



Ukuhlola isinyathelo sokuqala sokuhlela ikusasa lakho - negciwane lesandulela ngculaza noma ngapha ndle kwalo.

SONKE SISENGOZINI

- Wonke umuntu ozibandakan ini. Udinga ukuzivikela kanye nokuvikela umlingani wakho wocansi.

UKUVIMBELA IGCIWANE LESANDULELA NGCULAZA

- Ukusoka kwehlisa amathuba okutheleleka nge-HIV ngamaphesenti angu-60. Ukusoka akukhokhelwa mali kanti kuyenziwa kuyo yonke emtholampilo nezibhedlela zika hulumeni. Buza emtholampilo oseduze nawe izindawo ezihlelelwe ukusoka.
- Ukusoka kuyingxenye yokuzivikela. Kusafanele uyisebenzise ikhondomu njalo uma uya ocansini noma ngabe usokile.
- Ukwehlisa inani labantu ozibandakanya kwezocansi nabo kwehlisa amathuba okuthola kwakho igciwane lesandulela ngculaza.
- Ukuphuza uphuzo oludakanayo ngokweqile kwehlisa amathuba okuzivikela futhi kungenyusa izinga lokuzibandakanya ocansini olunobungozi. Yehlisa izinga lakho lokuphuza utshwala.
- Ungazibandakanya kwezocansi futhi ungatholi igciwane lesandulela ngculaza ngokusebenzisa ikhondomu ngaso sonke isikhathi.
- Thola ukwelashwa ngaleso sikhathi uma unesifo noma uketshezi oluphuma esithweni sangasese noma ezinqeni. Abasebenzi bezempilo baqeqeshiwe futhi bakujwayele ukubona izitho zangasese. Ayikho into okumele ube namahloni ngayo.



Zivikele. Uvikele Nabanye.

UKWELULEKWA NGE HIV NGOKWENGQONDO NOKUHLOLWA

- Kumele uthole ukwelulekwa ngaphambi kokuhlola. Ukwelulekwa kukulungiselela imiphumela, ukuze ucabange ukuthi imiphumela ebonisa ukuthi unalo noma awunalo igciwane lesandulela ngculaza ingaba nomthelela onjani kuwena.
- Kumele uphinde uthole ukululekwa futhi ngemuva kokuhlolwa.

UMA UKUHLOLWA KUBONISA UKUTHI UNEGCIWANE LESANDULELA NGCULAZA

- Kudingeka ukuba uqalise ama-ARV futhi uwasebenzise ukuphila kwakho konke.
- Ungaphila impilo ephelele futhi ejwayelekile, okuhlanganisa nokuba nomndenani kanye nokufeza amaphupho akho.
- Sibonga imishanguzo yegciwane lengculaza, igciwane lesandulela ngculaza selingokugula okumiyo okulawulekayo okufana nesifo sikashukela noma ukunyuka komfutho wegazi (hypertension).
- Thola ulwazi. Hlela ikusasa lakho. Khuluma nesisebenzi sezempilo sakho.

UMA UKUHLOLWA KUBONISA UKUTHI AWUNALO IGCIWANE LESANDULELA NGCULAZA

- Kholwa ukuthi ungahlala ungenalo igciwane lesandulela ngculaza. Zivikele. Uvikele nabanye
- Yenza uhlelo lokunciphisa ingozi yokuthola igciwane lesandulela ngculaza.
- Cabanga ngokusoka uma uyindoda. Ukusoka kwehlisa amathuba okutheleleka nge-HIV ngamaphesenti angu 60.
- Yehlisa inani labantu ozibandakanya nabo ocansini.
- Sebenzisa ikhondomu njalo mangabe uya ocansini noma ngabe ususokile.
- Buza umtholampilo wakho ngamakhondomu abantu besifazane.
- Hlola futhi ngemuva kwezinyanga eziyi-6.



Community Media Trust

021 788 9163

www.cmt.org.za • www.siyayinqoba.co.za



@Siyayinqoba

ISIZULU

AMA STIs

UNGAWANQOBA!

Izifo ezithathelana ngokocansi kulula ukuzelapha. Ithi sikutshele ukuthi kanjani.



Protect Yourself. Protect Others.

IZIFO EZITHATHELANA NGOKOCANSI

- Izifo ezithathelana ngokocansi yinoma iziphi izifo ozithola ngokuhlangana ngokocansi nezitho zangasese zomuntu onesifo. Lokhu kuhlanganisa isitho sangasese somuntu wesifazane nowesilisa, ukuzibandakanya kwezocansi ngomlomo noma ngezinqa. Iyona kuphela indlela ongathola ngayo isifo esithathelana ngokocansi.
- I-herpes kuphela ethathelana ngokuqabulana umlomo nomlomo.
- I-syphilis, i-gonorrhoea, i-herpes, i-chlamydia kanye ne-hepatitis B zonke izifo ezithathelana ngokocansi.
- Isifo esithathelana ngokocansi ngasinye senziwa igciwane elihlukene.
- Igciwane lesandulela ngculaza, igciwane eliholela esifeni sengculaza, nalo liyisifo esithathelana ngokocansi - kodwa singadluliseka futhi ngegazi kanye nobisi lwebele.

ZIVIKELE

- Ungazivikela kanye nomlingani wakho wocansi ezifweni ezithathelana ngokocansi, ezihlanganisa igciwane lesandulela ngculaza, uma usebenzisa ikhondomu njalo uma uzibandakanya kwezocansi.
- Uma uzibandakanya ekwenzeni ucansi olungaphephile ngomlomo (ukwenza ucansi ngokufaka isitho sangasese somuntu wesilisa emlonyeni, ukukhotha isitho sangasese somuntu wesifazane) nomuntu onesifo esithathelana ngokocansi ungatheleleka.
- Akuvamisile ukuthola igciwane lesandulela ngculaza ngokwenza ucansi ngomlomo. Sidlulisekela kakhulu ngokuzibandakanya kwezocansi olungaphephile ngokungena esithweni sangasese somuntu wesifazane noma ngokungena endunu.
- Kungenzeka ukuthi usuke wabona izithombe zezifo ezithathelana ngokocansi ezingabukeki kahle futhi wacabanga ukuthi angeke uzibandakanye kwezocansi nomuntu obukeka kanje! Ezigabeni ezisekuqaleni izifo eziningi ezithathelana ngokocansi azibonakali. Ungaba nojungujungu oluphuma esithweni sangasese futhi ungazi lutho ngaso. Kodwa noma ngabe awuboni lutho, izifo ezithathelana ngokocansi zithelelana kakhulu futhi zingadluliseka kalula kwabanye.



Noma ubani angathola isifo esithathela nangokocansi. Sebenzisa ikhondomu njalo uma uzibandakanya kwezocansi.

UKWELASHWA KWEZIFO EZITHATHELANA NGOKOCANSI (NGAPHANDLE KWECCIWANE LESANDULELA NGCULAZA)

- Izindaba ezinhle ukuthi izifo eziningi ezithathelana ngokocansi (ngaphandle kwegciwane lesandulela ngculaza) zingelapheka ngemithi eyizibulali magciwane.
- Uma unanoma iluphi uhlobo loketshezi oluphuma esithweni sangasese, iphunga noma ubuhlungu obuphuma esithweni sangasese somuntu wesifazane, isitho sangasese somuntu wesilisa noma ezinqeni kumele uyobona udokotela noma umhlengikazi ngaleso sikhathi.
- Uma ushesha ukuya emtholampilo bese uyelashwa, kuzoba lula nokulapha isifo sakho.
- Qeda ngaso sonke isikhathi imithi oyinikiwe noma kubonakala sengathi isifo asisekho.
- Uma uyeka ukuthatha imithi ngaphambi kokuba iphele, isifo singaphinde sibuye futhi.

IZIFO EZITHATHELANA NGOKOCANSI KANYE NEGCIWANE LESANDULELA NGCULAZA

- Ungabelani nanini ngamaphilisi akho.
- Ukuba nezifo ezithathelana ngokocansi kwenza kube lula ukuthola igciwane lesandulela ngculaza.
- Uketshezi oluphuma esithweni sangasese lwezifo ezithathelana ngokocansi luqukethe igciwane lesandulela ngculaza eliningi. Uma uzibandakanya kwezocansi nomuntu onegciwane lesandulela ngculaza futhi onesifo esithathelana ngokocansi, lolu ketshezi lungakuthelela ngegciwane lesandulela ngculaza.
- Uma unesifo esithathelana ngokocansi singasika noma siklaye isikhumba. Igciwane lesandulela ngculaza lingangena ekugelezeni kwegazi lakho ngalokhu kusikeka okuncane noma ukuklayeka.
- Uma unegciwane lesandulela ngculaza kanye ne-herpes, uyingozi enkulu yokuthelela abalingani bakho bocansi nge-herpes kanye negciwane lesandulela ngculaza.
- I-Herpes ingalapheka nge-acyclovir. Kumele uthathe imithi yokwelapha ngaleso sikhathi uma uzwa ukuluma emizweni ekutshela ukuthi kunesifo esiqalayo.
- I-Herpes ihlala emzimbeni noma izimpawu zingasekho. Ayithelelani uma izimpawu zingasekho. Izimpawu zingaphinde zivele noma inini - noma ungasazibandakanyi kwezocansi namuntu. Ukuphathwa umkhuhlane, ingcindezi empilweni, ukungadli ngendlela efanele, kungenza ukuthi iphende iqubuke kabusha.

IZINTO OKUMELE UZIKHUMBULE

- Wonke umuntu angathola isifo socansi esithathelana ngokocansi, kusukela kumongameli ukuya kumbhishobhi!
- Ayikho into okumele ube namahloni noma uzithole usehlazweni ngayo. Umhlengikazi ukujwayele ukubheka izitho zangasese futhi ungungcweti owaziyo ukuthi zelashwa kanjani izifo ezithathelana ngokocansi.
- Ukungelaphi izifo ezithathelana ngokocansi kunyusa kakhulu ingozi yokuthola igciwane lesandulela ngculaza.
- Uma unegciwane lesandulela ngculaza, amathuba maningi okuthi ungathelela abalingani bakho bocansi uma unesifo esithathelana ngokocansi esingelashwanga.



Igciwane lesandulela ngculaza, igciwane eliholela esifeni sengculaza nalo liyisifo esithathela nangokocansi.



Izindaba ezinhle ukuthi izifo ezithathelana ngokocansi eziningi zingelapheka. Uma ushesha ukuya emtholampilo, kuzoba lula nokuselapha.



Sebenzisa ikhondomu ngaso sonke isikhathi uma uzibandakanya kwezocansi.



Thola ukuhlolwa. Thola ukwelashwa.