

4 Kha vha dzhenelele

- **Kha vha dzhenelele "One man Can" Campaign:** Sonke Gender Justice Network ina "One man Can" Campaign u ita uri vhanha vha shume vhothe na uri arali vha tshi shuma vhothe khau di tsireledza kha HIV na Aids, vha thusa shango na vhumatshelo havho.
- **Ifhani tsireledzo kha vhanne vhai toda:** Kha tshifhinga tsha zwino, vhanha na vhasidzana vha tea u tsireledza vhanha vhatuku na vhatu vhanu tambula nga vhumatshelo ha Aids. Vhumatshelo uvhu vhu khakhisa vhatu kha uya mishumoni na zwikoloni. Sumbedzani uri ni na ndavha nga u fha nyeletshedzo kha vhatu vhanu i toda lini na lini arali nitshi kona.
- **Di dzheniseni kha ngudo dza mutakalo:** Mulayo washu uri ni fha thendelo kha ngudo dza mutakalo. Muvhuso u khou shumesa nga maanda khau fhungudza HIV na uri thuso l vhe hone kha vhatu vhothe vhanu i toda, fhedzi ndi mushumo muhulwane. Ri nga ita tshanduko nga u dzhenelela kha lihora la Aids sa Treatment Action Campaign.
- **Kha hu dzhenelelwe kha Madzhasi (condom) dza vhafumakadzi:** Kha tshifhinga tsha zwino, madzhasi (condom) dza vhasadzi a dzo ngo tou dala nga u ralo, Ambani, Itani uri a wanale kha dzikilini dza tsini - ni kwame Sonke, TVEP kana Lihoro la HIV na Aids tsini na inwi arali nitshi toda thuso.

Kha vha humbule, vhatu vhanzhi vha ofha usa ambiwa zwavhudi, u soliswa, u vha na Zwiphiri kha mafhungo a no kwama HIV na Aids, mutakalo u do vha washu.



Ndivho ngau khuthazwa:

Eastern Cape:

Siyakhanyisa HIV / AIDS Support Group
13 Main Street, Qumbu, Mhlonlto
Tel / Fax: 047 553 0072

Umtata Child Abuse Resource Centre (UCARC)
Nelson Mandela Drive, Mthatha
Tel: 047 531 1103
Fax: 047 531 3494

KwaZulu-Natal:

Nkandla HIV / AIDS Network:
292 Marree Road, P.O. Box 161
Nkandla 3855
Tel: 035 833 0067
Fax: 035 833 0402

Tholusizo Community Relations Initiative
Chwezi Area, Nkandla
Tel: 072 075 9568 / 072 702 6116

Limpopo:

Centre for Positive Care
91 Tamboti Street, Sibasa
Tel / Fax: 015 963 1184
Web: www.posicare.co.za
E-mail: posicare@mweb.co.za

Munna Ndi Nnyi?
P.O. Box 204, Shayandima 0945
Thulamela Municipality, Vhembe District
Tel / Fax: 015 965 2754

Thohoyandou Victim Empowerment Programme
2 Old Embassy Grounds,
PO Box 754, Sibasa 0970
Tel: 015 963 1222
Fax: 015 963 1973
Web: www.tvep.org.za
E-mail: info@tvep.org.za

Sonke Gender Justice Network

Sonke Gender Justice Network i lwela u fhata Afurika ine kha vhanha, vhasadzi, vhanha vha di phina nga u lingana, mutakalo kha vhusaka. Nga u ita zwothe hezwi, zwi fhungudza nndwa na u anda ha dwadze la HIV na Aids.

Johannesburg Office

Sable Centre, 41 De Korte Street, 16th Floor
PO Box 31166, Braamfontein 2017
Tel +27 11 339 3589
Fax +27 11 339 6503
Email info@genderjustice.org.za

Cape Town Office

Westminster House, 4th Floor
122 Longmarket Street, Cape Town 8001
Tel +27 21 423 7088
Fax +27 21 424 5645
Web www.genderjustice.org.za

Information and Counselling Services:

- **Nomboro ya shango lothe ya u vha khuthadza ndi ya mahala:** a zwi nga divhei vha founa zwa vha tshiphiri vha dovha vha khuthadzwa lutingoni kha awara dza fumbili ina kha duvha, maduvha a sumbe kha vhege.
- **Nomboro ya shango lothe ya Aids:** Nomboro iyi iri nea ndivho, khuthadzo lutingoni, ndivho nga thathuvho ya Aids/ HIV, TB, STIs, ndi ya mahala kha awara dza fumbili ina, kha maduvha a sumbe kha vhege. Nomboro ya mahala iri 0800- 012- 322



NDI MINI ZWINE MUNNA MUTHIHI ANGA ZWI ITA VHANNA VHO IMA FHETHU HU THIHI MALUGANA NA HIV NA AIDS NA KHAKHATHI DZI ITELWAHO VHA-FUMAKADZI?



Sonke Gender Justice Network
HIV/AIDS, Gender Equality, Human Rights



Thohoyandou Victim Empowerment Program

Tshenzhemo

Mafheloni a nwaha wa gidi mbili sumbe, muthu muthihi kha vhatanu o kavhiwa nga dwadze.

Kha vhatu vha 5.7 miliyoni vhare na vhwadze ha HIV mafheloni a nwaha wa gidi mbili sumbe, shango lashu nga vphuphara lina vhatu vhanzhi vhare na HIV na Aids. Huna khakhathi nanzhi midini na vhudzekani vhu si hone, nga nwaha wa gidi mbili ina rasaintsi vho todisisa zwa mishonga vha wana uri kha awara dza rathi vhasadzi kha lino shango vha khou vhwulawa nga vhanna vhavho.

Ndi munwe wa mudzi uno ita uri vhwadze uvhu vhu ande. Zwo wanala uri vhasadzi vha fumi na tharu vho wanulusa uri vho ita zwa vhudzekani vha songo di imisela, zwo ralo vhatukana vhatuku vhane vha kavhiwa u fhira vhanna.

Vhana vhatuku vhukati ha minwaha ya fumi na mitanu na fumimbili ina vho kavhiwa, vhararu kha vhana ndi vhatukana.

Kha thodiliso zwo wanala uri vhatukana vhatuku avha todi u ita ndingo vha fhirwa nga vhanna tshihulwane. Zwo ralo musi vha sa iti ndingo ndi hune vhwadze ha enda nga u tavyanya ngauri vhatu vha sa divhi tshiimo tshavho a si kanzhi vha tshi di tsireledza, vha tshi lenga uita ndingo u wana khuthadzo zwi vha dzhiela tshifhinga uri vha di pfe vha khwine.

Muthu muthihi kha vhatanu kha la Afurika o tenda u khuthazwa na u ita ndingo.

Ndi mini zwine munna muthihi anga zwi ita?

Ndi mini zwine vha nga zwi ita u thivhela HIV na AIDS na khakhathi dzi itelwaho vhafumakadzi? Ndi zwinzhi! Ndila dzi si gathi asidzi dzine ra nga thoma ngadzo:



1 Kha vha divhe tshiimo tshavho

Arali nitshi toda u ita zwavhudzekani, ndila nthihi ya u divha tshiimo tshanu ndi u ita ndingo dza malofha.

U ya nga mulayo wa HIV na Aids, na ndugelo ya uri zwi vhe tshiphiri, Vhatu vhanzhi, nga maanda vhanna vha ofha u ita ndingo dza malofha. Vha ofha u divha tshiimo tshavho, vha dovha vha ofha uri dzikhonani, muta, na vhatu vhane vha shuma navho uri vha dori mini vho kavhiwa.

Fhedzi ndila ndi nthihi uri muthu a dzhie tseo nga ha vhutshilo na vhatu vhane na vha tsini navho. Vhatu vhanzhi vha wana lufuno nga u vha khagala nga tshiimo tshavho.

HIV ndi vhwadze u tou fana na manwe malwadze a fanaho na swigiri, mutsiki wa malofha, naho vhusa fholi fhedzi vhu a langea

Vhanwe vhanna vha a hana u ita ndingo zwi tshi itwa ngauri vha vha vhatshi divha vhu khakhi vhune vha vhu ita, kana u divha tshiimo tshavho zwi do vha tshinyadzela midifho. Arali vho no ita zwa vhudzekani vha songo di tsireledza: vha nga vha midifhoni nga u divha tshiimo tshavho na u di tsireledza na muthu wavho.

2 Digudiseni

Vha sa athu u ita ndingo, kha vha di gudise nga ha HIV na Aids vha wanuluse nga ha zwishumiswa hune vha dzula hone. Pfunzo l nga wanala kha dzi kiliniki, zwibadela, kerekeni, madzangano na ha masipala. Arali vha tshi toda u divha zwinzhi nga ha HIV na Aids, u khuthadza vho tanganezwa u kwama Sonke Gender Justice Network, kana fhethu ha tsini ho nwaliwaho nga murahu.

Arali no wana ndivho nga ha HIV na Aids, shumisani zwitsireledzi ni vhe na muthu muthihi, ni ite ndingo tshifhinga tshothe, ndi hune na ngari no tsireledzea.

3 Di tsireledzeni na vhanwe

Arali no itwa ndingo na wana uri no kavhiwa kana anongo kavhiwa ni kha di ite u di tsireledza. Arali no kavhiwa ni tea udi tsireledza kha zwi tshili zwine zwa nga do ita uri ni lwalese. Aral ni songo kavhiwa ni tea u dzula no tou ralo! Hafha ndi zwine zwa ngaita uri ni di tsireledze na vhanwe.

• **Shumisani khondomo tshifhinga tshothe:** Dzo sumbedza u vha yone tsireledzo vhu kuma kha HIV na manwe malwadze ane a diswa nga zwa vhudzekani (STIs) u swika zwino. No no vhuya na edzisa u shumisa khondomo dza tshisadzani na phathinara yanu? Arali ni sa athu, dzi humbeleni kiliniki, arali vha si na humbelani vha dzi tode. Naho dzi tshi konda u dzi shumisa lwa u thoma, ni songo fhela mbilu ngauri dzi a takadza. U shumisa khondomo zwi a tutuwedza uri ni ambe nga ha vhudzekani na phathinara yanu zwine zwa nga khwathisa vhusaka.



Hu na zwi no ambiwa zwi si zwone zwi tshi kwama dzikhondomo zwine zwa tutuwedza uri HIV na AIDS zwi phadalale nga u tavyanya. Vhonzhi ha zwi no ambiwa zwi si zwone ndi zwa u edzisa u khwathisa zwa u sa shumisa khondomo. Khondomo, u swikela zwino, ndi tshone tshitsireledzi tshi re hone – nga nnda ha u tou litsha zwa vhudzekani, fhedzi-ha khondomo dzi shuma fhedzi arali dzo shumiswa nga ndila yone nahone tshifhinga tshothe.

• **Fhungudzani tshivhalo tsha vhatu vhane na ita zwa vhudzekani navho:** Tshitshili a tshi lengi u pfukela kha munwe musi tsho no dzhena muthuni, vhatu vha re na dziphathinara nanzhi vha ita uri tshi phadalale nga u tavyanya tshi tshi ya kha vhanwe.

U ita zwa vhudzekani na phathinara i fhiraho nthihi kha nwedzi muthihi zwi na khombo ya kavhiwa nga HIV.

• **Dilindeni kha vhusaka hanu:** Litshani zwa u sokou ita zwa vhudzekani, zwi na khombo khulu. Rangani u divha muthu, ni dovhe ni toliwe ni sa athu thoma zwa vhusaka ha vhudzekani nae. Langani vhusaka hanu, ni songo sokou ita zwa vhudzekani tshifhinga tshothe, hezwi zwi do thusa uri ni dzule ni na mutakalo wavhudi.

• **Fhungudzani zwa u nwa zwickambi:** Zwickambi zwi tutuwedza uri muthu a si londe zwine a ita. Vhutshilo hanu ndi ha ndeme.

• **Humbulani nga ha u fumbiswa:** Tsedzuluso dzo itwaho dzo sumbedza uri vhanna vho fumbaho vha na tsireledzoyana kha u wana tshitshili tsha HIV. Hu si uri vha songo tsha shumisa khondomo, khondomo i fanela u dishumiswa. Arali ni songo fumbiswa, ri themendela uri ni ye kiliniki kana sibadela vha ni fumbise. Divhani uri hezwi a zwi ambi uri no tsireledzea kha u wana tshitshili.

ZWENEZWO: Arali no khwathiswa, no newa ndivho nga ha HIV na AIDS, shumisani khondomo tshifhinga tshothe, dzulani na phathinara nthihi, ni dzule ni tshi toliwa, zwa ralo ni do vha no tsireledzea!

• **Arali ni na HIV:** Wanani mishonga, ARVs, musi zwo tea ni i shumise tshifhinga tshothe. Naho hu si na mishonga u no fhodza AIDS, ARVs dzi ita uri vhatu vha re na tshitshili vha tshile vho takala. Fhedzi-ha na vhuya na thoma u shumisa mishonga heyi, a i litshwi nga nnda ha musi ho tou amba dokotela. U litsha u tshi dovha wa i shumisa zwi ita uri i si tsha shuma, ya litsha u ni tsireledza.