



**HIV,  
KU BIHA EMIRINI,  
NA MINHLAWULO  
YA WENA!**

**Timhaka ta ntiyiso ta vatswari lava languteleke n'wana**

Loko u ri mutswari loyi a nga langutela n'wana, tiva leswaku wena kumbe munghana wa wena mi nga va na HIV. Waxisati loyi a nga biha emirini a nga ha hundzisa HIV eka n'wana wa yena a nga si velekiwa, hi nkarhi wa ku velekiwa kumbe endzhaku ka ku velekiwa.

Loko u ri na HIV kun a leswi u nga swi endlaka ku sivela leswi ku humelela. Titlilini etikweni hinkwaro tin a vukorhokeri byo hunguta khombo ro va vamanana va tlueta vhayirasi eka vana va vona.

Timhaka leti ta ntiyiso tit a ku pfuna ku twisisa HIV na ku biha emirini. Swi ta ku pfuna no twisisa leswi u nga swi endlaka ku sirhelela rihanyo ra wena ni ra n'wana wa wena.

## TANI HI MUTSWARI LOYI A NGA LANGUTELA:

- U nga kuma nkambelo wa HIV no khanseriwa.
- Loko u ri na HIV, u nga kuma mirhi leyi nga ta ku pfuna ku hanya vutomi byo leha na bya kahle.
- U nga tihlayisa eka swa masangu hi ku tirhisa khondomu.
- Loko u ri waxisati loyi a nga biha emirini:
  - U nga hlawula ku hlayisa n'wana yaloye kumbe ku humesa khwiri.
  - U nga ya eka tlilini ya mani na mani ya antenatali ku ya kamberwa nkarhi na nkarhi.
- Loko u ri tatana:
  - U nga seketela munghana wa wena eka swiboho swa yena.
  - U nga pfuneta eku kuriseni n'wana.

## TANI HI MUNHU LOYI A NGA TA VA KOKWANA:

- U nga seketela n'wana wa wena wa jaha kumbe wa nhwana eka swiboho leswi va swi tekaka.
- U nga kucetela n'wana wa wena wa jaha kumbe wa nhwana ku tshama va hanyile kahle.
- U nga ha dyondza hi HIV.

# XANA VAXISATI LAVA NGA BIHA EMIRINI LAVA NGA NA HIV VA TA KUMA YINI ?

HIV i vhayirasi leyi vangaka AIDS. A swi fanelangi ku va u tisola kumbe ku khomiwa hi tingana hikwalaho ko va na HIV. Vaxisati vo tala lava nga biha emirini va na HIV. Loko u tiva xiyimo xa wena, u nga ha hlayisa rihanyu ra n'wana wa wena ni ra wena.

- Tlininiki ya wean yi fanele yi ku khansela hi swa HIV na ku ku kambela. Yi fanele yi ku nyika vuongori lebyi wena na n'wana wa wena mi byi lavaka.
- U fanele u nyikiwa murhi lowu vuriwaka AZT loko u bihile emirini ku suka eka mavhiki ya 28 yo biha emirini ku kondza loko u tswala. N'wana wena loyi a ha ku tswariwaka u fanele a kuma murhi sirapu ya nevhaphini kan'we ivi a thlela a kuma sirapu yin'wana ya AZT (zidovudine) masiku ya nkombo. Leswi swi ta hunguta khombo ro n'wana wa wena a kuma HIV.
- U nga kamberwa CD4 khawunti. Leswi swi ta pfuna wena na muongori wa wena ku tiva leswaku u tiye ku fika kwihi.
- Loko CD4 khawunti ya wena yi ri kusuhi kumbe ehansi ka 200 kumbe loko u vabya hikwalaho ka HIV, u fanele u kuma ntshungulo wa antiretroviral leswaku u ta hanya kahle. Leti i tinxaka tinharhu ta mirhi ya antiretroviral (leti minkarhi yin'wana ti kumekaka eka philisi rin'we kumbe mambirhi) lama nwiwaka siku rin'wana na rin'wana vutomi bya wena hinkwabyo. Mirhi leyi yi ta ku pfuna ku hanya nkarhi wo leha naswona u hanya kahle.
- Loko u nga ri na mali yo ringana, u nga kuma giranti yo hlayisa vana ya n'wana wa wena loko se a tswariwile.

## LOKO U YA EKEREKENI, KEREKE YA WENA YI FANELE YI KU SEKETELA.

**Mufundhisi Teboho Klaas wa Nhlngano wa Tikereke ta Afrika Dzonga u ri:**

*Hi fanele hi antswisa rihanyo ra vamanana na ku sivela ntluleto wo suka eka manana ku ya eka n'wana. Biblele yi ri "A swi nge he humeleli leswaku tincece ti hanya masiku mantsongo ..." (Isaiah 65:20 NIV)*

# N'wana wa wena u ta nyikiwa yini loko wena u ri na HIV?

- Tliliniki yi fanele yi kambela n'wana wa wena loko a ri na HIV loko a ri na tinhweti ta tsevu. Tliliniki yi fanele ku tirhisa nkambelo lowu vuriwa PCR. Leswi swi ta komba loko a ri na HIV engatini ya yena.
- Tliliniki ya wena yi fanele ku ku nyika mahungu ya ntyiso leswaku n'wana wa wena u ta n'wi dyisa njhani. Swi le ka wena ku ri u n'wi nyika masi ya thini kumbe wa n'wi mamisa. U nga n'wi nyiki haswimbirhi hikuva sweswo swi ta engetela swivangwa swa ku n'wana wa wena a kuma HIV.
- Loko u lava ku n'wi mamisa:
  - Masi ya vele ya na swakudya swo tala ku tlula masi ya thini, kambe khombo ra kona hileswaku a nga tluleriwa hi HIV.
  - U fanele u nyika n'wana wa wena vele ntsena ku nga ri swakudya swin'wana kumbe swonwa swin'wana ku kondza loko u n'wi tshikisa vele endzhaku ka tinhweti ta tsevu.
  - Tliliniki yi fanele yi kambela n'wana wa wena HIV nakambe endzhaku ka tinhweti ta 18.
- Loko u hlawula masi ya thini:
  - Tliliniki yi fanele ku ku nyika mahungu ya leswaku u tirhisa njhani masi ya thini.
  - U ta tirhisa ntsena masi ya thini loko u kota ku ma xava naswona u ma tirhisa hi vukheta. Tliliniki ya wena yi fanele yi ku nyika masi ya thini ya mahala tinhweti ta tsevu.
  - Yisa n'wana etliliniki loko a chuluka.
- Loko n'wana wa wena a ri na HIV, tliliniki yi fanele yi tshungula n'wana yaloye hi antiretroviral. Leswi swi ta n'wi pfuna n'wana wa wena ku hanya nkarhi wo leha no hanya vutomi bya ntolovelo.

***Vumbiwa ri ku nyika mfanelo ya ku teka swiboho mayelana no tswala. Byi tlhela byi ku nyika mfanelo yo kuma vukorhokeri bya swa rihanyu mayelana na ku tswala. U nga ha tirhisa timfanelo leti ku tekela wena na n'wana wa wena swiboho swa nkoka.***