

- Ucansi oluvikelekile kuchaza ukuthi sebenzisa ijazi lomkwenyana zikhathi zonke.
- Ucansi oluvikelekile luchaza ukuthi isitho sangasese sowesilisa singangeni esithweni sangasese sowesifazane.
- Kuchaza ukuthi iya ocansini nomngani oyedwa. (ubungani obuthembekile).
- Ucansi oluvikelekile kuchaza ukuthi wena nomngani wakho nihlolwe igazi ukuze kutholakale ukuthi aninalo igciwane. Nobabili seningaya ocansini. Nakho lokhu kuseyilo ucansi oluphephile.
- Ukungayi ocansini.

Umuntu onegciwane lengculaza angaphila isikhathi eside uma ezinakekela.

IMPILO EPHEPHILE

- Phuza amanzi ahlanzekile. (Abilisiwe noma afakwe amakhemikhali athile okuhlaza amanzi)
- Sebenzisa indlu yangasese ebizwa ngokuthi iVIP toilet, noma ezinye izindlu zangasese eziphephile.
- Mboza ukudla ukuze izimpukane zingezukwandisa amagciwane.
- Geza izandla emva kokusebenzisa indlu yangasese.
- Geza izandla ngaphambi kokudla.
- Lahla udoti ngendlela efanele.
- Gcina ikhaya nendawo ohlala kuyo ihlanzekile.
- Pheka kahle ukudla, ikekhlukazi okunemisoco kugcinwea endaweni ehlanzekile.

UKUBAMBISANA

UMnyango weZempilo neNhlanzeko uzosizana kanye nezinye iziNhlangano zeZempilo ukwenza lokhu okulandelayo ukuze kululekwe futhi kufundiswe abantu ngesifo sengculaza:

- Ukugqugquzela ukusetshenziswa kwamajazi omkhwenyana.
- Ukugqugquzela inhlanzeko.
- Ukugqugquzela ucansi oluphephile.
- Nokuthi cha ocansini.

AMALUNGELO ABANTU ABANENGCULAZA

Abantu abanengculaza nabo banamalungelo njengawo wonke umuntu.

- Ilungelo lokuhlonishwa.
- Ilungelo lokuba nomuzi.
- Ilungelo lemfundo.
- Ilungelo lokusebenza.
- Ilungelo lokuvikelwa kweminining wane ngabo.

Kwazulu-Natal Province
Department of Health;
Private Bag X 9051,
Pietermaritzburg,
3200

Phone: 033– 8467504
Fax: 033 - 8467272
Email: jay.maniram@kznhealth.gov.za

INGCULAZA



ACQUIRED



IMMUNO



DEFICIENCY



SYNDROME



INGCULAZA

Ingculaza isifo esibulala amasosha omzimba sishiye umuntu engavikelekile ezifweni.

Ingculaza ibangwa ukuphelelwa amandla kwamasosha omzimba. Umuntu angaphila negciwane lengculaza iminyaka eminingi engatshengisi izimpawu.

Ingculaza noma isandulela ngculaza iphakathi kwethu, iyiqiniso, kanti futhi iyabhehetheka ngesivini esiphezulu. Lesisifo singasinqoba kuphela uma singahlangana sibambane ngezandla ukuze sisindise isizwe sethu. Sonke lesisikhathi besivale amehlo sithemba ukuthi ingculaza akusilo iqiniso. Ngokwenza njalo sivumele isandulela ngculaza ukuba sibhehetheke yonke leminyaka. Izwe lethu lihamba phambili ngalesisifo. Usuku nosuku isibalo esingango 1500 sabantu batheleleka ngalesisifo eMzansi Afrika. Abantu abangaphezu kwezigididi ezintathu sebenaso lesisifo.

Njengabahlanganyeli abalwa nesandulela ngculaza noma ingculaza kumele sihlanganise sonke izinhla zethu, kanye namandla nemiqondo yethu.

Ikhambi lokulapha ingculaza alikatholakali.

Ayikho enye indlela esingavikela ngayo ukwanda kwengculaza ngaphandle kokuziphatha kahle kwethu.

Kumele sisebenzisane futhi sisekele izikhungo zezempilo ekuphenyeni ikhambi lengculaza nesandulela sayo.

Kumele sazise zonke izingcebo zesizwe ukuthi zihambise imilayezo yokuvikela ingculaza, sinike uxhaso kulabo asebenaso lesisifo nabasondelene nabo.

Kumele sibambane ngezandla njengabahlanganyeli, sazi ukuthi ukuhlangu kwethu kungaba nemiphumela emihle.

Kumele sazi ukuthi esikwenza namhlanje sikwenzela ikusasa lethu nesizwe sethu. Umasindawonye njengabahlanganyeli silwa nengculaza nesandulela ngculaza singanoqoba.

INDLELA ESITHATHELANA NGAYO

Igciwane lesandulela ngculaza lingena emzimbeni ngezindlela ezilandelayo:

- Ngokuya ocansini ngaphandle kokusebenzisa isivikeli e.g ijazi lomkhwenyana,
- Nangokuphuma igazi ezinsinini kusukela:
 - Kowesilisa kuya kowesifazane
 - Kowesifazane kuya kowesilisa
 - Kowesilisa kuya kowesilisa
 - Kowesifazane kuya kowesifazane
- Umama angathelela ingane yakhe ngesikhathi ingaphakathi kuye, noma ngesikhathi ebeletha.
- Ngokuthlekisa ngegazi elinegciwane.
- Ngokujova noma ukusebenzisa inaliti enegciwane.
- Ukuthinta igazi lomuntu onegciwane lengculaza e.g igazi lihlangane nokuvuleka kwesikhumba, noma isikhumba esilimele.

IZIMPAWU NEZIBONAKALISO

Izimpawu zokuqala:

- Ukuncipha komzimba
- Ukuvuvukala entanyeni, emva kwezindlebe, ngaphansi kwekhwapha noma kwizimvilapho.
- Izilonda ezingapholi emlonyeni.
- Izimpawu zesifo sofuba, ukukhwehlela nokujuluka.
- Ukucobeka nokujuluka ebusuku
- Ukukhishwa isisu okungapheli okubuye kuhambisana nokuphalaza.

Izimpawu zokugcina

- Isifo sofuba.
- Amashashazi abuhlungu
- Ukukhathala
- Ukulahleka komqondo nokukhohlwa kalula.

UKUZIVIKELA

Ziningi izindlela zokuvikela ingculaza. Isikhathi esiningi ingculaza ithelelana ngokocansi. Kumele uye ocansini oluvikelekile uma ufuna ukuphepha.

