

# **Ibibazo n'ibisubizo.**

**Indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.**

**Ni izihe ndwara zikunze kuboneka zandurira mu mibonano mpuzabitsina?**

Mburugu, imitezi, uburagaza, tirikomunasi, hepatitis B n'agakoko gatera SIDA.

**Ni ibihe bimenyetso by'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina ku mugabo?**

Kuribwa igihe yihagarika, kuzana amashyira mu gitsina, ibishyute, udusebe; ibimenyetso birahinduka bitewe n'indwara. Ingimbi zagirwa inama yo kwihutira kujya kwa muganga igihe zibonye kimwe muri ibi bimenyetso.

**Ni ibihe bimenyetso by'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina ku mugore?**

Ibishyute, udusebe ku myanya ndangagitsina, kubabara mu kiziba cy'inda, kuzana ibintu bidasanzwe mu nda ibyara, kubabara mu nda ibyara, kuribwa igihe bihagarika cyangwa bakora imibonano mpuzabitsina; ibimenyetso birahinduka bitewe n'indwara. Abangavu bagirwa inama yo kwihutira kujya kwa muganga igihe babonye kimwe muri ibi bimenyetso.

**Birashoboka ko umuntu yaba arwaye indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina atabizi?**

Yego. Usanga abagore bativuze bene izi ndwara kuko kenshi nta bimenyetso zigira, ni ukuvuga ko nta bimenyetso bibonaho cyangwa biyumvamo bityo bakibwira ko ntacyo barwaye.

**Ni gute nakwirinda indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina?**

Uburyo bwo kuzirinda ni ukwifata cyangwa gukoresha agakingirizo. Igihe wanduye bene izi ndwara ihutire kujya kwa muganga baguhe imiti.

**Ese izi ndwara zakwandurira mu gikorwa cyose kigamije kwishimisha hifashishijwe ibitsina?**

Izi ndwara zandurira mu gikorwa cyose gituma habaho guhuza ibitsina hagati yabyo ubwabyo cyangwa kubihuza n'ibindi bice bimwe na bimwe by'umubiri ni ukuvuga imibonano mpuzabitsina ikorewe mu nda ibyara, ikorewe mu kanwa n'ikorewe mu kibuno.

## **Umuntu yanduye izi ndwara akiri muto byahungabanya ubuzima bwe igihe kirekire?**

Yego. Zimwe murizo zitera ubugumba bwa burundu, kuribwa bihoroaho, na kanseri y'inkondo y'umura. Nk'iyi mburugu itavuye, nyuma y'imyaka iri hagati ya 10 na 25 ishobora gutera ibibazo by'umutima n'iby'ubwonko.

## **Virusi itera SIDA ni iki?**

Ni agakoko kangiza ubudahangarwa bw'umubiri w'umuntu gatera indwara ya SIDA.

## **SIDA ni iki?**

Ni uruhererekane rw'indwara ziterwa n'agakoko ka SIDA umuntu arwara iyo umubiri we umaze gushegeshwa n'ako gakoko. Aka gakoko iyo kageze mu mubiri gaca integer abasirikari bawo ndetse uko iminsi ishira kakabamunga.

## **Ni gute umuntu yandura agakoko ka SIDA?**

Aka gakoko kandurira mu nzira eshatu z'ingenzi:

- Imibonano mpuzabitsina yose idakingiye
- kwivanga kw'amaraso, binyuze mu gusangira inshinge cyangwa guterwa amaraso yanduye.
- Umubyeyi wanduye agakoko akanduza umwana we igihe amutwite, amubyara cyangwa amwonsa.

## **Ese umuntu yakwandurira agakoko ka SIDA mu biryo, umwuka cyangwa amazi?**

Oya. Kugeza ubu nta bantu baramenyakana baba baranduriye ako gakoko mu gusangira umusarani, imyenda, amasahani, kwitsamura, gukorora, gusangira ibiryo, gusomana, cyangwa kwegerana n'uwanduye. Kubana n'umuntu wanduye aka gakoko ntago byanduza.

## **Ese umuntu wese yakwandura agakoko ka SIDA?**

Umuntu wese wakora imibonano mpuzabitsina idakingiye cyangwa amaraso ye agahura n'andi yanduye binyuze mu gusangira inshinge, kuyamutera cyangwa ubundi buryo bwose, yakwandura agakoko gatera SIDA.

## **Ese hari umuti wa SIDA ubaho?**

Oya. Gusa hari imiti ifasha abanduye agakoko ka SIDA kubaho igihe kirekire, bakagira ubuzima bwiza ariko nta muti uyivura cyangwa urukingo rwayo biriho.

## **Ni gute wamenya ko umuntu yanduye agakoko ka SIDA?**

Hari ibizami bikorerwa kwa muganga byerekana ko umuntu yanduye ako gakoko. Ntibishoboka gupimisha ijisho ngo umenye ko umuntu yanduye kuko hari igihe aba agaragara nk'ufite ubuzima bwiza kandi mu by'ukuri yaranduye.

### **Ni gute umuntu yakwirinda kwandura agakoko gatera SIDA?**

Uburyo bwiza ni ukwifata, cyangwa se utarandura ako gakoko agakora imibonano mpuzabitsina n'abatarakandura gusa. Ariko kuko bigoye kumenya uwanduye igihe mutipimishije kwa muganga byaba byiza abantu bakoresheje agakingirizo.

## **Ibibazo n'ibisubizo.**

### **Ni ubuhe buryo bwiza bwo kwirinda gutwita?**

Uburyo bwiza bwo kwirinda gutwita ni ukwifata. Igihe ukoze imibonano mpuzabitsina ugakoresha uburyo bwo kwirinda gusama bwaba ubwa kizungu cyangwa ubwa kamere (buzwi nk'uburyo bwo kuboneza urubyaro). Ugomba gukoresha iteka agakingirizo, atari ukwirinda gutwita gusa ahubwo ugamije no kwirinda indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

### **Kwifata bivuze iki?**

Kwifata bivuze kudakora imibonano mpuzabitsina. Kwifata ntukore imibonano mpuzabitsina nibwo buryo bwonyine bwo kwirinda gutwita no kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

### **Ni izihe ngaruka zo gutwita ukiri muto?**

Gutwita ukiri muto biragora kandi bigira zimwe mu ngaruka zikurikira:

1. Gucikiriza amashuri.
2. Ukutumvikana kwawe n'ababyeyi n'abandi bo mu muryango.
3. Bigira ingaruka ku buzima bw'umubyeyi n'umwana.
4. Biteza ibibazo by'ubukungu.

Umuntu aba akwiriye gutekereza ibizamugeraho nakora imibonano mpuzabitsina mbere yo kuyikora na mbere yo gufata umwanzuro wo gushaka.

### **Ni ikihe gihe cyo gutangira gukora imibonano mpuzabitsina?**

Mu buzima bwiza bw'abakundana, gukora imibonano mpuzabitsina ntabwo bihatirwa cyangwa ngo bikorwe nk'ubucuruzi. Igihe abatarashakana bafashe umwanzuro wo gukora imibonano mpuzabitsina bagomba gukoresha agakingirizo kugira ngo birinde gusama kutateguwe kandi ngo birinde SIDA n'izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

### **Ni iki gikorwa igihe habayeho gufatwa ku ngufu?**

Guhatira umuntu gukora imibonano mpuzabitsina byitwa gufata ku ngufu kandi ntibyemewe. Niba wafashwe ku ngufu cyangwa uzi umuntu wafashwe ku ngufu, ihutire kubibwira abajyanama b'ubuzima cyangwa kugera ku kigo nderabuzima kikwegereye.

### **Ni ibihe bimenyetso bigaragaza ko umukobwa yasamye?**

Ibimenyetso by'ibanze byo gutwita ni ukubura imihango ya buri kwezi, ukubyimba kw'amabere, isesemi, kubura ubushake bwo kurya ndetse n'amarangamutima agahinduka. Iyo wanduye virusi ya SIDA uba ugomba kwita cyane ku gufata imiti muri icyo gihe cyose utwite. Igihe wibaza ko ushobora kuba utwite uba ugomba kugana ikigo nderabuzima kikwegereye bakagukorera ibizami ndetse bakakugira n'inama. Ugomba kwirinda itabi, ibiyobyabwenge, n'ibinyobwa bisembuye igihe utwite.

### **Iki bita ubufasha bw'uwakuyemo inda?**

Ubufasha bunegerwa uwakuyemo inda, ni ubufasha bwo kugabanya imfu ndetse n'ibikomere biba byatewe n'inda yavuyemo nabi ndetse n'ibyago bigendana nabyo. Ibibazo byo gushaka kuvamo kw'inda bigira ingaruka ziteye ubwoba kuko bishobora kuganisha ku rupfu rw'umwana n'umubyeyi.

### **Virusi itera SIDA ni iki?**

Virusi itera SIDA ni agakoko kambura umubiri ubudahangarwa. Virusi ya SIDA ica umubiri intege ikawambura ubudahangarwa maze igatera ubwandu bw'indwara. Iyo itavuye hakiri kare Virusi ya SIDA itera indwara zitandukanye bikarangwa no gucika intege k'umubiri ku buryo uba utakibasha guhangana n'indwara. Abantu barwaye SIDA iyo nta miti bafata igabanya ubukana bwayo bashobora kumara imyaka itatu gusa. Iyo umurwayi wa SIDA afashwe n'izindi ndwara kandi nta miti igabanya ubukana anywa, icyizere cy'ubuzima ni umwaka umwe. Abantu barwaye SIDA baba bagomba gufata imiti kugira ngo bakumire gupfa vuba.

### **Ni ubuhe buryo bwizewe bwo kwirinda virusi itera sida?**

Uburyo bwiza bwo kwirinda SIDA n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina ni ukwirinda imibonano mpuzabitsina isanzwe igihe idakingiye, iyo mu kanwa n'iyo mu kibuno. Uko ukoze imibonano mpuzabitsina uba ugomba gukoresha agakingirizo. Irinde kugira abantu batandukanye mukorana imibononano mpuzabitsina. Ntugasaranganye inzembe, inshinge n'ibindi bikoresho bikomeretsa n'abandi bantu.

### **Ni akahe kamaro ko gukoresha agakingirizo?**

Iyo agakingirizo gakoreshejwe neza haba ku mugabo cyangwa umugore ni uburyo bwizewe bwo kumukingira indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, SIDA ndetse no gutwita bitateguwe.

### **Ese koko gukebwa bigabanya ibyago byo kwandura virusi itera sida?**

Gukebwa kw'abagabo kugabanya ibyago byo kwandura agakoko gatera SIDA. Iyo umugabo afite igishishwa ku gitsina cye, aba afite n'ibyago byinshi byo kwandura agakoko gatera SIDA. Ariko n'abisiramuje nabo ntibivuga ko badashobora kuyandura

cyangwa ngo bayanduze abandi. Agakingirizo kagomba guhora gakoreshwa kuko kwisiramuzwa birinda umuntu ku kigero gito cyane.

### **Bifata igihe kingana iki gusuzuma virusi ya SIDA?**

Igihe ukoze imibonano mpuzabitsina idakingiye cyangwa ugasaranganya n'abandi ibikoreshe bikomeretsa ushobora kwandura Virusi itera SIDA. Kugira ngo umuntu amenye ko yanduye virusi itera SIDA bisaba ko aba amaze amezi atatu imwinjiye mu mubiri kugira ngo bigaragare. Gahunda zo guhora umuntu yisuzumisha ni ngombwa.

### **Wakwifata ute mu gihe ugiye gushinga urugo ugasanga waranduye virusi itera sida?**

Niba ubana na virusi itera sida ugomba kubiganiraho n'uwo mwitegura gushakana hamwe na muganga mbere yo gushinga urugo.

### **Ese virusi ya SIDA igira umuti ?**

Kugeza ubu nta muti ubaho uvura SIDA. Abantu bafite Virusi itera SIDA babaho ubuzima busanzwe iyo bafata neza imiti (ARVs). Abantu bafata imiti ya SIDA nabwo barakomeza bakanduza abandi virusi itera SIDA, rero agakingirizo ni ngombwa. Ku bantu bamwe na bamwe ntabwo imiti ya SIDA ibagwa neza iyo badakurikiza amabwiriza yo kuyifata.

### **Ese imiti gakondo ibasha kuvura agakoko gatera SIDA**

Imiti gakondo ntabwo ivura virusi ya SIDA. Uburyo bwiza bwo kwirinda agakoko gatera SIDA ni ukwirinda imibonano mpuzabitsina idakingiye. Uburyo bwiza bwo kubana na virusi itera SIDA ni ugufata imiti igabanya ubukana bwayo ndetse ukayibona binyuze ku baganga.

### **Ese guha akato abafite ubwandu bwa SIDA bisobanuye iki?**

Guha akato bisobanuye gufata umuntu mu buryo butaribwo bwo kumupfobya no kumutesha agaciro. Guha akato umuntu ubana n'ubwandu bwa virusi itera SIDA sibyo kandi ni uguhohotera uburenganzira bw'ikiremwa muntu. Abantu bose bakwiye kubahwa ndetse no gufatwa kimwe.

### **Ese indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina zishobora gufata ibindi bice by'umubiri?**

Indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina zangiza ibice by'imyororokere, ikibuno, mu kanwa ndetse no mu muhogo. Kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina byongera ibyago byinshi byo kwandura virusi itera SIDA.

### **Ni ubuhe buryo bwiza bwo kwirinda indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina?**

Uburyo bwiza, bwo kwirinda indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina ni ukwirinda imibonano, iyo mu kanwa n'iyi mu gitsina. Igihe ukoze imibonano mpuzabitsina ni ngombwa gukoresha agakingirizo kandi neza. Ugomba kwirinda gukorana imibonano mpuzabitsina n'abantu batandukanye. Si byiza gutizanya inzembe, inshinge n'ibindi koresho bikomeretsa.

### **Ese indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina ziravurwa?**

Ni zimwe na zimwe ntabwo ari ko zose zivurwa. Kunywa neza imiti no gukurikiza amabwiriza ya muganga byakiza indwara nk'imitezi, mburugu, uburagaza, karamidiya na tirikomunasi. Kunywa imiti neza kandi byafasha umubiri kugabanya ibimenyetso by'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina zidakira nka virusi itera kanseri y'inkondo y'umura na SIDA.

### **Ni ubuhe buryo bwizewe bwo gukumira inda zitateguwe?**

Ugomba gukoresha agakingirizo kamwe kandi gashya uko ukoze imibonano mpuzabitsina. Ibyo ni ibintu bigomba kuganirwaho n'abagiye gukora imibonano mpuzabitsina baba abubatse cyangwa se abantu batarashakana. Agakingirizo k'abagore kagomba kubanza kwambarwa mu gitsina mbere y'imibonano mpuzabitsina. Udukingirizo tugurwa muri za farumasi, amavuriro, ibigo by'urubyiruko, amaduka no mu bajyanama b'ubuzima.

### **Ese hari uburyo bwa kamere bwo kwirinda inda zitateguwe?**

Bisaba kubara ibihe by'uburumbuke bw'umubiri. Ugomba kumenya ibihe urimo kugira ngo wirinde gusama cyangwa se ugakoreshe agakingirizo. Umunsi wa mbere wo kujya mu mihango, niwo munsi wa mbere w'ukwezi k'umugore. Ukwezi k'umugore kugabanyijemo ibice bibiri bitandukanywa n'igihe cy'uburumbuke. Igice cya mbere kirangirana n'igihe igice cya kabiri kimara iminsi 14.

### **Ese hari uburyo bwo kwirinda gutwita umaze gukora imibonano mpuzabitsina idakingiye?**

Gufata imiti yo gutuma udasama mu gihe cy'amasha 72 ukoze imibonano mpuzabitsina byakurinda gusama. Ugomba gufata iyo miti vuba cyane ukimara kugukora imibonano mpuzabitsina. Iyo miti irizewe mu gukoreshwa n'abagore ariko ntabwo byemewe guhora umuntu ayikoreshe mu buryo buhoraho. Imiti yo kuboneza urubyaro iboneka muri za farumasi, kwa muganga n'ibigo byashyizweho koroshya ubuvuzi. Gufata iyo miti ntibigira ingaruka k'umwana utwite igihe wari warasamye