

## Kubabana n'indwara ya sida: kurya neza.



### 1. Ababana n'ubwandu cyangwa indwara ya SIDA bakenera ibyokurya bihagije.

- Umubiri ufite ubwandu ukenera ingufu, bityo kurya neza bihagije ningenzi.

### 2. Indyo yuzuye ni ingenzi kugira ngo umubiri udata ibiro.

- Indyo isukuye ituma umubiri udatakaza ibiro kandi imbaraga zikiyongera.

### 3. Indyo yuzuye ni ngombwa mu kurwanya ubwandu bw'indwara no kurwaragurika.

- Indyo yuzuye ifasha kurwanya indwara kandi bigatuma imiti irushaho kugira akamaro.
- Indyo yuzuye ituma **agakoko gatera SIDA** gatinda kuvamo **indwara ya SIDA**.

### 4. Amazi meza no kugira isuku ni ingenzi mugutuma ubana na SIDA, akomera kandi akabaho igihe kirekire.

- Itwaze amazi meza yo kunywa kandi uyabike neza.
- Teka amazi yose anyobwa.

### 5. Irinde inzoga n'itabi.



- Inzoga zishobora kuganisha ku myitwarire mibi yagukururira ingorane.
- Inzoga zishobora gutuma imiti nk'igabanya ubukana bwa SIDA itagira akamaro.
- Kunywa itabi byongera ibyago byo gufatwa n'indwara nk'umusonga.

### Kurya ibiribwa binyuranye.

- Buri bwoko bw'ibiribwa bufite uburyo burinda umubiri.
- Buri funguro rigomba kuba rigizwe n'ubwokobutatu bw'ibiribwa.
- Buri bwoko muri ibi biribwa ukwabwo ntibwihagije bugomba kunganirwa n'ibindi biribwa.

### **Indyo yuzuye bisobanura iki?**

- Indyo yuzuye bivuga kurya ibiribwa nyabyo bihagije bituma umubiri wawe ubona intungamubiri ukeneye kugira ngo ukore neza kandi ugumane ubuzima bwiza.
- Indyo yuzuye ntibivuga kurya byinshi kugeza ubwo wumva inzara ishize. Bisobanura kurya indyo nyayo yuzuye, ibiyigize byahujwe uko bikwiye, kugira ngo ifashe umubiri gukura, gukora no kwirinda.
- Iyo uriye ifunguro nyaryo rihagije byitwa “indyo yuzuye”.

### **Ni ubuhe bwoko bw’ibiribwa ugomba kurya kugira ngo ube wafashe indyo yuzuye?**

- Ugomba kurya ibiribwa **birinda indwara** nk’imbuto n’imboga, **ibyubaka umubiri** nk’inyama n’ibikomoka ku matungo, hamwe n’**ibiribwa bitera imbaraga** (byitwa ibinyamafufu) nk’ibijumba n’ubugari.
- Ugomba kurya buri bwoko ku gipimo gihagije ku moko atatu y’ibiribwa kugira ngo umubiri wawe ubashe kubaka no gusana amagufwa n’uruhu byawo, wirinde indwara zandura no kugira ngo ubone imbaraga ukenera buri muni.

**Twese tugomba gufata indyo ihagije kugira ngo imibiri yacu ikure neza, yisubire, ibashe kurwanya indwara kandi yororoke.**

### **Ibiribwa bitera imbaraga.**

- Ibiribwa bitera imbaraga biha umubiri imbaraga ukeneye ngo umuntu akore, agende, yiruke, aseke, arye anahumeke.
- Biha imbaraga umubiri ugashobora gukora neza.
- Ntibiba bihagije ubwabyo, bisaba kunganirwa n’ubundi bwoko bw’ibiribwa.

### **Ingero z’ibiribwa bitera imbaraga:**

(Ibirayi, ibijumba, imyumbati, ibigori, ibitoki, ubugari, ingano, umuceri, amandazi, umugati, amasaka hamwe n’ibindi binyampeke).



### **Ibiribwa byubaka umubiri.**

- Ibiribwa byubaka umubiri biwufasha gukura no kwisana ubwawo. Bifasha imitsi yacu kwirema, uruhu rwacu rukisana iyo rwakomeretse, amagufwa yacu agakura mu ngufu no mu burebure bikanafasha imisatsi n'inzara byacu gukura.
- Bituma inyama z'umubiri n'amagufa bikomera.
- Bituma umuntu agarura ibiro iyo yabitakaje.

### **Ingero z'ibiribwa byubaka umubiri:**

(Ibishyimbo, ubunyobwa, amashaza, ifu ya soya, inyama, amafi, inyama y'inkoko, amagi, amata, foromaje, yawuruti)



### **Ibiribwa birinda indwara.**

- Ibiribwa birinda indwara birinda umubiri gufatwa n'indwara. Ibiribwa byifitemo za vitamini nk'imboga n'imbutu bifasha ubwirinzi bw'umubiri wacu bigatuma ugumana ubuzima bwiza.
- Bifasha umubiri kwirinda.
- Biryoshya amafunguro.



### **Ingero z'ibiribwa birinda indwara:**

(Imboga za epinari, imboga rwatsi (dodo), karoti, isombe, itomati, intoryi, puwavuro, ishu, ibihaza, imbuto: avoka, imineke, imyembe, amapapayi, inanasi, igifenesi, amacunga, indimu)

