



KELASI YA BALAKISI NA NDOLU YA KOMIKEBISA MPE KOBUNDISA VIH/SIDA

1. MITUNA YA EBANDELI

1.1 VIH nde nini ?

*Ezali Virus Immuno-Humain (mikolobe oyo ebundisaka ba soda ya kati ya nzoto).

1.2. SIDA nde nini ?

*Ezali syndrome d'Immuno-Dficiency acquire

2. BOYOKANI NINI EZALI KATI YA VIH NA SIDA

Boyokani kati ya VIH na SIDA ezali ete moko azali kotumbola, mosusu azali mbano to mpe eyano.

- -VIH ezali mikolobe oyo ebundisaka nzoto ya moto.
- -SIDA ezali eyano tompe mbano ya bitumba wana.
- Na yango moto akoki kozala na VIH (akoki kozala na VIH+) kasi azali na bokono ya SIDA te .Ya kokamwa ezali ete moto oyo azali sa bokono ya SIDA azali VIH+ to azali na bokono ya VIH.

3. NDENGE NINI VIH ASALAKA NA NZOTO YA MOTO.

VIH ebundisaka basodo oyo babatelaka nzoto na biso (anticorps), nzoka nde basoda wana babatelaka biso pona tozwa maladi te. Ndakisa , tango maladi epusanaka na kati na nzoto na biso,nzoto asalaka mosala na lisungi ya ba soda naye (anticorps) mpo ete tozala na bokolongono ya nzoto. VIH ayaka kolembisa makasi ya ba soda baye babatelaka nzoto (immunité), ekomisaka biso bato ya pasi mpe bato baye bazangi makoki ya kobundisa bokono (maladi).Tango moto azwi bokono ya VIH/SIDA, akoki kokufa na maladi nyoso oyo moto mosusu oyo azali na VIH/SIDA te akoki kobika na yango.

4. MOTO OYO AZALI NA SIDA

Moto azali na SIDA soki akomi maladi makasi mpe eyano ya examen elakisi ete azali na VIH+(azali na mikolobe VIH).Na tango wana, toyebi ya solo ete ezali VIH/SIDA abebisi mabongisi mpe makasi ya kobatela nzoto.Lokola bato banso baye bazali na VIH/SIDA bakoki kotelemisa maladite, bango bakufaka mingimingi na bokono mosusu oyo babengaka ete 'bokono ya bisika ya mibale'to 'bokono ya mbalakata' ndakisa malaria, Tuberculose(kosukosu)...

Yango ekomaka mpo ete tango moto azali na VIH, nzoto nay esilaka bokasi (elembi),ekoki lisusu te kobunda na bokono mosusu.Nzoka nde, moto oyo azali na bokolongono,oyo azali na VIH te akoki kozwa Tuberculose kasi akokoba kozala na bomoi tangomolayi to akobika soki maladi yango bapesi yango bakisi .

Mingimingi, lisanga ya VIH/SIDA na bokono misusu nde ezalaka tin aya 'liwa ya bato ya SIDA'.

MITUNA MPONA KOMANIOLA

- VIH nde nini?
- SIDA nde nini?
- Boyokani nini ezali kati ya VIH na SIDA?
- Mosala ya VIH na nzoto ezali nini?
- Ososoli nini na oyo etali 'liwa ya moto ya SIDA'

5. LOLENGE NINI MOTO AKOKI KOZWA VIH/SIDA

5.1. NA BOSANGISI NZOTO EZANGA KOBATELAMA

'Bosangisi nzoto ezanga kobatelama' elingi koloba bosangisi nzoto na nzela (ya monoko, ya bisika moto abimisaka salite, to na nzela ya se ya basi) soki moto asaleli eloko moko te mpna komibatela. Kondomi (condome) ezali moko ya bisaleli mpona komibatela na VIH, ndenge moko mpe basalelaka yango mpona kobongisa bibotabota (planning familial).

Nayango, condome ezali malamumu kaka soki osaleli yango na lolenge ya malamumu. Esengeli osalela yango liboso ete mikolo na yango yakokufa ekoka. Mpe esengeli ete otala soki babatelaki yango malamumu (soki ezalaki na se ya moyi te, soki etoboka te...) esengeli to yeba ete kobatelama tango tozali kosalela condom ezali ya 93%.

Pona kokutola makoki ya kozwamaladi ya VIH, ezali malamumu kozala na bato moke oyo esengeli nayo kosangisa na bango nzoto mpe koyeba soki mpe azali na VIH tompe moto oyo olingi kosangisa na ye nzoto soki mpe azali na yango (VIH+ to VIH-?). Nalolenge wana nde bokoyeba bino mibale ndenge nini esengeli kosala mpona komibatela.

Condome esengeli ezala na mwa mafuta mpe esengeli kosalela yango kaka mbala moko. Soki moto azali na mikolobe (Virus) te, akoki mpe kozala na SIDA te.

5.2. NA KOKUTANA YA MAKILA NA MAKILA

Elingi koloba makila ya moto basangisi yango na ya moto mosusu. Yango ekoki kosalema soki bato bazali kosalela tonga moko bango mibale, Ndakisa, tango tonga oyo basalela yango bazongeli kosalela yango lisusu na moto mosusu, to pe batokisi yango makasi te koleka minuti 30, lolenge batokisaka loso tope bileyi misusu.

Ba ndakisa misusu

- Kosalela se esaleli moko mpona koketela bato nzoloko;
- Kosalela bisaleli se moko bato ebele mpona kokata suki tope kokata eloko mosusu ya nzoto (gileti, machini ya suki na mandefu) ;
- Makama na biloko oyo ezokisaka to etobolaka;
- Kozongisa makila na ba lopitalo, makila oyo batala yango te soki moto oyo apesaki azali na bokono, to pe bisaleli batokisaki yango te, ndakisa tonga. Lolenge wana ya kozongisa makila esengeli esalemaka lisusu mingi te.

5.3. NA KOPESA BOKONO KOWUTA EPAYI YA MAMA KOLEKA EPAYI YA MWANA. (MAMA-MWANA).

Basi baye bazali na VIH bakoki kopesa mikolobe (virus) epayi ya bebe na bango oyo bawuti kobotama. Ekoki kosalema na tango bazali kobotisa ye to pe, na tango ya komelisa mabele. Tango bazali kosalela kisi mosusu oyo etelemelaka SIDA, na tango mwasi azali na zemi, yango ekokitisa mingi bobangi oyo tozali na yango ete mama apesa mwana mikolobe. Kasi pona yango, esengeli mama ayeba soki ye azali na mikolobe ya VIH. Mama oyo azali na VIH azali na ngolu ebeleya kopesa mwana na ye VIH te.

6. BOSANGISI NZOTO NDE EZALI KOLEKA LOLENGE MOSUSU NYOSO YA BOPESI SIDA.

90% ya bato oyo bazali na VIH bazwi yango na nzela ya bosangisi nzoto. Lolenge mibale oyo etikali (kopesa SIDA na nzela ya makila na makila mpe na nzela ya mama-mwana).

MITUNA PONA KOMANIOLA

- Na nzela nini bato bazwaka mingi mingi VIH/SIDA?
- Esengeli kosala nini pona komibatela na nzela wana ya bozwi SIDA?
- Kokutana ya makila na makila elingi koloba nini?
- Ndenge nini esengeli tokima lolenge wana ya kozwa SIDA?
- Bopesi SIDA kati na mama na mwana elengi koloba nini?
- Ndenge nini esengeli kosala pona kokima lolenge wana ya kozwa SIDA?
- Lolenge nini ya kozwa SIDA eleki nyoso?
- Pona nini esengeli na biso kosala bokebi mingi na lolenge ya kozwa SIDA na nzela ya bosangisi nzoto?

BOKOLONGONO MPE KOLIA

Bokolongono ya nzoto ya moto mpe kolia malamumu ezali na motuya monene na mosala na yango ya kobatela nzoto na bokono mpe na botongi nzoto (tope kobongisa biteni oyo ebebaki).

Soki tozali kolia malamumu na lolenge ya kotonga nzoto wana tozala na makoki ebele mpe makasi ya kopekisa maladi.

Moto oyo azali na bokolongono ya nzoto, azali na makoki ya kopekisa to pe kolembisa mbangu ya bokono ya VIH koleka moto oyo azangi bokolongono. Lolenge moko mpe pona bokono mosusu lokola malaria mpe kosukosu (tuberculose).

Nzoto ya moto ezali na posa ya bileyi oyo misato:

- Proteine : Totokuta yango na misuni, maki, miliki, madesu, soya...
Bileyi oyo esungaka botongi misuni ya nzoto mpe bobongisi biteni ya miki (Cellule) ya nzoto, esungaka mpe ba soda ya nzoto bakoma makasi.
- Lipide : tokuta yango na mafuta to na ndunda nyoso. Bileyi oyo esungaka moto azwa
Makasi mpe yango ebatelaka nzoto, na nzela ya loposo.
- Hydrate ya carbone: Tokokuta yango na cereale (masango, loso, soya, ble, sorgo ...),
na
Mapa, na sukali, mpe na ba mbuma. Bileyi oyo epesaka makasi na
Na nzoto na biso.

Mayi ya komela ya bopeto:

-Yango mpe ezali bileyi oyo nzoto ezali na posa na yango mingi.

Bopeto, boleyi malamu mpe kobongisa nzinga nzinga na biso ezali motuya mingi mpona bokolongono ya nzoto.

Pona bopeto esengeli koyeba ete kosokolaka tango inso maboko, bileyi, mino, nzoto, pota na biso mpe kobikisa malamu bokono na biso, ezali motuya mingi.

Lokola tolebelaki yango liboso, VIH/SIDA elembisaka nzoto mpe epesaka nzela na bokono mosusu bokasi ya koboma nzoto ya moto. Lokola VIH ebomaka makoki ya komibatela (ba soda) mpe ya kobongisa nzoto, ezali motuya ya koluka kozwa bakisi ya kobikisa mikono to maladi misusu.

Maladi misusu oyo ekoki kozala na yango ya kobangela te (lokola grippe) ekoki kokoma makasi mpe ya kobangela pona moto oyo azali na VIH/SIDA.

8. MAKAMBO OYO EZALI KOMEMA BATO NA VIH

- **Bowangani:** Bato mosusu bawanganaka ete VIH/SIDA ezalaka, ba misusu ete yango ekozwa kaka bato mosusu kasi bango na mabota na bango te.
- **Ki bomwasi to kimobali (genre) :** Makambo etali bizaleli ya bosangisi nzoto na makasi, Kozanga bokokani kati bazwi na babola, mpe makambo etali nzoto.
- **Boyekoli :** Bozui moke, kokanisa mabe na maye matali boyekoli, bikila ya mabe ya Bokoko, koyoka soni kolobela likambo litali nzoto ya mwasi to ya mobali.
- **Bopanzi sango na T.V na Radio to na lokasa:** makambo etali nzoto ya mwasi to ya mobali
(Sexe) ezali kolobama na bobeti te, kozanga kozanga kobongisa na bokebi mpe Koboya kolobela mingi makambo etali lolenge ya komibatela/komikebisa, mpe Kozanga kopona na kolongola bilili ya mabe...
- **Ba lopitalo :** Pasi pona komona yango, pasi pona kokota na kati, mosolo ya kofuta eleki Ebele, kopono pono...
- **Ki bokoko :** Kozanga makoki ya kolobela VIH/SIDA to nzoto (sexe).
- **Nkita :** Yango soki ezali malamu te ebebisaka lolenge na biso ya kolia, ya kofanda Lisanga mpe mokoki ya kozwa kisi ya malamu ekozala te.
- **Kozanga bisaleli mpe Bakisi:** kozanga kisi ya VIH (antiretroviraux) mpe makoki ya kotokisa Bisaleli ndenge esengeli.
- **Kozanga komibatela:** Masanga ya makasa (lotoko), kozanga kokanga posa ya nzoto...
- **Bokono oyo ekabwamaka na bosangisi nzoto (MST):** yango mpe ezali tina ya bomatizi Makoki ya kozwa VIH, kozanga makoki ya kobikisa yango (MST) ezali Likama (mabe) mingi.

9. MOTANGO YA VIH/SIDA NA MOKILI

ONUSIDA emoni ete motango ya bato oyo bazali na VIH (PVV) ezali 40.000.000 (milion tuku minei). Nzoka nde 25.000.000 (milion Tuku mibale na mitano) basila kowa (kokufa) na VIH/SIDA. Nakati na baye bazali na bomoyi na VIH, 90% bazwami na mikili ya bobola (pays sous développés).

Bilenge ming inde bazali liboso ya likama oyo ya kozwa SIDA, na 2005 koleka 50% ya bato oyo bazwaki SIDA na mobu wana bazalaki katikati ya mibu 15 kino 24 (ans). Mokolo na mokolo bato koleka 8000 (koto mwambe) bazali kokufa na SIDA, mpe 14.000 (koto zomi na mineyi) bazali kozwa bokono ya SIDA, na kati na bango 2000 (koto mibale) ya ba bebe oyo bazali kobotama bazali kozwa VIH/SIDA.

VIH/SIDA ebomaka kaka moto te kasi, ezali kobebisa mpe kopanza mabota mpe mokili mobimba. Emonani ete 14.000.000 (million zomi na minei) ya bana batikali bitike mpona VIH/SIDA.

Na mokolo ya lelo 7.000.000 (million sambo) ya bakati bilanga bakufi, mpe kobakisa 16.000.000 (million zomi na motoba) bakokufa yambo tokoma mobu 2020.

Liwa ya SIDA esimbi makasi balakisi, bango na mabota na baongo, yango ezali kolongola bango mosala ya kimolakisi.

Ndakisa, Na Afrika ya ngele (Afrique du sud) na balakisi oyo bakufi, 85% bakufi na VIH/SIDA.

Ba lopitalo ebongisami malamo te mpe bato ya bokono bazali ebele koleka makoki ya lopitalo ya koyamba bango. Pene pene ya 50-80% ya ba mbeto ya lopitalo bizali na bato ya SIDA.

BOZONGELI MPE KOMANIOLA

- Mpona komikebisa na VIH, mosala ya kolia malamumu ezali nini ?
- Kolandela bakisi pona nzoto nayo ezali na motuya (important) pona nini?
- Pona nini VIH/SIDA ezali kokoba na kopanzana na mokili mobimba?
- Ezali na ba tina mosusu oyo okoki kobakisa, oyo ezali kosala ete SIDA epanzana mokili mobimba?
- Nini esalaka ete VIH/SIDA epanzana na bisika oyo yo ofandi?
- Ndenge motuya ya bato ya VIH/SIDA ezali na mokili ekoki mpe kozala ya solo na bisika oyo ofandi (ndakisa na kati ya bilenge na mikolo banani bazali na SIDA mingi...)
- VIH/SIDA ememaka makambo nini ?
- Kolongola oyo owuti kotanga, okoki kobakisa misusu ?

10. KOMIBATELA NA VIH/SIDA

Bato oyo bazali na VIH (PVV) bakoki kopesa bango bakisi na lolenge oyo :

- Kozwa bakisi ya VIH (antiretroviraux)
- Kobikisa maladi mosusu oyo eyeli moto ya SIDA
- Kozongisa bokasi ya basoda ya nzoto.

Kisi oyo ya SIDA (antiretroviral) ezali na suka te ; elingi koloba ekoki kobikisa maladi ya SIDA te. Kino lelo mokoki wana ya kobikisa SIDA ezali te. Bakisi oyo ezali kaka pona kopesa ba soda ya nzoto makasi pona balembisa makasi ya VIH mpona ekende liboso te. Yango ezali kosunga moto oyo azali na VIH awumela tango molayi.

Bakisi oyo ezali kokamwisa na lolenge na yango ya kozongisa moto bokasi kaka na sima ya sanza mibale ya pamba na sima ya komela yango malamumu.

Kasi tango mosusu, epayi ya bato mosusu bakisi oyo ezalaka malamuru te. 20-30% ya bato ya SIDA (PVV) na mokili ya Amerika bakoki komela yango te.

Soki nzoto ekomi na makoki ya kotelemela Bokono, kisi yango ezalaka lisusu na mosala na nzoto te. Mpe kisi yango ezali talo mingi. Kasi yango ebandi mokita talo.

Kozwa to talo ya kisi, yango nde ezali likambo monene. Na mokili ya Amerika, pona kolanda kisi yango mbulu mobimba esengeli 10.000 US \$ na mobu moko, lelo oyo ekiti na 3.500 US \$ na mobu moko.

NDAKISA YA BAKISI YANGO

- AZT : Azidothymide, Zidovudine, Retrovir
- DDI : Didanosine
- PROTEASE : Inhibitor nucleoside analogue reverse-transcriptase inhibitor.
- TRIPLE COCKTAIL: tango bazali kosalela bakisi misato ya ebandeli mbala moko to mpe Lisanga.
- NEVERAPINE: Kivi pona basi oyo bazali na zemi mpe ba bebe na bango.

Toyeba ete ezali na bakisi ya VIH ya mitindo ebele ezali nayino kosalema mpe misusu babandi kosalela yango. Kasi bakisi nyoso oyo ezali kaka pona kosunga moto oyo azali na Bocono makasi akoma na bokolongono kasi yango ekoki ata moke te kobikisa moto.

Pona kivi yango komitungisa ezali ebele nao yo etali talo, kozwa yango, makasi (ngenge) ya mikolobe mpe makambo misusu ya pasi oyo ezali kolanda na sima (na ba nzoto oyo elingi yango te).

Makasi ya ba soda oyo bakengelaka nzoto ekoki kozonga soki ozongeli bokolongono ya nzoto: Boleyi malamuru mpe na lolenge esengeli, bopeto, ngalasisi ya nzoto.

11. KOKEBISA BOPESI VIH KOWUTA NA MAMA KOLEKA NA MWANA (MAMA-MWANA)

Basi ya zemi oyo bazali na VIH, bazali na 30-40% ya makoki ya sopesa bana na bango mikolobe (VIH). Bakoki sopesa kisi oyo ba bengi NEVIRAPINE na basi ya zemi yambo abota mpe epayi ya mwana oyo awuti kobotama.

Tina ya komela kivi oyo ezali pona kosunga tango mosusu mwana Asúa SIDA te.

Bolamu ya NEVIRAPINE ezali ete talo na yango ezali mingi te mpe yango ezali pasi te ya sopesa yango na moto ya maladi.

Na ba mboka misusu ya babola (pays sous développé) kisi yango ekabamaka ya ofele.

Likambo ya motuya ya kosala ezali koyeba soki mama azali na bokona pona kosunga mwana.

Toyeba ete 90% ya bato oyo bazali na VIH (PVV) bayebaka te soki bazali VIH+.

MITUNA

- nzela misado nini oyo, moto azali na VIH (PVV) akoki kopona, pona kolanda kisi naye ?
- Antiretroviral ezali nini?
- Mosala na yango ezali nini?
- Yango ebikisaka mpe bato?
- Na sima ya komela yango ezali pe na makambo ya pasi oyo okoki koyoka na sima ?
- Bano boni bokoki kozwa kisi yango te ?
- Makambo mosusu nini tokoki koloba etali kisi yango?
- Banzela mibale nini etikali pona kolanda kisi ya VIH/SIDA?

- Bopesi VIH mama-mwana elingi koloba nini?
- NEVIRAPINE ezali nini?
- Likambo nini basengi epayi ya ba mama mpe bato mosusu pona komibatela na VIH?

12. VIH/SIDA, LIKAMBO YA BISIKA TOFANDI MPE YA BOMOTO (MWASI TO MOBALI)

VIH/SIDA ebandaki epayi ya mibali. Banda 1990, basi bakomi kozwa SIDA mingi. Na 2005, bato oyo bazwaki SIDA, koleka 50% bazali basi, ezali bongo kolandisama na lolenge na nzoto na bango ya bomwasi, bozwi na bango mpe bisika na bango na kati ya mabota, mibeko ya mboka etali mpifo (droit) na bango, mpe na maye matali mosala na bango.

Lolenge moko epayi ya mibali, ebele na bango bazwi SIDA na bosangisi nzoto. Bokamwi, Motango ya basi oyo bazali kozwa SIDA mozali kobakama mbala mibale na sima ya mobu moko to mibale (1-2 ans). Soki totali malamumu, na 20 seconde mwasi moko azali kozwa SIDA na mboka ya bobola (pays sous développés). Ezali basi nde bazali na mokumba monene, mpo ezali bango nde babatelaka mabota; soki moto moko azwi VIH+ to SIDA na libota, ezali mwasi nde azwaka mosala ya kokengele mobeli.

Basi bazali liboso ya likama monene ya bozwi VIH/SIDA, pona ba tina oyo:

12.1 LOLENGE YA NZOTO NA BANGO

Basi bazali baye bayambaka na tango ya bosangisi nzoto. Na kati ya nzoto na bango ya bomwasi ezali na bisika ebele ya koyamba oyo ewuti libanda, kasi na lingenda ya mobali ezali mingi te.

Lolenge esalamaka na tango ya bosangisi nzoto mpe lolenge ya mabe ya nzoto ya mwasi, esalaka ete ye azala pene pene ya kozwa maladi koleka mobali.

Tokoki kobakisa ete, lolenge ya kobotisa ezali mpe kosunga VIH eleka kowuta epayi ya mama kino epayi ya mwana (Mama-Mwana).

12.2 BISIKA OYO AFANDI MPE BOKOKO (BIZALELI YA MBOKA)

Pona bokoko mwasi azali na sima ya mobali na yango esengeli na ye atosa makambo nyoso ya bosangisi nzoto. Nyoso wana ezali komema makambo mabe ebele Loyola kozwa mwasi na makasi ata alingi te, mombongo ya nzoto (kindumba). Basi mosusu balobi ete, bazali na ndingisa te ya kolobela makambo etali basangisi nzoto lolenge, to likambo etali nzoto ya mwasi mpe ya mobali, bazalaka na makoki te ya kosolola na moto oyo balingi kosangisa na ye nzoto lolenge malamumu esengeli basala mpo batelemela Bocono.

12.3 LOLENGE YA BOZWI NA BANGO YA PASI

Basi ebele bazali komikaba na kindumba pona bazwa ye na mosala to amata mpete tope pona atalelaka kaka bozwi ya mobali te...

Mibali bakoki kobima na mabota; ekoki kosalema et Asúa libaku malamumu te mosala.

Makambo nyoso oyo ezali se kokokana na kokomela oyo mobali azali na yango.

12.4 LOLENGE YA PASI YA EPIDEMI

Basi misusu balingaka kobala to kosangisa nzoto na ba tata mikolo (oyo basangisa nzoto na basi ebele) to mosusu mpe ezali pona likambo oyo engindi mikolo oyo babengi 'Papa sukali', to 'Mushina'.

TOYEBA ETE

Na tango molakisi azalaki kolakisa na kelasi, alobaki na biso ete mama oyo azali na VIH+ azali na makoki 60% ya kobota mwana azangi VIH mpe 40% ya makoki ya kobota mwana azali na VIH+.

Pona kosukisa, bato ya mayele balobi ete, mama oyo azali kolia malamumu azali na libaku malamumu mingi ya kobota mwana abanga VIH.

Makomi ebalusami epayi ya TSHIAMALA/FOJEDEV