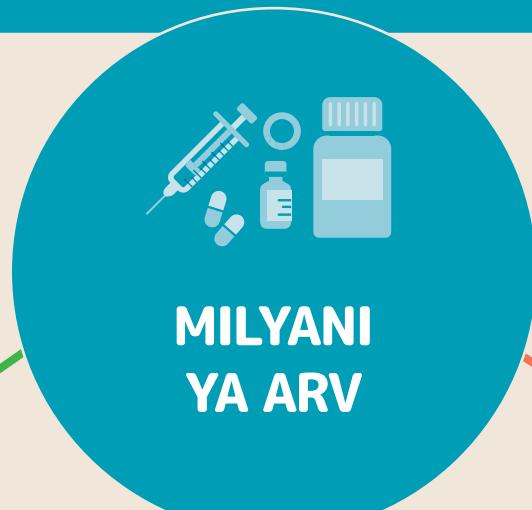


PrEP, PEP ni ART

Ma **Antiretrovirals** ki mifuta yeňwi yebisa HIV tata kulwanisa masole mwamubili wa mutu niku ambalakana ku amaňwi masole. PrEP, PEP ni ART lisebelisa milyani yama antiretrovirals a zwakanyizwe asebeza mwa linzila ze shutana kakulwanisa kakokwani mwalitopa zeshutani. PrEP, PEP ni ART haliswaneli kucinciwa-asebeza fela moku lalezwi.



PrEP
(Pre-Exposure Prophylaxis - Silelezo kwa kuyambula)

KI WA MAÑI?

Batu baba sina kakokwani ka HIV imi babata kuisileleza kulibasike baka fumana.

MULYANI WA PrEP USEBEZA CWAÑI?

Mulyani wa PrEP wa sileleza mutu kaku eza tebe kwa masole a mibili awo kakokwani ka HIV ka lwanisa.

USEBELISWA LILI?

Kalinako zeo mutu uipumana kuba mwa mayemoaku yambula kakokwani ka HIV.

KANA WA SEBEZA LULI?

Haiba mifuta ya milyani ya PrEP isebeliswa ka nzila ye lukile ni kanako kaufela, I fa silelezo yetuna kwaku sa yambula kakokwani ka HIV. Mayemo asilelezo ashutana kuya ka mufuta wa PrEP.

Mulyani wa PEP
(Post-Exposure Prophylaxis)

KI WA MAÑI?

Batu baba bilaela kuli ba itengile mwa likezo za buozwa mwa lihola ze supile kaze peli (72 hours).

MULYANI WA PEP USEBEZA CWAÑI?

U yemisa kakokwani ka HIV kusa hasanelka masole a mañwi a mibili. Haisa hasani kokwani ya HIV ya shwa.

USEBELISWA LILI?

Mulyani wa PEP uswanelwa ku kalwa mwa lihola ze 72 kasalamulaho a kuba mwa butat abo bukona kutisa HIV, ni ku zwela pili kunwa kazazi ni zazi ka libiki zene (4).

KANA WA SEBEZA LULI?

Kuitingile fa lika zeňhata, kono haiba mutu u kala ku nwa PEP kapilipili imi ba inwa zazi ni zazi ka libiki zene (4), kuna ni sibaka sesituna sakusileleza mutu kusa yambula kokwani ya HIV.

Mulyani wa ART
(Antiretroviral Therapy)

KI WA MAÑI?

Ki wa batu baba fumanezwi kokwani ya HIV.

USEBESA CWAÑI?

Mulyani wa ART usebeza kaku kopanya milyani ya HIV ye fukuza HIV mwa mibili wa mutu ni ku tiisa masole a mibili.

U SEBELISWA LILI?

Batu baswanela ku kala onafo feéal haba fumanelwa kubani kokwani ya HIV.

KANA WA SEBEZA LULI?

Kwa shutana ku mutu kaufela, kono haiba mutu a kala mulyani wa ART kasamulaho a ku yambula kokwani ya HIV, baba ni sibaka saku pila nako yetelele ni ku ba nimakete a mande. Ikonak ku yemisa kusa yambuseza kokwani ya HIV ku babañwi.

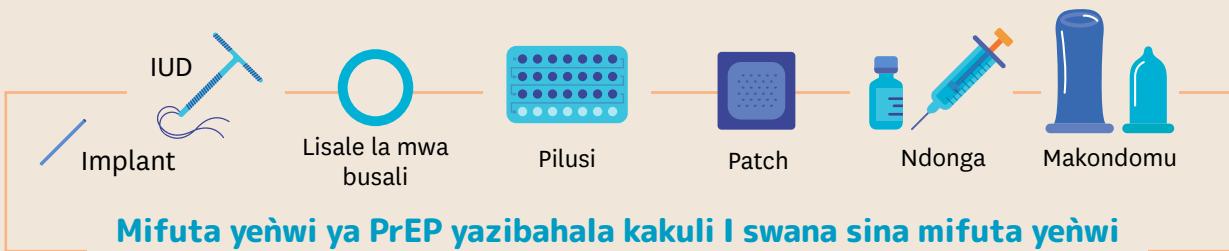
Kuekeza buiketelo ka ku zamaelela ni bupilo bwa Luna

Sina nyinyifazo ya mabasi hai taha mwa mifuta ye shelana - shelana ku tusa batu mwa linzila ze shutani, milyani ye sileleza kwa HIV isebeza ka nzila ye cwalo. Mifuta ya PrEP ika zwela pili kueziwa ku fa batu linzila moba kona kuba ni buiketelo kaseo si beleka hande ku bona.

Lubapanye mifuta ya PrEP ni makondomu

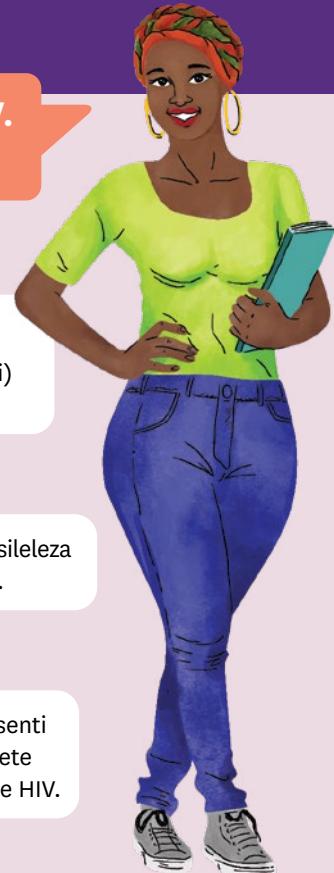
Mifuta ya PrEP			
 Makondomu	 PrEP ya kunwa	 Lisale (ya kwa busali)	 Lindonga
 A sebeliswa cwañi: Ka kuba ni takakazo yaku somana; ya tiniswa kwa buuna kapa kwa busali/kapa kokuzwela ze maswe.	 I sebeliswa cwañi: Kunwa pilusi kazazi	 Li sebeliswa cwañi: Lisale la mwa busali la cincwa ka kweli	 Li sebeliswa cwañi: Za tabiwa ka samulaho a likweli zepeli
 Sibaka sa kezo: kwabusali / kokuzwela ze maswe, kakuya ka mukwa wa kusomana.	 Sibaka sa kezo: Mubilli kaufela	 Sibaka sa kezo: Kwa busali	 Sibaka sa kezo: Mubili kaufela
 Musebezi ku mulikani wa Siina: Tumelelano ku muuna ya tokwahala.	 Musebezi ku mulikani wa Siina: Musali kiya nwa; ikona kuba kunutu	 Musebezi ku mulikani wa Siina: Musali kiya tina, ikona kuba kunutu	 Musebezi ku mulikani wa Siina: Musali kiya sebelisa, ikona kuba kunutu
 Kana ya yasileleza kwa HIV: Ifetelela lepesenti ze 90 (90%), hai belekiswa hande (haikolobile).	 Kana ya yasileleza kwa HIV: Ifetelela lepesenti ze 90 (90%), hai belekiswa kamukwa o lukile ni nako kaufela	 Kana ya yasileleza kwa HIV: Isileleza lepesenti ze 50 (50%), hai belekiswa kamukwa o lukile ni nako kaufela	 Kana ya yasileleza kwa HIV: Isileleza lepesenti ze 99 (99%), hai belekiswa kamukwa o lukile ni nako kaufela
 Silelezo kwa matuku a siozwa ni kusaitwala: Eni, haiba isebeliswa hande nako kaufela hamu somana.	 Silelezo kwa matuku a siozwa ni kusaitwala: BATILI*	 Silelezo kwa matuku a siozwa ni kusaitwala: BATILI*	Silelezo kwa matuku a siozwa ni kusaitwala: BATILI*
Kufumaneha: A fumaneha ahulu	Kufumaneha: I fumaneha mwa linaha zeñata (mu talime lisupo za naha)	Kufumaneha: I fumaneha mwa linaha zenwi (mu talime lisupo za naha)	Kufumaneha: Ha sika fumaneha kale, haisika lumelelwa

* Mifuta ya PrEP iswanela ku sebeliswa hamoho ni kondomu ni mufuta wa nyinyifazo kwa mabasi hakukonahala. Mifuta ya lisilelezo yetaha ka nzila ya pilisi kapa lisale yikakona ku sileleza kwa HIV ni kusaitwala.



Mifuta yeñwi ya PrEP yazibahala kakuli I swana sina mifuta yeñwi ya nyinyifazo kwa mabasi (kamutala, pilusi, lisale kapa ndonga)

Kualabela kwa Lipuzo za mina — PrEP ya kunwa



**Na milumelisa! Ni muyemeli wa Silelezo ya HIV.
Muna ni lipuzo kuamana ni PrEP ya kunwa?**

Eni! PrEP ya kunwa kiñi?

Ki mulyani woo mutu yasina kokwani ya HIV a nwa kuisileleza kwa HIV. Linzwi la **PrEP** li yemela **Pre** (sapili) **Exposure** (kuba kopano ni kokwani) **Prophylaxis** (mulyani o sileleza kwaku yambula).

U sebeza cwañi?

Mulyani wa PrEP wa kunwa u panga tebe kakupotoloha masole a sileleza mubili kwa HIV. Kakuli HIV haikoni kukena mwa masole, ya shwa.

Kana ya yasileleza?

Hamu nwa kazazi, I ka bupa silelezo ya mubili ni ku fitelela lipesenti ze 90 (90%) kwa silelezo ya HIV. Mubulele ni mubeleki wa makete kuli mufumane kuli mu lukela ku inwa nako yefita kai kuli I tibele HIV.

Kana mulyani wa PrEP wani swanela?

Ki buketelo bwa mina. Ki mubili wa mina, mi keto kiya mina! Mu konaku kunga PrEP hamu somana imi mu tokwa silelezo yeñambekelo kuikambusa kwakusayambula HIV. PrEP yi sebeliswa feela mwa bupilo haiba mumwa mayemo akukona kufumana HIV, mi kunani bunde ni bumuswe kwa batu baba shelana-kikafo ki kwaku butokwa ku ambola milelo ya silelezo ya HIV ni mubeleki wa makete kuli mu be ni buketelo bo bunde.

Kana mulyani wa PrEP wa kunwa wa kona kuni sileleza kwa matuku a siozwu ni kusaitwala?

Batili! mulyani wa PrEP wa kunwa hausilelezi kwa matuku a siozwu ni kusaitwala. Kikokunde ku sebelisa makondomu ni nyinyifazo yamabasi hamoho cwalo ni PrEP.

Kunani bumuswe kwa PrEP?

Mulyani wa PrEP uswana sina milyani yeñwi. Palo yeniyinyani ya batu ba utwa lisupo zemaswe ze nyinyanyani ze swana sina kuopa mwa toho, kulatehelwa ki mubili, kunyembunyuwa, kutaza kapa kuñapwa mwamba, kono ze kaufela zafela mwa libiki ze sikai feela.

Kana na konakunwa mulyani wa PrEP haiba inge ninwa milyani yemiñwi?

Eni. Mulyani wa PrEP hau lwanisi milyani yemiñwi. Kono kikokunde ku zibisa mubeleki wa makete milyani kaufela ye munwa.

Haiba ni nwa mulyani wa PrEP, taluso kikuli hani koni kunwa milyani yemiñwi?

Lino zekola kapa milyani yeñwi haina sisitataliso kwa PrEP yakunwa. Kono ki hande kuipabalela hanze hamunwa zekola ni milyani. Hamu somana mu sebelise makondomu kuisileleza kwa matuku amañwi a siozwu niku saitwala.

Kiñi seni tokwa ku eza hani tabela kunwa PrEP?

Muhato wa pili kiku bona babeleleki ba makete. Ba kami tusa kunga mihato yeñwi.

Kualabela kwa lipuzo zamina — Lisale



**Na milumelisa! Ni muyemeli wa Silelezo ya HIV.
Muna ni lipuzo kuamana ni lisale la kwabusali?**

Lisale kiñi?

Lisale libupwile basika sesi tepeta mi lina ni mulyani wa dapivirine imi u fukuza kwa kuyambula HIV. Lisale la kenywa mwa busali niku tiniwa kweli mukatumbi isika cincia. I pangilwe kanzila ye nolofaleza ya ibelekisa ku ikenya ni ku izwisa.

I sebesa cwañi?



Lisale li beleka kaku zwisa mulyani wa Dapivirine mwa busali kweli mukatumbi. Dapivirine isebeza kaku yemisa HIV kueza kuipupa yonayiñi mwa mubili. Kakuli HIV haikoni kuñatafala mwamubili, kokwani ya HIV hainakubayeñata kuli tuyambule HIV.

Kana yasebeza luli?

Hamutina lisale nako kamukana nikulicinca kakweli, lisale likona ku fukuza sibaka sa kufumana HIV kanzila ya kusomana mwa busali ka lipesenti ze fita fa 50. Lisale lilukela kubeiwa ka lihona ze 24 kuli life silelezo ye tiile kwa HIV, ni kuli dapivirine yizwa mwa mubili hamuzwisa lisale. Kikacwalo, ki kwa butokwa kusebelisa kondomu kapa kuikambusa kwaku somana, ka lihola ze 24 kuzwa ha muzwisa lisale. Lisale liswanelia ku tinewa nako kaufela kufitela licincia ka kweli.

Kana lisale kilelinde kuna?

DitMubili ki wa mina, imi buketelo kibwamina! Mu kona ku keta lisale haiba inge mu somanela kwa busali kuli muisileze kwa kusayambula HIV kono hamu swaneli ku fumana kapa kunwa mulyani wa PrEP. I konaku ba kunutu kuli hakuna ya kona kuziba! Mifuta ya PrEP ilukela feela ku sebeliswa haiba mu mwa mayemo aku yambula HIV mwa bupilo bwa mina, imi kunani bunde ni bumaswe kwa batu baba shelana. Ki kwa butokwa ku ambola milelo ya silelezo ya HIV ni mubeleki wa makete kuli mu be ni buketelo bo bunde.

Kana lisale likona kuni sileleza kwa matuku amañwi a siozwa ni kusaitwala?

Batili! Lisale lisileleza kwa HIV. Kuamana ni silelezo kwa matuku amañwi a siozwa ni kusaitwala, ki kunde ku itusisa kondomu ni nyinyifazo yamabasi hamoho cwalo ni lisale. Lisale likona ku sebeliswa ni mifuta yemiñwi ya nyinyifazo yamabasi haisi lisale la nyinyifazo yamabasi la kutina mwa busali.

Kana kuna ni bumaswe?

Batu banwi ba ikutwa bumaswe bobuswana ni ku sa tapuluha hande, kuutwa butuku kwa busali, kukoloba kapa ku bani kanko, kubaba ni butuku fa sibutamo. Ze kaufela, hali butuku ahulu, imi za felanga mazazinyana feela kusina kuzwisa lisale. Ki kwa butokwa ku potela mubeleki wa makete kutatubiwa matuku asioswa.

Kana na kona kusebelisa lisale haninwa milyani yeñwi kapa kusebelisa zekola?

Lisale halina butata kwa lino ze kola kapa milyani yeñwi. Mulyani wakwa busali woo, hau zwa, u ina feela mwa busali hau yambalakanyi mubili kaufela. Kikwa butokwa kuipabalela hamu nwa milyani.

Ni swanela ku zwisa lisale halu somana, kutapa kapa hanili kwa kweli?

Batili.

Lisale halitokwi kuzwiswa kapa ku keniswa.

- Lisale halina butata ni ku inafafasi kwa mutu, butelele, kapa palo ya mali. Kulukile ku sebelisa matamponi ni zeñwi ze tusa kwa mali mi lisale hali tibeli kuzwa kwa mali. Kuzwisa mali ku konaku cinca mubala wa lisale kono hau cinci mayemo a silelezo kwa HIV.
- Lisale hali na butata ni takazo yamutu kwa ku kopana ni mulikana hae. Buñata bwa basali ni banna ha ba utwi kuli lisale liteñi haba somana, imi ba bañwi ba bulela kuli kuekezeha kwa kukoloba kuekeza kwa kuikutwa munati!

Ki sika mañi seni swanela kueza haiba ni bata ku sebeliza lisale?

Muhato wa pili kiku bona babeleleki ba makete. Ba kami tusa kunga mihato yeñwi.

Masupanzila a ku sebelisa PrEP ya kunwa

1 Mu beye mulyani wa mina mwa sibaka sesi bunolo ku u fumana

Mu kete sibaka sesili buhule ni banana, ni sesi omile ni ku bata.



2 Musebelise ka bonkisi kaku balisa mulyani kazazi

Nzila ye ika mitusa kusa libala kunwa mulyani wa mina ka zazi ni zazi.



3 Mu beye mulyani o muñwi ku sabiswa ku felelwa

Mubeye mulyani o muñwi wa PrEP mwa mukotana wa mina o mubeyanga lika za ku ikabisa kwa meeto, mwa sikwama, kapa mukotana wa mwa lizoho. Kanzila yeo, muka ba ni milyani ya mina nako kaufela, ni hamu tokwa kunwa hamuli kwa musebezi, kwa sikolo, kapa hamumwa lieto. Mu bone kuli komui beile ku omile imi kuikitile!

4 Munwe mulyani wamina kuba katulo ya bupilo bwa mina

Munwe mulyani wa mina ka nako yeswana zazi ni zazi.



5 Mulike linzila ze shutani za ku miza mulyani wa mina

Mu like ku beya mulyani falilimi, ni ku hupa mezi inge mu inamisize toho ya mina musika miza kale.



6 Mu beye mulangfu fa foni ya minaya ya munwa ni bona milyani ya PrEP

Mu sebelise mulangfu o kutela-kutela fa foni ya fa noka ku milemusu nakoyakunwa niya kuyonga mulyani kwa sipatela. Musakona kunola lika ze mutokwa kuyobuzu mubeleki wa makete.



7 Mu bulele ni yo muñwi

ku mi hupulisa

Mu kupe wa llato wa mina, wa lubasi kapa mulikana mina kumi hupulisa kunwa mulyani wa mina.



Usilibali mulyani wa hao kachenu

8 Mukale kapa mu kene sikuwata sa bao munwa ni bona milyani ya PrEP

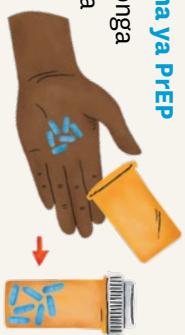
Haki mina banosi babali fa milyani ya PrEP, kikokunde kuikopanya ni babañwi ku tusana. Likwata zenwi likopana kasibili, zenwi likwata lisebelisa mikopano ya fafoni.



Kunwa mulyani wamina kazazi kumisilezea kwa HIV

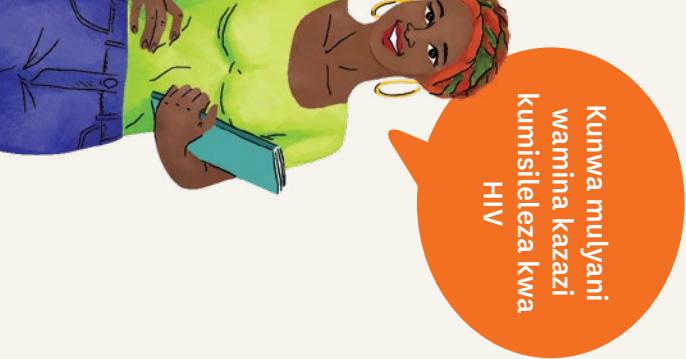
9 Musike mwa lika ku felelwa ki milyani ya mina ya PrEP

Mulete hande mi muyonga milyani ya mina musika felelwa kaleop raak.



10 Mu beye mazazi a butokwa kaku potela mubeleki wa makete

Haiba mufumana matata kamilyani ye munwa mu kandeke ni mubeleki wa makete, kuli ami tuse mwa ku kona ku fukuza matata a amani ni mulyani womunwa.



Masupanzila a kusebelisa liseka la PrEP ya kwabusali

1 Mubeye kupuzo ya nako kukona kucinca liseka ka kweli

- Likupuzo likona kuba fa luwailé, mwa bukanyana, kapa kunola fa sibaka fo mutualima nako ni nako sina fa siponi.
- Mubeye likupuzo kukupa maseka kuzweleta koafwa. Mukona kusebelisa luwailé lwamina kubutuka linaneho zamina kuamana lika ze mubata kubulelela bo muoki wa makete bamina.



4

Mube nituseka twa ñambekelo.

Kikkundé ahulu kuba ni ring ya ñambekelo, haiba inge kawela mwasiabaka sesi masila kapa kukona kuzwa musi kaziba, muikopanye niwa likolo la makete kuli mukone kufumana totuñwi.



2 Mukene kapa kukala sikwata sa ring nibalikani.

Hakimina fela babasebelisa Liseka. Mu ikopanye nibasizani kapa basali babañwi kuli mukone kutusana.



3 Mubululuke maseka añambeko mwasiabaka sesi omile, mokufumaneha moya kwahule ni banana hamoho cwalo ni liimunaru

Mubone kuli muketa sibaka sesi iketile ni kuipata, kwahule ni banana ni liimunaru. Sibaka seo sibe sesi omile koku safiti kazzazi. Basali babañwi batabela kupata kapa kushimbela mwasiwana sa masheleni kapa mwa mukotana wa miilo kuli kaine ko kuipatite. Kikkundé kuli mubeye liseka mwa sibukukelo mokatile kasi ka kwalutiwa kuli kasiyale inge kakenile.



5

Mukona kuzwisa fela liseka haiba kuli mubeya lisili.

Muhupule kuli ring hai izwizezwi somano, kutapa, hamuli kwa kweli kapa kuitapisá. Ring haikoni kumi sileleza haiba haisika ina hande mwabusali. Haiba kuli ring yami kataza, musebelise minwana yamina ku ibeya hande kapa kuikasha ahulu kusutisa kwapili. Ka ring kabunolo kukabeya kono hape kasa tilde hande kuina kasawi. Haiba inge kami sinanisa, muswale mubeleki wamakete kuli amife tuso.



6 Mube ba balukuluwhile mwakubeya ka ring ili kuli muno kabeyanga munosi.

Ring ibupitwe hande kuli ibe bunolo kuibeya niku izwisa. Mukona kuituta mwa kusebeliseza mina beñi haiba inge kawa kapa sekú tokwahala kuli kubeiwe kasili hamusyo bukaufi ni sipatela samina. Musinganyeke kuituta moka beyelwa. Kububebe! Mi hamuna ni lipuzo mubuze mubeleki wamakete.



7

Musebelise mazoho akenile hamubeya kapa kuzwisa ring.

Mubone kuli nako kaufela hamubeya sika kwabusali mwakenisa mazoho amina ili kuli musike mwa susueze matuku kumikena kwabusali. Haiba kuli ring inge iwela mwasiabaka sesi kenile inge fa malobalo kapa mwa kaputula, muka tapise mwamezi musi ka kakutisa sincá. Haiba ring iwezi mwa sibaka sesi masila inge mwasiwbuzi, mubeye fela kasili.



8

Musike mwa ikablela ring ye musebelisize kapa yemu sika sebelisa nibabañwi.

Mutu ni mutu apotele mubeleki wamakete kuli bafwe tu ring twabona.