



VIH / SIDA

WAPI LIKAMA EZALI

WAPI LIKAMA EZALI TE

MATEYA MPO NA MIBALI

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 ya moto. Yango wana, bato oyo bazali na niama mabe ya VIH (babengi bango «séropositifs») bakweyaka maladi mpe bakumbaka bamaladi 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 okoki komibatela mpe kobatela 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 na 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. Esengeli malamumu koyeba naino soki ozali na 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 ezali eloko eleki malamumu 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 balongani bango babale, 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 mobali mpe mwasi, atâ soki sperme ebimi te

■ **Ndenge ya komibatela:** kosalela capote

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



●○○ Likama ezali

■ **Ndenge ya komibatela:** Kolembola libolo te tango mwasi amoni sanza (makila). Sperme esopana te na monoko!

Komela sperme te!

NDENGE YA KOSALELA CAPOTE

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. Benda loposo ya likata na ye na sima (soki bakata yango te).



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 te. 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 osilisi kobimisa sperme: liboso likata elemba, simba capote makasi na nse mpe bimisa likata ná capote nzela moko.

Yebaka lisusu: Oyebi 'te capote ya basi mpe ezali (Femidom®) mpe bakotisaka yango na kati ya libolo liboso ya kosibana? Kasi capote ya mibali ezali matata te mpo na kolata mpe ntalo na yango ezali moke koleka ya basi.

NZELA MOSUSU NIAMA MABE YA VIH ELEKISAMAKA

MAMA SÉROPOSITIVE ALEKISI NA MWANA NA YE



Mama oyo 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:** soki mwasi ya zemi azali na VIH, monganga apesi ye lisalisi elongobani mpo maladi na ye eleka te epai ya mwana na ye.

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 stériliséés (ntonga ya monganga to ntonga ya ndenge mosusu, filtre, coton, lutu, mayi); kokabelana ntonga ya kotuba te.

Soki otosi mibeko oyo te, likama ezali monene penza mpo okumba mpe niama mabe ya hépatite C (VHC); yango mpe ezali maladi ya kobangisa.

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 kukumba 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 kozangisa te ngonga ya malamumu koleka 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 AKOYEBATE

Na balopitalo minene to mbala moko na balaboratoires, okoki kosalisa test anonyme (okopesa nkombu 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 nkombu) etali baadresses, biloko 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 mpe ya couleurs ndenge na ndenge ezali kobima na likata
- Moto na tango ya kosuba, mokusa na makata mpe pembeni
- Makata evimbi mpe ekomi koswa
- Mpota, mbuma, makwanza, loto ya rouge mpe mokusa na makata
- Mpasi epanzani na nse ya libumu
- Mpasi na tango ya kosuba
- 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 banconséquences 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 koleka mpo na komibatela ezali kosalela capote (to Femidom® soki kosibana ya libolo) na tango ya kosibana ya libolo, ya lisoko to ya monoko mpe.

Kosalela seko capote atâ mpo na kosibana ya monoko. Ezali na ntina mingi penza atâ mpo na kosibana na basi ya ndumba.

MALAKO ETALI CAPOTE

NDENGE YA KOMIBATELA

Capote ebatelaka biso na VIH/sida mpe na bamaladi mosusu oyo elekisamaka na tango ya kosibana. Esalisaka mpe mpo na koboya kokumba zemi.

CAPOTE YA MALAMU/MOLAI OYO EKOKI

Salelaka se bacapotes oyo ezali na elemba ya bolamu «ok» na likolo na yango (na France bakomaka: NF). Etekamaka na basupermarchés, na badrogueries mpe na bapharmacies.



Molayi mpe ndenge ya bacapotes ekeseni. Pona oyo ekoki na yo malamu. Soki capote eleki moke mingi ekopasuka, soki eleki monene mingi ekoki kobima. Okozwa molai ya capote ekoki na yo na adresse internet oyo: www.mysize.ch.

NDENGE YAKOBOMBA YANGO

Bomba yango mosika na moi 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. Atâ ndenge nini, kosalela vaseline te, mafuta ya kopakola na nzoto te, mafuta ya massage te to mafuta ya kolambela bilei mpe te.

Atâ ndenge nini, kolata capote mibale na mbala moko te!

KOSALA NINI SOKI...

capote epasuki mpe molongani na yo (mwasi to mobali) 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, minganga bakoyebisa yo nini bokoki lisusu kosala. Kosala bôngo ezali na tina, kasi yebaka 'te nkisi ya pepele penza ezali te mpo na likama ya boye.

MOKUMBA NA YO!

Esengeli penza kosalela capote na tango ya kosibana. Capote ezali kobatela yo moko mpe bato ozali kosibana na bango. Palado, kamata mokumba na yo. Zalaka na capote tango nyonso mpe salela yango na tango ya kosibana.

Moto nyonso aboyi kosalela capote mpe aponi likama ya kopesa moninga niama mabe ya VIH, akoki kozwa etumbu monene penza – bambula ebele na boloko, soki esengami.

YEBAKA LISUSU

Soki osalela naino capote te tango ya kosibana mpe okumbi naino VIH/sida te tii mokolo ya lelo, ozali nde na makila malamumu.

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 bosu bosala test ya VIH, elongo nde malamumu koleka; test yango elakisaki 'te moko te na kati na bino azali na niama mabe.

Nyonso oyo 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 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 malamau 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 malamau penza, tala na adresse internet www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.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