

Ku yimba ka xinuna hi ndlela ya xidokodela i ndlela ya swa vuhandzuri yo olova leyi endliwaka hi ku susa dzovo ra le mahlweni ra xirho xa xihundla xa xinuna.

Endlelo leri i mahala naswona ra kumeka sweswi eka xiyenge xa vaaki.

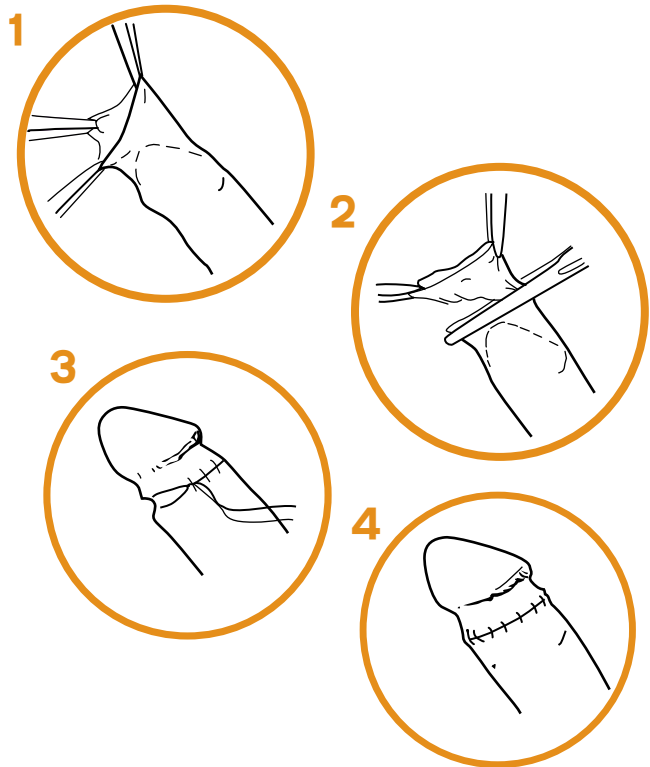
Ku yimba hi ndlela ya xidokodela swi hunguta ku khomiwa hi HIV na ti-STI ku suka eka timhaka ta masangu na rimbewu ro hambana.

## Xana ku yimba hi ndlela ya xidokodela swi endliwa njhani?

Ndlela leyi tivekaka yo yimbisa hi ndlela ya xidokodela eka swibedlhele swa mfumo i ndlela ya ku tirhisa xikero kususa dzovo. Ndlela yin'wani leyi nga dumangiki, kambe na yona yi hlayisekile, ya kuyimbisa hi ndlela ya xidokodela i yo tsema dzovo na ku vunisa dzovo ra xirho xa xihundla xa xinuna.

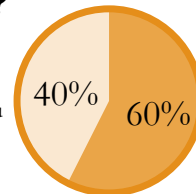
Ku yimbisa hi xikero swi rhangeriwa hi ku nyikiwa murhi wo titivata, kutani dzovo ra xirho xa xihundla xa xinuna, ra kokiwa kutani ri tsemiwa hi xikero xo kariha. Dzovo ra rhungiwa ku rhendzela xirho xa xihundla xa xinuna kutani ku bandichiwa.

Ku yimba ka xinuna hi ndlela ya xidokodela i endlelo rin'wana ro duma leri endliwaka emisaveni hinkwayo naswona a ri tali ku karhata no ololoxeka hi ku olova.hangata ho rarollwa ha bonolo.



## Hi kwihhi ku vuyeriwa ka swa rihanyo eka ku yimba ka xinuna hi ndlela ya xidokodela?

Loko u ri wanuna wo endla timhaka na waxisati, ku yimba ka xinuna hi ndlela ya xidokodela swi ta pfuna ku hunguta ku khomiwa hi HIV.



Swikambelo swinharhu leswi swa ntirho wa swa rihanyo, leswi endliweke eKenya, Afrika Dzonga na Uganda, swi kombisile leswaku ku yimba hi ndlela ya xidokodela swi hunguta ku khomiwa ka wanuna hi HIV hi kwalomu ka 50% kuya eka 60%.

Kuna mimbuyelo yin'wana ya nkoka ya swa rihanyo leyi fambelanaka na ku yimba. Leswi swi katsa nghozi ya mavabyi man'wana ya swa masangu ku fana na herpes, syphilis na xitsongwatsongwana xa human papilloma. (Xitsongwatsongwana xa human papilloma xi engetela nghozi ya mfukuzana ya xirho xa xihundla xa xinuna eka vaxinuna na mfukuzana ya xivelekelo eka vaxisati). Nghozi yo khomiwa hi mavabyi eka ndhawu yo tsakamisa eka vana, phymosis (ku landzeleriwa ka dzovo ra xirho xa xihundla xa xinuna eka xirho xa xihundla xa xinuna) na balanitis (swirhumbana eka xirho xa xihundla xa xinuna) swa hunguteka.

## I mani a nga yimbisiwaka?

Ku yimba ka xinuna hi ndlela ya xidokodela i mahala eka swibedlhele swa mfumo eka vana, majaha na lavakulu. Ku yimba ka xinuna hi ndlela ya xidokodela i ndlela yo tinyiketa naswona nkarhi hinkwawo u na mfanelo yo ala ku yimba ka xinuna hi ndlela ya xidokodela.

Vavanuna lava nga na HIV na vona va na mfanelo wo yimbisiwa. Hambiswiritano i vavanuna ntsena lava nga na HIV lava hanyeke kahle va nga ta pfumeleriwa ku yimbisiwa naswona va fanele ku hlayela nhlayo ya CD4 no va a hanye kahle.

Vana lava nga na malembe ya 6 wa tin'hweti na 7 wa malembe a va fanelangi ku yimbisiwa hikuva tiphilisi (general anesthesia) leti nyikiwaka ti na nghozi eka ntlawa lowu wa malembe.

## Ku humelela yini hi tikhondomu?

I swa nkoka swinene ku tshama u tihlayisa no hlayisa murhandzani wa wena hi ku tirhisa khondomu nkarhi hinkwawo na hi ndlela leyi nga fanela endzhaku ko yimba. Nsirhelelo wa kahle lowu ku yimba swi nga na kona eka ku hunguta ku tluleriwa hi HIV i swa nkarhinyana naswona swi nga tirha ntsena tanihi ndlela yo engetela. Ku va u yimba a swi vuli ku ri tikhondomu at ha rirhisiwi!

U ta laveka ku yimanyana eka timhaka ta masangu ku ringana tsevu wa mavhiki endzhaku ko yimbisiwa. Leswi i swa ku pfumelela nkarhi wo hola. Ku endla timhaka ta masangu u nga si hola swi nga engetela nghozi yo khomisa hi HIV.

**Mahungu hi xitalo hi ku tinyiketela eka ku yimba ka vaxinuna eswibedlhele, tihlanganisi na hofisi ya le kusuhi ya TAC:**

Hofisi ya le xikarhi: 021 422 1700

Khayelitsha: 021 364 5489

Ekurhuleni: 011 873 4130

Gert Sibande: 017 811 5085

Mopani: 015 307 3381

Lusikisiki: 039 253 1951/2

Umgungundlovu: 033 394 0845



[www.tac.org.za](http://www.tac.org.za)

Design and layout by Designs4development, info@d4d.co.za

## **Xana ku yimba swi ta khumbha njhani timhaka ta mina ta swa masangu ?**

Ku vile na vumbhoni byo hambana bya hilaha ku yimba swi tshikilelaka ku fikelela nyanyuko eka timhaka ta masangu. Hi xitalo, ku hava ku hunguteka ko nyanyula eka timhaka ta masangu ku nga vikiwa.

Swikambelo swo yimba hi ku tinyiketela ka xinuna eUganda na Kenya a swi kambela ku fikelela nyanyuko eka timhaka ta masangu – ku hava ku hunguteka eka ku fikelela nyanyuko eka timhaka ta masangu ku vikiweke eka vaxinuna.

Xikambelo xa le Uganda xi tthele xi langutisa ku fikelela nyanyuko eka timhaka ta masangu eka munghana wa xisati: 3% wa vavasati va vike ku va va nga fikelelanga nyanyuko eka timhaka ta masangu; 57% va vike ku ri hava ku cinca eka ku fikelela nyanyuko eka timhaka ta masangu na 40% yi vike ku antswa eka ku fikelela nyanyuko eka timhaka ta masangu endzhaku ka ku yimba ka murhandzani wa xinuna.

## **Xana ku yimba ka xintu swi fananisiwa njhani na ku yimba hi ndlela ya xidokodela ?**

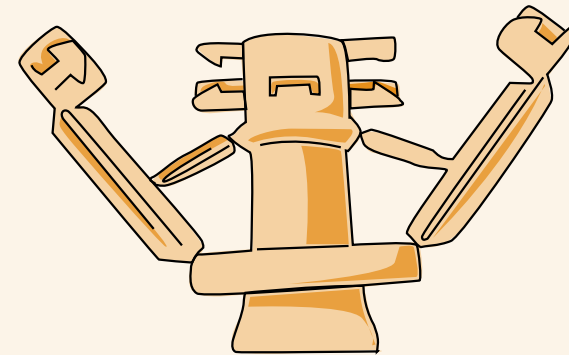
Ku yimba ka xintu ku hava mimbuyelo yo fana hi ndlela yo sirheleleka na ku yimba hi ndlela ya xidokodela.

Leswi swi vangwa hi mhaka ya leswaku ku yimba ka xintu, ku nga ri hi ku yimba hi ndlela ya xidokodela, a hi nkarhi hinkwawo swi susaka dzovo ra xirho xa xihundla xa xinuna. Vavanuna lava nga yimba hi ndlela ya xintu va nga ha ringanela ku yimba hi ndlela ya xidokodela. Vulavula na mutirhi wa le kusuhi wa rihanyo ra nhlayiseko hi leswi.

Nakambe, ku yimba ka xintu a swi hlayisekangi naswona a swi basangi.



## **I yini Tara KLamp ?**



TAC yi lemukisa vanhu ehenhla ka ku tirhisa Tara KLamp ku yimbisa vanhu.

Tara KLamp i nchumu wa pulasitiki lowu nga basangiki laha wu nga tirhisiwa hi Ndzawulo ya Rihanyo ku yimbisa vanhu eswibedlhele. Wu manyisiwa eka xirho xa xihundla xa xinuna ku ringana 7 kuya

eka 10 wa masiku ku fikela loko dzovo ra xirho xa xihundla xa xinuna ri wa na lexi nga manyisiwa. Xikambelo lexi endliweke xa Tara KLamp xi kume leswaku nchumu lowu a wu hlayisekangi. Xikambelo xi yimisivile hikwalaho ka switandzhaku leswi vangwiweke hi Tara KLamp. Switandzhaku swi katsile ku pfimba, swirhumbana, ku huma ngati na ku engeteleka ka ku twa ku vava.

Loko u pulana ku yimba hi ndlela ya xidokodela, vutisa muphakeri wa nhlayiso wa rihanyo leswaku i ndlela yihi yi nga ta tirhisiwa. U nga ala Tara KLamp no kombela endlelo ra ntolovelo ro yimbisiwa – endlelo ro tirhisa xikero ri amukeriwile tanihi ndlela yo hlayiseka hi Nhlangano wa Misava wa Rihanyo (World Health Organisation) (WHO). Tara KLamp a yi amukeriwi hi WHO kumbe ku pasisiwa.

Tara KLamp yi tirhisiwa ntsena hi Ndzawulo ya Rihanyo eKwaZulu-Natal. Ku hava xifundzankulu xin'wana lexi tirhisaka nchumu lowu hikwalaho ka swivilelo swa vuhlayiseki.



**TAC**  
TREATMENT ACTION CAMPAIGN

XiTsonga

**KU YIMBA**  
**Leswi u faneleke ku swi tiva**