

MAHLAYISELO YA XILONDZA XA WENA

ENDZHAKU KA VUYIMBI BYA VAXINUNA BYA XIDOKODELA

Ha ku hoyozela eka ku yimbisiwa!
Tiyisisa leswaku u hola 100% naswona hlaya leswi ku dyondza
hilaha u nga hlayisaka hakona xilondza xa wena.

HI KONA KU KU HLAYISA

Tsundzuka nomboro leyi: loko u vilerisiwa hi mayelana na xilondza xa wena fonela
Nomboro ya Riqingho ra Mpfuno ra MMC ra 24 wa tiawara kumbe u rhumela Please
Call Me ya Mahala kutani u vulavula na un'wana wa vaongori va hina.

082 808 61 52



SWA NKOKA SWINENE!

MMC yi hunguta nxungeto wa wena wa ntluetavuvabyi wa HIV na STI kambe a yi susi nxungeto hinkwawo. Ku kuma nsirhelelo wa mpimohenhla, mikarhi hinkwayo tirhisa khondomu naswona u va na muringani un'we. Nakambe tikhondomu ti sivela vuyimana lebyi nga kunguhatiwangiki.

TSUNDZUKA:

Hambiloko xilondza xi hola hi ku hatlisa, xi nga handzuka hi ku olova hikuva nhlonge yi vevukile. Papalata swa masangu na ku mbambambambana ku ringana tsevu wa mavhiki endzhaku ka MMC ku tiyisisa leswaku xilondza xi hola kahle. Loko u handzula xilondza, xi ta teka nkarhi wo leha swinene ku hola, naswona xi nga engetela nxungeto wa ntluetavuvabyi na mipfilungano yin'wana.

Vulavula na muringani wa wena hi mayelana na xidingo xa ku papalata swa masangu loko u ri karhi u hola ku endlela leswaku havumbirhi mi tshamiseka na ku yima swa masangu.

MAHLAYISELO YA XILONDZA XA WENA

Tiawara tingaritingani endzhaku ka vuyimbi bya wena:

- Endzhaku ka loko nayiti yi hangalakile, u ta twa ku vava exilondzeni.
- Nwana tiphilisi ta swidlayaxivavi leti u nyikiweke hi tiliniki hilaha u lerisiweke hakona.
- Ambala xirhangiso lexi nga manyiki, xo basa. Vekela xitsanyuki xa xirhangiso ehenhla ka vulehi bya xiluma ku endlela leswaku xi tshama xi thwixamela ehenhla. Leswi swi ta hunguta ku pfimba na ku huma ngati.
- U nga basisa mirhi wa wena hi lapi kambe u nga hlambi xiluma xa wena.

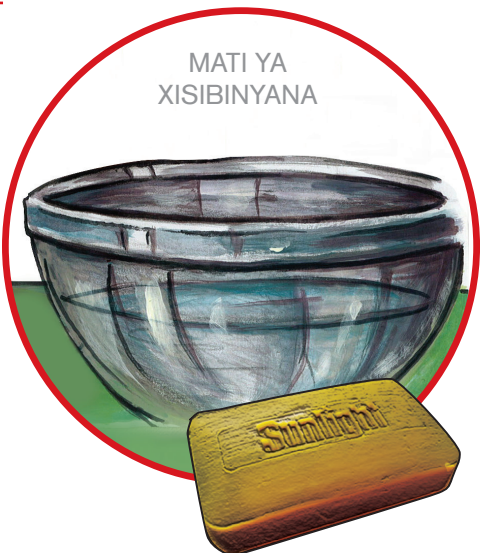
Siku ra 3 – 7 endzhaku ka vuyimbi bya wena:

- U nga endli vutiolori byihi kumbe byihi kumbe ntirho wo tika.
- Yana emahlweni u ambala xirhangiso xo basa na ku veka xiluma xa wena xi thwixamela ehenhla.
- Endzhaku ka loko bandichi yi susiwile u nga hlamba miri wa wena tanihi ntolovelo.
- U dinga ku hlamba xilondza xa wena kanharhu hi siku hi mati yo basa na xisibi lexi nga hlohloniyiki. Hi bumabumela xisibi xa Sunlight ya xitshopana.

Masiku mambirhi lamo sungula endzhaku ka vuyimbi bya wena:

- Wisa swinene hilaha u nga kotaka hakona naswona papalata vutiolori na ntirho wo tika.
- Cinca xirhangiso masiku hinkwawo.
- Ambala xirhangiso lexi nga ku manyiki, xo basa kutani u veka xiluma xa wena xi thwixamela ehenhla.
- U nga susi bandichi. Loko yi dzudzeka u nga yi vuyiseli. Yana etlilini.
- U nga hlambi xiluma xa wena.
- Tlhelela etlilini kumbe eka dokodela masiku mambirhi endzhaku ka vuyimbi bya wena ku endlela leswaku mutirhi wa swa rihanyu a kota ku susa bandichi na ku kambela xilondza.

MATI YA
XISIBINYANA



Mabasiselo ya xiluma xa wena:

- Virisa mati kutani u ma tshika ya hola ku endlela leswaku swi kondzeleleka ku khumba. Leswi swi ta tiyisisa leswaku mati ya va ya basile naswona ya va ya ri hava switsongwatsongwana.
- Basisa xinkambana hi mati lama virisiweke.
- Chela mati lama virisiweke exinkambanini.
- Tsakamisa xithawulana xo basa kumbe lapi ro basa kutani u kutla xisibi eka rona.
- Sula xilondza hi malwandla hi thawula kumbe lapi. U nga koki tinjara.
- Omisa xilondza hi malwandla hi xithawulana xo basa.
- U nga tirhisi wulu ya rیتی hikuva yi ta nghena exilondzeni kutani yi vanga ntuletavuvabyi.

Siku ra 8 kufika eka 6 wa mavhiki endzhaku ka vuyimbi bya wena:

- Tinja ra ti ta sungula ku dzudzeka hi toxo endzhaku ka 10 – 14 wa masiku loko xilondza xi ri karhi xi sungula ku pfaleka.
- U nga koki tinjara. Tshika ti dzudzeka hi toxo handle ka swona u nga ha pfula xilondza kutani xi va na ntuletavuvabyi.
- Yana emahlweni u basisa xilondza hi malwandla, hambiloko tinjara ti dzudzekile.
- U nga sungula ku endla vutiolori loko vunyngi bya tinjara byi dzudzekile.

TSUNDZUKA: U nga tirhisi switotiwa swo tanihi Dettol, mitsembyana kumbe mirhi ya le kaya yo tanihi nkuma kumbe vulongo bya swifuwo exilondzeni tanihleswi swi nga vangaka mituletavuvabyi.



SWILO LESWI U FANELEKE KU SWI LANGUTELA:

Swiphiko endzhaku ka vuyimbi swa kala, kambe mikarhi yin'wana ku nga va na ntuletavuvabyi, ku huma ngati, ku pfimba na xivavi. Hi nhlaysi lowu faneleke, swiphiko leswi swi tshunguriwa hi ku olova.

Hi kombela u endzela tiliniki kumbe dokodela wa wena kumbe u fonela Nomboro ya Riqingho ra Mpfuno ya MMC eka 082 808 6152 loko u hlangana na swihi kumbe swihi swa swiphiko leswi landzelaka, tanihleswi swi nga ha vaka xikombo xa leswaku u na ntuletavuvabyi.

- U ri na mahiselo ya miri ya le henhla kumbe u twa ku hisa swinene.
- U titwa u vabya, swo tanihi ritsano kumbe ku hlambiwa hi timbilu.
- Khwiri ra wena ri tayerile kumbe ri vambekile.
- Rihlaya ra wena ri omile.
- U ri na tihorosi.
- U ri na risema ro nuha leri huma exilondzeni.
- Ku ri na vopfu lebyi humaka exilondzeni
- U tikeriwa hi ku tsakamisa.
- Nhlonge ya wena yi cinca muhlovo.
- U pfimba kumbe u ri na mfehlelo exisutini kumbe exilondzeni.
- U twa ku vava ka xitshuketa exilondzeni, ngopfungopfu loko a wu nga twi ku vava.

Mikarhi hinkwayo hlayisa nomboro ya Riqingho ra Mpfuno ra MMC eriqinghweni ra wena. U nga hi fonela kumbe u rhumela PCM ya mahala nkarhi wihi kumbe wihi kutani u vulavula na un'wana wa vaongori va hina.

082 808 61 52



SWILO LESWI U FANELEKE KU SWI LANGUTELA SWI YISIWA EMAHLWENI...

Ku huma ngati:

Swi tolovelekile ku huma swingatana endzhaku ka MMC. Ku yimisa ngati, khomelela xiluma xa wena exandleni xa wena, u teka xithawulana xo basa kutani u tshikelela ndhawu leyi humaka ngati ku ringana 10 – 15 wa timinete. Loko ku huma ngati swi ya emahlweni kumbe swi nyanya, endzela tliiniki ya le mugangeni wa ka n'wina/muphakeri wa vukorhokeri hi ku hattisa hilaha swi kotekaka hakona kumbe u fonela Nomboro ya Riqingho ra Mpfuno ya MMC.

Ku pfimba:

Leswi swi tolovelekile xikan'wekan'we endzhaku ka MMC. Ku pfimba swi fanele ku vohla endzhaku ka masiku mangarimangani. Veka xiluma xa wena xi thwixamela ehenhla hi ku tirhisa xitsanyuki xa xirhangiso xa wena ku vohlisa ku pfimba. Loko ku pfimba ku nyanya, kumbe loko ku ri na vopfu lebyi humaka exilondzeni, hi kombela u tihlanganisa na tliiniki ya ka n'wina kumbe u fonela Nomboro ya Riqingho ra Mpfuno ya MMC xikan'wekan'we.

Malawulelo xivavi:

Swi tolovelekile ku twa ku vavanyana endzhaku ka vuyimbi bya wena. Nwana swidlayaxivavi leswi u nyikiweke hi mutirhi wa swa rihanyu endzhaku ka vuyimbi. Loko xivavi xi twala kutlula mpimo, hi kombela u tihlanganisa na tliiniki ya ka n'wina kumbe u fonela Nomboro ya Mpfuno ya MMC.

Ku pfukeriwa:

Ku pfukeriwa swi nga vanga nkatshamiseko loko u ri eku holeni eka MMC. Vavanuna vo tala va kuma leswaku swa pfuna ku titimeta xiluma xa vona, leswi swi nga endlwa hi ku sula xiluma hi malwandla hi mati yo titimela kumbe ku vekela ayisi elapini ro basa kutani u ri vekela ehenhla ka xiluma. Nakambe swa pfuna ku nwa mati yo tala ku endlela leswaku u tsakamisa nkarhi na nkarhi. Ringeta ku etlela hi rimbambu, u khondla matsolo ya ta exifuvuni xa wena. Ringeta ku nga etleli hi nhlana.

TEKELA ENHLOKWENI: TSUNDZUKA: HI KONA KU KU PFUNA. LOKO U VILERISIWA HI KUMBE U HLANGANA NA SWIKOMBO SWIHI KUMBE SWIHI SWA NTLULETAVUVABYI, FONELA KUMBE U RHUMELA PCM YA MAHALA EKA

082 808 61 52

Burochara leyi yi humesiwile hi ku tirhisana na PEPFAR, Ndzawulo ya Rihanyu ya Rixaka na Right to Care, ku ri na timali kusuka eka USAID. Vundzeni a byi kombisi ngopfungopfu mavonelo ya USAID kumbe Mfumo wa United States.

