

UBUZIMA BWANJYE



IKIGANIRO HAGATI Y'UMUBEYI CYANGWA UKURERA N'UMWANA.



VUGA OYA KUNDA ZITERWA ABANGAVU.



TURWANYE IHOTERWA RISHINGIYE KU GITSINA.



INDWARA ZANDURIRA MU MIBONANO MPUZABITSINA.



TWIRINDE AGAKOKO GATERA SIDA.



Umwanditsi: MUHIRE Janvier

Uhagarariye **SAVE ADOLESCENT Ltd.**

Tel: +250787003077

Email: jmuhire259@gmail.com



UBUZIMA BWANJYE.

Icyi gitabo kirimo amakuru ajyanye n'ubuzima bw'imyororokere ku ngimbi n'abangavu n'uburenganzira bwabo.

AMASHAKIRO.

IPAGI

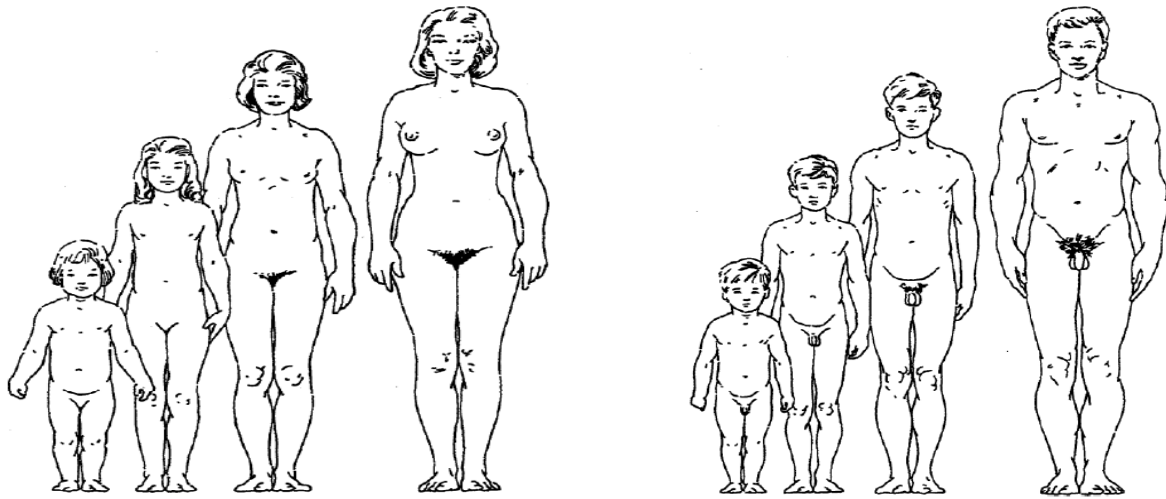
Ubuzima bw'imyororokere.	5
Ubugimbi n'ubwangavu.	5
Imyanya ndangagitsina.	10
Imyanya ndangagitsina y'umugore.	10
Imyanya ndangagitsina y'umugabo.	15
Imibonano mpuzabitsina.	22
Imibonano mpuzabitsina ikorwa ite?	23
Indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.	23
Kuboneza urubyaro.	40
Kuboneza urubyaro ni iki?	40
Gusama cyangwa gutwita.	49
Gusama cyangwa gutwita ni iki?	49
Ese ndatwite?	50
Ikoreshwa ry'agakingirizo.	58
Ikoreshwa ry'agakingirizo k'abagabo.	58
Ikoreshwa ry'agakingirizo k'abagore.	60
Abakorana imibonano mpuzabitsina n'ababaruta.	62
Kuganira mu bwisanzure hagati y'ababyeyi n'abana.	62
Kuganira ku mibonano mpuzabitsina n'urubyiruko.	69
Inda ziterwa abangavu.	70
Ibibazo n'ibisubizo.	72
Uburenganzira ku buzima bw'imyororokere mu rubyiruko.	78
Ibibazo n'ibisubizo.	81
Ihohoterwa rishingiye ku gitsina.	88
Ihohoterwa rishingiye ku gitsina ni iki?	88
Ibyiciro by'ihohoterwa rishingiye kugitsina.	89
Dukumire kandi turwanye gusambanya umwana.	93
Gukuramo inda.	96
Kubabana n'indwara ya sida: kurya neza.	97
Indyo yuzuye.	98
Ibisobanuro by'amagambo.	101

Ubuzima bw'imyoyorokere ni iki?

Ubuzima bw'imyoyorokere ni imiterere, imikurire, imikorere n'imihindagurikire y'umubiri. Ubuzima bw'imyoyorokere bisobanuye ubuzima bujyanye n'imyanya myibarukiro ndetse n'uburyo ikora. Iyo mihindagurikire harimo igaragara ku mubiri n'itagaragara. Impiduka zo ku mubiri inyuma cyangwa imbere zigaragara bitewe n'icyiciro cy'imikurire umuntu agezemo.

Imihindukire y'umubiri mu gihe cy'ubugimbi n'ubwangavu.

Ubugimbi n'ubwangavu ni iki?



Ubugimbi n'ubwangavu ni igihe cy'imihindagurikire y'umubiri aho umuntu aba ari kuva mubwana ajya mu bukuru, ni igihe umubiri w'umukobwa cyangwa w'umuhungu ugira impinduka, icyo gihe gitangira hagati y'imyaka **12** na **14** ariko gishobora kubambere y'iyi myaka. **Ubwangavu** cg **ubugimbi** ni igihe abakobwa n'abahungu bageramo imyanya yabo yibanga dukunze kwita imyanya myibarukiro igakura ndetse imiterere y'imibiri yabo igahindagurika bitewe n'imisemburo imibiri yacu ikora. Impiduka z'umubiri, nk'imihango ku bakobwa cyangwa kwiroteaho ku bahungu. Umukobwa ugeze mu bwangavu ashobora gusama naho umuhungu ugeze mu bugimbi ashobora gutera inda.

Ni iyihe nkomoko y'ubugimbi n'ubwangavu?

Umubiri ukora imisemburo mishya ikaba ari yo itera impinduka mu mubiri zituma uwari umwana ahinduka umuntu mukuru.

Ukuri cyangwa impuha?

Interuro (Statement)	Ukuri cyangwa impuha
Amaraso ava mu mubiri w'umukobwa uri mu mihango ni ikimenyetso cy'uburwayi.	Impuha
Ibinyobwa bikonje ntibitera umukobwa uri mu mihango kuribwa mu nda.	Ukuri
Umukobwa uri mu mihango ashobora kurya ibiryo birimo urusenda cyangwa bisharira.	Ukuri
Kutajya mu mihango bishobora kuba ikimenyetso cyo gutwita.	Ukuri
Abagabo badasohora, amasohoro yikusanyiriza mu mibiri yabo maze akazaturitsa imboro n'amabya.	Impuha
Gukaraba mu mutwe cyangwa kwiyuhagira ntacyo bitwara umukobwa uri mu mihango.	Ukuri
Kujya mu mihango bisobanura ko umukobwa yanduye (afite umwanda).	Impuha
Iyo umuhungu yiroteyeho aba ashaka gukora imibonano mpuzabitsina.	Impuha
Igihe cyose igitsina cy'umugabo cyafashe umurego agomba gusohora.	Impuha
Benshi mu bahungu biroteraho iyo bageze mu bugimbi.	Ukuri
Gukorakora kenshi igitsina cy'umuhugu (imboro) bituma kirushaho gukura.	Impuha

Impinduka ziba ku mibiri y'abakobwa mu gihe cy'ubwangavu.

- Ubwiyongere bw'ibiro n'uburebure.
- Amabere arakura.
- Imikaya irakomera.
- Imvubura z'ibyuya n'iz'ibinure zirakora cyane, impumuro y'umubiri igahinduka.
- Ashobora kurwara ibiheri.
- Gukura kw'imyanya myibarukiro.
- Kumera insya.
- Kumera incakwaha.
- Habaho kurekurwa kw'intangangore no kujya mu mihango bwa mbere.
- Imihindagurikire y'imbamutima.
- Gukura vuba mu gihagararo.
- Kwaguka kw'amatako, mu rukenyerero hakaba hato.
- Kujya mu mihango bwa mbere.



Ukwezi k'umugore ni iki?

Ni iminsi iri hagati y'umunsi wa mbere (1) umugore yaboneyeho imihango (amaraso asohoka mu gitsina) n'umunsi wa nyuma ubanziriza imihango ikurikira.

Ibiranga ukwezi k'umugore ni ibihe?

- Ukwezi k'umugore kugira iminsi iri hagati ya 26 na 32, ariko abenshi mu bagore ni abagira ukwezi kw'iminsi 28.
- Hari abagore bagira iminsi y'ukwezi idahindagurika n'abagira iminsi ihindagurika bitewe n'imikorere y'umubiri, imirire, uguhanyika, uburwayi n'ibindi.
- Hagati mu kwezi, intangangore irahisha ikanarekurwa na kamwe mu dusabo.

Kujya mu mihango bisobanura iki?



Gusohoka hanze kw'amaraso ndetse n'utundi tunyabugingo biturutse muri nyababyeyi bigasohokera mu gitsina cy'umukobwa cyangwa umugore. Imihango bivuga ko nta sama ryabayeho, bityo aho urusoro rwari kuzakurira hagatangira komoka no kuva amaraso. Ibi bikaba ari ibintu bisanzwe kandi byerekana ko umukobwa ari muzima.

Abakobwa bamwe bagira imihango ibababaza ariko ntibivuga ko baba barwaye. Gukora imibonano mpuzabitsina ntibivura kuribwa uri mu mihango nk'uko benshi babyibwira. Umuntu akoze imibonano mpuzabitsina ari mumihango ashobora gusama cyane cyane kubantu bafite ukwezi guhindugurika.

Umukobwa atangira kujya mu mihango afite imyaka ingahe?

Nk'uko abakobwa bamwe bagera mu bwangavu mbere na nyuma y'abandi ni nako batagira mu mihango igihe kimwe. Bamwe batangira kujya mu mihango bafite imyaka 9 cyangwa 10 abandi bagatangira nyuma y'iyi myaka.

Ni ryari umugore cyangwa umugabo aba afite uburumbuke?

Umugore aba afite uburumbuke igihe ashobora gusama. Umugore agira uburumbuke mu minsi imwe mu igize ukwezi kwe, muri icyo minsi niho ashobora gusama. Umugore atangira kujya agira bene icyo minsi y'uburumbuke ari uko agiye mu mihango bwa mbere, icyo acuze ntiyongera kuyigira. Uburumbuke bw'umugabo butangirana no gusohora kwe kwa mbere bukarangirana n'ubuzima bwe, ni ukuvuga ko buri muni ashobora gutera inda kugeza apfuye.

Gucura ni iki?

Gucura ni gihe umugore ageramo ntiyongere kujya mu mihango. Umugore ahagarika kujya mu mihango kubera ko imisemburo ituma intanga zihisha iba ishize mu mubiri. Muri rusange, gucura biba ku bagore bari hagati y'imyaka 45 na 50. Ariko birashoboka ko umuntu acura mbere cyangwa nyuma y'iyi myaka. Abagore bamwe bashobora gucura ku myaka 35 abandi bagacura bafite mirongo itanu n'indi.

Ubugumba ni iki?

Ni igihe umugore n'umugabo badashobora kubyara. Ubugumba ntibuterwa gusa n'ikibazo kiri k'umugore bushobora no guterwa n'ikibazo kiri ku mugabo.

Ubugumba buterwa n'iki?

- Ugukorwa kw'amasohoro adahagije.
- Intangangabo zidafite imbaraga.
- Amavangingo y'umugore atabasha gutambutsa intangangabo bitewe n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina cyangwa hatarakozwe urugero ruhagije.
- Kutarekurwa kw'intangangore.
- Imyanya myibarukiro y'umugore cyangwa umugabo idakora neza.

Gukebwa k'umugore ni iki?

Mu mico imwe yo muri Afurika no mu uburasirazuba bwo hagati umukobwa akatwa rugongo ndetse n'imishino ye igakatwa cyangwa ikadoderwa hamwe. Ibi bishobora gukorwa akivuka, akiri umwana cyangwa ageze mu bwangavu bikaba bigamije kubuza umukobwa gukora imibonano mpuzabitsina n'abantu banyuranye cyangwa gutwita atarashaka. Mu bihugu byinshi iki gikorwa n'abaturanyi n'amategeko kuko kibabaza umugore haba mu byiyumviro no ku mubiri ari mu gihe cyo kugikora ndetse no mu buzima bwe bwose.

Umukobwa uri mu mihango yumva umubiri we umeze ute?

Rimwe na rimwe umugore wegereje kujya mu mihango yumva impinduka mu mubiri no mu byiyumviro bye. Ariko hari abatumva izo mpinduka.

Zimwe muri izo mpinduka ni:

Ibimenyetso byo mu mubiri: kuribwa mu nda, uburibwe mu mubiri, kubyimba inda, kwiyongera ibiro, kurarikira ibiryo bimwe na bimwe, kubabara cyangwa kubyimba amabere, kubyimba intoki n'ibirenge, uruhu rusa nabi cyangwa ruriho ibiheri, kubabara umutwe, kugira isereri.

Ibimenyetso bijyanye n'ibiyumviro: kugira umwaga, umushiha, impungenge, ubwoba, kumva uri mu rujijo cyangwa utari hamwe, kumva unaniwe, wihebye. Ibi bizwi nk'ibimenyetso bibanziriza imihango kandi bituruka ku mpinduka ziba zibera mu misemburo.

Uko imisemburo igenda yiyongera cyangwa igabanuka mu kwezi k'umugore ni ko na we agenda agira impinduka mu mubiri no mu byiyumviro. Mu guhangana n'izi mpinduka, umuntu yafata ibinini bigabanya ububare, amazi ashyushye, cyangwa indi miti yose izwiho gukemura bene ibi bibazo. Ubonye bikabije wajya kwa muganga.

Ururenda ni iki?

Rimwe na rimwe abakobwa bashobora kubona ururenda mu myenda yabo y'imbere cyangwa bakumva ububobere mu nda ibyara. Ururenda ruba ari ibintu bireduka, byererana kandi kenshi ruza mu minsi yegereye uburumbuke bw'umugore aho umubiri uba witeguye kwakira no gutunga urusoro. Ururenda rufasha intanga ngabo kwinjira mu nda ibyara ikagera mu mura aho igomba guhura n'intanga ngore. Igihe umukobwa afite ururenda ajye amenya ko ari igihe cye cy'uburumbuke.

Ni ibihe bikoresho umukobwa uri mu mihango yakwifashisha?

- Udutambaro dusukuye.
- Urupapuro rw'isuku.
- Kotegisi.
- Amapamba.

Icyo umukobwa yakwifashisha cyose ari mu mihango (udutambaro, urupapuro rw'isuku, kotegisi cyangwa ipamba), agomba kugihindura kenshi kugirango yirinde kwiyanduza no kugira impumuro mbi.

Imyanya ndangagitsina.

IMYANYA NDANGAGITSINA Y'UMUGORE.

Imyanya ndangagitsina y'inyuma y'umugore igizwe n'ibyiciro bibiri by'inyama zikoze ishusho ijya kuba uruziga rusongoye kandi rudafunze. icyiciro gihereye inyuma (hanze) ni **imigoma** naho igihereye imbere ni **imishino** cyangwa **imisundi**. Akamaro k'izi nyama ni ugutwikira no kurinda inda ibyara. Ahagana hejuru y'imishino hari akanyama gato kiburungushuye kitwa **rugongo**. **Rugongo** ikoze mu ngiramubiri zimwe n'izikoze imboro kandi kuyikoraho bitera ubushagarira. **Umuyoboro w'inkari** ni umuyoboro muto uyobora inkari uzivana muruhago uzijyana hanze. **Inda ibyara** ni umwenge usohokeramo **imihango**. Imyanya ndangagitsina y'inyuma yose y'umugore iteranye yitwa **igituba**.

Amagambo y'ingenzi.

Igituba: Imyanya ndangagitsina y'inyuma y'umugore igizwe n'imishino cyangwa imisundi, imigoma na rugongo.

Imigoma: Ibihe bibiri bizengurutse inda ibyara (kimwe iburyo ikindi ibumoso) bishinzwe gutwikira no kurinda imyanya ndangagitsina.

Imishino cyangwa imisundi: Uduce tubiri dukikijwe n'imigoma dutangirira kuri rugongo tukamanuka dukikije umuyoboro w'inkari n'inda ibyara.

Inda ibyara (igituba): Umuyoboro uhuza nyababyeyi/umura no hanze. Niho imibonano mpuzabitsina ibera. Ninaho amaraso y'imihango y'umugore anyura asohoka; akaba ari naho umwana anyura avuka.

Rugongo: Akabiri cyangwa akanyama gato kiburungushuye kari ku mutwe w'imishino gatera ubushagarira/ubushake iyo bagakozeho.

Umwenge/umuyoboro w'inkari: Umwenge muto usohora inkari mu ruhago uzijyana hanze y'umubiri.

Inkondo y'umura (inkondo ya nyababyeyi): Ni irembo rya nyababyeyi riyihuza n'inda ibyara.

Imiyoborantanga: Ni uduheha intanga zinyuramo zivuye mu dusabo tw'intangangore zijya mu mura/nyababyeyi.

Gusama: Guhura kw'igi cyangwa intangangore n'intangangabo.

Udusabo tw'intanga: Udusabo tubamo ibihumbi n'ibihumbi by'intangangore zitarahisha. Akamaro katwo ni ukurera intangangore.

Intangangore: Ingirangingo y'igitsina gore.

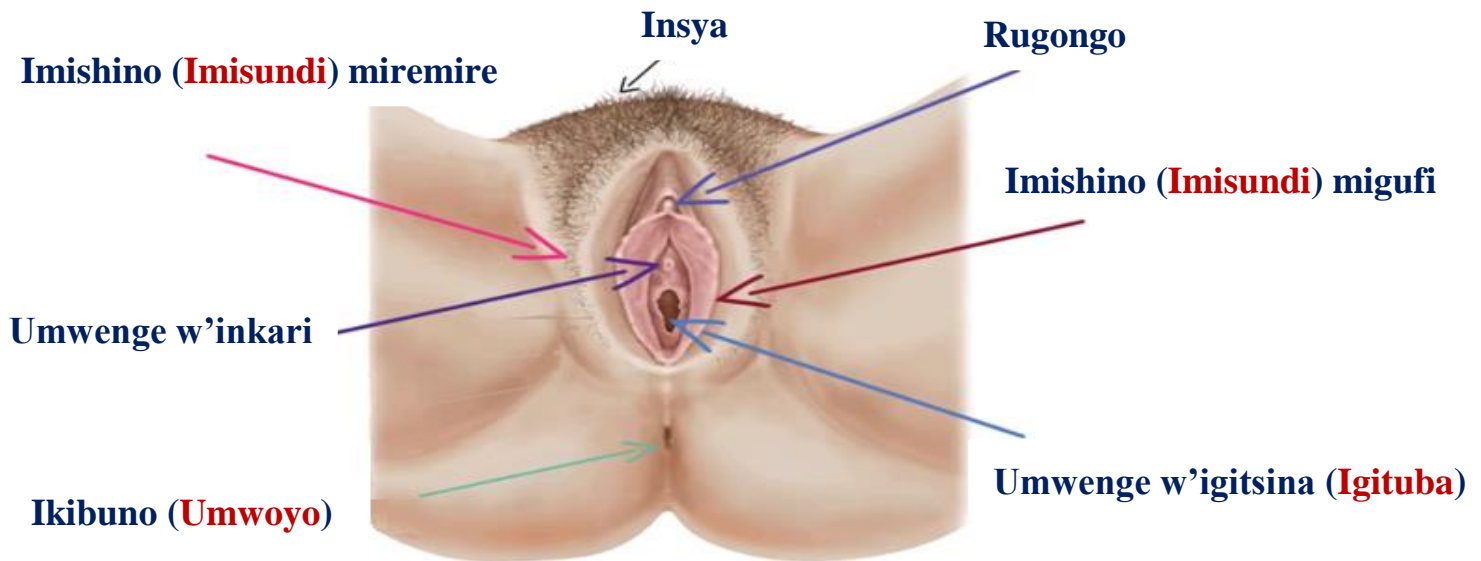
Uburumbuke: Kurekurwa kw'intanga ngore yahishije iva mu murerantanga.

Nyababyeyi: Igice cy'umubiri w'umugore aho umwana akurira kuva asamwe kugeza avutse.

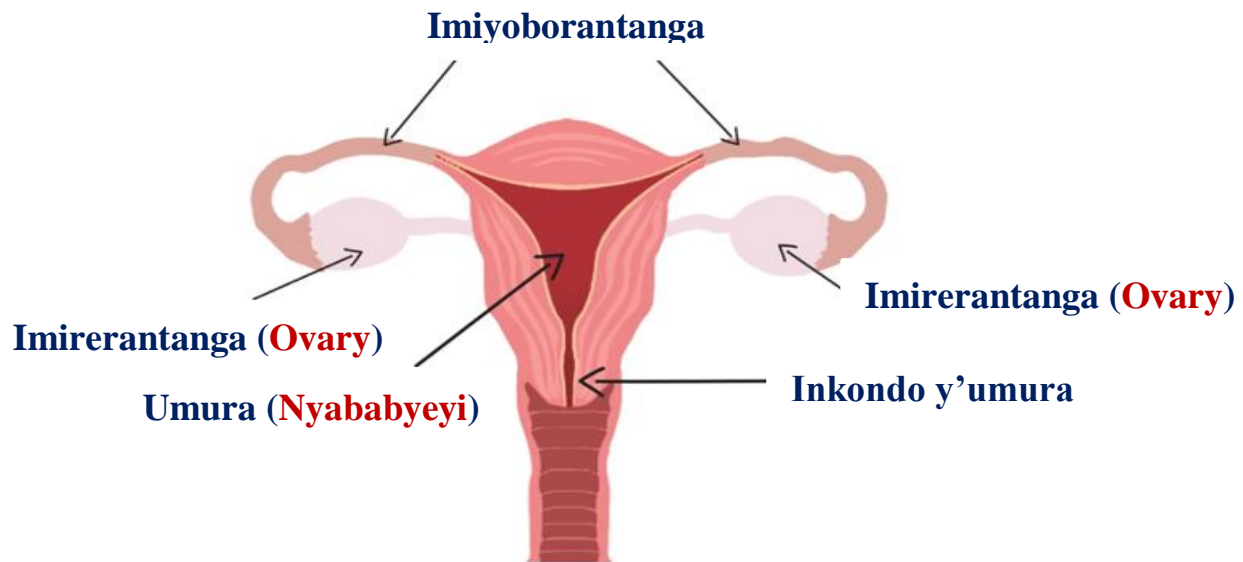
Umura cyangwa nyababyeyi: Ni umwanya imiyoborantanga ishamikiyeho, nyuma y'isama niho umwana akurira.

Imihango: Amaraso hamwe n'ingirangingo bisohoka buri kwezi biva mu mura.

Imyanya myibarukiro y'umugore igaragara inyuma.



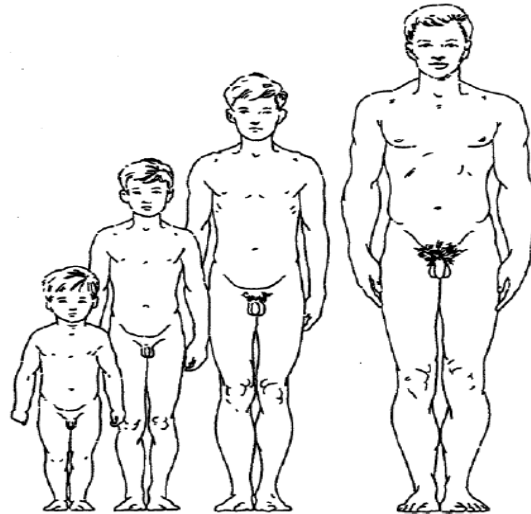
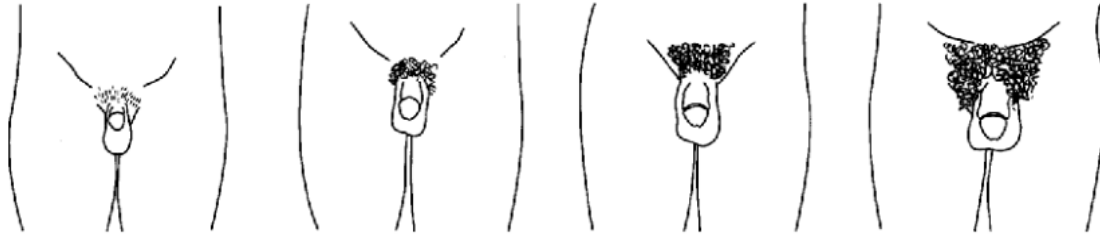
Imyanya myibarukiro y'umugore igaragara imbere.



Impinduka ziba ku mibiri y'abahungu mu gihe cy'ubugimbi.

- Ubwiyongere bw'ibiro n'uburebure.
- Imikaya irakomera.
- Invubura z'ibyuya n'iz'ibinure zirakora cyane, impumuro y'umubiri igahinduka.
- Kwiyongera kw'ingufu z'umubiri.
- Kumera insya, incakwaha, ubwanwa n'impwempwe (kuri bamwe).
- Ashobora kurwara ibiheri.
- Kuniga ijwi.
- Kwaguka kw'ibitugu n'igituza.
- Ku bahungu bamwe amabere arakuraho gato ariko ntibimare igihe.
- Kwiroteraho.
- Gukura mu gihagararo.
- Gukura kw'imyanya myibarukiro.

Muri iki gihe umusore ashobora gutera inda igihe akoze imibonano mpuzabitsina idakingiye kabone n'ubwo yaba atariroteraho.



Kuva mu bwana ukaba ingimbi.

Mu gihe cy'ubugimbi abahungu barashyukwa. Iki ni igihe igitsina cy'umuhungu kiba cyafashe umurego, kikaba kinini, kigakomera, kikeguka. Gushyukwa biza kenshi iyo watekereje ibintu birebana n'igitsina cyangwa se nta mpamvu. Gushyukwa ntibivuga ko ari ngombwa gukora imibonano mpuzabitsina.

Abahungu kandi bakiroteraho. Kurota ni igihe amasohoro (**amatembabuzi ajya kuba umweru kandi afashe arimo intangangabo**) asohoka mu gitsina cy'umuhungu.

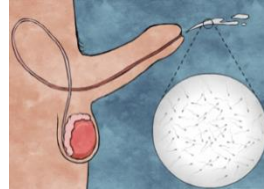
Ntabwo ari ngombwa ko uko umugabo cyangwa umuhungu ashutswe asohora. Iyo hashize akanya gato gushyukwa birashira bitagize icyo bitwara. Igihe **amasohoro** agiye mu gitsina cy'umukobwa cg umugore ashobora **gusama**.

Gushyukwa ni iki?

Gushyukwa biba igihe igitsina cy'umugabo (**imboro**) cyuzuyemo amaraso kigahagarara nk'igiti. Gushyukwa biterwa n'uko umuhungu atekereje ibintu biganisha ku mibonano mpuzabitsina, ariko hari n'ubwo byizana. Abahungu nta bubasha bafite bwo kugena igihe bashyukirwa kandi birasanzwe ko mu gitondo iyo bakangutse basanga bashyutswe. Iyo umuhungu asinziriye nijoro imboro ye ishobora gushyukwa ikongera igashyukukwa incuro zigera kuri zirindwi, ibi ni ibisanzwe kandi byerekana ko ari muzima. Gushyukwa ntibivuga ko umuhungu akeneye gukora imibonano mpuzabitsina.

Iyo umuhungu yashyutswe kunyara biramugora kuko hari umukaya uba wafunze uruhago, bityo agomba gutegereza ko ashyukukwa ngo abone kunyara.

Gusohora ni iki?



Bavuga gusohora igihe amasohoro avuye mu gitsina cy'umuhungu cyangwa umugabo cyari cyashyutswe.

Abahungu ntibavukana intanga ngabo ahubwo imibiri yabo itangira kuzikora iyo bageze mu bugimbi.

Umubiri w'umuhungu utangira gukora intanga kuva mu bugimbi kugeza igihe apfiriye. Iyo amasohoro yinjiye mu nda ibyara y'umugore ashobora gusama.

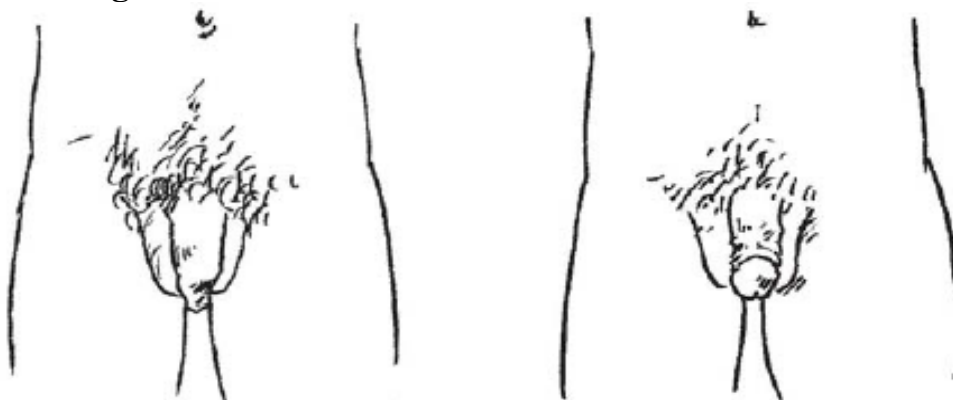
Kwirotteraho ni iki?

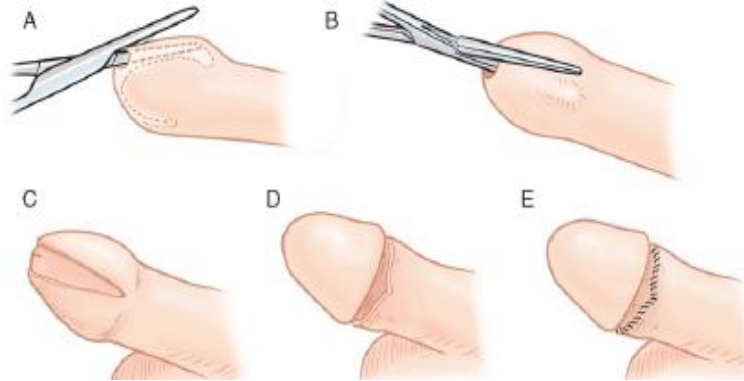


“**Kwirotteraho**” ni igihe igitsina cy'umuhungu cyangwa umugabo gifashe umurego cyangwa **cyashyutswe** kikarekura amasohoro asinziriye. Amasohoro akaba ari amatembabuzi arimo intangangabo, zikorwa n'amabya.

Ibi bituma iyo bakangutse basanga umwenda wabo w'imbere cyangwa uburiri byatose. Iyo umuhungu abonye ibi atari asanzwe abizi bishobora kumuhangayikisha. Nyamara kwirotteraho ni ibintu bisanzwe kandi byerekana ko umuntu ari muzima. Umuhungu nta bushobozi afite bwo guhagarika kwirotteraho.

Gukebwa kw'abagabo ni iki?





Ni igikorwa gikorera abana b'abahungu bakivuka, uretse ko mu mico imwe babikora batinze, cyo gukata agace k'igihu cyangwa cyose gitwikiriye umutwe w'igitsina cy'umugabo (**imboro**). Hari igihe iki gikorwa kitaba kigamije kurengera ubuzima bw'umuntu ahubwo kigakorwa kubera umuco. Igitsina gikebwe n'ikidakebwe bikora kandi bikaryohere n'imibonano mpuzabitsina kimwe. Biravugwa cyane ko gukebwa byongera amahirwe yo kutandura agakoko gatera SIDA.

IMYANYA NDANGAGITSINA Y'UMUGABO.

Kuva mu bugimbi kugera igihe umugabo apfuye, **udusabo tw'intanga (amabya)** dukora **intanga ngabo**.

Amabya aba mu **isaho** yayo. Uko intanga zikura zijya mu **murerantanga (epididymis)**, zikahamara ibyumweru bibiri nyuma zikajya mu miyoborantanga (**vas deferens**). Iyi miyoborantanga inyura mu **mvubura (seminal vesicles and prostate gland)** zirekura amatembabuzi yivanga n'intanga bigakora **amasohoro**. Mu gihe cyo **gusohora**, amasohoro anyura mu **mboro** no mu **muyoboro w'inkari** akajya hanze. **Umwenge w'inkari** ni akenge kari ku gitsina cy'umugabo inkari cyangwa amasohoro bisohokeramo.

Imikurire y'imyanya myibarukiro y'umugabo:

- Igihe umwana w'umuhungu akiri muto, imyanya myibarukiro ye iba isa n'isinziye. Itangira gukura mu gihe cy'ubugimbi, igatangira imyiteguro ijyanye no kororoka. icyo gihe amabya ye arakura akaba manini bitewe na wa musemburo wa kigabo uvuburwa n'amabya.
- Amabya atangira gukora intanga kuva igihe cy'ubugimbi kugeza umugabo apfuye. Bitandukanye n'umukobwa uvukana intangangore ze zose zikagenda zikura imwe gusa buri kwezi kuva mu gihe cy'ubwangavu kugeza acuze.
- Iyo umuhungu atangiye gusohora, bivuga ko ashobora gutera inda akoze imibonano mpuzabitsina. Ni ngombwa kwirinda gukora imibonano mpuzabitsina cyangwa wayikora ugakoresha gakingirizo kuko ushobora gutera inda cyangwa ukandura indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina.

Amagambo y'ingenzi.

Igitsina cy'umugabo (Imboro): Umwanya ndangagitsina w'inyuma ku muhungu/mugabo usohokeramo amasohoro n'inkari. Niwo mwanya ukora imibonano mpuzabitsina.

Ni urugingo rw'igitsina gabo (abahungu/abagabo) rugizwe n'umubiri ufobagana ruba hagati y'amaguru hejuru y'amabya.

Ni urugingo rwinjira mu nda ibyara y'umugore/umukobwa mu gihe cy'imibonano mpuzabitsina kandi niho amasohoro anyura.

Ni igitsina cy'umuhungu kibyimba iyo ashaka gukora imibonanompuzabitsina.

Igishishwa cy'imboro gitwikira umutwe w'imboro kandi nicyo bakebaho mugihe cyo gukebwa.

Amabya: Imyanya myibarukiro ku bahungu/bagabo ikora intangangabo.

Ni udusabo tubiri tuba muni y'imboro ku bahungu/bagabo. Mu mabya ninaho imisemburo imwe n'imwe y'abahungu/abagabo ikorerwa.

Isaho y'amabya: Ni agahu gatwikira kandi kakarinda amabya.

Agasaho k'amabya: Agahu gafubika cyangwa gatwikira amabya.

Amasohoro: Amatembabuzi asohoka mu mboro y'umugabo igihe asohoye.

Gusohora: Kurekura amasohoro kw'imboro.

Uturerantanga: Hejuru ya buri bya, hometseho akarerantanga ari naho intanga zikurira.

Intangangabo: Ingirangingo y'igitsina gabo.

Umurerantanga: Umwanya intanga zikuriramo nyuma yogukorwa n'amabya.

Umuyoboro/umwenge w'inkari: Umuyoboro usohora inkari mu ruhago, kandi usohora n'amasohoro.

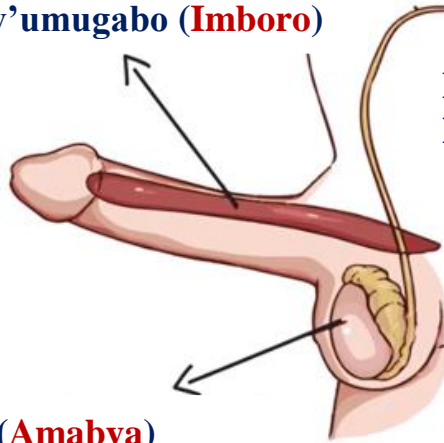
Umuyoborantanga: Ni umuyoboro utwara intanga ngabo uzivana mu mabya uzijyana mumuyoboro w'inkari uba mu mboro.

Imvubura ya porositare: Imvubura ikora amatembabuzi ameze nk'amata intanga ngabo zibamo.

Imvubura ya vesicule: Imvubura ntoya ikora amatembabuzi afashe kandi afatira ashinzwe guha imbaraga intangangabo.

Imyanya myibarukiro y'umugabo igaragara inyuma.

Igitsina cy'umugabo (**Imboro**)



Intanga ngabo zikorwa ku bushyuhe buke.

Isaho (**Scrotum**)

Akamaro: Kugena ubushyuhe.

Ubugabo (**Amabya**)

Akamaro: Gukora intanga n'imisemburo.

Imyanya myibarukiro y'umugabo igaragara imbere.

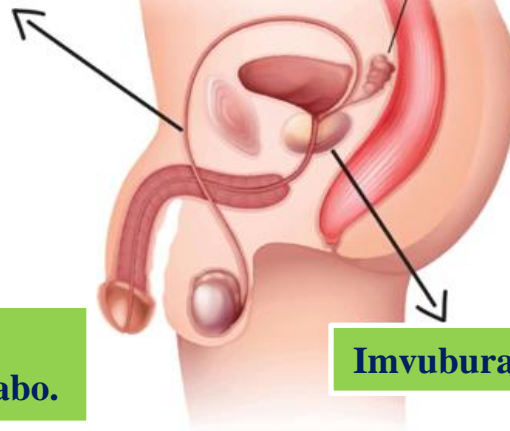
Amabya



Umurerantanga (**Epididymis**)

Akamaro: Gukuza intangangabo.

Umuyoboro w'intanga (**Vas deferens**)



Imvubura yitwa seminal glands

Imvubura ya prostate

Impinduka mu myifatire n'imytwarire y'ingimbi n'abangavu.

Ubugimbi n'ubwangavu burangwa n'imihindagukire ku mubiri, mu bitekerezo no mu myitwarire.

Impinduka z'imatekerereze n'ibiyumviro ku bahungu n'abakobwa:

Mu bintu bihinduka ku muhungu no ku mukobwa muri iki gihe, harimo:

- Guhindagurika mu mico no mu myitwarire.
- Gushaka kwigenga no kwibanira n'urungano.
- Kugira amatsiko yo gukora imibonano mpuzabitsina.
- Guha agaciro gakomeye ibyo bagenzi be bavuze cyangwa bakoze rimwe na rimwe kurusha iby'ababyeyi.
- Kwifuza uwo badahuje igitsina.
- Kwita cyane ku mubiri we (Kwiyitaho, kwisukura, kwambara neza...).
- Guhubuka mu gufata ibyemezo.
- Kurarikira ibigezweho.
- Kwiyemera no kwirarira.
- Kumva ntacyo atinya no kudatekereza ku ngaruka z'ibyo akora.
- Kwishidikanyaho ntiyigirire icyizere.
- Gutangira kugira inshuti badahuje igitsina.
- Bamwe mu ngimbi n'abangavu batangira kwiga ingeso yo kwikinisha.

Ibi bishobora no gukomeza mu byiciro bikurikira iyo hatabaye ubujyanama bwihariye.

Ibyo ukwiye kwirinda muri iki gihe:

Kwirinda ibishuko byakuganisha gukora imibonano mpuzabitsina.

Ugomba kwitegura guhangana n'igitutu cy'urungano kugira ngo utishora mu bikorwa byakugiraho ingaruka mbi.

Ibibazo n'ibisubizo.

Ese abahungu bajya mu mihango?

Abahungu ntibajya mu mihango kuko imiterere n'imikorere y'imyanya myibarukiro yabo itandukanye n'iy'abakobwa.

Imihango ikomoka ku gushwanyuka kw'icyari umura aho urusoro rukurira iyo umugore atwite uba wateguriye kwakira urusoro. Kuko rero abagore ari bo bonyine bagira umura ni na bo bonyine bajya mu mihango.

Ese iyo abagabo bamaze gusaza barekeraho gusohora?

Iyo umugabo amaze kugera mu myaka 60 cyangwa hejuru yayo intanga zishobora kugabanuka mu masohoro ye.

Ariko iyo umugabo afite ubuzima bwiza agira amasohoro kugera apfuye.

Ese umuntu ashobora gusohora akananyara mu gihe kimwe?

Abahungu benshi bakunda kwibaza iki kibazo kuko inzira amasohoro n'inkari bicamo ari imwe. Hari umukaya uba ku ntangiriro y'umuyoboro w'inkari n'amasohoro ubuza ibi byombi kuba byasohokera rimwe.

Uburebure bukwiye bw'igitsina cy'umugabo (imboro) ni ubuhe?

Igitsina cy'umugabo (imboro) kiringaniye kiba gifite hagati ya sentimetero 11 na 18 igihe cyafashe umurego (cyashyutswe). Nta burebure, umubyimba cyangwa ishusho bizwi bigomba guhurirwaho n'ibitsina byose. Bimwe biba binini kandi bigufi, ibindi bikaba birebire kandi binanutse.

Ibyo bavuga ko igitsina kinini aricyo cyiza nta kuri kurimo.

Ese nta kibazo kirimo kuba umuntu yagira udusabo tw'intanga (amabya) tutangana?

Nta kibazo na gito rwose kuko kuri benshi mu bagabo utwo dusabo ntitungana.

Ese hari ikibazo kirimo kuba umuntu yagira igitsina (imboro) gisa n'ikigondoye ho gato?

Ibi nta kibazo kibirimo kuko iyo gifashe umurego (gishyutswe) gihagarara kigororotse.

Ni gute umuntu yakwirinda gushyukwa ari mu ruhame?

Ibi ni ibintu bisanzwe mu buzima. Zirikana ko n'ubwo wowe wumva bikubangamiye abandi bashobora kutabibona kereka gusa ukomeje kubitindaho niho birushaho kugaragara.

Umuhungu atakaza amasohoro ye yose igihe yiroteyeho cyangwa asohoye?
Oya. Umubiri w’umuhungu ukora intanga buri gihe kugera apfuye.

Nakora iki igihe umuntu ankozeho nkumva bimbangamiye?

Umubiri wawe ni wowe uwufiteho ijamba mbere y’abandi bityo rero ntawe ugomba kugukoraho mu buryo bukubangamiye. Ufite uburenganzira bwo kumusaba kureka kugukoraho, ikindi kandi niba bikubayeho zirikana ko atari ikosa ryawe ahubwo biganirize abantu bakuru wizeye kugeza igihe uboneye ugufasha kuva muri iki kibazo.

Byagenda bite igihe umugabo cyangwa umugore yifuza gukorana imibonano mpuzabitsina n’undi utabishaka?

Imibonano mpuzabitsina ni igikorwa kigamije gushimisha abayikora kandi bagomba kuba babyumvikanyeho.

Umugabo cyangwa umugore ntagomba guhatirwa imibonano mpuzabitsina cyangwa ikindi gikorwa cyose kibera ku mubiri we igihe atagishaka. Mbere y’uko umuntu agukoraho agomba kubanza kukubaza niba ubyemeye.

Ikindi kandi niba uburyo agukozeho bukubangamiye kandi utabimwemereye, shaka uko wabona ugufasha kwikura muri icyo kibazo.

Gusama ni iki? *(Ni uguhura kw’intanga ngore n’intanga ngabo.)*

Imihango ni iki? *(Ni ugusohoka kw’intanga ngore itahuye n’intanga ngabo ndetse n’ibyo umura wari wateguriye kwakira urusoro, bisohokera mu nda ibyara.)*

Ni iki kiranga umunsi wa mbere w’ukwezi k’ umugore? *(Ajya mu mihango.)*

Ukwezi k’umugore kurangira ryari? *(Ku munsi ubanziriza uwo aboneraho indi mihango.)*

Irekurwa ry’intanga ni iki riba ryari? *(Ni igihe intanga ngore iva mu gasabo k’intanga. Biba hafi muri kimwe cya kabiri cy’ukwezi k’umugore.)*

Ese umugore ashobora gusama ku munsi uwo ari wo wose w’ukwezi kwe? *(Oya.)*

Ese umugore ashobora gusama akoze imibonano mpuzabitsina bwa mbere? *(Yego.)*

Iminsi y’uburumbuke ni iki? *(Ni iminsi umugore aba ashobora gusama.)*

Iminsi itari iy’uburumbuke ni iki? *(Ni iminsi umugore aba adashobora gusama.)*

Nyuma yo kugera mu bugimbi, umugabo aba afite ubushobozi bwo gutera inda buri muni? (*Yego, ashobora kubyara kugera igihe apfiriye.*)

Ni bande bagera mu bugimbi/ubwangavu mbere hagati y'abakobwa n'abahungu? (*Benshi mu bakobwa batangira ubwangavu mbere ho imyaka 2 ugereranyije n'abahungu, ariko ntibivuze ko abahungu basigara inyuma mu mikurire.*)

Ni gute abahungu badakebye bakarabya neza ibitsina (imboro) byabo? (*Begura igihu maze bagakarabya bitonze aho kiba gitwikiriye.*)

Ni ikihe gice cy'umubiri w'umugore intanga ngabo ihuriramo n'intanga ngore (*Umuyoborantanga.*)

Ururenda rufite akahe kamaro? (*Rufasha intanga ngabo kwinjira mu nda ibyara zigakomeza zigana mu mura.*)

Ese abahungu bose biroteraho? (*Oya. Ariko abenshi ni abo bibaho kandi ni ibintu bisanzwe.*)

Ese umugore akomeza kujya mu mihango ubuzima bwe bwose? (*Oya. Iyo amaze gucura ntaba akijya mu mihango*)

Ni izihe mpinduka zishobora kuba mu mubiri w'umugore mbere cyangwa se mu gihe cy'imihango? (*Kuribwa mu nda, kubyimba inda, kwiyongera ibiro, kumva ararikiye ibiryo bimwe na bimwe, kugira uruhu rukanyaraye cyangwa ruriho ibiheri, kurwara umutwe, n'ibindi.*)

Isuzuma: Wungutse ubuhe bumenyi?

Interuro	Nibyo	Sibyoy
Amasohoro akorerwa mu mboro.		X
Kwiroteraho ni ikintu gihuriweho n'ingimbi nyinshi.	X	
Amasohoro abamo amatembabuzi n'intanga ngabo.	X	
Igihe cyose umugabo ashutswe ni ngombwa ngo asohore.		X
Amabere y'umuhungu ntacyo ahindukaho mu bugimbi.		X
Abagabo bageze mu myaka 60 ntibaba bagisohora.		X
Gukebwa bikorerwa abahungu bonyine.		X
Impinduka ziba ku mibiri mu gihe cy'ubugimbi/ubwangavu zijyana n'izo mu byiyumviro.	X	

Mu gihe cy'ubugimbi umuhungu aba ashobora kubyara cyangwa gutera inda.	X	
Iyo umukobwa agize imyaka 14 atarajya mu mihango biba ari ikimenyetso cy'uburwayi.		X
Kubura imihango bishobora kuba ikimenyetso cyo gutwita.	X	
Imihango imara buri gihe iminsi itanu.		X
Ukwezi kw'abagore bose kugira iminsi 28.		X
Umuhungu asohora gusa iyo akoze imibonano mpuzabitsina.		X
Abagore n'abagabo barikinisha.	X	
Kwikinisha bitera kurwara mu mutwe.		X
Umukobwa ashobora gutwita akoze imibonano mpuzabitsina bwa mbere.	X	
Imibonano mpuzabitsina ni igikorwa gisaba umugabo kwinjiza igitsina cye mu nda ibyara y'umugore.	X	
Mu bugimbi/ubwangavu abahungu n'abakobwa bariyongera mu burebure no mu biro.	X	
Gukaraba imyanya ndangagitsina n'isabune ni ngobwa kugirango ugire isuku.	X	

Imibonano mpuzabitsina.

Bigenda bite mu gihe cy'imibonano mpuzabitsina?





Imibonano mpuzabitsina ikorwa ite?

Gukora imibonano mpuzabitsina ni igihe igitsina cy’umugabo (**imboro**) kinjiye mu gitsina cy’umugore kandi hakabaho gusohora k’umugabo. Igihe habayeho gusohora, intangangabo zinjira mu mugore zikajya guhura n’intangangore. Iyo rero intangangabo n’intangangore bihuye habaho **gusama** k’umukobwa cyangwa k’umugore.

Indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.



Indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina ni indwara zandura binyuze mu mibonano mpuzabitsina idakingiye yaba ikorewe mu gitsina, mu kibuno cyangwa mu kanwa.

Ni izihe ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina zikunze kubaho?

Mburugu, Imitezi, Uburagaza, karamidiya, Heripesi ifata mu myanya ndangagitsina, Tirikomunasi, Umwijima wo mu kiciro B, Kanseri y'inkondo y'umura (HPV), na Virusi itera SIDA.

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

Abagabo bashobora kugira ububare bwinshi mu gihe bihagarika, ndetse bakaba bashobora kubona amashyira asohoka mu muyoboro w'inkari, udusebe cyangwa ibibyimba bitewe n'ubwoko bw'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina arwaye. Urubyiruko rukiri ruto rukeneye kugirwa inama yo kujya kwivuza hakiri kare mu gihe babonye ibi bimenyetso.

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

Umugore ashobora kugira ibibyimba cyangwa udusebe ku myanya ndangagitsina, kuribwa cyangwa kubyimba mu kiziba cy'inda, amatembabuzi adasanzwe asohoka mu gitsina, kwishimagura mu gitsina, ububabare bwinshi mu gihe cyo kwihagarika cyangwa kubabara mu gihe cy'imibonano mpuzabitsina bitewe n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina arwaye. Urubyiruko rw'abakobwa rukiri ruto, bakeneye kugirwa inama yo kujya kwa mu ganga hakiri kare mu gihe babonye ibi bimenyetso.

Kudakora imibonano mpuzabitsina nibwo buryo bwiza cyane bwo kwirinda gutwara inda n'indwara zandurira mu mibona mpuzabitsino bubereye urubyiruko.

Ni ibihe bimenyetso by'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina?

Bimwe mu bimenyetso by'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina:

- Kuribwa mu kiziba cy'inda no kuva atari igihe cy'imihango ku bakobwa/abagore.
- Kugira amashyira cyangwa amavangingo adasanzwe mu gitsina nokubabara igihe wihagarika.
- Ibisebe bibabaza cyangwa bitababaza ku gitsina, mu kibuno cyangwa mukanwa.
- Kugira uburyaryate cyangwa uburibwe mu gitsina.
- Kubyimba agahu gatwikira amabya ku bahungu/abagabo.
- Kugira umuriro no kuribwa mu gihe cy'imibonano mpuzabitsina.

Uko 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.
- Kwifata kugeza ushinze urugo.
- Gukoresha agakingirizo buri gihe kandi neza, igihe kwifata byakunaniye.
- Kwipimisha indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina na virusi itera SIDA.
- Kutagirana imibonano mpuzabitsina n'abantu benshi.
- Kugira amakuru ahagije ku byerekeranye n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.
- Kwirinda gukoresha ibiyobyabwenge.
- Kwirinda gukora uburaya no gukora imibonano mpuzabitsina nashuga dadi cyangwa shuga mami.
- Ku bakobwa kwirinda gukoresha amasabune n'amavuta ahumura, imibavu ndetse na za puderi mu myanya ndangagitsina.
- Kwikubeshya ku bagabo.
- Kwitondera gukora imwe mu migendo gakondo nko gukazanura n'ibindi.

Izindi nzira zo kwirinda indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina kubayikora harimo:

- Gukoresha agakingirizo igihe cyose hakozwe imibonano mpuzabitsina.



- Kwisuzumisha n'uwo mwitegura kubana.
- Kudaca inyuma uwo mubana kandi nawe akaba ataranduye.
- Kudatizanya ibintu bikomeretsa (urushinge cyangwa urwembe) bishobora kuba byagiyeho amaraso y'umuntu ufite ubwandu.
- Ku mubyeyi ubana n'ubwandu bw'agakoko gatera SIDA agomba gufata imiti igabanya ubukana mu gihe atwite no mu gihe yonsa kugira ngo atanduzwa umwana ako gakoko ka HIV.

Uko indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina zikwirakwizwa:

- Zandura zinyuze mu gitsina igihe habayeho imibonano mpuzabitsina idakingiye.



- Zishobora kwandura habaye imibonano mpuzabitsina idakingiye ikorewe mu kibuno cyangwa mu kanwa.
- Izo ndwara ababyeyi bashobora kuzanduza abana babatwite, bababyara cyangwa babonsa.
- Zishobora kwandurira mu guhuza amaraso hagati y'uwanduye n'utanduye.
- Zimwe muri izo ndwara nk'imitezi, tirikomona n'izindi zishobora kwandurira mu isuku nke cyangwa kutamenya uburyo bwo gusukura imyanya ndangagitsina n'imyenda y'imbere cyane cyane ku bakobwa n'abagore.

Agakoko gatera SIDA.



Indwara ya **SIDA** iterwa na virusi yitwa HIV (Human Immunodeficiency Virus) mu ndimi z'amahanga. Iyi virusi iyo igeze mu mubiri yica abasirikare barinda umubiri. **HIV** ni agakoko gasenya ubwirinzi bw'umubiri kakazahaza uturemangingo (**cells**) zibugize.

Virusi itera SIDA ni virusi yandurira mu nzira nyinshi zitandukanye harimo imibonano mpuzabitsina, kuyanduza umwana avuka cyangwa yonka ndetse n'ubundi buryo bw'inshi burimo gutizanya ibikoresho bikomeretsa.

Sida yandurwa ite?

Virusi itera Sida iba mu masohoro, amaraso, no mumatemabuzi y'igitsinagore.

Yandurwa mu buryo bukurikira:

Mu mibonano mpuzabitsina idakingiye: Umuntu ukora imibonano mpuzabitsina idakingiye n'undi ufite virusi itera sida arayandura.

Guhabwa amaraso: Guhabwa/guterwa amaraso yanduye bahabwa bari kwa muganga.

Gusangira inshinge: Sida yanduzwa no gusangira inshinge, mugihe utewe urushinge rudasukuye ruriho amaraso y'umuntu wanduye.

Umubyeyi ayanduza umwana: Umubyeyi wanduye ashobora kwanduza umwana we mu gihe atwitwe, abyara cyangwa yonsa.

Icyitonderwa: Sida ntabwo yandurirwa muri ubu buryo bukurikira: **Guhoberana, kuramukanya, gusangira ibiryo, kurarana n'uyirwaye, mu mwuka duhumeka, mu mazi, kuribwa n'umubu cyangwa utundi dukoko.**

Ibimenyetso byakwerekana ko wanduye agakoko gatera SIDA.

Ubusanzwe hababo ibyiciro bitatu bya Virus itera Sida ndetse na SIDA muri rusange; iyo umuntu acyandura, ntagaragaza ibimenyetso ndetse n'icyiciro cya nyuma ari nacyo umuntu yakwita indwara ya SIDA.

Icyiciro cya mbere aricyo cy'ibanze:

Iyo umuntu acyandura.

Abantu benshi bagira ibimenyetso bijyanye no kurwara ibicurane uretseko hari n'abandi benshi batagira ibimenyetso na mba.

Bimwe mu bimenyetso bikunze kuboneka:

- ❖ Guhinda umuriro.
- ❖ Kuzana ibihari no kwishimagura ku mubiri.
- ❖ Kuribwa mu muhogo.
- ❖ Kubira ibyuya nijoro.
- ❖ Gukonja.
- ❖ Kunanirwa, cg guhora wumva unaniwe.
- ❖ Kuzana ibisebe mu kanwa.
- ❖ Kuzana ibibyimba mu kwaha, mu mayasha, mw'ijosi n'ahandi.

Ibi bimenyetso bigaragara guhera mu byumweru bibiri (2) kugeza ku byumweru bine (4) bamaze kwandura agakoko gatera sida.

Ufite ibi bimenyetso ntiyahita avuga ko yanduye, kuko bishobora guterwa n'izindi ndwara, niyo mpamvu ari byiza kwihutira kwisuzumisha kugirango umenye ukuri.

Ikicro cy'a kabiri aricyo bita Clinical Latency Stage:

Igihe cyo kutagaragaraza ibimenyetso.

Muri iki gihe agakoko gatangira kwiyongera mu mubiri, aho umuntu aba afite agakoko gatera sida mu mubiri we ariko **ntagaragaze ibimenyetso**, gusa virusi iba irimo kwiyongera buhoro buhoro. Iyo wabimenye ugatangira gufata imiti, umunsi ku munsi, ushobora kumara imyaka n'imyaka ubana n'ako gakoko utarafatwa na Sida.

Ikicro cyanyuma kiganisha kuri Sida: Progression to Aids.

Igihe cy'indwara ya Sida.

Iyo abantu badafashe imiti igabanya ubukana bw'agakoko gatera SIDA, virusi igenda imunga umubiri wabo, kugera aho iwushegesha, ya virusi ikagera kucyo bita Sida.

Bimwe mu bimenyetso bigaragaza ko umuntu atangiye kurwara SIDA harimo:

- ❖ Gutangira kunanuka cyane.
- ❖ Kurwara umusonga, na candidiasis yo mu muhogo.
- ❖ Kurwara indwara zo mu myanya myibarukiro.
- ❖ Umuriro no kubira ibyuya nijoro.
- ❖ Kuruha bikabije.
- ❖ Ibibyimba bidakira mu kwaha, mu mayasha ndetse no mw'ijosi.
- ❖ Guhitwa bidakira, bimara ibyumweru n'ibyumweru.
- ❖ Ibisebe cyangwa ibibyimba ku munwa, mu kibuno no ku bice byihariye.
- ❖ Kwibagirwa, kwiheba, n'izindi ndwara zifata mu bwonko.

Ibi bimenyetso nabyo bishobora guterwa n'izindi ndwara, niyo mpamvu kwisuzumisha aribyo byakubwira niba mu by'ukuri waranduye agakoko gatera sida, bityo bikaba byatuma ufata ingamba mu kwirinda, cyangwa kumenya uko wabyifatamo ubaye waranduye, ukaba watangira gufata imiti irwanya ako gakoko.

Indwara z'ibyuririzi.

Kubana na virusi itera SIDA ubwabyo ntibyica ahubwo indwara zibyuririzi nizo zica abantu babana n'ubwandu bwa SIDA. Indwara z'ibyuririzi zirindwa no gufata imiti igabanya ubukana bwa virusi itera SIDA. Iyo umuntu adafata imiti neza virusi ikomeza gukura cyane ikanabyara izindi zikomeza guca intege ubwirinzi bw'umubiri maze microbe zose ziza mu mubiri zigatera indwa.

Mu ndwara z'ibyuririzi zikunze kugaragara harimo:

- Igituntu.
- Candida.

- Umusonga.
- Toxoplasmosis.
- Mugiga, n'izindi nyinshi.

Isuzuma ry'agakoko gatera sida.

Agakoko gatera SIDA gapimwa mu maraso ndetse vuba aha haje n'uburyo bwo kugapimira mu kanwa.

Agakoresho kihuta mugupima virusi itera SIDA kitwa "**HIV Rapid Test**" karimo gukoreshwa.

Kwipimisha n'ingenzi cyane ku muntu wese kuko bituma umenya uko uhagaza wasanga urwaye ugafata imiti hakiri kare.



Kwirinda agakoko gatera sida.

- **Kwifata** “Impano nziza y'uwo nkunda”.
- **Ubudakemuka** “Umuringa nambariye uwo nkunda”.
- **Agakingirizo** “ingabo itanyeganyezwa”.
- Kwirinda imibonano mpuzabitsina idakingiye.
- Kwita k'umugore utwite afite aka gakoko.
- Gufata imiti irinda aka gakoko nyuma yuko waba waryamanye n'ukarwaye (**pep**).
- Gufata imiti irinda aka gakoko k'umuntu ufite ibyago byinshi byo guhura na hiv (**preep**).

Ibi ntibitera sida.

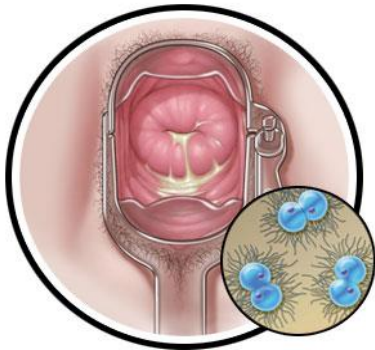
- Gukoranaho bisanzwe cyangwa kuryama mu cyumba kimwe n'uwanduye agakoko cyangwa indwara ya SIDA ntibikwirakwiza ubwandu.
- Ntibishoboka ko umuntu yakwandura agakoko gatera SIDA kubera ko yakoresheje ibikombe, amasahani uwanduye agakoko gatera SIDA yakoresheje, basangiye ibiryo cyangwa se amazi.

- Guha akato abanduye agakoko cyangwa indwara ya SIDA ni ubunyamaswa no kubura ubumuntu.
- Guha abanduye cyangwa abarwayi ba SIDA indyo yuzuye isukuye n'amazi meza bagenewe ni igikorwa cyiza cyo kwishimira.
- Abanduye agakoko cyangwa indwara ya SIDA bakeneye urukundo, kwitabwaho no gushyigikirwa.
- Gusangira n'abavandimwe n'inshuti bituma gushaka kurya byiyongera bigatuma agira ubuzima bwiza.

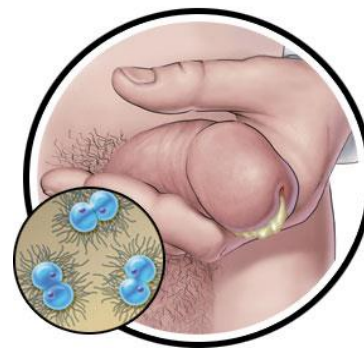
Indwara y'imitezi (Gonorrhoea).

Indwara y'imitezi iterwa nagakoko gato kataboneshwa ijisho kitwa “**Neisseria Gonorrhoea**” mu ndimi z'amahanga. Ikaba ikura ku buryo bworoshye iyo igeze ahari ururenda mu mubiri. Bivuze ko iyi mikorobi ikura cyane iyo igeze mu myanya ndangagitsina y'umugore, mu nkondo y'umura, mu mura, no mu miyoborantanga, ku bagore. Ku bagabo yororokera cyane mu muyoboro w'inkari, ari naho hanyura amasohoro. Iyi bagiteri kandi ishobora no gukurira mu kanwa ku bakora imibonano mu kanwa, mu kibuno ku batinganyi, no mu muhogo.

Umugore



Umugabo



Ibimenyetso by'indwara y'imitezi.

Umugore n'umugabo bagaragaza ibimenyetso by'imitezi kuburyo butandukanye ariko abagore ntabwo bakunze guhita bagaragaza ibimenyetso.

Bimwe mubimenyetso by'imitezi ku bagabo:



- Mu gitsina hasohokamo ibimeze nk'amashyira bishobora kuba nk'umweru cyangwa umuhondo uvanze n'icyatsi.
- Kokerwa uri kwihagarika / kunyara.
- Kubabara amabya ndetse no kubyimba igitsina.
- Kokerwa mu muhogo iyo ukoresha ururimi mu gitsina cy'umugore.
- Kubyimba mu muhogo.
- Guhinda umuriro, gutengurwa, kugira isereri ndetse no kuruka.
- Umugabo urwaye mu kibuno arababara ndetse yava kwituma akumva atarangiza.

Ku bagabo akenshi ibimenyetso biza hagati y'iminsi 2 n'iminsi 14 nyuma yo kwandura.

Bimwe mubimenyetso by'imitezi ku bagore:



- Gusohora ururenda rusa n'amashyira kandi rufite umuhumuro mubi mu gitsina.
- Kubabara mu kiziba cy'inda.
- Kubabara cyangwa kokerwa mugihe uri kwihagarika/kunyara.
- Gutukura amaso bikabije.
- Kuva amaraso mu gitsina adasanze kandi utari mu gihe cy'imihango.
- Kubyimba ibice by'inyuma by'igitsina.
- Kubabara mugihe uri gukora imibonano mpuzabitsina.
- Kokerwa mu muhogo, iyo ukora imibonano mu kanwa.
- Kubyimba mu muhogo.
- Guhinda umuriro, gutengurwa, kugira isereri ndetse no kuruka.

Ku bagore benshi ibimenyetso biza bidakanganye ku buryo byijyana utanabimenye ko byari ibimenyetso by'indwara.

Uko imitezi yandura.

Indwara y’imatezi yandurira aha hakurikira:

- Mu mibonano mpuzabitsina yaba isanzwe, iyo mukanwa ndetse niyo mu kibuno.
- Umugore yanayanduza umwana amubyara.

Ingaruka z’indwara y’imatezi.

Gufata miti neza bikiza indwara y’imatezi ariko iyo umuntu ativuje neza, indwara y’imatezi ishobora kumutera ingaruka harimo ubugumba, gutwitira hanze ya nyababyeyi, kurwara indwara y’ifumbi no kuribwa mu kiziba cy’inda bihoraho.

Indwara y’imatezi kandi ishora gutera umuntu:

- Ibibyimba byo muri nyababyeyi.
- Kuvamo kw’inda ku mugore utwite.
- Kubyara umwana utuzuye k’umugore utwite.
- Kubabara mu ngingo ndetse n’ibiheri ku ruhu.

Kwirinda indwara y’imatezi.

Bumwe muburyo bwizewe bwakurinda kwandura imitezi:

- Kwifata.
- Kwirinda gukora imibonano mpuzabitsina idakingiye.
- Kwivuzza hakiri kare mugihe ukekako warwaye imitezi.
- Kwisiramuzza ku bagabo.

Abagore batwite nabo bakwiye gusuzumwa indwara y’imatezi kugirango batazanduza abana babo.

Indwara ya mburugu (Syphilis).



Mburugu (Syphilis) ni imwe mu ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, ikaba iterwa n’agakoko ko mu bwoko bwa “**Treponema Pallidum**” mundimi z’amahanga, aka gakoko umuntu akandura iyo akoze imibonano mpuzabitsina idakingiye n’umuntu ufite iyi ndwara cyangwa umubyeyi utwite akayanduza umwana.

Iyi ndwara ishobora gutera ibibazo bikomeye, iyo itavuriwe ku gihe.



Ibimenyetso byakwerekera ko urwaye mburugu (syphilis).

Indwara ya mburugu irimo icyo twakwita nk'ibika bine bitewe n'icyiciro cy'uburwayi umuntu aba agezeho arwaye, ukongeraho iyo umwana ashoro kuvukana. Ibyo **byiciro** ni icyiciro cya mbere cya mburugu (**Primary Syphilis**), icyiciro cya kabiri (**Secondary Syphilis**), icyiciro cyitwa (**Latent Syphilis**) ndetse n'icyiciro cya gatatu (**Tertiary Syphilis**). Ibi byiciro byiyongeraho iyo umwana avukana (**Congenital Syphilis**).

Icyiciro cya mbere cya mburugu (Primary Syphilis): Icyiciro cya mbere cya mburugu akenshi giterwa n'ubwandu umuntu akura mu gukora imibonano mbuzabitsina n'umuntu wanduye. Ugereranyije hagati y'iminsi 3 na 90 umuntu ayanduye, agasebe bita **chancre** cg **uduhari** duto turetsemo amazi ducika aho udukoko twinjiriye.



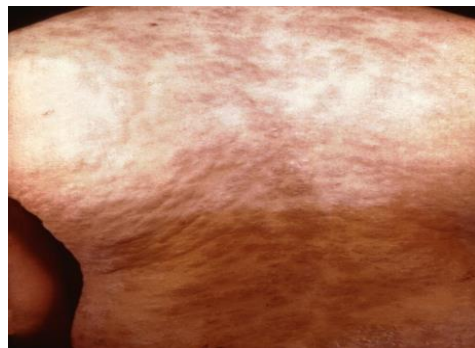


Chancre cg **uduheri** duto turetsemo amazi, ariko tutababaza.

Akenshi aka gasebe ntikaba karyana. Mu bantu bafite agakoko gatera **SIDA** hashobora kuza udusebe twinshi. Ahantu akenshi aka gasebe kaba gaherereye ni aha hakurikira; ku **gitsina cy'umugabo**, ku **nkondo y'umura** (ku bagore), hafi y'**ikibuno** (akenshi ku bagabo bahuza ibitsina n'abandi bagabo).

Ku nshuro ya mbere (1) haza igisebe kimwe ku mubiri bitewe n'aho agakoko gatera mburugu kinjiriye mu mubiri bwa mbere. Ku bagore, gikunze kuba ku nkondo y'umura naho ku bagabo kikaza ku mutwe w'igitsina. Iki gisebe kiba ari kimwe kandi ntikiryana ndetse ngo nta nubwo ugifite yumva yagishima. Iki gisebe gishobora kumara hagati y'ibyumweru bibiri kugeza ku byumeru 3 cyikikiza nta miti umuntu afashe.

Icyiciro cya kabiri cya mburugu (Secondary Syphilis):



Icyiciro cya kabiri cya mburugu kiza hashize ibyumweru 4 kugera ku 10 nyuma y'ikiciro cya mbere (iyo umuntu atavuwe). Ni icyiciro kimenyerewe kugira ibimenyesto bitandukanye cyane cyane ku ruhu. Ibindi bimenyetso ni nko **guhinda umuriro, kubabara mu nkanka, gutakaza ibiro, gupfuka umusatsi** ndetse no **kugira umutwe**.

Icyiciro cyo hagati (Latent Syphilis): iki ni icyiciro umuntu aba afite ibizamini byo kwa muganga byerekana ko afite udukoko twa mburugu mu mubiri we ariko nta bimenyetso by'indwara.

Ku nshuro ya 2, nyuma y'ibyumweru 4 kugeza ku byumweru 10, umaze kwandura, umubiri usesa ibihari byinshi kugihimba, ku maboko n'amaguru bitumbye cyangwa se bisa n'ibishashe by'umutuku ndetse birimo amashyira. Muri aya mashyira haba harimo twa dukoko dutera mburugu. Ibi bikurikirwa no kugira **umuriro mwinshi, kubabara mu muhogo, kubabara umutwe, kunanuka**, ndetse no **gutakaza umusatsi**.

Icyiciro cya gatatu cya mburugu (Tertiary Syphilis): Umuntu agera ku cyiciro cya gatatu cya mburu hashize imyaka guhera kuri 3 kugera kuri 15 yanduye indwara ya mburugu. icyi cyiciro kirimo amoko atatu bitewe n'ahantu iyi ndwara iba yibasiye; **Gummatous Syphilis** irangwa no kwangirika bikomeye k'uruho. Ubundi bwoko ni mburugu yo mu **bwonko** ndetse na mburugu yo mu **mutima**. Iyo umuntu atavuwe, kimwe cya gatatu cy'abantu banduye mburugu bagera mu cyiciro cya gatatu. Abantu kandi bafite mburugu yo mu kiciro cya gatatu mbi baba babasha kuyanduza abandi.

Ku nshuro ya 3, nta bimenyetso umurwayi agaragaza uretse hakoze ibizamini bigaragaza ko yanduye. Muri iki gihe, aka gakoko kaba gasa n'agasinziriye mu mubiri.

Mburugu ivukanwa (Congenital Syphilis):



Mburugu ivukanwa ni mburugu umubyeyi w'umugore aba yanduje umwana we mu gihe amutwite cyangwa se amubyara.

Bibiri bya gatatu by'abana bayivukana nta bimenyetso baba bafite. Ibimenyetso rusange abana bavukanye mburugu bagenda bagira uko imyaka yicuma harimo nko **kubyimba umwijima n'urwagashya, kugira umuriro** ndetse n'**indwara z'ibihaha**.

Ku nshuro ya 4, mburugu yigaragaza nyuma y'imyaka 3 kugeza ku myaka 15. Ibimenyetso igaragaza kuri iyi nshuro biterwa n'uko aka gakoko kaba kamaze kugera mu ngingo nyinshi harimo **amagufwa, umutima, ubwonko** ndetse n'**umwijima**.

Ni gute wakwirinda indwara ya mburugu?

Kimwe n'izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, hari uburyo indwara ya mburugu yakwirindwa:

- Kwifata gukora imibonano mpuzabitsina, dore ko ari ho iyi ndwara yandurira cyane.
- Gupima ababyeyi batwite ndetse bakanavurwa hakiri kare ku bafite indwara ya mburugu.
- Gukoresha agakingirizo mu gihe cyose ukoze imibonano mpuzabitsina.
- Kugira umuntu umwe muryamana gusa kandi akaba yaripimishije ubu burwayi.
- Kwirinda gutizanya ibikoresho byagenewe gukoreshwa mu kwikinisha (**sex toys**).
- Kwipimisha ku bushake kandi kenshi ubu burwayi.
- Kwirinda kunywa inzoga ndetse n'ibindi biyobyabwenge bituma abantu bishora mu gukora imibonano mpuzabitsina.
- Kwipimisha ku bagore batwite ko nta gakoko gatera mburugu banduye.
- Kugana kwa muganga k'umurwayi wamaze gufatwa cyangwa umaze kubona kimwe mu bimenyetso byavuzwe haruguru, na byo ni ingenzi kugira ngo nibiba ngombwa iyi ndwara ivurwe hakiri kare.

Indwara ya Trichomonas.

Trichomonas (tirikomonasi) ni indwara yandurira mu mibonano mpuzabitsina, ikaba iterwa n'agakoko kitwa "**Trichomonas vaginalis**" mundimi z'amahanga. Iyo ndwara yibasira cyane abagore, gusa n'abagabo barayandura iyo bakoranye imibonano mpuzabitsina idakingiye n'abagore bayanduye.



Uko yandura.

Trichomonas yandurira mu mibonano mpuzabitsina idakingiye, ariko ishobora no kwandurira mu bikoresho by'isuku nka (**essuie mains, gants de toilette, indobo, amabase n'ibindi**), ishobora no kwandurira kandi mu kwambarana imyenda y'imbere.

Trichomoniasis irangwa n'iki?

Ibimenyetso by'indwara ya Trichomonasi (Trichomonas).

Ibimenyetso bya Trichomonas ku bagabo.



Akenshi ku bagabo iyi ndwara ntigaragaza ibimenyetso, umenya ko uyanduye ari uko uwo mukoranye imibonano umwanduje. Gusa kuri bamwe ibimenyetso biragaragara.

Iyo rero bigaragaye ni ibi bikurikira:

- Ibintu bisohoka mu gitsina rimwe na rimwe binuka.
- Kokerwa umaze kunyara cyangwa gusohora.
- Uburyaryate mu gitsina imbere.
- Kumva ububabare ku mutwe w'igitsina.
- Kumva ububabare ku dusabo tw'intanga.

Ibimenyetso bya Trichomonas ku bagore.



- Mu gitsina havamo ururenda rwinshi rufite ibara rijya kuba icyatsi kandi runuka.
- Kubabara mu gihe cyo kwihagarika / kunyara.
- Kumva uburyaryate no kwishimagura mu gitsina.
- Kubangamirwa mu gihe cyo gukora imibonano mpuzabitsina,
- Kuribwa mu kiziba cy'inda.

Ibi bimenyetso akenshi birijyana hagati y'iminsi 5 na 28 ku bagore, niyo yaba atarafashe imiti. Gusa iyo bigiye ukibwira ko indwara yikijije, uba wikururira ibyago bitandukanye.

Trichomonas isuzumwa ite?

Iyo ndwara ipimirwa kwa muganga aho bapima inkari muri mikorosikopi, cyangwa se bagapima ururenda bakuye mu gitsina imbere ku bagore.

Ni gute wakwirinda indwara ya Trichomonasi?

Birashoboka kwirinda iyi ndwara ukora ibi bikurikira:

Kimwe n'izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, hari uburyo indwara ya Trichomonasi yakwirindwa.

- Kwirinda guca inyuma uwo mwashakanye, niba uri ingaragu **ukifata**.
- Gukoresha **agakingirizo** igihe cyose ukoze imibonano mpuzabitsina n'abantu barenze umwe.
- Kwisuzumisha trichomonasi kenshi.
- Kwirinda gusangira imyenda y'imbere, ibikoresho byo kogeramo, ibitambaro byo kwihanaguza, ndetse n'imisarane bicaraho ya rusange mu gihe bishoboka.
- Kwivuza indwara ya Trichomonasi kare.
- Mu gihe urwaye ni byiza no gusuzumisha umufasha wawe.
- Kugira umuntu umwe muryamana gusa kandi akaba yaripimishije ubu burwayi.
- Mu gihe ukeka ko wanduye ihutire kwivuza kandi ntugakore imibonano mu gihe utarakira neza.
- Niba umenyeko wanduye bwira uwo mwakoranye imibonano nawe yivuze.

Ku mugore wayirwaye ntiyivuze neza agira ibyago bikurikira:

- Kuba umubyeyi ashobora kubyara umwana udashyitse.
- Kubyara umwana ufite ibiro bike.
- Kuba umwana ashobora kwandura ubu burwayi mu gihe bamubyara.
- Iyo atwite ingobyi y'umwana ishobora gufunguka bityo agakuramo inda.
- Iyo umwana avutse ayivukanye aba afite ibyago byo kutageza imyaka 5 akiri muzima mu gihe atavuye.
- Umugore ufite iyi ndwara ahorana udusebe mu gitsina bityo kwandura sida n'izindi ndwara zandurira mu mibonano bikaba byoroshye.

Indwara y'uburagaza (Chancroid).



Uburagaza ni indwara yandurira mu mibonano mpuzabitsina ikunze kwibasira cyane cyane igitsina gabo ikaba iterwa n'agakoko gato cyane kitwa “**Haemophilus ducreyi**” mundimi z'amahanga.

Iyi ndwara igaragazwa n'udusebe tuza ku gitsina turyana cyane ikandura hagati y'abantu bakoze imibonano mpuzabitsina idakingiye.

Igitsina gabo **kidasiramuye** gifite ibyago byinshi byo kwandura iyindwara mugihe gikoze imobonano mpuzabitsina idakingiye n'uyirwaye.

Iyi ndwara kandi ikunze kugaragara mu bantu bakora umwuga wo kwicuruza iyo bakoze imibonano mpuzabitsina idakingiye.

Abantu banduye iyi ndwara y'uburagaza kandi baba bafite ibyago byinshi byo kwandura virusi itera Sida igihe nanone bakoze imibonano mpuzabitsina idakingiye.

Uko yandura.

Indwara y'uburagaza yandurira mu mibonano mpuzabitsina idakingiye, ndetse no guhura cyangwa se kwitsiritanaho ku ruhu rw'uwanduye n'utarandura.

Ibimenyetso by'indwara y'uburagaza.

Umuntu wanduye iyi ndwara atangira kugaragaza ibimenyetso hagati y'iminsi 4-10 nyuma y'uko yanduye iyi ndwara y'uburagaza.

Bimwe mu bimenyetso bikunze kugaragara:

- Uduheri duto duto dutukura kandi tworohereye ku gitsina aritwo duturika tukavamo udusebe.
- Kuzana amatembabuzi afite ibara ry'icyatsi cyangwa umuhondo ava mugitsina no kuri utwo dusebe.
- Ayo matembabuzi aba afite impumuro mbi iva mu gitsina no muri utwo dusebe.
- Kuribwa ndetse no kuva amaraso ku gitsina.
- Kubabara mu gihe cyo kwihagarika / kunyara.
- Kugira umuriro mwinshi.

Uko indwara y'uburagaza yakwirindwa.

- Kwifata (ubu nibwo buryo bwizewe bwo kuyirinda).
- Kwirinda gukora imibonano mpuzabitsina idakingiye.
- Kwirinda gukorana imibonano mpuzabitsina n'abantu benshi batandukanye.
- Kwisuzumisha kenshi indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.
- Kubaza umuntu mugiyeye gukorana imibonano mpuzabitsina niba yarisuzumishije iyi ndwara.

Ingaruka zo kutayivuzwa.

Iyi ndwara y'uburagaza iyo itavuwe:

- Ishobora gukwirakwira ku bantu bakorana imibonano mpuzabitsina.
- Ibyago byo kwandura virusi itera Sida biba byiyongereye cyane mu gihe cy'imibonano mpuzabitsina.
- Iyi ndwara kandi ishobora gusenya ingirangingo z'uruho ku gitsina.
- Ibisebe byatewe n'iyi ndwara bishobora kandi kwandura izindi mikorobe.

Uburagaza ni imwe mu ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina irangwa no kugira **udusebe** turyana ku gitsina. Ni indwara ikunda kwibasira **abagabo**.

Indwara y'uburagaza ni indwara ikomeye ariko ivurwa igakira kandi neza. Iyo umurwayi afashe imiti neza nk'uko yabitegetswe na muganga aba ashobora gukira mu gihe gito.

Kuboneza urubyaro.

Kuboneza urubyaro ni iki?

Ni uburyo umuryango cyangwa umuntu ugeze mu gihe cyo kororoka (**kubyara**) ahitamo gukoresha kugira ngo abyare abana ashoboye kurera we ubwe, umuryango we ndetse n'igihugu cye.

Ubusanzwe uburyo bwo kuboneza urubyaro burimo ibice **2** by'ingenzi, hakaba uburyo bukoresha imisemburo (**ibinini, inshinge, ...**) hakaba n'ubudakoresha imisemburo. Uburyo bukoresha imisemburo usanga ari bwo bwitabirwa cyane, kandi ni mu gihe kuko burizewe ku gipimo cyo hejuru kurenza ubudakoresha imisemburo.

Ni ubuhe buryo bukoreshwa mu kwirinda gusama?



Uburyo bwo kuboneza urubyaro bushobora gushyirwa mu byiciro bikurikira:

Uburyo bw'igihe gito.

Kwifata: “Impano nziza y'uwo nkunda”

Kwifata: Ni ukureka gukora imibonano mpuzabitsina, nibwo buryo bwiza kandi bwizewe bwo kwirinda gusama n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina. Kwifata bigufasha gukomera ku busugi n'ubumanzi bwawe.

Ubudahemuka: “Umuringa nambariye uwo nkunda”

Ubudahemuka ni ukudaca inyuma uwo mwashakanye cyangwa inshuti yawe ngo ukorane imibonano mpuzabitsina n'undi muntu.

Agakingirizo: “ingabo itanyeganyezwa”



Agakingirizo ni agafuka gakoze mu bwoko bw'isashe bworohera cyane bita «**latex**», hakabaho agakingirizo kambarwa n'**abagore** n'agakingirizo kambarwa n'**abagabo**. Iyo umugabo asohoye, amasohoro aguma mu gakingirizo, ntiyinjire mu nda ibyara ngo atume umukobwa cyangwa umugore **asama**.

Agakingirizo: Nibwo buryo gusa bushobora kukurinda gutwita cyangwa gutera inda utabyifuza n'indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina tutibagiwe na virusi itera SIDA. icyakora kagomba gukoreshwa buri gihe kandi neza.

Kuki nakoresha agakingirizo?

Udukingirizo ninzira yonyine yo kwikingira yagufasha n'umukunzi wawe kwirinda ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, nokwirinda gutwita utabishaka.

Bamwe rero bagira ubwivumbure ku bikoze agakingirizo (**allergies**) ku buryo gashobora gutera uduheri ku gitsina no kwishimagura. Karamutse kagutera ibibazo wakoresha ubundi buryo.

Agakingirizo karahendutse kandi kaboneka henshi mu Rwanda kandi kugakoresha biroroshye, karinda gusama.

Urushinge: Urushinge rukora nk'ibinini. Ariko umugore arufata buri mezi abiri cyangwa atatu aho gufata ikinini buri muni (bitewe n'ubwoko bw'inshinge akoresha). Izo nshinge zizwi ku mazina ya **DMPA, Depo-Provera, na NET-EN.**



Uko inshinge zikora.

Imiseburo iri mu nshinge ibuza irekurwa kw'intangangore.

Ibyiza byo kuboneza urubyaro ukoresha inshinge.

- Inshinge zimara igihe kinini ugereranyije n'ibinini.
- Ntizigira icyo zihindura ku mibonano mpuzabitsina.
- Urushinge rushobora gukoreshwa umuntu anonsa.
- Urushinge rushobora kugabanya uburibwe mu gihe cy'imihango.

Icyitonderwa: Urushinge ntirufasha umuntu kwirinda kwandura indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina cyangwa Virusi itera **SIDA**.

Ibinini: Ni ibinini bibuza gusama bita ibinini byo kuboneza urubyaro bikaba birimo imisemburo. Umugore agomba gufata buri munsu ikini kugira ngo abashe kuba akingiwe. Imbogamizi zagaragaye n'uko abagore bamwe babyibagirwa.



Ibinini byo mugihe cy'amage (ECPs): Ibi binini bigabanya amahirwe yo gusama nyuma yo gukora imibonano mpuzabitsina idakingiye. Bifatwa mu masaha atarenze 72 nyuma y'iyi mibonano mpuzabitsina idakingiye. Uko bifashwe hakiri kare niko birushaho kugira akamaro.

Uburyo bwa kamere bushingiye kukugenzura uburumbuke bw'umugore: Ni uburyo busaba umugore n'umugabo kwirinda imibonano mpuzabitsina mu minsi y'uburumbuke bw'umugore.



Abagore bafite ukwezi kudahindagurika bashobora kwifashisha **urunigi** nk'uburyo bwo kumenya iminsi yabo y'uburumbuke.



Abandi bagore nabo bakoresha uburyo bunyuranye bwo kumenya iminsi yabo y'uburumbuke, nko kwisuzuma buri munsu bakamenya niba bafite cyangwa badafite ururenda (iyo barufite baba bashobora gusama) cyangwa se **umugore** ashobora no gufata **ibipimo by'ubushyuhe** kugira ngo amenye igihe intangangore ye ishobora kuba yarekuwe cyangwa iri hafi kurekurwa.

Kwiyakana.

Ubu ni uburyo bukorwa aho umugabo akura igitsina cye mu cy’umugore mbere yo gusohora.

Ubu buryo nubwo abagabo benshi bibagora kubukoresha (kuko mu gihe cyo kurangiza nibwo uburyohe bwiyoungera), ariko burizewe ku gipimo cya **96%**.

Nyamara kuko bushobora gukoreshwa nabi bituma icyizere kigabanyuka kikaba **73%**.

Konsa.

Ubu buryo butuma hatabaho irekurwa ry’intanga kuko konsa bihindura imikorere y’umubiri. Abagore batungisha umwana ibere ryonyine bashobora gukoresha ubu buryo.

Urunigi ni uburyo bwo kuboneza urubyaro bushingiye ku kubara ukwezi k’umugore maze hakamenyekana iminsi y’uburumbuke aho umugore/umukobwa udashaka gusama yifata cyangwa se agakoresha agakingirizo.

Ikindi kandi ntibufasha umuntu kwirinda kwandura Virusi itera SIDA cyangwa indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina.



Hari kandi abatemerewe gukoresha ubu buryo kuko ukwezi kwabo k’umugore kuba guhindagurika bityo ibyago byo gusama bikaba byiyongera iyo bakoresheje uburyo bw’urunigi. Abo ni abagore bamaze igihe gito babyaye, abadamu bonsa, abakobwa bagitangira kujya mu mihango ndetse n’abadamu begereje igihe cyo gucura.

Uburyo bw’igihe kirekire.

Ubu ni uburyo umukobwa/umugore akoresha bukamara igihe kirekire ariko bushobora guhagarikwa igihe ashaka kwibaruka. Ubu buryo burinda gutwita ku kigero cya **99%**.

A contraceptive implant:



Ni uburyo bwo gushyira umuti munsu y'uruhu bikoze na muganga: Iyo umugore akoresha ubu buryo ntabwo ahangayika ko yatwita mu gihe cy'amezi menshi (imyaka 3) ariko ubu buryo bugira ingaruka ku bantu bamwe na bamwe.

Agapira ko mu kuboko:



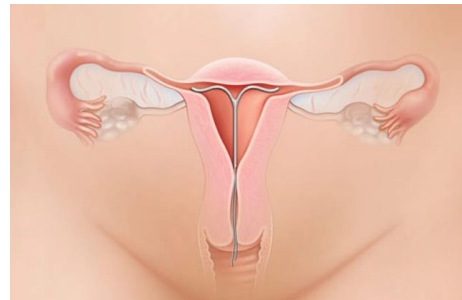
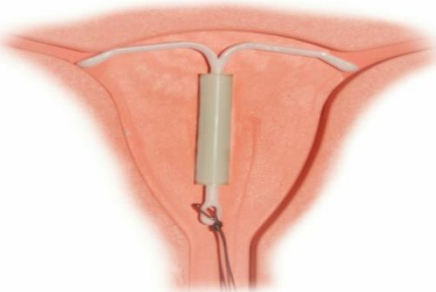
Uburyo bwo kuboneza urubyaro ukoresheje agapirako mu kuboko ni bumwe mu buryo bw'igihe kirekire, ni uburyo umukobwa/umugore akoresha bukamara igihe kirekire ariko bushobora guhagarikwa igihe ashaka kwibaruka.

Aka gapira mu Rwanda kazwi nka “**Jadelle**” akandi ni akitwa “**implanon**”.

Agapira ko mu mura (IUD):

Agapira ko mu mura kazwi mu magambo y'impine nka **IUD** (Intra-uterine Device) kubakoresha ururimi rw'icyongereza cyangwa se **DIU** (Device Intra-uterine) kubakoresha **igifaransa**.

Ubusanzwe, habaho amoko menshi y'udupira two mu mura (**Agapira ko mu mura k'imisemburo, Agapira ko mu mura k'umuringa**).



Aka gapira gafite ishusho ya **T** kakaba gasesekwa mu gitsina kakagera mu mura aho ukuboko kwako kumwe kuba kwerekeye mu murerantanga umwe n'akandi kareba ku wundi murerantanga. Akamaro kako ni ako kwica **intangangabo**, bityo ntizibashe kuzamuka ngo zihure n'**intangangore**.

IUD iyo yashyizwe mu mura, ishobora kumaramo imyaka igera kuri **5** cyangwa **10** bitewe n’ubwoko bw’iyo wakoreshije. Iyo kandi umugore/umukobwa uyifite ashaka kuyukuramo, ivamo nta kibazo kandi uyivanyemo ashobora gusama vuba cyane. **IUD** yizewe ku gipimo cya **99%**.

Uburyo butangira intanga.

Ubu buryo butangira intanga ngabo kwinjira mu gitsina cy’umugore ngo zihure n’intanga ngore. Aha twavuga **agakingirizo**, **diaphragm** na **spermicides (imiti yica intanga)**.

Diaphragm:



Urwugara ni agakoresho ka parasitiki gafite ishusho y’igice cy’umubumbe.

Urwugara ni agakoresho gakoze nk’umutemeri gashyirwa mu gitsina cy’umugore mbere yo gukora imibonano mpuzabitsina kakarinda ko intangangabo zakwinjira muri nyababyeyi ngo zihure n’intangangore, ibasha gukora neza iyo ikoreshejwe hamwe n’**imiti yica intangangabo**.

Gusa kuko bigusaba kurushyiramo mbere ya buri gikorwa, bishobora kubangamira uwo mukorana imibonano dore ko kurushyiramo bitwara akanya.

Imiti yica intangangabo (spermicides):



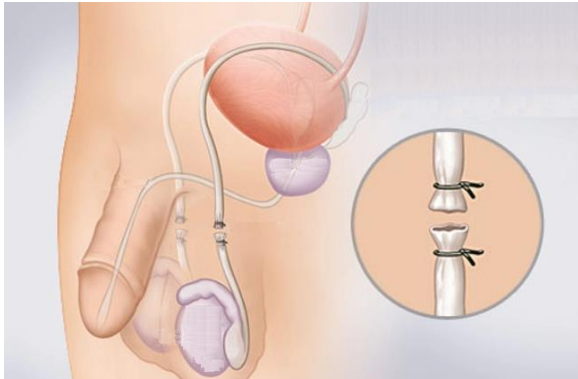
Ni imiti ikozwe mu butabire yinjizwa mu gitsina cy’umugore mbere yo gukora imibonano mpuzabitsina ikica intangangabo ikazibuza gutambuka inkondo y’umura.

Kubara ukwezi k'umugore.

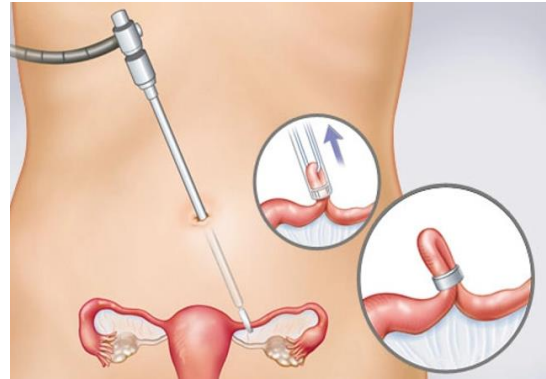
Ubu ni uburyo bwo kuboneza urubyaro aho umugore abara yitonze ukwezi kwe k'umugore. Ibi bimufasha kumenya neza iminsi ye y'uburumbuke aho ashobora gusama maze akirinda imibonano mpuzabitsina cyangwa se agakoresha agakingirizo.

Uburyo bwa burundu / kwifungisha burundu:

Ni igikorwa cyo kubaga umugore cyangwa umugabo bagafunga imiyoborantanga. Ni uburyo bwo gufunga urubyaro burundu ku mugabo cyangwa ku mugore. Ntakongera kubyara kuwabukoresheje.



Ku bagabo bwitwa **vasectomy**.



Ku bagore bukitwa **tubal ligation**.

Ubu buryo ni **burundu**. Niyo mpamvu mbere yo kubukoresha usabwa kubanza kubitekerezaho bihagije.

Ubundi buryo bwo kuboneza urubyaro.

Cervical cap: Akugara k'inkondo y'umura.



Aka kugara ko ni gato ugereranyije na **diaphragm** tuvuze hejuru. Nako gatwikirizwa ku nkondo y'umura kakaba kabanza gusigwaho umuti wica intanga uzwi nka **spermicide**. Gashyirwamo mbere yo gukora imibonano niyo byaba amasaha 6 mbere y'imibonano nta kibazo, ukagakuramo hashize amasaha 8 nyuma y'imibonano. Ku bagore batarabyara kizewe ku gipimo cya **84%** iyo gakoreshejwe neza. Ariko ku babyaye icyizere kiragabanyuka kuko **umura** wabo uba **ufunguye** kurenza utarabyara.

Contraceptive Patch:



Aka ni agakoresho gafite imisemburo gashyirwa ku ruhu rw'umugore maze gahoro gahoro kakagenda karekura imisemburo inyura mu ruhu maze ikinjira mu muntu. Iyo imisemburo imugezemo ibuza irekurwa ry'**intangangore**.

Icyitonderwa: Ubu buryo bwose ntiburinda kwandura Virusi itera Sida cyangwa izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

Akamaro ko kuboneza urubyaro muri rusange.

- Ni uburyo bufasha abashakanye kubyara umubare w'abana bifuza kandi ku gihe babyifuza.
- Bigabanya impfu z'abana n'ababyeyi.
- Birinda umuryango gutakaza umutungo mu mibereho ya buri muni.
- Biha umuryango gutuza no gutekana.
- Bifasha igihugu mu iterambere.
- Byongera icyizere cyo kubaho.
- Byongera ubusabane n'urukundo mu bashakanye no mu muryango bikagabanya umwiryane n'inzangano.
- Bituma uburezi mu mashuri bukorwa ku buryo bunoze.
- Kuboneza urubyaro bigira umumaro ku buzima bw'umubyeyi n'umwana, ku muryango no ku gihugu.

Muri rusange, urubyiruko ruhamagarirwa **kwifata** bakazakorana imibonano mpuzabitsina n'abo bashakanye gusa. Urubyiruko runaniwe kwifata rugirwa inama yo gukoresha **agakingirizo** n'ubundi buryo bwo kuboneza urubyaro rwavuzwe hejuru kugira ngo hirindwe inda zitateganyijwe.

Uretse **agakingirizo** no **kwifata**, ubundi buryo bwo kuboneza urubyaro ntiburinda sida n'izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

Ese bisaba iki kugirango umugore asame?



Gusama cyangwa gutwita ni iki?

Gusama ni igihe intanga zihura (**intangangabo** ihuye n’**intangangore**) bikabyara urusoro rukurira muri nyababyeyi nyuma yo gukora imibonano mpuzabitsina. Buri kwezi igi (intanga ngore) rirarekurwa rikajya gutegerereza muri nyababyeyi. Iyo umugabo n’umugore bakoze imibonano mpuzabitsina, intanga ngabo zisohoka zinyuze mu gitsina gabo (imboro) hanyuma zikisuka muri nyababyeyi.

Urusoro iyo rumaze gukura rwitwa umwana (umwana ushyitse avukira amezi icyenda). Iyo umugabo asohoye mugihe cy’imibonano mpuzabitsina ibihumbi by’intangangabo zijya mu nda ibyara y’umugore, zikazamuka mu nkondo y’umura zigakomereza mu miyoborantanga.

Intangangabo imwe rukumbi yarushije izindi kwiruka (umuvuduko) niyo ihura n’intangangore bigakora urusoro rujya mu mura, umugore cyangwa umukobwa agatwita atyo.

Muri ako kanya, umubiri w’intangangore urakomera ntihagire indi intangangabo ya kabiri ibasha kwinjiramo.

Iyo isama ryabaye, umukobwa cyangwa umugore ntiyongera kujya mumihango, ariko kugira ngo abyemeze neza agomba kujya kwisuzumisha kwa muganga.

Iyo umugore adasanye muri uko kwezi, rya gi rirashwanyagurika rigasohoka hanze mu gihe cy’imihango ya buri kwezi y’umugore.

Mu mezi ya mbere yo gutwita, inda iba ikiri nto ku buryo umuntu atabona ko umugore atwite.

Ese ndatwite?



Iyo umugore atwite agira ibimenyetso bigaragaza ko atwite ariko buri nda igira uko ifata umugore kandi ibimenyetso by'uko umugore atwite biba bitandukanye kuko n'abagore batandukanye.

Niba rero warakoze imibonano mpuzabitsina idakingiye ukaba udaheruka imihango; nubona bimwe mu bimenyetso bikurikira uzihutire kwipimisha kuko ushobora kuba utwite.

Dore ibimenyetso byerekana ko ushobora kuba utwite:

- Kubura imihango / kutabona imihango mu gihe usanzwe uyiboneramo.
- Kwiyongera k'umubyimba w'amabere, kubabara amabere.
- Kugira iseseme.
- Guta ibiro no kurwaragurika.
- Kuruka.
- Isereri.
- Umunaniro / gucika intege.
- Gushaka kujya kunyara cyane / kwihagarika kenshi.
- Guhumurirwa no guhurwa / guhurwa no kurarikira ibiribwa bimwe na bimwe. Abantu bose barahumurirwa, ariko umugore utwite agira akarusho, ashobora no guhumurirwa n'ibyo undi muntu atshobora gumurirwa.
- Usanga kandi ibiryo byashimishaga umugore mbere yo gusama hari ubwo abihurwa akabyanga.
- Ubushyuhe bw'umubiri akenshi burazamuka.
- Kubabara umugongo.
- Kuribwa n'umutwe.
- Kumva udashaka ibiryo.
- Kubabara mu kiziba k'inda.
- N'ibindi

Ibi ni bimwe mu bimenyetso byo gutwita, ariko binagaragara umuntu arwaye izindi ndwara. Umugore wibonyeho ibi bimenyetso akaba acyeka ko yaba atwite, asabwa kujya kwa muganga bakamusuzuma bakareba ikibimutera.

Ukimara rero kubibona cyangwa gukeka ko waba warasamyeye ni byiza kwipimisha ngo umenye uko ugomba kwitwara nko kuba wahagarika imwe mu myitwarire yakugwa nabi nko **kunywa itabi**, **inzoga** n'ibindi **biyobyabwenge** cyangwa **indyo** itajyanye n'uko umerewe.



UBURYO BWO KWIRINDA GUSAMA KU BANGAVU.

- Kwifata.
- Gukoresha agakingirizo.
- Gukoresha ubundi buryo bwo kuboneza urubyaro:

Ibinini n'inshinge.

Udupira dushyirwa mu kaboko cyangwa mu nda ibyara.

Uburyo bwa kamere (kubara ukwezi k'umugore, kwiyakana, kubara igihe cy'ubushyuhe ndetse no kugenzura ururenda.

Zimwe mu mpamvu zitera gutwita kwa bangavu.



- Agakungu k'urungano / kugendera mu kigare.



- Gutangira gukora imibonano mpuzabitsina ukiri muto.
- Kutabona amakuru kandi yizewe ku buzimabw'imyororokere.
- Gukoresha ibiyobyabwenge n'inzoga bishobora gutuma ukora imibonano mpuzabitsina idakingiye.



- Ihohoterwa rishingiye ku gitsina harimo no gufatwa ku ngufu.



- Ubukene n'irari.

- Ba shuga dadi, uburaya hamwe n'icuruzwa ry'abantu.

Zimwe mu ngaruka zo gutwita imburagihe /ukiri muto (umwangavu).

Gutwita ukiri muto biragora kandi bigira zimwe mu ngaruka zikurikira:

- Kugorwa no kubona ibibatunga wowe n'umwana utwite.
- Kwiheba, kugira ubwoba, kumva utaye agaciro, guhabwa akato, kugira ipfunwe n'ibindi.
- Imyanya myibarukiro yawe ishobora kwangirika (fistula/fistule: kujoba) bikagusigira ubumuga cyane cyane iyo utakurikiranywe n'abaganga cyangwa iyo ubyariye mu rugo.
- Gushyirwa mu kato n'ihazwa.
- Gukuramo inda mu buryo budatekanye kandi butemewe n'amategeko.
- Imbamutima z'ubwoba hamwe no kwiheba bishobora gutera kwiyahura.
- Kwirukanwa mu muryango.
- Kudindira mu myigire iyo wiga kuko uhagarika amashuri kugira ngo ubyare.
- Ubukene.
- Ushobora kubyara umwana udashyitse, ufite ibiro bike cyangwa inda ikaguhitana.
- Umwana wawe ashobora kugira ibibazo by'imikurire, imirire mibi, ndetse n'ingaruka zo kubura uburere buturuka kubabyeyi bombi.

Izi sizo ngaruka gusa, ariko ni zimwe kandi z'ingenzi mu ngaruka zishobora kugera ku mwana watwaye inda akiri muto.

Ntibikwiye rwose ko umwana utarakwiza imyaka 18 atwara inda.

Ibyo kuzirikana no kwitaho mu gihe utwite ukiri muto.

Ibyo umukobwa utwite akiri muto yakora ngo abungabunge ubuzima bwe.

- ✓ Ipimishe hakiri kare.
- ✓ Irinde inzoga. itabi n'ibiyobyabwenge.
- ✓ fata za vitamin zihabwa abatwite.
- ✓ Shaka abajyanama bakuba hafi.

Si ibi gusa wakora ariko nibyo by'ingenzi usabwa kugirango ubungabunge ubuzima bwawe bwite n'ubw'umwana utwite. Iyo ubikurikiranye neza ubasha kubyara umwana ufite ubuzima bwiza nawe kandi ukabasha kubaho neza.

Ni iki urubyiruko rukiri ruto rwakora niba hari umuntu uruhatira gukora ibintu byangiza ubuzima cyangwa bimubuza umutekano?

Mu ngamba zishoboka harimo:

- Hindura ikiganiro, cyangwa utange icyifuzo cyo gukora ikindi gikorwa.
- Kuvuga **Oya** mu buryo busobanutse kandi wiyizeye.
- Vuga **Oya** ugume uyisubiremo.
- Koresha ijwi ridategwa kandi ukoreshe imvugo y'ibice by'umubiri uvuga **Oya**.
- Igendere (cyangwa iruka) uve aho hantu niba bishoboka.
- Kwirinda imyifatire idatanga umutekano, menya aho hantu ndetse n'uwo muntu ubutaha.
- Kubibwira umuntu mukuru wizeye (cyangwa urungano rwawe wizeye) niba wumva wotswa igitutu cyangwa udatekanye kugira ngo agufashe cyangwa akugire inama.
- Jya ahantu hari umutekano.

Ni bihe bintu bimwe umukobwa cyangwa umuhungu atagomba gukora byabafasha kugumana ubuzima bwiza kandi butekanye?

- Ntugakoreshe itabi, ibisindisha cyangwa ibindi biyobyabwenge.
- Ntukajye hanze nijoro wenyine cyangwa ahantu hatari abantu cyangwa ahantu haguteza ibyago (Jyana n'abandi cyangwa mu itsinda niba ushaka kujya hanze).
- Ntugashukwe n'impano cyagwa amafaranga. Abantu benshi baba bashaka imibonano mpuzabitsina nk'inyiturano yabyo.
- Ntugatume abandi bagukoraho mu buryo wumva umerewe nabi.
- Ntugakore imibonano mpuzabitsina kugeza ushyingiwe (imibonano mpuzabitsina ntigomba gukorwa ku gitugu, ku gahato kandi niba umuntu ahisemo kuyikora, akoreshe agakingirizo kugira ngo yirinde gusama inda itifujwe cyangwa kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

Ibibazo n'ibisubizo.

Gusama no gutwita.

Kuki habaho abagore badashobora gutwita?

Ubugumba cyangwa se kudashobora gutwita bishobora guturuka ku bintu binyuranye: ibibazo bishingiye ku misemburo y'umugabo, y'umugore cyangwa iya bombi; kuziba kw'imiyoborantanga y'umugore; intanga ngabo nke ku mugabo; kuba umuntu akuze cyane. Rimwe na rimwe abaganga ntibabasha kugaragaza impamvu z'ubugumba bwa burundu.

Umukobwa uri mu mihango ashobora gusama?

Yego, birashoboka n'ubwo bidakunze kubaho. Biterwa n'uko ukwezi kwe kureshya, iminsi amara mu mihango ndetse n'igihe akoreye imibonano mpuzabitsina kuko intanga ngabo zishobora kumara iminsi itanu cyangwa itandatu mu mubiri w'umugore zitegereje guhura n'intanga ngore.

Ese umukobwa ashobora gutwita mbere y'uko ajya mu mihango ye ya mbere?

Mbere y'uko umukobwa ajya mu mihango ye ya mbere, kamwe mu dusabo twe tw'intanga karekura intanga ya mbere yahishije, muri iki gihe cy'irekurwa ry'intanga aba ari mu burumbuke kandi akoze imibonano mpuzabitsina mu minsi yegereye iryo rekurwa (ni ukuvuga mbere yo kubona imihango) ashobora gutwita.

Ni uguhera ku yihe myaka umukobwa ashobora gutwita?

Iyo umukobwa yatangiye kujya mu mihango imyanya ye myibarukiro iba yatangiye gukora bityo akaba yatwita igihe akoze imibonano mpuzabitsina. Ibi ariko ntibivuga ko aba yiteguye kugira umwana, bivuga gusa ko umubiri we uba ufite ubushobozi bwo gutwita.

Ese umukobwa ashobora gutwita nta mibonano mpuzabitsina yakoze?

Kugeza ubu nta gihamba ihari y'uko iyo igitsina cy'umuhungu (imboro) kigeze hafi y'inda ibyara y'umugore maze hakabaho gusohora byatuma umukobwa atwita. Nyamara, iyo igitsina cy'umuhungu gihuye n'igitsina cy'umukobwa ariko kitinjijemo imbere mu nda ibyara, umuhungu ashobora kwanduza umukobwa indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

Ni iki gituma umugore abyara impanga?

Ibisobanuro biratandukanye hakurikijwe ko yabyaye impanga nyazo cyangwa se amahasha. Abana b'amahasha baba basa ariko bidakabije (kubatandukanya biroroha), bashobora kuba ab'igitsina kimwe cyangwa ibitsina bitandukanye. Umuntu abyara amahasha igihe harekuwe intanga ebyiri zose zikajya mu miyoborantanga kandi zigahura buri yose ukwayo n'intanga ngabo.

Impanga nyazo ziba zihuje igitsina kandi zisa nk'intobo (kuzitandukanya ntibyoro). Umuntu azibyara iyo intanga ngore n'intanga ngabo zimaze guhura maze igi zakoze rikigabanyamo kabiri.

Ni iki gituma umwana aba umukobwa cyangwa umuhungu?

Iyo intanga ngore ihuye n'intanga ngabo, ako kanya umwana uzavuka aba yamaze guhabwa igitsina. Intanga ngabo zibamo uturemangingo (chromosomes) tw'ubwoko bubiri: **X** na **Y**. Iyo intanga ngabo irimo akaremangingo ka **Y**, umwana uzavuka aba ari umuhungu; naho iyo irimo akaremangingo ka **X**, umwana aba umukobwa. Intanga ngabo rero niyo igena igitsina cy'umwana uzavuka.

Mbere yo gutwita ni ibiki ngomba gutekerezaho?

Kugira umwana ni inshingano ikomeye umuntu agomba kubanza gutekerezaho birambuye. Mbere yo gutwita umukobwa akwiye kubanza kwibaza ibibazo bikurikira:

- **Ese mu rwego rw'ibitekerezo nditeguye?**
- **Ese mu bijyanye n'amikoro nditeguye?**
- **Ese ndifuzaga guhagarika cyangwa kubangamira imyigire yanjye?**
- **Ese se w'umwana azamfasha?**
- **Ese ababyeyi banjye cyangwa abandera bifuzaga kongira umwana?**
- **Ese umuco n'idini byanjye bibona gute umukobwa ubyaye atarashaka?**

Ni ku yihe myaka umuntu aba yemerewe gukora imibonano mpuzabitsina?

Gukora imibonano mpuzabitsina bwa mbere ni ikintu gikora ku byiyumviro by'umuntu ku buryo budasanzwe.

Mbere yo kuyikora byaba byiza kubanza kwibaza ibi bibazo:

- **Mu by'ukuri niteguye gukora iyi mibonano mpuzabitsina?**
- **Ese nimara kuyikora ndi bwitekerezeho iki?**
- **Ese nimara kuyikora uwo twayikoranye ndamutekerezaho iki?**
- **Mfite impamvu zifatika zituma ngiye gukora imibonano mpuzabitsina?**
- **Ese ababyeyi n'inshuti banjye babona gute kuba nakora imibonano mpuzabitsina?**
- **Umuco n'idini byanjye bifata gute imibonano mpuzabitsina ikorwa n'abatarashakana?**
- **Nakora iki ngo nirinde gusama cyangwa kwandura indwara?**
- **Ninkora imibonano mpuzabitsina hari ubwo bizantera kubeshya ku bijyanye nayo?**
- **Ese gukora imibonano mpuzabitsina bizantera kwicira urubanza?**

Ese umuhungu akuye igitsina cye mu nda ibyara y'umugore mbere yo gusohora yamutera inda?

Yego. Rimwe na rimwe mbere y'uko umuhungu asohora, hari amatembabuzi ava mu gitsina cye (pre-ejaculate) aba arimo intanga ngabo.

Ese umugore ashobora gukoresha urunigi nk'uburyo bwo kwirinda gusama?

Yego. Abagore bafite ukwezi kudahindagurikaho kandi bakaba babyumvikanaho n'abagabo babo bashobora gukoresha urunigi rwihariye (CycleBeads) rwagenewe kubafasha kwirinda gusama. Ariko kugirango babigereho baba bakeneye inama zihariye z'abatanga seririvisi zo kuboneza imbyaro.

Kwirinda gusama no kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

Ese birashoboka kwirinda gusama ukanirinda no kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina?

Yego. Abantu bashobora gukoresha agakingirizo k'umugabo cyangwa ak'umugore bityo bakirinda gusama no kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, harimo n'agakoko gatera SIDA. Bashobora kandi gukoresha uburyo bwo kuringaniza imbyaro (urugero agakingirizo n'agapira gashyirwa mu mura) ngo birinde gusama no kwandura izo ndwara. Ariko kandi uburyo bwizewe kurusha ubundi bwo kwirinda gusama no kwandura indwara ni ukwifata.

Ni gute umuntu yumvisha mugenzi we ko bagomba gukoresha agakingirizo?

Rimwe na rimwe usanga abantu baseta ibirenge mu gukoresha agakingirizo kuko bibwira ko kagabanya uburyohe bw'imibonano mpuzabitsina. Biba byiza iyo abantu babiganiriyeho batarakorana imibonano mpuzabitsina. Kuganira ku buryo bwo kwirinda gusama no kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina bifasha abayikora kumva akamaro ko gukoresha agakingirizo.

Hari aho abakobwa n'abahungu bashaka bakiri bato?

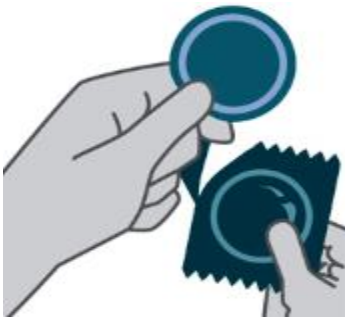
Yego. Mu miryango imwe n'imwe, biramenyerewe ko abakobwa n'abahungu bashaka bakiri bato. N'ubwo ibihugu bimwe na bimwe bitegeka ko nta wemerewe gushaka ataragira imyaka 18; usanga mu bindi bihugu abantu b'imyaka 13 bashyingirwa. Kenshi bene uru rushako ruba ari ubwumvikane hagati y'ababyeyi b'impande zombi ariko umukobwa n'umuhungu nta jambo barufiteho.

Kuganira ku ikoreshwa ry'agakingirizo mbere y'imibonano mpuzabitsina.
Kuganira ku gukoresha agakingirizo ni ingenzi. Nyamara bamwe bagira impamvu bitwaza kugirango batagakoreshe.

Zimwe muri zo ni:

- Ngo ntibanyurwa iyo bakoresheje agakingirizo.
- Ngo byerekana ko badakundana.
- Hari ababeshya ko rimwe ritakwanduza Virusi itera SIDA.
- Ngo bigaragaza kutizerana.
- Ngo gashobora guhera mu mukobwa cyangwa umugore.
- Agakingirizo ni ingirakamaro kuko karinda gusama cyangwa gutera inda utabiteganyije, kakakurinda Virusi itera SIDA n'indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina.

Ikoreshwa ry'agakingirizo k'abagabo.



Banza urebe niba agakingirizo katararenza igihe cyo gukoreshwa. Gafunguze intoki gusa.



Gusigira agakingirizo umwanya wako.

Abagabo bagirwa inama y'uko mu gihe bambara agakingirizo babanza gufata ku mutwe wako, hirindwa ko gashobora kujyamo umwuka kakaba katurikira mu gikorwa.

Reba niba kadahinduriye. Ukanze ku mutwe wako, kazingurire ku gitsina cyafashe umurego.

Niba udakebwe, banza usubize inyuma uruhu rw'imboro.



Nyuma yo gukora imibonano mpuzabitsina ariko mbere yo gukuramo, fata agakingirizo kumpera yako. Noneho kura imboro mugitsina cy'umugore witonze.



Ukimara gusohora fatira agakingirizo aho igitsina gitereye wiyake mugenzi wawe. Kazingure kose guhera aho igitsina gitereye.

Witonze ukuremo agakingirizo hanyuma ujugunye mu myanda cyangwa ahabugenewe.

Icyitonderwa: Koresha agakingirizo kamwe inshuro imwe.

Dore amakosa abagabo bakora mu gihe bakoresha agakingirizo.

- Kurangiza igikorwa batakikambaye.
- Gukoresha agakingirizo katarimo amavuta.
- Gukoresha agakingirizo karangije manda / karengaje igihe cyo gukoreshwa.
- Kwambara agakingirizo mbere y'uko igitsina kigira umurego.
- Kudasigira agakingirizo umwanya.
- Kutamenya ingano y'agakingirizo.
- Gukoresha tubiri icya rimwe.

Ikoreshwa ry'agakingirizo k'abagore.



Banza urebe niba agakingirizo kararengeje igihe. Gafunguze intoki gusa uhereye ku ruhande rw'iburyo.

Witonze fungura kandi ukure agakingirizo mugasashi (agapaki) kabugenewe kugirango wirindeko kacika.



Impeta y'imbere y'agakingirizo ikoreshwa mukwinjiza agakingirizo mu gitsina. Impeta y'inyuma y'agakingirizo iguma hanze y'igitsina (igituba).



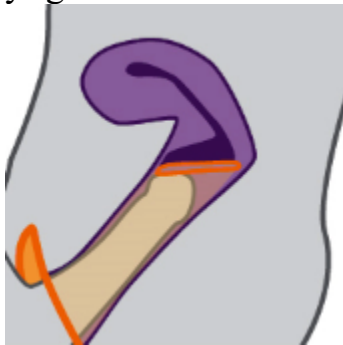
Mugihe ufashe hanze y'agakingirizo ku musozo ufunze, kanda impande zimpeta y'imbere y'agakingirizo hanyuma winjize mu gitsina.



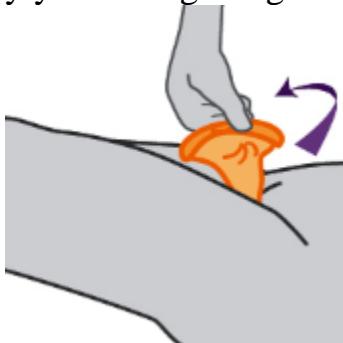
Ukoresheje urutoki rwawe, sunika impeta y'imbere y'agakingirizo mu gitsina.



Menya neza ko agakingirizo kinjyemo neza. Impeta yo hanze igomba kuguma hanze y'igituba.



Yobora igitsina cy'umugabo, wirinde ko cyanyura ku ruhande. Si ngombwa ko umugabo yiyaka umugore igitsina kitarata umurego.



Zinga impeta y'agakingirizo maze ugakurure witonze, ukavana mu gitsina.



Agakingirizo gakoreshwa rimwe gusa, kazingire mu gipapuro hanyuma ukajugunye ahagenewe imyanda.

Kuki nakoresha agakingirizo?

Imibonano mpuzabitsina idakingiye ishobora kugutera kwibasirwa n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina cyangwa ingaruka z'ubuzima bw'igihe kirekire nko kubyara udashaka.

Abakorana imibonano mpuzabitsina n'ababaruta.

Ikibazo cy'abakora imibonano mpuzabitsina n'abo baruta kirimo kugenda kiyongera muri iki gihe. Mu Rwanda ubushakashatsi bwakozwe bugaragaza ko **12%** by'urubyiruko ruri hagati y'imyaka 15-24 rw'abakobwa bagirana imibonano mpuzabitsina n'abagabo babarusha nibura imyaka icumi.

Zimwe mu ngamba zo kubyirinda ni izi zikurikira:

- Ugomba kuvuga **OYA** ku bagusaba gukora imibonano mpuzabitsina.
- Abangavu n'ingimbi bagomba kuganira n'ababyeyi.
- Twese hamwe twamagane cyane abagabo cyangwa abagore bakuru bashora abana mu mibonano mpuzabitsina.
- Abanyamahoteli n'abandi bacuruza ibyumba ntibagomba kwemerera urubyiruko rufite muni y'imyaka 18 gukoresha ibyumba byabo.

Kuganira mu bwisanzure hagati y'ababyeyi n'abana.

Kuganira n'ababyeyi wisanzuye ni ingenzi kuko byagufasha kugira ubumenyi no kubona amakuru yizewe yagufasha kwirinda guhura na zimwe mu ngorane zo mu bwangavu n'ubugimbi cyane cyane mu byerekeranye n'ubuzima bw'imyororokere.

Inama zagufasha kugira ibiganiro hagati yawe n'ababyeyi:

- Fata iya mbere usabe ababyeyi bawe kukubonera umwanya wo kuganira.
- Ganira n'ababyeyi bawe ibikuri ku mutima kugira ngo bashobore kugufasha.
- Kora ibishoboka ngo utume umubyeyi wawe akwisanzuraho wita kubyo akunda.
- Kubahiriza inshingano zawe mu rugo no ku ishuri, bizagufasha kurushaho kwisanzura ku babyeyi bawe.
- Tega ababyeyi bawe amatwi kandi wirinde kubafata nk'aho muhanganye kuko ibyo bakora byose baba bakwifuriza ibyiza.

Ese uri umubyeyi abana bisanzuraho?



Kugirango ngo umwana akwisanzureho mu kuganira ni ngombwa:

Nk'umubyeyi cyangwa undi wese urera abana ni ngombwa ko abana bakwisanzuraho. Ibi bisobanuye iki? Ni iki wakora ngo ubigereho?

Kuganira bisaba ubwisanzure buhagije, ku buryo bw'umwihariko bikarushaho iyo ari hagati y'umubyeyi n'umwana. Umubyeyi agomba gukora uko ashoboye kose kugira ngo umwana we amwisanzureho bihagije, kuko aribwo **azamubwiza** ukuri.

- Kumenya umwana wawe ku buryo buhagije: icyo akunda, incuti ze, n’intege nke agira.
- Kwihutira gushima umwana igihe akoze neza.
- Kumwegera mugafatanya gukorera hamwe igenamigambi ry’urugo n’imibereho y’umuryango, cyane cyane ibimureba.
- Gusaba umwana gutegura ingingo y’umva yifuza **kukuganirizaho**.
- Gushakira umwana ibitabo byo gusoma bimwigisha, inkuru zishekeje, imigani n’ibindi.
- Guteganya umwanya wo kuganira mu muryango; ukamuha umwanya akavuga wirinda kumuha amabwiriza gusa.
- Gutega amatwi umwana aho ku mutonganya.
- Kwirinda kwereka umwana ko umuciriye urubanza igihe akoze ikosa. Iyo umweretse ko umuciriye urubanza bituma yifata ntagire icyo yongera kugutangariza.
- Gushyigikira abana kwishakira no kwishakamo ibisubizo; ubabwira ko **bifitemo** ubushobozi.

Imwe mu myitwarire mibi y’ababyeyi ibabaza abana.

- Kutita ku nshingano z’urugo.
- Kugaragarwaho ingeso mbi zitabereye umubyeyi: Ubusambanyi, ubusinzi, ubujura, amatiku, amakimbirane, imirwano n’itunganya mu rugo no mu baturanyi.
- Gutererana abana no kutabatega amatwi.
- Gusesagura umutungo w’urugo.

Ababyeyi bagomba kuzirikana ko “**uwiba ahese aba abwiriza uwo mu mugongo**”. Ibi bivuga ko ibyo ababyeyi bakora abana babareba, babyigiraho bakabigenderaho, bikaba inyigisho kuri bo. Bityo rero bagomba guharanira gukora ibikwiriye kugira ngo bibere abana babo urugero rwiza.

Imwe mu myitwarire mibi y’abana ibabaza ababyeyi.

- Kugira imico mibi (Ubusinzi, ubusambanyi, kubeshya, ubujura, kunywa ibiyobyabwenge n’ibindi).
- Kwigira indakoreka: Gusuzugura ababyeyi, kutumvira abantu.
- Umwete muke (cyangwa ubunembwe).

Kuganiriza abana bari mubyiciro bitandukanye ku buzima bw'imyororokere.



Uburyo wakwitegura ikiganiro n'umwana wawe.

- Teganya umwanya wo kuganira n'umwana wawe nibura rimwe mu kwezi.
- Menyeshya umwana ko muzajya mufata umwanya wo kuganira ku buzima bwe.
- Toranya ingingo yo kuganiraho n'umwana wawe:

Urugero:

- Umwana aturuka he?
- Kuki papa afite ubwanwa?
- Kuki mama afite amabere?
- Ubugimbi cyangwa ubwangavu n'iki?
- Impinduka ziba ku mubiri w'ingimbi cyangwa umwangavu n'izihe?
- Impinduka ziba ku mubiri w'ingimbi cyangwa umwangavu zisobanuye iki?
- Ukwezi k'umugore n'iki? n'ibindi.

Toranya icyicaro cyiza kandi ibindi byose ube ubishyize ku ruhande, wirinde ibyabarogoya.

Mushobora kwicara:

- Ku meza mu ruganiriro.
- Mu cyumba.
- Mu nkike ahari igicucu cyangwa ahandi hatari kirogoya.

Uko wabigenza.

Bwira umwana ko mugiyeye kuganira aho umwana aturuka (**ni urugero**).

Baza umwana niba azi aho umwana aturuka.

Mutege amatwi umare nk'iminota 2; namara kukubwira, ibyo azi kuri icyo ngingo umushimire.

Urugero:

Uti,

- Nuko nuko mwana wange!, ndumva hari byinshi uzi rwose!

Bwira umwana ko hari bimwe by'ingenzi wifuza kongera ku byo avuze, maze umusobanurire kurushaho.

Urugero:

- Umwana abyarwa na papa na mama.
- Mbere yo kuvuka umwana akurira mu nda ya mama.
- Iyo ari munda ibimutunga bituruka kuri mama n'ibyo aba yariye.
- Iyo avuka, anyura mu matako ya mama we, n'ibindi.

Buri ngingo wifuza kuganira n'umwana wawe ushobora kuyitegura muri ubu buryo. Ariko muri iki cyiciro cy'imikurire wirinda gutanga amakuru arambuye cyane kugirango udatara umwana urujijo, cyangwa ukamubwira ibintu ataragira ubushobozi bwo kumva. Iyo hari icyo akubajije utazi cyangwa wumva utaramenya uko wasubiza, umubwira ko abajije ikibazo cyiza.

Ntacyo bitwaye kumubwira ko igisubizo utakizi ariko ko ugiye kugishakisha, ukazamusubiza ubutaha.

Nibyiza buri gihe gusoza ushimira umwana.

Umwana ufite muni y'imyaka itandatu (0-6):

Kuri iki cyiciro wasobanurira umwana ibi bikurikira:

Itandukaniro hagati y'umukobwa n'umuhungu.

Amazina y'ibice by'umubiri ku mukobwa no ku muhungu.

Uburenganzira bwe bwo kutemerera umuntu wese umukora ku mubiri by'umwihariko ku gitsina.

Musobanurire ko igihe hari uwamukoze ku gitsina, ari ngombwa kubwira papa, mama cyangwa undi umurera.

Kirazira ku mubiri we cyangwa uw'abandi (**Urugero:** ko kizira kwambara ubusa, gukora abandi bana ku gitsina).

Umwana ufite hagati y'imyaka irindwi kugera ku myaka icyenda (7-9):

Abana bari muri iki cyiciro barambira vuba kuko imibiri n'ubwonko bwabo bikora cyane.

Nibyiza kubaganiraza cyane ku mpinduka bashobora kubona ku mibiri yabo, ariko unabategurira izishobora kugaragara mu bihe biri imbere.

Abana bari muri iki cyiciro barambira vuba kuko imibiri n'ubwonko bwabo bikora cyane.

Akenshi baba bashaka kujya kwikinira. Ni byiza ko buri kiganiro cyaba kigufi (**iminota nka 30**).

Kuri iki cyiciro wasobanurira umwana ibi bikurikira:

Impinduka bakwiriye kwitegura zijyanye n'ikigero bagezemo aricyo cy'ubugimbi n'ubwangavu (nk'imihango ku bakobwa no kwiroteraho ku bahungu).

Gutangira kubasobanurira ibijyanye no gutwita no kubyara.

Ingaruka zo gukora imibonano mpuzabitsina idakingiye. (**Urugero:** gutwita imbura gihe n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina).

Uburenganzira bwe bwo kutemerera umuntu wese kumukorakora kubice by'umubiri we by'umwihariko kumyanya ndangagitsina.

Ihohoterwa rishobora kuba mu magambo (**Urugero:** umuntu amuvugisha ibyerekeye imibonano mpuzabitsina) cyangwa mu bikorwa (**Urugero:** umuntu amukoraho ku myanya ndangagitsina).

Uburyo ashobora gukumira no kwiyama abashaka kumushora mu busambanyi: Umwana ashobora gushyiraho kirazira mu gukoresha imbuga nkoranyambaga abwira bagenzi be ko hari ubutumwa adashaka ko bamwoherereza (nk'amashusho y'urukozasoni).

Akwiriye kumenya imibanire myiza n'abo badahuje igitsina (**Urugero:** kwirinda gusomana n'ibindi bishobora kubagusha mu bishuko biganisha ku busambanyi).

Umwana ufite hagati y'imyaka icumi kugera kuri cumi n'icyenda (10-19):

Abana bari muri iki cyiciro bagira amatsiko menshi kuko baba bashaka gusobanukirwa n'impinduka babona ku mubiri yabo. icyingezi cyane s'umwanya umarana nabo ahubwo n'ubushake bakubonamo bwo kubafasha gusobanukirwa. Iyo ubona umwana akinyotewe abaza ibibazo, ni byiza gukomeza kumutega amatwi.

Uko wabigenza.

Bwira umwana ko mugiyeye kuganira ku impinduka z'umubiri w'ingimbi cyangwa umwangavu (**ni urugero**).

Baza umwana niba azi icyo ubugimbi cyangwa ubwangavu bisobanuye.

Mutege amatwi; akubwire, ibyo azi kuriyo ngingo.

Mubwire ko noneho mugiyeye gushushanya, umuhe urupapuro n'ikaramu umusabe gushushanya ingimbi cyangwa umwangavu n'ibibaranga:

- Mubwire ashushanye umwangavu agaragaza impinduka azi ziba ku mubiri.
- Mubwire ashushanye ingimbi agaragaza impinduka azi ziba ku mubiri.
- Muhe iminota cumi n'itanu ube ugiye gukora utundi turimo.
- Nugaruka musabe kukwereka maze agusobanurire ibyo yashushanyije.
- Mubaze impinduka ziba ku mubiri icyo zisobanuye.

Bwira umwana ko hari bimwe by'ingenzi wifuza kongera ku byo avuze, maze umusobanurire kurushaho.

Umusore cyangwa inkumi bafite imyaka hagati ya makumyabiri na makumyabiri n'ine (20-24):

Icyo ukwiriye kuzirikana.

Kuri iki cyiciro, umwana aba amaze kumenya ubwenge, kandi akuze. Ariko nyamara abahanga bagaragaza ko imitekerereze y'umwana ugeze muri uru rugero iba itaraguka bihagije. Bityo rero ni ngombwa gukomeza kumuba hafi.

Uko waganiriza umwana uri muri iki cyiciro.

Teganya umwana wo kuganira n'umwana wawe kenshi bishoboka.

Mubwire inkuru zimutera umwete mubyo akora byose, bigatuma aharanira ejo hazaza heza.

Abana bageze muri iki kigero baba bamaze gukura, kandi nta mpinduka ku mubiri ziba zigitegerejwe.

Abenshi muri bo baba biga muri za kaminuza, amashuri y'imyuga, bamwe mu batiga baba barashatse bafite imiryango. Iyo watangiye kubaganiriza nk'uko byasobanuwe, baba bamaze kumenya byinshi. Ariko ntibivuze ko uba ushoje urugendo, kuko umwana akomeza kuba umwana imbere y'umubyeyi.

Bimwe mu byo umubyeyi ashobora kuganiriza umwana ugeze muri iki kigero harimo ibi bikurikira:

- Kumushishikariza gukomeza kwitwara neza.
- Kumushishikariza kwiga ashyizeho umwete.
- Kumuganiriza ku mubano hagati y'umugabo n'umugore.
- Kumuganiriza ku bijyanye no kubaka urugo.
- Kumubaza uko yumva aziteza imbere.
- Kumuganiriza ku birebana no kuboneza urubyaro n'ibindi.

Ibyo ukwiriye kuzirikana ku bwangavu n'ubugimbi.

Impinduka tumaze kubona cyane cyane izigaragara hagati y'imyaka 10 na 19 hari icyo zisobanuye mugomba kumenya nk'ababyeyi kugira ngo mubiganirize abana banyu.

Zimwe zifite icyo zisobanuye ku mukobwa cyangwa ku muhungu gusa, ndetse hari n'ibyo bombi bahamagarirwa kuzirikana.

1. Ku mwangavu: Iyo abonye agiye mu **mihango**, agomba gusobanurirwa ko aba ageze mu gihe ashobora gusama, ariko ko imyanya myibarukiro ye iba itarakura bihagije ku buryo yakwakira **umwana**.

Muri iki kigero, umwangavu aba agikeneye gukomeza kwegerwa, kuganirizwa no kurerwa kugira ngo uko akura mu gihagararo abe ariko akura no mu bitekerezo bityo azashobore kuba umubyeyi ubereye urugo.

2. **Ku ngimbi:** Iyo yageze mu gihe yatangiye **kwiroteraho** bisobanura ko aba ashobora no gutera inda. Muri icyo gihe nawe aba agikeneye gukomeza kwegerwa, kuganirizwa no kurerwa kugira ngo uko akura mu gihagararo abe ariko akura nawe no mu bitekerezo, bityo bimufashe no kwitegura kuba umugabo uhamye.

Kora uko ushoboye ibi bikurikira biganirweho nka zimwe mu mpinduka ku byiyumviro zigaragara mu bugimbi n'ubwangavu:

- Guhindagurika kw'amarangamutima, kurakara, no kwiheba.
- Gushaka ubwigenge no kumva nta wamwinjirira mu buzima.
- Kurushaho guha agaciro imishyikirano agirana n'inshuti ze ndetse n'ibitekerezo byabo.
- Guhangayikishwa n'uko agaragara ku mubiri.
- Kwibaza ejo hazaza (**kwiga, gushinga umuryango, gushaka akazi, n'ibindi**).
- Kurushaho kwita ku byamamare byo muri filimi, muri muzika, abarimu, bagenzi be ndetse n'abo bari kumwe mu mahugurwa.
- Kugira amatsiko ku bijyanye n'imyanya ndangagitsina.
- Kumva yifuza kugirana imibonano mpuzabitsina cyangwa ibiyiganishaho n'abantu runaka.
- Gushakisha uwo uriwe no kwibaza ibibazo by'urudaca kuri wowe ubwawe.

Kuganira ku mibonano mpuzabitsina n'urubyiruko.

Kuganira n'ingimbi n'abangavu kubyerekeranye n'imibonano mpuzabitsina birashobora kuba ingorabahizi. Nibisanzwe ko urubyiruko rwumva rutisanzuye kubiganiraho.

Uburyo bwiza bwokuganira k'umibonano mpuzabitsina bisaba ibi bikurikira:

- Ahantu heza hashishikariza ingimbi n'abangavu kubaza ibibazo no kuganira kubibazo byabo.
- Kwihangana no gusobanukirwa n'ingorane ingimbi n'abangavu bafite mukuvuga kubyerekeranye nimibonano mpuzabitsina.
- Kugira ibanga kubyo muganira.
- Kubaha ibyiyumvo byurubyiruko, amahitamo, nibyemezo.
- Urubyiruko rushobora guhura n'ibyemezo byinshi bigoye mubuzima bwabo.

Ingero z'ubwoko bwibyemezo urubyiruko rushobora guhura nabyo:

- Ni gute cyangwa niryari cyo kwishora mu mibonano mpuzabitsina.
- Nigute wakwirinda gutwita n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina, harimo na virusi itera SIDA.
- Ni gute wakemura ihohoterwa rishingiye ku gitsina.
- Ni iki wakora niba utwite utabishaka.

INDA Z'ABANGAVU.

UBURYO BWO GUKUMIRA INDA Z'ABANGAVU, KWITA KU BANGAVU BATWITE CYANGWA BABYAYE HAMWE NO KU BONEZA URUBYARO.

Ububobanuro bw'inda z'abangavu.

Inda y'umwangavu ni ugutwita k'umwangavu ufite hagati y'imyaka 13 na 19 (UNICEF 2008); ariko muri rusange ni ugutwita ukiri mu cyiciro cy'abangavu.

Aho igihugu gihagaze n'ibitera inda z'abangavu.

Inda z'abangavu zagiye ziyongera kuva kuri 4%, 6.1% kugeza 7.3% nk'uko bigaragazwa n'ubushakashatsi bwagiye bukorwa urugero nka RDHS 2005, 2010 na 2014/15. Byagaragaye ko iyo umubyeyi abyaye akiri muto aba afite igihe gihagije cyo kuzabyara abana benshi ndetse no kuzagira ingorane nyinshi ku buzima bwe ndetse n'ubw'abana azabyara.

Ingaruka z'inda z'abangavu.

Muri rusange, buri nda itwawe iba ishobora kugira ingaruka ku buzima bw'umugore. Mu bigaragara, imihindagurikire y'umubiri w'umugore iriyongera cyane hanyuma hakavuka ibibazo kuva intangangabo n'intangangore bigihura kugeza mu gihe gikurikira kubyara (**Urugero:** inda zivukira amezi umunani, kuva igihe utwite, gutambama k'umwana mu nda, kuva nyuma yo kubyara ...).

Ibindi byago byo kuba abangavu batwita nkuko bigaragara hasi.

Ingaruka zihariye zo gutwita ku bangavu:

- Gushyira ubuzima bwabo mu kaga bishobora no kubaviramo urupfu.
- Gushyirwa mu kato n'ihewa.
- Gukuramo inda mu buryo budatekanye kandi butemewe n'amategeko.
- Imbamutima z'ubwoba hamwe no kwiheba bishobora gutera kwiyahura.
- Guhabwa akato mu bantu.
- Kwirukanwa mu muryango.
- Guhagarika amashuri.
- Ubukene.

Uburyo bwo gufasha umwangavu watwite inda.

- Kumufasha kwiyakira
- Kumukangurira kujya kwipimisha inda no guhabwa inkingo zose zagenwe.
- Kumugira inama yo kutayikuramo ku buryo butemewe n'amategeko.

- Kumugira inama ku mirire n'imibereho y'umugore utwite ndetse n'igihe yonsa.

Ibyerekeranye no konsa hamwe no gufasha umwana wabyawe n'umwangavu.

- Hari abangavu banga konsa ngo amabere atagwa, ni byiza kubasobanurira akamaro ko konsa n'uburyo bwo konsa neza umwana.
- Umwana agomba konka amashereka atavangiye nibura kugeza kumezi 6 no kumushakira imfashabere kuva ku mezi 6 nibura kugeza ku myaka ibiri.
- Iyo umwana atonse kuri kiriya gihe cyavuzwe haruguru ashobora kugira ibibazo byo kurwara bwaki, kugwingira, kurwaragurika n'ibindi kuko amashereka akize ku byubaka umubiri, ibirinda indwara n'ibindi utabona mu mata y'inka cyangwa ibijyanye nayo.
- Konsa kandi byongera urukundo hagati y'umwana n'umubyeyi bigafasha mu mikurire y'ubuzima bwo mu mutwe bw'umwana kandi bikarinda umubyeyi kurwara indwara zimwe na zimwe z'amabere.

Ibyerekeranye no gukuramo inda.

- Gukuramo inda ni ukuvamo kw'inda itarageza igihe cyo kuvuka.
- Inda ishobora kwivanamo cyangwa igakurwamo.
- Inda ishobora gukurwamo n'abaganga babifitiye uburenganzira kugirango bafashe umubyeyi cyangwa igakurwamo mu buryo butemewe n'amategeko.
- Gukuramo inda kuburyo butemewe n'amategeko bishobora gutera uburwayi bukomeye cyangwa urupfu bitewe n'uko bikorewe ahantu hatabugenewe cyangwa n'abantu batabigenewe.
- Gukuramo inda ku buryo butemewe bishobora gutera gufungwa.

Ibivugwa bitari byo ku buryo bwo gukuramo inda z'abangavu, kwita ku bangavu batwite n'ababyaye hamwe no kuboneza urubyaro.

Ibivugwa bitari byo:

- Sinshobora gusama igihe nkoze imibonano mpuzabitsina bwa mbere kuko mba ntarakura.
- Urubyiruko ntabwo rwemerewe gukoresha uburyo bwo kuboneza urubyaro uretse kwifata gusa.
- Nta ngorane gutwita no kubyara ukiri muto (**umu jeune**).
- Iyo wakuyemo inda ntiwongera na rimwe gutwita kandi niyo utwite ntubyara.
- Ushobora kwikuriramo inda ukoresheje kunywa ikawa nyishi, inzoga nyinshi, imiti ya malariya, imiti yo kuboneza urubyaro cyangwa indi miti.
- Iyo ukoresheje agakingirizo gashobora guhera mu nda bityo kakaba katera ibibazo bitandukanye.
- Ibinini n'inshinge byo kuboneza urubyaro bishobora gutuma umubyeyi atazongera gusama ukundi cyangwa bigatera ingorane ku mwana azasama nyuma.

Ibiribyoy:

- Ushobora gusama igihe cyose ukoze imibonana mpuzabitsina idakingiye, igihe nta bundi buryo bwo kuboneza urubyaro. Ku bagore mu gihe cy'ubwangavu umubiri uba witeguye gusama.
- Amabwiriza ya Minisiteri y'ubuzima avuga ko urubwiruko ndetse n'ingimbi n'abangavu bemerewe uburyo bwose bwo kuboneza urubyaro ariko bakabuhabwa n'abaganga cyangwa abandi babihuguriwe kugirango babafashe kwihitiramo uburyo bubabereye.
- Ubushakashatsi bwinshi bwerekana ko kubyara ukiri muto cyane cyane muni y'imyaka 18 bitera ibibazo byinshi ku mubyeyi n'umwana birimo n'urupfu.
- Iyo wakuyemo inda ubifashijwemo n'abaganga babifitiye ububasha wongera gusama ntakibazo ariko iyo wabifashijwemo n'umuntu utabifitiye ubushobozi n'uburenganzira ushobora kugira uburwayi bityo bigatuma utazongera kubyara ukundi.
- Kwikuriramo inda ku giti cyawe bishobora kukuviramo uburwayi bukomeye cyangwa urupfu ndetse ushobora no gutera uburwayi bukomeye ku mwana uzabyara.
- Ntabwo ibinini n'inshinge byo kuboneza urubyaro bihagarika burundu urubyaro kandi ntabwo byangiza umwana uzasamwa nyuma kuko biba byarakorewe ubushashatsi mbere y'uko bikoreshwa kandi niyo habaye ikibazo kidasanzwe ujya kwa muganga bakagufasha.

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 bativuzza 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 bihoraho, na kanseri y'inkondo y'umura. Nk'iyi mburugu itavuwe, 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 gusheshwa 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 yasamyeye?

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 tege ikawambura ubudahangarwa maze igatera ubwandu bw'indwara. Iyo itavuye hakiri kare Virusi ya SIDA itera indwara zitandukanye bikarangwa no gucika tege 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 kwisiramuzza birinda umuntu ku kigero gito cyane.

Bifata igihe kingana iki gusuzuma virusi ya SIDA?

Igihe ukoze imibonano mpuzabitsina idakingiye cyangwa ugasaranganya n'abandi ibikoresho bikomeretsa ushobora kwandura Virus 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 Virus 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 imibonono 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'ikiremhamuntu. 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 ugakoresha 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 ayikoresha 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

Uburenganzira ku buzima bw'imyororokere mu rubyiruko rw'ibitsina byombi.

Ubusobanuro bw'uburenganzira ku buzima bw'imyororokere.

Uburenganzira ku buzima bw'imyororokere bushingiye ku burenganzira butandukanye bwa muntu nk'uko bugaragara mu mategeko y'ibihugu, mu mategeko mpuzamahanga ndetse no mu burenganzira mpuzamahanga bwa muntu.

Ubu burenganzira bwerekana uburenganzira bw'ibanze ku babana ndetse n'abantu ku giti cyabo kugirango babashe kwifatira ibyemezo ku mubare n'igihe bazagirira abana kandi babone amakuru ahagije, ubushobozi bwo kubikora, ndetse ku kigero cyo hejuru cy'ubuzima bwiza bw'imyororokere. Ni uburenganzira bwo gufata ibyemezo ku myororokere hatabayeho iheza, akato ndetse n'ihohoterwa nk'uko byagaragajwe mu nyandiko z'uburenganzira bwa muntu (ICPD, 1994).

Ubuzima bw'imyororokere n'uburenganzira bijyana:

Abantu bose, utitaye ku myaka cyangwa igitsina, bafite uburenganzira ku buzima, harimo n'ubuzima bw'imyororokere.

Politiki y'u Rwanda ku buzima bw'imyororokere y'urubyiruko n'uburenganzira bijyana n'andi mategeko arebana n'ubuzima, birengera urubyiruko ku buzima bw'imyororokere mu buryo bukurikira:

- Buri muntu wese afite uburenganzira busesuye bwo kubahwa n'ubusugire bw'umubiri we. Umuntu wese afite uburenganzira busesuye bwo gufata icyemezo mu bijyanye n'imibonano mpuzabitsina no kutavogerwa ku mubiri we ndetse n'ingingo zawo zose zikubahwa. Ibi bireba kurindwa iyicarubozo, kwangizwa imyanya ndangagitsina, Ihohoterwa rishingiye ku gitsina iryo ari ryo ryose, bivuze ko kandi abandi badashobora kuguhatira gukora icyo udashaka.
- Umuntu wese afite uburenganzira bwo gufata icyemezo cyo gukora imibonano mpuzabitsina cyangwa akabyanga, uburenganzira bwo gukora imibonano mpuzabitsina yumvikanyweho no gushyingirwa n'uwo mwabyumvikanyeho. Umuntu wese afite uburenganzira bwo kudahatirwa gushyingiranwa n'undi cyangwa guhatirwa gukorana nawe imibonano mpuzabitsina.
- Umuntu wese afite uburenganzira bwo gukora imibonano mpuzabitsina iboneye. Bivuze ko afite uburenganzira bwo kubona amakuru ahagije ajyanye n'ubuzima bw'imyororokere, kuboneza urubyaro, kwirinda gutwita bitateguwe, kwirinda agakoko gatera SIDA, kwirinda indwara zandurirwa mu mibonano mpuzabitsina kugira ngo bimufashe gufata ibyemezo biboneye.
- Buri muntu wese afite uburenganzira ku buryo bungana bwo kubona serivisi zo kwivuzza, hatitawe ku kigero cy'imyaka, igitsina, waba warashatse cyangwa uri ingaragu, waba uri muzima cyangwa urwaye. Urubwiruko kimwe n'abantu bakuru, bafite uburenganzira bwo guhabwa serivise zijyanye n'ubuzima bw'imyororokere mu ibanga.
- Buri wese afite uburenganzira bwo guhitamo ku bushake bwe umubare w'abana azabyara, gushyira intera hagati y'umwana n'undi no guhitamo igihe cyo kubyara.
- Buri muntu afite uburenganzira bwo gukora imibonano mpuzabitsina ikingiye kandi akanyurwa.

Uburenganzira bwo guhabwa amakuru ku buzima bw'imyororokere.

- Ingimbi n'abangavu bafashijwe n'ababyeyi babo bafite uburenganzira bwo kwihitiramo ubuvuzi buboneye hibandwa kugukumira ibyakwangiza ubuzima bwabo. Bafite uburenganzira bwo gukoresha uburyo butandukanye bwo kwirinda ibyakwangiza imibiri yabo.
- Ingimbi n'abangavu nabo bafite uburenganzira bwo gusaba no guhabwa amakuru ku buzima bw'imyororokere hibandwa cyane ku kubasobanurira imihindagurikire y'imibiri yabo mu gihe cy'ubwagavu n'ubugimbi.

Nyuma yo guhabwa amakuru ingimbi n'abangavu ni byiza ko babaza aho badasobanukiwe kandi bagafata ingamba ku buzima bwabo.

Amakuru ku buzima bw'imyororokere agomba gutangwa ku buryo buboneye mu gihe gikwiye hubahirizwa imyaka ndetse n'igitsina kandi agatangirwa ahantu haboneye.

- Urubyiruko rwibitsina byombi rufite uburenganzira bwo kugirirwa ibanga igihe basaba cyangwa bahabwa serivisi z'ubuzima bw'imyororokere harimo ikoreshwa ry'agakingirizo n'ubundi buryo bwo kuboneza imbyaro.

Ubu burenganzira ntibukuraho iyubahirizwa ry'amategeko y'Igihugu harimo guhana abakuramo inda ku buryo butemewe n'amategeko cyangwa abakora ihohoterwa rishingiye ku gitsina.

Icyitonderwa:

Uburenganzira ku buzima bw'imyororokere ntabwo bivuga uburenganzira bwo gukora imibonano mpuzabitsina ukiri muto ahubwo bivuze uburenganzira bwo kugira ubuzima bwiza bw'imyororokere hibandwa ku guhabwa amakuru yose no gufata ibyemezo bikwiye mu kubungabunga ubuzima bw'imyororokere kandi hirindwa ugutwita kw'abangavu no kwandura Virusi itera SIDA ndetse n'izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina,

Ibyerekeye serivisi zigenewe urubyiruko.

- Serivisi zigenewe urubyiruko ni serivisi zibanda cyane ku buzima bw'imyororokere nko gukumira inda z'abangavu, indwara zanduriramu mibonano mpuzabitsina n'ihohoterwa.
- Ni serivisi zizewe, ziboneka ku mavuriro, ku mashuri ku bigo by'urubyiruko n'ahandi.
- Ni serivisi zisubiza ibibazo by'urubyiruko kandi zidahenze.
- Izo serivisi zitangirwa mu ibanga kandi mu buryo bunogeye urubyiruko.
- Zitangwa n'abakozi babihuguriwe kandi babifitiye uburenganzira.
- Itangwa rya serivisi z'urubyiruko rikorwa neza hatabayeho gutegereza igihe kirekire.

Ni izihe serivisi zigenewe urubyiruko?

- Guhabwa inyigisho zerekeranye n'ubuzima bw'imyororokere.
- Guhabwa inyigisho n'uburyo bwo kuboneza urubyaro.
- Gukumira no kuvura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.
- Gukumira ihohoterwa rishingiye ku gitsina no gufasha abarikorewe.
- Ubujyanama no gupima Virusi itera SIDA.
- Ubujyanama ku bitegura kurushinga.
- Inyigisho zigamije gukumira inda mu bangavu.
- Ubujyanama ku gupima no gukurikirana ubuzima bw'abakobwa batwite.
- Ubujyanama bujyanye no kwirinda gukuramo inda mu buryo budakurikije amategeko no kwita ku wagize ingaruka zo gukuramo inda.

Ibibazo n'ibisubizo.

Hitamo igisubizo kiboneye kuri buri kibazo.

1. Kugira ngo umugore utwite arinde ubuzima bwe bwite n'ubw'umwana we ugikura, buri muni agomba:

- Kuryama mu nzitiramibu.
- Gufata inyongera y'ikinini cya “**Fer**”.
- Kuryama akaruhuka bihagije.
- Byose ni byo.**

2. Kugira ngo umugore arinde ubuzima bwe bwite n'ubw'umwana we ugikura, ntagomba:

- Kurya umunyu.
- Kunywa ibisindisha cyangwa itabi.**
- Kurya inyama.
- Kunywa ibinyobwa bishyushye.

3. Abagore bose batwite bagomba kujya ku kigo nderabuzima:

- Igihe bagiye kubyara gusa.
- Igihe barwaye gusa.
- Kwisuzumisha mbere yo kubyara uko bitegetswe.**
- Igihe bagiye gufata imiti bayikeneye gusa.

4. Umugore utwite agomba kujya kwisuzumisha ku nshuro ya mbere:

- Mu mezi 3 abanza yo gutwita.**
- Igihe inda imaze kuba nkuru.
- Igihe yumva arwaye.
- Igihe agiye kubyara.

5. Niba umugore atwite kandi akaba abana n'ubwandu bw'agakoko gatera SIDA, agomba:

- Guhisha aya makuru ntihagire uwo ayabwira.
- Gutangira gufata imiti igabanya ubukana vuba bishoboka.**
- Kutarya cyane.
- Kwakira ko umwana we azandura agakoko gatera SIDA.

6. Umugore utwite agomba kujya ku kigo nderabuzima ako kanya igihe:

- Ava amaraso menshi mu gitsina (adahagarara).
- Ibiganza bye no mu maso he byabyimbaganye.
- Arwaye umutwe bikabije no kutabona neza.

d. **Byose ni byo.**

Ca akaziga kuri “ni byo” cyangwa “si byo” ku bibazo bikurikira:

7. Ni byiza ko abagore hafi ya bose babyarira mu rugo.

- a) **Ni byo** b) Si byo

8. Indyo n’ikinyobwa bibereye impinja ni amashereka.

- a) Ni byo b) **Si byo**

9. Nyuma yo konsa umwana, abana bato (impinja) bagomba guhabwa n’amata y’ifu ndetse n’umutobe.

- a) **Ni byo** b) Si byo

10. Umujyanama w’ubuzima agomba gusura ababyeyi n’abana babo akimara kubyara.

- a) Ni byo b) **Si byo**

11. Nyuma yo kubyara, umugore abujijwe gukora imibonano mpuzabitsina mu gihe cy’ibyumweru 6.

- a) Ni byo b) **Si byo**

12. Ababyeyi bose bamaze igihe gito babyaye bagomba kujyana abana babo ku kigo nderabuzima kubakingiza.

- a) Ni byo b) **Si byo**

Ibibazo n’ibisubizo kumugore utwite.

1. Umugore abwirwa n’iki ko atwite?

Abura imihango.

Amabereye ye araryaryata kandi akagenda aba manini.

Yumva aribwa mu nda ndetse rimwe na rimwe akaruka.

Yumva ananiwe cyane kurusha uko bisanzwe.

Inda ye iba nini.

2. Ni iki umugore utwite agomba gukora kugira ngo agire ubuzima bwiza?

Kurya indyo yuzuye.

Gukoresha umunyu wa **Iyodi**.

Gufata inyongera y’ikinini cya **“Fer”**.

Kuryama no kuruhuka bihagije.

Kugira isuku ku mubiri no koza amenyo.

Kuryama mu nzitiramibu.

Kujya ku kigo nderabuzima kwisuzumisha mbere yo kubyara no kwipisha ubwandu bw'agakoko gatera **SIDA** no kugirwa inama ku bushake (**VCT**).

Kwirinda kwegerana n'abantu barwaye.

3. Ni iki umugore utwite atagomba gukora?

Kunywa ibisindisha.

Kunywa itabi.

Gufata ibinini cyangwa imiti y'ibyatsi atandikiwe na muganga.

Kuba hari umuntu uwo ari we wese wamutera umugeri, cyangwa wamukubita.

4. Ni ibihe bibazo abagore batwite bakunze guhura na byo bigatuma bagomba kujya ku kigo nderabuzima?

Umunaniro ukabije.

Umuriro.

Kubyimba ibiganza no mu maso.

Kuribwa umutwe cyane kutabona neza.

Kuva amaraso menshi mu gitsina.

Kuribwa mu nda bikabije.

5. Iyo umugore utwite agiye kwisuzumisha mbere yo kubyara bamukorera iki?

Umuganga amupimira umuvuduko w'amaraso, uko umutima utera, ndetse n'ibihaha.

Basuzuma umwana uri mu nda (apima uko umutima utera, apima imikurire, ndetse n'uko umwana aryanye mu nda).

Bamuha urukingo rw'akaniga n'izindi nkingo iyo ari ngombwa.

Bamuha inyongera y'ikinini cya "**Fer**" cyangwa **Vitamini A** iyo ari ngombwa.

Basuzuma niba umugore afite amaraso ahagije mu mubiri bagenzura niba inzara ze z'intoki ziteruruka.

Bamubaza ibyerekeranye na marariya n'inzitiramibu.

Bamubaza ibyerekeranye no kwipimisha ubwandu bw'agakoko gatera **SIDA**, uko ahagaze, ibyerekeranye n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina ndetse na **VCT**.

Muganga amwuzuriza ifishi y'umubyeyi hanyuma akamubwira igihe azagarukira.

6. Ni ryari umugore utwite ajya kwisuzumisha mbere yo kubyara ku nshuro ya mbere? (ku mezi 3).

7. Umugore utwite ajya kwisuzumisha mbere yo kubyara inshuro zingaha nyuma y'inshuro ya mbere?

(Ubusanzwe umugore utwite ajya kwisuzumisha **inshuro 3** mbere yo kubyara, cyangwa akazirenta iyo hari ingorane zindi zajemo).

8. Ni gute abajyanama b’ubuzima bagenzura ko umugore utwite ajya ku kigo nderabuzima kwisuzumisha mbere yo kubyara?

(Ku nshuro ya 1, umugore utwite bamuha ifishi, kuri iyi fishi ni ho ikigo nderabuzima kigenda cyandika igihe umugore azagarukira kwisuzumisha. Ku isura rya buri kwezi, umujyanama w’ubuzima agomba kwibutsa abagore batwite kujya kwisuzumisha, bakagenzura n’amafishi yabo kugira ngo bamenye niba abagore bubahiriza gahunda yo kujya kwisuzumisha bahawe na muganga).

9. Igihe usuye umugore buri kwezi, ni iki ugomba gukora? Ni iki ugomba gusuzuma? Genzura ko umugore utwite.

Ajya kwisuzumisha mbere yo kubyara (reba ku ifishi).

Ajya kwipisha ubwandu bw’agakoko gatera **SIDA** ku bushake “**VCT**” (reba ku ifishi).

Aryama mu nzitiramibu.

Akoresha umunyu wa Iyodi.

Afata inyongera y’ikinini cya “**Fer**”.

Arya indyo yuzuye (genzura ibimenyetso by’imirire mibi).

Aruhuka bihagije.

Agira isuku ku mubiri kandi ko yoza mu kanwa.

Atanywa ibisindisha cyangwa itabi.

Adafata imiti atandikiwe na muganga.

Adahohoterwa.

Ateganya kubyarira kwa muganga (mufashe we hamwe n’umuryango we kwitegura).

Afata imiti igabanya ubukana bw’agakoko gatera **SIDA** niba abana n’ubwandu.

Niba umugore utwite afite kimwe mu bimenyetso bikurikira, agomba guhera ko ajya ku kigo nderabuzima:

Umunaniro ukabije.

Umuriro.

Kubyimba ibiganza no mu maso.

Kuva bikabije.

Kubabara cyane mu nda.

10. Ni gute umugore utwite ubana n’ubwandu bw’agakoko gatera SIDA ashobora kubwanduza umwana we?

Igihe amutwite.

Igihe cy’ibise cyangwa abyara.

Afite ubuzima bwiza (nta muriro, anyara neza kandi ko yituma nibura inshuro 1 ku muni).

Aryama mu nzitiramibu.

Ahorana ubushyuhe (yifubitse).

Ajyanwa ku kigo nderabuzima buri kwezi kugira ngo bamusuzume.

Ibibazo n'ibisubizo.

Hitamo igisubizo kiboneye kuri buri kibazo.

1. Kugira ngo umugore utwite arinde ubuzima bwe bwite n'ubw'umwana we ugikura, buri muni agomba:

- Kuryama mu nzitiramibu.
- Gufata inyongera y'ikinini cya "Fer".
- Kuryama akaruhuka bihagije.
- Byose ni byo.**

2. Kugira ngo umugore arinde ubuzima bwe bwite n'ubw'umwana we ugikura, ntagomba:

- Kurya umunyu.
- Kunywa ibisindisha cyangwa itabi.**
- Kurya inyama.
- Kunywa ibinyobwa bishyushye.

3. Abagore bose batwite bagomba kujya ku kigo nderabuzima:

- Igihe bagiye kubyara gusa.
- Igihe barwaye gusa.
- Kwisuzumisha mbere yo kubyara uko bitegetswe.**
- Igihe bagiye gufata imiti bayikeneye gusa.

4. Umugore utwite agomba kujya kwisuzumisha ku nshuro ya mbere:

- Mu mezi 3 abanza yo gutwita.**
- Igihe inda imaze kuba nkuru.
- Igihe yumva arwaye.
- Igihe agiye kubyara.

5. Niba umugore atwite kandi akaba abana n'ubwandu bw'agakoko gatera SIDA, agomba:

- Guhisha aya makuru ntihagire uwo ayabwira.
- Gutangira gufata imiti igabanya ubukana vuba bishoboka.**
- Kutarya cyane.

d. Kwakira ko umwana we azandura agakoko gatera SIDA.

6. Umugore utwite agomba kujya ku kigo nderabuzima ako kanya igihe:

- a. Ava amaraso menshi mu gitsina (adahagarara).
- b. Ibiganza bye no mu maso he byabyimbaganye.
- c. Arwaye umutwe bikabije no kutabona neza.
- d. **Byose ni byo.**

Ibibazo n'ibisubizo.

1. Gusama ni iki? (Ni uguhura kw'intanga ngore n'intanga ngabo.)
2. Imihango ni iki? (Ni ugusohoka kw'intanga ngore itahuye n'intanga ngabo ndetse n'ibyho umura wari wateguriye kwakira urusoro, bisohokera mu nda ibyara.)
3. Ni iki kiranga umunsi wa mbere w'ukwezi k' umugore? (Ajya mu mihango.)
4. Ukwezi k'umugore kurangira ryari? (Ku munsi ubanziriza uwo aboneraho indi mihango.)
5. Irekurwa ry'intanga ni iki riba ryari? (Ni igihe intanga ngore iva mu gasabo k'intanga. Biba hafi muri kimwe cya kabiri cy'ukwezi k'umugore.)
6. Ese umugore ashobora gusama ku munsi uwo ari wo wose w'ukwezi kwe? (Oya.)
7. Ese umugore ashobora gusama akoze imibonano mpuzabitsina bwa mbere? (Yego.)
8. Iminsi y'uburumbuke ni iki? (Ni iminsi umugore aba ashobora gusama.)
9. Iminsi itari iy'uburumbuke ni iki? (Ni iminsi umugore aba adashobora gusama.)
10. Nyuma yo kugera mu bugimbi, umugabo aba afite ubushobozi bwo gutera inda buri munsi? (Yego, ashobora kubyara kugera igihe apfiriye.)
11. Ni bande bagera mu bugimbi/ubwangavu mbere hagati y'abakobwa n'abahungu? (Benshi mu bakobwa batangira ubwangavu mbere ho imyaka 2 ugereranyije n'abahungu, ariko ntibivuze ko abahungu basigara inyuma mu mikurire.)
12. Ni gute abahungu badakebye bakarabya neza ibitsina (imboro) byabo? (Begura igihu maze bagakarabya bitonze aho kiba gitwikiriye.)
13. Ni ikihe gice cy'umubiri w'umugore intanga ngabo ihuriramo n'intanga ngore (Umuyoborantanga.)
14. Ururenda rufite akahe kamaro? (Rufasha intanga ngabo kwinjira mu nda ibyara zigakomeza zigana mu mura.)
15. Ese abahungu bose biroteraho? (Oya. Ariko abenshi ni abo bibaho kandi ni ibintu bisanzwe.)
16. Ese umugore akomeza kujya mu mihango ubuzima bwe bwose? (Oya. Iyo amaze gucura ntaba akijya mu mihango)
17. Ni izihe mpinduka zishobora kuba mu mubiri w'umugore mbere cyangwa se mu gihe cy'imihango? (Kuribwa mu nda, kubyimba inda, kwiyongera ibiro, kumva ararikiye

ibiryo bimwe na bimwe, kugira uruhu rukanyaraye cyangwa ruriho ibiheri, kurwara umutwe, n'ibindi.)

Ihohoterwa rishingiye ku gitsina.

Tumenye, dukumire kandi turwanye ihohoterwa rishingiye ku gitsina.



Ihohoterwa rishingiye ku gitsina ni iki?

Ihohoterwa rishingiye ku gitsina ni igikorwa icyo ari cyo cyose gikorwa umuntu haba ku mubiri, mu mitekerereze, ku myanya ndangagitsina no ku mutungo, kubera ko ari umuhungu cyangwa umukobwa, umugore cyangwa umugabo.

Byagaragaye ko hari abantu benshi bakora cyangwa bakorerwa ihohoterwa rishingiye ku gitsina batabizi.

Icyo gikorwa kibabuza uburenganzira bwabo kandi bikabagiraho ingaruka mbi.

Ibyiciro by'ihohoterwa rishingiye kugitsina.



Ihohoterwa rishingiye ku gitsina ririmo ibyiciro 4:

1. Ihohoterwa rikorewe ku myanya ndangagitsina.



- Gusambanya umwana.
- Kwangiza imyanya ndangagitsina.
- Gufata ku ngufu.
- Gukoresha imibonano mpuzabitsina ku gahato uwo bashyingiranywe.

- Gukoresha ibikorwa by'urukozasoni.

2. Ihohoterwa rikomeretsa umubiri.



- Kwica.
- Gukubita no gukomeretsa.
- Guhutaza.
- Gutwika kimwe mu bice by'umubiri.
- Guhana umwana birenze urugero.

3. Ihohoterwa rikomeretsa umutima.



- Guhozwa ku nkeke.
- Guteshwa agaciro.
- Gutukwa, gucunaguzwa, gucyurirwa.
- Kubuzwa umudendezo kubera imiterere karemano, kubura urubyaro cyangwa kubyara abana b'igitsina kimwe.

4. Ihohoterwa rishingiye ku mutungo.



- Kutagira ijamba ku micungire y'umutungo w'urugo.
- Kuvutswa uburenganzira ku murimo.
- Kwimwa uburenganzira bwo kuzungura.
- Kwanga guhahira urugo.

Zimwe mu mpamvu zitera ihohoterwa.



- Ubukene no kutagira akazi bituma abantu bakorerwa ihohoterwa cyane cyane gufatwa ku ngufu kugira ngobahabwe akazi cyangwa amafaranga.
- Kubura amakuru kw'ihohoterwa bishobora gutuma abantu bakora cyangwa bakorerwa ihohoterwa batabizi.
- Kudaha umugore cyangwa umugabo agaciro n'uburenganzira akwiye nk'ikiremwanuntu.
- Imyumvire mike ku burenganzira bwa muntu.
- Ikoreshwa ry'ibiyobyabwenge n'inzoga.
- Guteshuka ku nshingano za kibyeyi.
- Gushaka kwikubira, inda nini n'ubusambo.
- Kutaganira ku ihohoterwa.
- Ibishuko no gushaka kubaho mu buzima udafitiye ubushobozi.

Zimwe mu ngaruka z'ihohoterwa rishingiye ku gitsina.

A. Uwahohotewe.

- Kugira ubwoba, agahinda, ihungabana bishobora no kuganisha ku kwiyahura.
- Kwangirika kw'imyanya ndangagitsina.
- Kwandura SIDA n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina idakingiye.
- Urupfu.
- Itotezwa, guhabwa akato n'ihwezwa mu muryango.
- Gutakaza amashuri, gushaka ukiri muto n'ubukene.
- Ubugumba n'ubundi bumuga bw'umubiri.
- Gutwara inda zitateganyijwe cyangwa z'imburagihe (**ku mwana**).
- Kugira ipfunwe muri sosiyete.
- Gutakaza icyizere cyo kubaho.

B. Uwakoze icyaha.

- Gufungwa no guhanwa n'amategeko ku muntu wahohoteye undi.
- Kudindira mu kwiteza imbere no guteza imbere umuryango we.
- icyimwano no guta agaciro mu bandi.
- Kwandura SIDA n'izindi ndwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina idakingiye.
- Guhorana inkomanga ku mutima.
- Gufungwa no kuba umutwara ku muryango we n'Igihugu.

C. Sosiyete n'igihugu muri rusange.

- Amakimbirane mu miryango.
- Ubukene mu miryango no mu Gihugu muri rusange.
- Indwara zitandukanye zibasira abagize umuryango (bwaki, impiswi, malaria, Sida, n'izindi).
- Kugira abana b'inzererezi.

Wakora iki igihe ukorewe cyangwa ubonye ukorerwa ihohoterwa rishingiye ku gitsina?



- Tanga amakuru ku gihe ku nzego zibishinzwe.
- Ihutire kugera ku kigo nderabuzima cyangwa ibitaro bikwegereye.
- Ihutire kugera kwa muganga nibura amasaha 72 atarashira uhereye igihe wakorewe icyaha.
- Sigasira ibimenyetso (wikaraba cyangwa ngo ukuremo umwenda w'imbere) kugira ngo bifashe inzego bireba gukurikirana uwakoze icyaha.
- Fasha uwahohotewe kubona ubufasha bwihuse, bukwiye kandi umufashe kugera ku nzego bireba.

Uburyo bwo gufasha uwahohotewe.

Buri gihe umuntu wese wakorewe ihohoterwa aba akeneye kwitabwaho no kurenganurwa.

Ni byiza cyane rero:

- Kutamuha akato n'iheza.
- Kumuhumuriza no kumutabariza.
- Kumufasha kugera byihuse ku kigo nderabuzima.
- Kumuhuza n'inzego zitanga ubufasha mu byamategeko.
- Kumufasha gukomeza kwiga no kwiyubaka.

Dukumire kandi turwanye gusambanya umwana.

Umwana ni nde?

Itegeko N°71/2018 ryo ku wa 31/08/2018 ryerekeye kurengera umwana, risobanura umwana nk'umuntu wese (umuhungu cyangwa umukobwa) utarageza ku myaka cumi n'umunani (18) y'amavuko.

Gusambanya umwana ni iki?

Ingingo ya 133 y'Itegeko N°68/2018 ryo ku wa 30/08/2018 riteganyaga ibyaha n'ibihano muri rusange isobanura ko umuntu wese ukorera ku mwana kimwe mu bikorwa bishingiye ku gitsina bikurikira, aba amusambanyije:

- Gushyira igitsina mu gitsina, mu kibuno cyangwa mu kanwa k'umwana.
- Gushyira urugingo urwo arirwo rwose rw'umubiri w'umuntu mu gitsina, cyangwa mu kibuno cy'umwana.
- Gukora ikindi gikorwa cyose ku mubiri w'umwana hagamijwe ishimishamubiri.

Ingaruka zo gusambanya umwana.

- Bimutera ihungabana rikabije.
- Gutwara inda imburagihe, bityo bikamuviramo guta ishuri, gutereranywa n'umuryango we na sosiyete muri rusange.
- Kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina harimo na SIDA,
- Bishobora kumutera ubumuga cyangwa ibindi bikomere bidakira.

Twakumira dute isambanywa ry'abana?

- Haranira guha no gukurikirana uburere bwiza bw'umwana wawe ndetse n'uwabandi.
- Ganiriza abana (abahungu n'abakobwa) ubuzima bw'imyororokere ndetse n'izindi ngingo zigamije kubaremamo icyizere cy'ejo hazaza.
- Irinde amakimbirane mu muryango kuko aba intandaro ituma abana bajya gushakira ahandi ubuzima bwiza.
- Haranira imibereho myiza y'abagize umuryango wawe ndetse wite ku nshingano za kibyezi.
- Toza abana kurangwa n'umuco n'indangagaciro nyarwanda.
- Toza abana gukunda umurimo unoze ndetse no kwirinda ibishuko n'irari.
- Tanga amakuru ku wasambanyije umwana byaba byamuviriyemo gutwita cyangwa atatwise.

Wafasha iki umwana wahohotewe bikamuviramo gutwara inda imburagihe?

- Mufashe kubona ubutabera bunoze ku cyaha yakorewe.
- Irinde ku muhoza ku nkeke no kumubwira amagambo akomeretsa umutima.
- Mufashe gusubira mu buzima busanzwe no kongera kwigirira icyizere (Niba yarataye ishuri mufashe kurisubiramo. Niba yaratereranywe n'umuryango we akaba atagira aho aba mufashe kubona aho aba, ndetse umufashe kongera kumuha n'umuryango we).
- Wimuha akato, ndetse ubishishikarize n'abandi.
- Mufashe kubona amikoro yo kubaho we n'umwana.

Amategeko ahana uwakoze icyaha cy'ihohoterwa rishingiye ku gitsina.

Ihohoterwa rishingiye ku gitsina ni icyaha gihanwa bikomeye n'amategeko y'u Rwanda. By'umwihariko uwasambanyije umwana ashobora guhanishwa igifungo cya burundu.

Amwe mu mategeko ateganya ibihano by'iki cyaha:

- Itegeko N°68/2018 ryo kuwa 30/08/2018 riteganya ibyaha n'ibihano muri rusange, by'umwihariko mu bihano biteganywa n'ingingo ya 133 harimo igihano cy'igifungo cya burundu.

- Itegeko N°71/2018 ryo kuwa 31/08/2018 ryerekeye kurengera umwana.

Amategeko kandi ateganya ibihano ku muntu uhishira cyangwa wanga gutanga amakuru ku cyaha cy'ihohoterwa rishingiye ku gitsina nka kimwe mu byaha biri mu gice cy'ibyaha bw'ubugome cyangwa gikomeye.

Ingingo ya 243 y'Itegeko N°68/2018 ryo ku wa 30/08/2018 riteganya ibyaha n'ibihano muri rusange iteganya ko umuntu wese umenya ko icyaha cy'ubugome cyangwa gikomeye kigiye gukorwa cyangwa cyakozwe ntahite abimenyeshya kandi abishoboye inzego zishinzwe umutekano, iz'ubutabera cyangwa iz'ubuyobozi kandi byari kukibuza gukorwa cyangwa kugabanya ingaruka zacyo, aba akoze icyaha.

Iyo abihamijwe n'urukiko, ahanishwa igifungo kitari muni y'amezi atandatu (6) ariko kitarenze umwaka umwe (1) n'ihazabu y'amafaranga y'u Rwanda atari muni y'ibihumbi ijana (100.000 FRW) ariko atarenze ibihumbi magana atatu (300.000 FRW). Iyo icyaha cy'ubugome cyangwa gikomeye kigiye gukorwa cyangwa cyakozwe ku mwana, ibihano bivugwa mu gika cya 2 n'icya 3 by'iyi ngingo byikuba kabiri.

Serivise zashyizweho mu gufasha abahohotewe.

- Isange One stop Centre (IOSC).
- Inzu y'Ubufasha mu by'amategeko (MAJ).
- Serivise ishinzwe gukurikira ibibazo by'ihohoterwa rishingiye ku gitsina ikorera mu bushinjacyaha bukuru.

Numero zitishyurwa wahamagara igihe ukeneye ubufasha ku ihohoterwa rishingiye ku gitsina cyangwa rikorerwa abana:

Numero zitishyurwa wahamagaraho.

- Urwego rw'igihugu rw'ubugenzacyaha (RIB): 3512
- Polisi y'igihugu: 116
- Ubushinjacyaha bukuru: 3677

- Imbangukiragutabara: **912**
- RDF/Ingabo: **3945**
- Urwego rw'igihugu rushinzwe kugenzura iyubahirizwa ry'uburinganire n'ubwuzuzanye bw'abagore n'abagabo mu iterambere ry'igihugu (GMO): **5798**

Icyo itegeko rishya riteganywa ku bijyanye no gukuramo inda ku muntu utaruzuzwa imyaka 18.



Iteka rya minisitiri n°002/moh/2019 ryo ku wa 08/04/2019 rigena ibigomba kubahirizwa kugira ngo muganga akuriremo umuntu inda.

Ingingo ya 1: Impamvu zemewe mu ukuramo inda: Gukuramo inda bikorwa ku mpamvu zikurikira:

- 1° kuba umuntu utwite ari umwana (ari muni y'imyaka 18 y'amavuko).
- 2° kuba usaba gukurirwamo inda yarakoreshejwe imibonano mpuzabitsina ku gahato.
- 3° kuba usaba gukurirwamo inda yarayitwaye nyuma yo kubanishwa ku gahato n'undi nk'umugore n'umugabo.
- 4° kuba usaba gukurirwamo inda yarayitewe n'uwo bafitanye isano ya hafi kugera ku gisanira cya kabiri.
- 5° kuba inda ibangamiye ubuzima bw'utwite cyangwa ubw'umwana atwite.

Ingingo ya 2: Igihe ntarengwa cyo gukuramo inda: Uretse mu gihe inda ibangamiye ubuzima bw'utwite cyangwa ubw'umwana atwite, inda ikurwamo igomba kuba itarengeje ibyumweru makumyabiri na bibiri (22).

Ingingo ya 3: Ikigo cy'ubuvuzi cyemerewe gutanga serivisi yo gukuriramo umuntu inda: Gukuriramo umuntu inda bikorerwa mu kigo cy'ubuvuzi cya Leta cyangwa icyigenga kiri ku rwego rw'ibitaro cyangwa urwa polikilinike, cyemerewe gukora na Minisitiri ufite ubuzima mu nshingano ze.

Ingingo ya 4: Uko umwana asabirwa gukurirwamo inda: Iyo ushaka gukurirwamo inda ari umwana, abisabirwa n'abamuhagarariye bemewe n'amategeko nyuma yo kubyumvikanaho.

Iyo abamuhagarariye bemewe n'amategeko batumvikanye hagati yabo cyangwa batumvikanye n'umwana, icyifuzo cy'umwana nicyo cyitabwaho.

Ingingo ya 5: Ibigomba gukorwa mbere y'uko muganga akuriramo umuntu inda: Mbere y'uko muganga akuriramo umuntu inda agomba:

1° gutanga ubujyanama bwimbitse ku buzima.

2° gukora isuzuma rusange.

Ingingo ya 6: Gukurirwamo inda ku mpamvu zuko ibangamiye ubuzima bw'utwite cyangwa ubw'umwana atwite:

Gukuriramo umuntu inda ku mpamvu zuko ibangamiye ubuzima bw'utwite cyangwa ubw'umwana atwite bikorwa hubahirijwe ibi bikurikira:

1° kwemeza imiterere y'ikibangamiye ubuzima bw'utwite cyangwa ubw'umwana atwite, bikoze nibura n'abaganga babiri (2), umwe muri bo ari inzobere mu byerekeye kubyaza no kuvura indwara zifata imyanya y'imyororokere.

2° kugaragaza ukwiyeemerera mu nyandiko k'utwite cyangwa umuhagarariye wemewe n'amategeko iyo utwite ari umwana cyangwa umuntu ufite ubumuga bwo mu mutwe.

3° gukora raporo ikorwamo kopi ebyiri (2) zigashyirwaho umukono na muganga wemewe na Leta n'utwite cyangwa umuhagarariye wemewe n'amategeko iyo utwite ari umwana cyangwa umuntu ufite ubumuga bwo mu mutwe, kopi imwe igahabwa utwite cyangwa umuhagarariye wemewe n'amategeko indi ikabikwa n'ikigo cy'ubuvuzi.

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'uruho byawo, wirinde indwara zandura no kugira ngo ubone imbaraga ukenera buri munsi.

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'imbuga n'imbutu bifasha ubwirinzi bw'umubiri wacu bigatuma ugumana ubuzima bwiza.
- Bifasha umubiri kwirinda.
- Biryoshya amafunguro.

Ingero z'ibiribwa birinda indwara:

(Imbuga za epinari, imbuga rwatsi (dodo), karoti, isombe, itomati, intoryi, puwavuro, ishu, ibihaza, imbutu: avoka, imineke, imyembe, amapapayi, inanasi, igifenesi, amacunga, indimu)



Ibisobanuro by'amagambo.

Amabya: umwe mu myanya myibarukiro y'umugabo ukora intanga ngabo.

Amasohoro: amatembabuzi asohoka mu mboro mu gihe cyo gusohora.

Gucura: kurekeraho kujya mu mihango.

Gukebwa: ku bagabo ni ugukuraho igihu cyo ku mutwe w'imboro.

Ku bagore ni ugukata rugongo, cyangwa rugongo n'imishino umuntu akivuka, akiri umwana cyangwa amaze kuba umwangavu.

Gusama: guhura kw'intanga ngore n'intanga ngabo.

Gushyukwa: gufata umurego kw'igitsina gabo (**imboro**).

Gusohora: irekurwa ry'amasohoro ava mu mboro.

Ibimenyetso bibanziriza imihango: ni ibimenyetso umuntu yumva mu minsi mike ibanziriza imihango birimo kuribwa mu nda, kugira umwaga, kubabara amabere, kubyimba inda; iyo imihango ije bigenda bigabanya ubukana.

Igihu/igishishwa: ni igihu gitwikiriye umutwe w'imboro.

Igituba: imyanya ndagagitsina y'inyuma y'umugore igizwe n'imigoma, imishino, rugongo na vestibule.

Imanzi: umuhungu utarakora imibonano mpuzabitsina na rimwe.

Imboro: umwanya ndangagitsina w'inyuma w'umugabo ugeza inkari n'amasohoro hanze.

Imibonano mpuzabitsina: igikorwa cyo kwinjiza imboro yashyutswe mu nda ibyara y'umugore.

Imigoma: ibihu bibiri bizengurutse inda ibyara (kimwe iburyo ikindi ibumoso) bifite akamaro ko gutwikira no kurinda ibice by'imbere mu gitsina cy'umugore.

Imihango: gusohoka kwa buri kwezi kw'amaraso n'ingiramubiri biva mu mura.

Imirerantanga: umwanya intanga ngabo zikuriramo nyuma yo gukorwa n'amabya.

Imisemburo: ibintu bikorwa n'imvubura bikaba bitera impinduka mu bice bimwe na bimwe by'umubiri.

Imishino cyangwa imisundi: inyama ebyiri zikikijwe n'imigoma zitangirira kuri rugongo zikamanuka zikikije umuyoboro w'inkari n'inda ibyara

Imiyoborantanga: imiheha ivana intanga ngore mu dusabo tw'intanga izijyana mu mura.

Imiyoborantanga: imiheha miremire inanutse ivana intanga ngabo mu mirerantanga.

Imvubura ya porositati: iyi mvubura ikora amatembabuzi yera kandi afashe ajya mu masohoro.

Imyanya ndangagitsina: imyanya myibarukiro.

Inda ibyara: umuyoboro uhuza umura no hanze

Inkondo y'umura: igice cyo hepfo cy'umura kinjira mu nda ibyara.

Insyamba: ubwoya bumera ku gitsina uko imyanya ndangagitsina y'umuntu igenda ikura.

Intanga ngabo: ingirangingo ngabo.

Intanga ngore: ni ingirangingo y'igitsina gore.

Irekurwa ry'intanga: kuva mu gasabo kw'intanga yahishije.

Isaho y'amabya: ni uruhu rumeze nk'agafuka ruba inyuma y'imboro rufubitse amabya.

Isugi: umukobwa utarakora imibonano mpuzabitsina na rimwe.

Kuvumbuka: igikuriro kidasanzwe kibaho mu gihe cy'ubugimbi n'ubwangavu.

Kwibaruka: gusama no kubyara umwana.

Kwikinisha: kwikorakora ku myanya ndangagitsina ugamije kugira umunezero nk'uva mu mibonano mpuzabitsina.

Kwiroteraho: ni ugusohora usinziriye.

Rugongo: inyama iba haruguru y'imishino kuyikoraho bikaba bitera ubushagarira.

Ubugimbi/ubwangavu: ikigero umuntu ageramo maze imyanya myibarukiro ye igatangira gukora.

Uburumbuke: ubushobozi bwo kubyara.

Udusabo tw'amatembabuzi: imvubura ntoya zikora amatembabuzi afashe afasha intanga ngabo kugenda.

Udusabo tw'intanga: imvubura zibamo ibihumbi n'ibihumbi by'intanga ngore zitarahisha. Buri kwezi imwe muri izo ntanga irahisha maze igasohoka mu gasabo, ibi byitwa irekurwa ry'intanga.

Ukwezi k’umugore: igihe kiri hagati y’umunsi umugore yagiriyeho mu mihango n’umunsi w’imihango ikurikira; iki gihe kirangwa n’impinduka zinyuranye zibera mu dusabo tw’intanga no mu mura.

Umura/nyababyeyi: ni umukaya umeze nk’umuheha ucumbikira kandi ugatunga umwana kuva asamwe kugeza avutse.

Umuyoboro w’inkari: umuyoboro muto usohora inkari mu ruhago uzijyana hanze y’umubiri. Ku bagabo uyu muyoboro unyuramo n’amasohoro.

Umwenge w’inkari: umwenge inkari zicamo zisohoka.

Umwenge w’inda ibyara: umwenge imihango isohokeramo.

Ururenda: amatembabuzi y’umweru, rujya gusa n’umuhondo ava mu nkondo y’umura agasohokera mu nda ibyara.

Urusoro: intanga ngabo n’intanga ngore iyo bihuye icyo bibyara, kuva ku byumweru umunani kugera igihe umwana avukiye kitwa urusoro.

Vestibule: ni igice cy’igitsina cy’umugore kigizwe n’umwenge w’inkari n’inda ibyara.

Umwanditsi: MUHIRE Janvier
Tel: +250787003077
Email: jmuhire259@gmail.com