nkento) to ngonda yo mosi mekota mavwanga
- Mpasi ya kumwangana na nsi ya divumu
- Mpasi na ntangu ya kunina tufi
- 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 (to Femidom® kana kuyongana ya dibolo) na ntangu ya kuyongana ya dibolo, ya munzinzi to ya munoko mpi.

# MALONGI MENE TADILA FEMIDOM®

Kana nge kelunga kuconvaincre mpangi bakala ve na kuvwata capote, yunsa Femidom®. Mpamba ve, sambu na babakala mingi, Femidom® ketungisaka bo mingi ve par rapport na capote. Femidom® kele capote sambu na bankento, bo kekotisaka yo na dibolo na ntwala ya kuyongana – atâ ntangu mingi na ntwala kana yo kele nécessaire. Bonso capote, Femidom® ketanikaka na kubaka divumu, na VIH/sida ye na maladi yonso ya kepesamaka na ntangu ya kuyongana. Nge tazwa Femidom® na pharmacie ti na droguerie, mpila mosi mpi sambu na bansangu ye malongi mene tadila yo. Nge lenda sumba yo na ntalu ya mbote na adresse internet yai: [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)

## MALONGI METADILA CAPOTE

### KILUMBU YA NSUKA YA KUSADILA YO / MPILA YA KUBUMBA YO

Kuluta mbote kusadila capote tii nsuka kaka na kilumbu ya bo mene sonika na zulu ya emballage na 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 mene salaka 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.

### KUSALA INKI KANA...

**capote mepasuka ye mpangi bakala 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!

Bankento kele ti ngolo ye bo lenda mpi kubaka baresponsabilités. Babakala mingi kezitisaka nsiku ya dibala ntangu yonso ve. Kana nge kele na doute, atâ fioti, sambu na fidelité ya bakala na nge, yunsa kusolula ti yandi ye lomba ntangu yonso nde beno sadilaka capote (to Femidom®). Beno sala test ya VIH beno zole nzila mosi.

Ntangu ya kuyongana nkatu kuditanina, kigonsa ya kubaka nyoka kele mingi sambu na nkento kuluta sambu na bakala. Capote (to Femidom®) ketanina nge mosi ye bantu ya nge keyongana ti bo.

## 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 to Femidom® 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 bakala na nge na mpila ya mavwanga ve.
- Nge ti bakala 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?**

© Office fédéral de la santé publique (Biro ketalaka mambu ya santé na Suisse), Aide Suisse contre le Sida (Lusadisu sambu na mambu ya sida na Suisse), 2007

**Mambu ya bo mesonika/Kusonika:** L. Meyer **Kuyidika mukanda (graphisme):** Herrmann Germann/Bienz **Kutendula/Kutanga diaka:** Lay Tshiala/Malonda Kwelo **Kubula mukanda na masini/Mikanda ya bo mebasisa:** Mengis, Visp/3500

# 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 docteur ya nkento to na munganga:** Kutita ve na kuyuvula yandi mambu metadila VIH/sida. Minganga kele na nsiku ya ngolo ya kubumba sekele ya kisalu na bo.

## SAMBU NA NDIINGA 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 kisalu mbote kibeni, tala na adresse internet [www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungstellen.pdf](http://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](mailto:shop@aids.ch), [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)

**Sambu na barensengements ya nkaka:** téléphone 044 447 11 11, fax 044 447 11 12, [aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch), [www.aids.ch](http://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](http://www.migesplus.ch).**

### Mukanda yai kele ya kusonika mpi na bandinga yai:

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Portugiesisch, portugais, portoghese, 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