

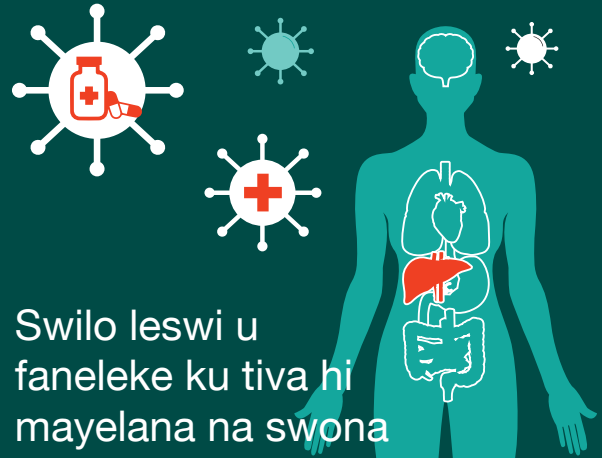


Ku kuma vuxokoxoko byo tala hi  
mpfimbaxivindzi vona  
<http://www.worldhepatitisalliance.org/>



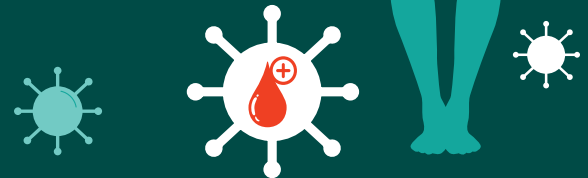
Bristol-Myers Squibb  
Foundation

Xibukwana lexi xi tumbuluxiwile hi mali ya  
kusuka eka Bristol-Myers Squibb Foundation



Swilo leswi u  
faneleke ku tiva hi  
mayelana na swona

# Mpfimbaxivindzi wa B & C



# Leswi nga endzeni

## **Vuxokoxoko byo angarhela**

Xana xibukuwana lexi xi hi mayelana na yini?	2
Xana mpfimbaxivindzi i yini?	3
Xana hi swihi swikombeto?	4
Xana xitsongwatsongwana xi hangalaka njhani?	6
Xana ndzi endla yini loko ndzi kamberiswa ndzi kumeka ndzi ri na xitsongwatsongwana?	8
Xana ku humelela yini loko ndzi ri na HIV na mpfimbaxivindzi lowu nga na xitsongwatsongwana?	9
Xana ndzi tisirhelela njhani na lava nga ekusuhi na mina?	10
Ku sirhelela xivindzi xa wena	10
Ku tisirhelela wena na muringani wa wena hi nkarhi wa swa masangu	12
Ku tisirhelela loko u tirhisa swidzidziharisi	14
Ku tisirhelela loko u tlhavela swidzidziharisi	16

## **Swo tala hi mayelana na mpfimbaxivindzi wa B**

Xana mpfimbaxivindzi wa B wu hangalasiwa njhani?	19
Xana hi swi switeji swa ntluletovuvabyi?	20
Xana u swi tiva njhani loko ndzi ri na mpfimbaxivindzi wa B?	21
Xana ndzi nga sawutisiwa njhani?	22
Xana ku na murhi wo horisa?	23

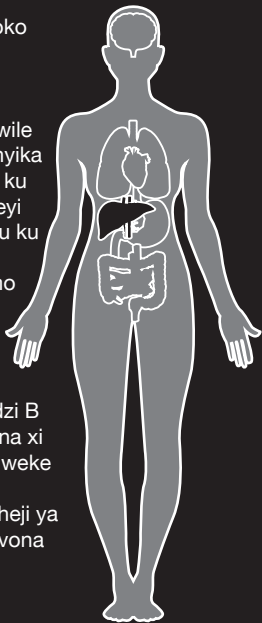
## **Swo tala hi mayelana na mpfimbaxivindzi wa C**

Xana mpfimbaxivindzi wa C wu hangalasiwa njhani?	25
Xana hi swi switeji swa ntluletovuvabyi?	26
Xana u swi tiva njhani loko ndzi ri na mpfimbaxivindzi wa C?	27
Xana ndzi nga sawutisiwa njhani?	28
Xana ku na murhi wo horisa?	28

# Xana xibukwana lexi xi hi mayelana na yini?

Xibukwana lexi xi na vuxokoxoko hi mpfimbaxivindzi wa B na C, mikokeko mimbirhi ya mpfimbaxivindzi lowu nga na xitsongwatsongwana. Xi endliwile tanihi buku yo yelanisa ku ku nyika vuxokoxoko byo angarhela na ku ku pfuna ku endla mihlawulo leyi nga na vutivi hi mayelana na ku ku kamberwa, na ku tihlayisa swi nga ri na mhaka leswaku xiyimo xa wena xi njhani.

Xi sungula hi vuxokoxoko byo angarhela lebyi tirhaka eka havumbirhi bya mpfimbaxivindzi B na C, kutani endzhaku ka swona xi na vuxokoxoko lebyi koxometiweke swinenenyana byo engetela hi mpfimbaxivindzi wa B (vona pheji ya 18) na mpfimbaxivindzi wa C (vona pheji ya 24).



# Xana mpfimbaxivindzi i yini?

## Mpfimbaxivindzi swi vula mpfimbo wa xivindzi.



Xivindzi i xirho xa nkoka swonghasi. Xi fayelela michumu ya khombo leyi ngenaka emirini, yo tanihi swidzidziharisi, mirhi na xihoko. Xi hlayisa michumu yo tanihi tivhitamini, naswona xi humesa leswi hi nkarhi lowu miri wa wena wu swi lavaka hawona. Xi humesa tiphurotheyini leti pfunaka miri wa wena ku tirha hindlela leyi faneleke, to tanihiletiya ti pfunetaka swilondza ku hola. Loko xivindzi xi pfimba kumbe xi vaviseka, matirhelo ya xona ya nga khumbeka.

Mpfimbaxivindzi wu nga vangwiwa hi ntirhiso wa xihoko wa

matimba, tichefu, mirhi, swakudyaengetelo na swiyimo swo karhi swa vutshunguri. Hambiswiritano, mpfimbaxivindzi hakanyingi wu vangwiwa hi xitsongwatsongwana. Mixaka ya ntolovelo swinene ya mpfimbaxivindzi lowu nga na xitsongwatsongwana wu vuriwa A, B na C. Xibukwana lexi xi angarhela mpfimbaxivindzi wa B na C.

**Mpfimbaxivindzi wa B wu tlhela yi tiveka tanihi hep B kumbe HBV naswona mpfimbaxivindzi wa C wu tlhela wu tiveka tanihi hep C kumbe HCV.**



# Xana hi swihi swikombeto?

Vanhu vo tala lava nga na mpfimbaxivindzi wa B kumbe C a va na swikombeto kutani hikokwalaho a va swi tivi loko va tluletiwile vuvabyi. Mpfimbaxivindzi wu nga hangalasiwa hambiloko ku ri hava swikombeto swihi kumbe swihi.

Loko swikombeto swi endleka, swi nga katsa:



**KU HISA MIRI**



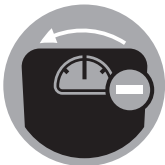
**NKARHALO**



**KU TITWA U VABYA/  
KU HLANTA**



**NDZAHLEKELO  
WA NAVELO WA  
SWAKUDYA**



**KU ONDZA**



**MAHLANGANO YO  
VAVA**



**NHONGE YA  
XITSHOPANA  
NA MATIHLO YA  
XITSHOPANA**



**MAHUMO YO  
KVALALA,  
MITSAKAMISO  
YO DZWIHALA**



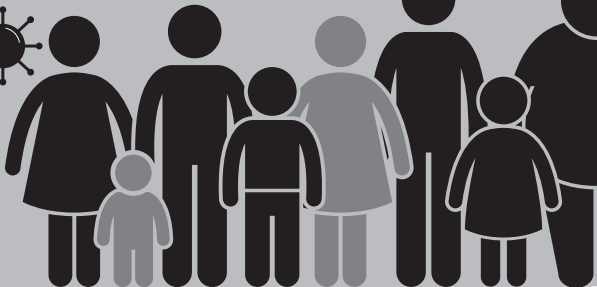
**KU  
UMALUMIWA**

# Xana xitsongwatsongwana lexi xi hangalasiwa njhani?



## Mpfimbaxivindzi wa B

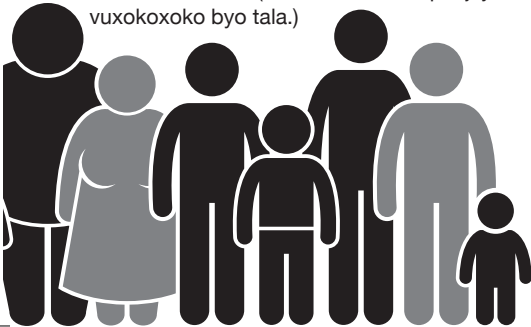
Mpfimbaxivindzi wa B wu hangalasiwa loko ngati kumbe swihalaki swa le mirini kusuka eka munhu loyi a tuleriweke hi xitsongwatsongwana xa mpfimbaxivindzi wa B swi nghena emirini wa munhu un'wana. **Xitsongwatsongwana xi tlulela hi ka 100 kutlula HIV naswona xi nga hanya kufika eka 7 wa masiku ehandle ka miri.** (Vona kusuka eka pheji ya 18 ku kuma vuxokoxoko.)





## Mpfimbaxivindzi wa C

Mpfimbaxivindzi wa C wu hangalasiwa loko ngati kumbe swihalaki swa le mirini kusuka eka munhu loyi a tluleriweke hi xitsongwatsongwana xa mpfimbaxivindzi wa C swi nghena emirini wa munhu un'wana. **Mpfimbaxivindzi wa C wu tlulela kutlula HIV naswona xi nga hanya kufika eka 4 wa masiku ehandle ka miri.** (Vona kusuka eka pheji ya 24 ku kuma vuxokoxoko byo tala.)





# Xana ndzi endla yini loko ndzi kamberiswa ndzi kumeka ndzi ri na xitsongwatsongwana?



+ Lava nseketelo wa nhlayiso wa swa rihanyu

+ Hlayisa xivindzi xa wena (pheji ya 10 na 11)

+ Khutaza va/muringani wa wena wa swa masangu ku kamberiswa, loko swi fanerile, na ku sawutisiwa

+ Va na na vukheta leswaku u nga hangalasi ntluletovuvabyi (12 kufika eka 17)

+ Va na na vukheta leswaku u nga khomiwi hi mavabyi man'wana na mikokeko ya mpfimbaxivindzi hikuva ku va u vabya kutlula xitsongwatsongwana xin'we xa mpfimbaxivindzi swi nga ku u vabya hi ku hatlisa.



**'Ku tluleriwa' hi xitsongwatsongwana xa mpfimbaxivindzi swi vula loko munhu loyi a nga hava ntluletovuvabyi a 'khomiwa' hi xitsongwatsongwana hi ku khumbana na munhu loyi a nga a tluleriweke hi vuvabyi.**

# Xana ku humelela yini loko ndzi ri na HIV na mpfimbaxivindzi lowu nga na xitsongwatsongwana?



Loko munhu un'wana a ri na HIV na mpfimbaxivindzi lowu nga na xitsongwatsongwana swa tikanyana leswaku miri wa yena ku lwisana na switsongwatsongwana. Leswi swi vula leswaku u tala swinene ku khomiwa hi ntluletovuvabyi wo godzombela na mipfilungano:

- Mpfimbo wa xivindzi na swivativati (leswi tievekaka tanihi cirrhosis)
- Nhluleko wa xivindzi
- Mfukuzana ya xivindzi

**Loko u ri na HIV na mpfimbaxivindzi lowu nga na xitsongwatsongwana i swa nkoka leswaku u sungula ti-ARV hi ku hatlisa hilaha swi kotekaka hakona na ku ti teka masiku hinkwawo eka vutomi bya wena hinkwabyo.**

# Xana ndzi tisirhelela njhani mina na lava nga ekusuhi na mina?

## Ku sirhelela xivindzi xa wena

Loko u ri na mpfimbaxivindzi, u fanele ku va na vukheta ngopfungopfu hi mayelana na ku hlayisa xivindzi xa wena.



Xihoko xi engetela nxungeto wa ku khomiwa hi mipfilungano wa cirrhosis na nhluleko wa xivindzi. Papalata kumbe hunguta ku xi nwa swinene hilaha swi kotekaka hakona.



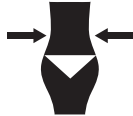
Swidzidziharisi swi nga vanga ku vaviseka ka xivindzi. Amphetamines (ku katsa na tik, cocaine), GBH na heroin hi swona swo tika ngopfu eka xivindzi. Papalata kumbe hunguta ntirhiso wa wena swinene hilaha swi kotekaka hakona, kumbe u cinca xidzidziharisi lexi swi nga talangiki ngopfu ku va xi nga vanga ku vaviseka ka xivindzi.

Mikarhi hinkwayo tirhisa murhi wihi kumbe wihi ku katsa na swidlayaxivavi, tanihilaha swi lawuleriweke hakona. Murhi hakanyingi wu fayeleriwa exivindzini naswona ku teka mipimo leyi nga hoxeka swi nga vavisa ku yisa emahlweni xivindzi xa wena. Papalata kumbe hunguta ku yi nwa swinene hilaha swi kotekaka hakona.



Ringeta ku tshama u hanyile kahle hilaha swi kotekaka hakona. Ku etlela ku ringanela, vutiolori, ku nwa mati yo tala, na swakudya leswi nyikaka rihanyu hinkwaswo swi pfuneta miri wa wena ku lwisana na ntluletovuvabyi.

Loko u nyuhela kutlula mpimo, ringeta ku ondza. Ku nyuhela kutlula mpimo swi nga vanga vuvabyi bya xivindzi xo tala mafurha na vuvabyi bya chukela, habymbirhi byi vavisa xivindzi xa wena.

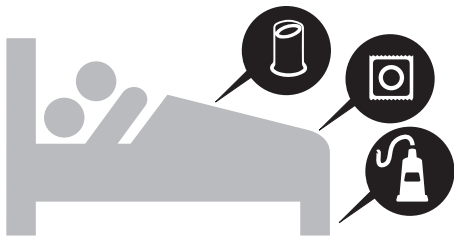


Va na na vukheta bya ku tirhisa 'tithoniki ta xivindzi' leti u tixavelaka handle ko kambisisa na muphakeri wa wena wa swa rihanyu ku tiyisisa leswaku ti hlayisekile eka wena.

## Ku tisirhelela wena na muringani wa wena hi nkarhi wa swa masangu

### ENDLA SWA MASANGU SWO HLAYISEKA

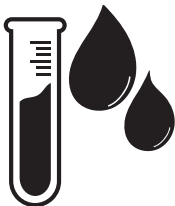
Ku tirhisa tikhondomu na xirhetelisi lexi tirhisaka mati swi nga hunguta xiyimonene xa ku khomiwa hi mpfimbaxivindzi hi swa masangu. Ku tirhisa xirhetelisi i swa nkoka ngopfungopfu eka swa masangu ya le ka xihetamavele.



Loko u ri na mpfimbaxivindzi, ku tirhisa tikhondomu na xirhetelisi na va/muringani wa wena wa swa masangu swi hunguta hindlela yo tivikana nxungeto wa hundziso.

## KUMA VUTSHUNGURI LEBYI FANELEKE

Vutshunguri bya mpfimbaxivindzi wa B kumbe C byi hunguta xiyimonene xa ku va u hundzisa ntluletovuvabyi hi swa masangu.



## KAMBERIWA

Khutaza varingani va wena va swa masangu ku endla xikambelo xa ngati xa mpfimbaxivindzi wa B na C.

## SAWUTISIWA

Loko muringani wa wena a kamberiwa a kumeka a ri hava mpfimbaxivindzi wa B, a nga sawutisiwa ku n'wi sirhelela ehenhla ka xitsongwatsongwana lexi.



## Ku tisirhelela loko u tirhisa swidzidziharisi

Switsongwatsongwana swa mpfimbaxivindzi wa B na C swa tlulela swinene naswona swi nga hangalaka hi ku olova loko munhu loyi a hlanganaka na swivandla, switirhisiwa, kumbe michumu leyi nga thyakisiwa hi ngati leyi tulneriweke hi vuvavbyi, hambi hi mipimo leyitsongo kulture mpimo ku kota ku yi vona.

Vanhu lava va tirhisaka swidzidziharisi va nga kuma HIV, mpfimbaxivindzi wa C na B kusuka eka:

### TINAYITI & SWITLHAVETI

Ku siyerisana na ku tirhisa hi vuntshwa tinayiti na switlhaveti swi engetela xiyimonene xa ku hangalasa HIV, mpfimbaxivindzi wa B na mpfimbaxivindzi wa C. Switlhaveti leswi nga na tinayiti leti susekaka swi engetela nxungeto swinene hikuva swi nga sala na ngati yo tala endzhaku ka ku tirhisiwa kutlula switlhaveti leswi nga na tinayiti leti nga susiwiki. Loko u tlhavela xidzidziharisi, tiyisisa leswaku u na tinayiti ta wena n'wini, to basa, na ku va letintshwa naswona u nga siyerisana na van'wana.



## SWITIRHISIWA SWO LULAMISA

Xitirhisiwa xihhi kumbe xihhi, swo tanihi swo sweka hi swona, tikhotono, mati, swo boha hi swona na tiswebe ta xihoko swi rhwala hi ku olova mitluletovuvabyi leyi na ku yi hangalasa. Mikarhi hinkwayo tiyisisa leswaku u na swi switirhisiwa swa wena na swona a wu swi siyerisani na van'wana.

## GERE YIN'WANA YO TIRHISA SWIDZIDZHARISI

Tiphayihphi to pandzeka, switirouu na switirhisiwa swin'wana na swona swi nga hundzisa switsongwatsongwatsana. Mikarhi hinkwayo va na na switirhisiwa swa wena n'wini naswona u nga swi siyerisani na van'wana.

## TINTIHO


Tintiho leti khumbaka ngati leyi tluleriweke hi vuvabyi ti nga hangalasa mpfimbaxivindzi wa B mpfimbaxivindzi wa C. Ngati leyi nga etitinhweni yi nga ntluleta vuvabyi eka ndhawu ya ntlhavelo, tikhotono, swo boha hi swona na tiswebe.





## Ku tisirhelela loko u tlhavela swidzidziharisi

**Ndlela ya kahle ya ku sivela switsongwatsongwana swa mpfimbaxivindzi i ku tshika ku tlhava nayiti. Ku cincela eka swidzidziharisi swo dzaha, kumbe therapi yo siva opioid swi nga hunguta nxungeto wa wena wa mpfimbaxivindzi wa C. Loko u nga koti kumbe u nga swi lavi ku tshika swidzidziharisi swo tlhavela, ku na magoza ya ku hunguta nxungeto wa ku tluleriwa hi vuvabyi.**

 Mikarhi hinkwayo tirhisa tinayiti leti xuviweke (letintshwa), switlhaveti na switirhisiwa hinkwaswo—swo sweka hi swona, tikhotono, mati, swo boha hi swona, na tiswebe ta xihoko—mikarhi hinkwayo loko u tlhava nayiti.

Lulamisa xivandla xo basa u nga si vekela switirhisiwa swa wena swo tlhava nayiti.



U nga avanyiselani na ku siyerisana swidzidziharisi hi ku tirhisa switirhisiwa leswi swi tirhisiweke.

Hlamba swandla swa wena swinene hi xisibi na mati u nga si tlhava nayiti na le ndzhaku ka swona ku endlela ku susa ngati kumbe switsongwatsongwana.



Basisa ndhawu yo tlhava nayiti hi xihoko kumbe xisibi u nga si tlhava nayiti.



Tirhisa ntshikelelo eka ndhawu yo tlhava nayiti hi phede yo xuviwa ku yimisa ku huma ngati kwihi kumbe wihi endzhaku ka ku tlhava nayiti. U nga tirhisi swebe ya xihoko tanihileswi ku huma ngati swi nga ta ya emahlweni.

U nga tlhavi munhu un'wana nayiti.



Khoma gere ya wena n'wini ntsena. Loko u tlhava nayiti na vanhu van'wana, hambanisa switirhisiwa swa wena kusuka eka swa van'wana ku papalata ku siyerisana u nga swi langutelangi.

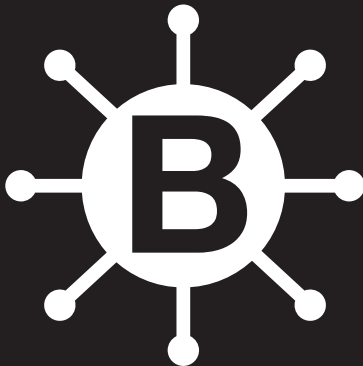
Herisa tinayiti ta wena leti tirhisiweke hi vuhlayiseki hi ku ti cukumeta eka ndhawu yo herisela tinayiti.



### **Ku basisa a swi dlayi xitsongwatsongwana xa mpfimbaxivindzi wa C na B.**

Ku chela bulichi, ku virisa, kumbe ku tirhisa swihalaki swo basisa swa ntolovelo, xihoko, kumbe peroxide a swi nga dlayi xitsongwatsongwana xa mpfimbaxivindzi wa B na C. Swa antswa ku nga ringeti ku xuva switirhisiwa swo tirhisa xidzidziharisi. Handle ka swona tiyisisa leswaku mikarhi hinkwayo u na swa wena naswona a wu siyerisani na van'wana.

# Mpfimbaxivindzi wa



# Xana mpfimbaxivindzi wa B wu hangalasiwa njhani?

Swa masangu ku ri hava khondomu. Nxungeto wa swa masangu wu yisiwa ehenhla hi swa masangu leswi vavisaka furhu ra xirho xa rimbewu xa xisati



kumbe furhu ra xihetamavele kumbe loko munhu a ri na vuvabyi lebyi hundzisiwaka hi swa masangu byo tanihi HIV.



Ku siyerisana switirhisiwa swa munhu swa nsivelavuvabyi, swo tanihi swichukuchamatino, swikaringana na switsemamin'wala.



Hundziso wa manana-kuya-ekana'wana hi nkarhi wa mbeleko.



Ku tlhavela swibayana kumbe mitlhavelo ya mirhi hi switirhisiwa leswi nga xuviwangiki.

**Ku nga xuviwangi swi vula ku nga tengangi eka swivumbeko leswi hanyaka. Swilo swi nga languteka swi basile, kambe swi va swi nga xuviwangi.**



# Xana hi swi switeji swa ntluletovuvabyi?



Mpfimbaxivindzi wa B wu hlamuseriwa hi ku landza ntluletovuvabyi wa xijumani na wo gondzombela.

Xijumani swi vula tin'hweti ta tsevu leto sungula endzhaku ka loko ntluletovuvabyi wu endlekile. **Swikombeto swi nga ha tumbuluka hi nkarhi wa xiyimo lexi, kambe a swi tumbuluki mikarhi hinkwayo.** Loko mpfimbaxivindzi wa B wu kumeka hi nkarhi wa vutsongwana, hakanyingi ku hava swikombeto na nxungeto wa le henhla wa ku khomiwa hi ntluletovuvabyi wo godzombela.

Lavakulu vo tala va kota ku 'basisa' (dlaya) xitsongwatsongwana lexi hi nkarhi wa xiteji xa xijumani naswona naswona va ha ri hava mpfimbaxivindzi endzhaku ka nkarhi. Lavakulu van'wana va khomiwa hi ntluletovuvabyi wo godzombela (nkarhi wo leha). Hi ku famba ka nkarhi leswi swi nga vanga swiphiqo swa rihanyu swo tivikana ku katsa na mpfimbo wa xivindzi na swivativati, nhluleko wa xivindzi na mfukuzana ya xivindzi.

Swikombeto, loko swi humelela, swa fana eka swiyimo hinkwaswo.

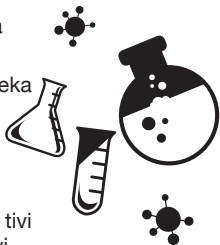
# Xana ndzi swi tiva njhani loko ndzi ri na mpfimbaxivindzi wa B?

Ku kamberwa i ndlela yi ri yoxe ya ku tiva handle ko kanakana hi xiyimo xa wena xa mpfimbaxivindzi wa C.

Swikambelo swa ngati swa laveka ku hlahluva ntluletovuvabyi hi mpfimbaxivindzi wa B.

Vanhu vo tala lava nga na xitsongwatsongwana xa mpfimbaxivindzi wa B a va swi tivi leswaku va tluleriwile hi vuvabyi hikuva va hava swikombeto.

Swikambelo swa swilwisaxitsongwatsongwana swi nga komba loko vanhu va tshame va sawutisiwa, kumbe ku tluleriwa hi vuvabyi bya mpfimbaxivindzi wa B. Swikwambelo swa xihumesachefumirini swi nga komba loko eka nkarhi wa sweswi u ri na mpfimbaxivindzi wa B.



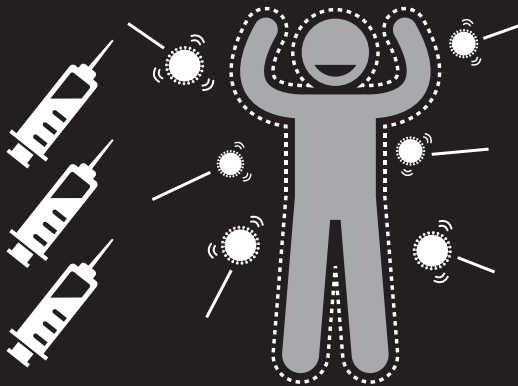
MPFIMBAXIVINDZI WA B



**Xihumesachefumirini i nchumu wihi kumbe wihi lowu vangaka miri kuva wu humesa n'wangulo wa nsawutiso ku ku endla u tshama u hanyile kahle.**

# Xana ndzi nga sawutisiwa njhani?

Ina. Nsawutiso wu nga ku sirhelela eka ku khomiwa hi mpfimbaxivindzi wa B. Eka lavakulu, nsawutiso wa mpfimbaxivindzi wa B wu nyikiwa hi ntlhandlamano wa tinayiti ti3 eka nkarhi wa tin'hweti ti3 kumbe ta 6. Tinayiti tinharhu ta laveka eka nsirhelelo hi vutalo. Tinayiti to seketela, endzhaku ka lembe rin'we, mikarhi yin'wana ta tsundzuxiwa.



# Xana ku na murhi wo horisa?



Mpfimbaxivindzi wa B wo godzombela wa tika swinene ku wu horisa hi mirhi ya nkarhi wa sweswi, naswona vutshunguri i bya vutomi hinkwabyo. Hambiswiritano, therapi yo lwisa xitsongwatsongwana yi kota ku lawula switandzhaku swa ntluletovuvabyi na ku sivela ku tumbuluka ka mipfilungano yo tanihi mpfimbo wa xivindzi na swivativati na nhluleko wa xivindzi. Nakambe yi hunguta nxungeto wa mfukuzana ya xivindzi.

Vavabyi hinkwavo lava nga na mpfimbaxivindzi wa B va fanele ku vekiwa thlo vutomi bya vona hinkwabyo, kambe xilaveko xa therapi, na muxaka wa muxaka wa therapi, xi kumisisiwa hi

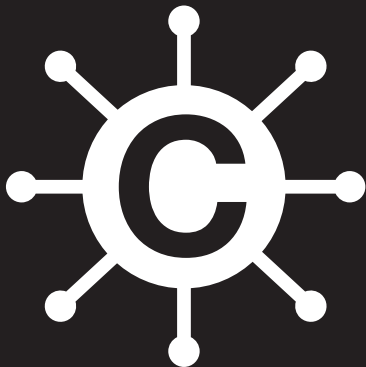
xiyimo xa ntluletovuvabyi wa mpfimbaxivindzi wa B yo godzombela na xiyimo xa swa rihanyu xa munhu.

**I swa nkoka ku teka vutshunguri bya wena tanihilaha swi lawuleriweke hakona hi munyiki wa wena wa nhlayiso wa swa rihanyu. Ku tshika vutshunguri swi nga vanga ku nyanyana ka ntluletovuvabyi. Ku nga teki vutshunguri nkarhi hinkwawo swi nga vanga ku tumbuluxiwa ka mpfimbaxivindzi wa B lowu wu sihalalaka murhi.**

Ku va u vabya xitsongwatsongwana xo tlula xin'we swi nga ku vabyisa swinene hi ku hatlisa.



# Mpfimbaxivindzi wa



# Xana mpfimbaxivindzi wa C wu hangalasiwa njhani?

Swa masangu ku ri hava khondomu. Nxungeto wa swa masangu wu yisiwa ehenhla hi ku vaviseka ka furhu ra xirho xa rimbewu xa xisati kumbe furhu ra xihetamavele lkumbe loko munhu a ri na vuvabyi lebyi hundzisiwaka hi swa masangu byo tanihi HIV.



Ku syerisana switirhisiwa swa swo tlhavela swidzidziharisi.



Mihundziso ya ngati kumbe ya swikumiwa swa ngati leyi veke kona ku nga si fika 1992.



Miphalalo ya swa vutshunguri kumbe ya matino leyi nga xuviwangiki. Hundziso wa manana-kuya-eka n'wana hi nkarhi wa mbeleko.



Ku tlhavela swibayana kumbe mitlhavelo ya mirhi hi switirhisiwa leswi nga xuviwangiki.

**Ku nga xuviwangi swi vula ku nga tengangi eka swivumbeko leswi hanyaka. Swio swi nga languteka swi basile, kambe swi va swi nga xuviwangi.**



# Xana hi swi switeji swa ntluletovuvabyi?



Mpfimbaxivindzi wa C wu hlamuseriwa hi ku landza ntluletovuvabyi wa xijumani na wo gondzombela.

Xijumani swi vula tin'hweti ta tsevu leto sungula endzhaku ka loko ntluletovuvabyi wu endlekile. Vanhu va nga ri vangani va va na swikombeto swa le rivaleni hi nkarhi wa xiyimo lexi.

Vanhu vo tala lava va tluletiwaka mpfimbaxivindzi wa C va khomiwa hi ntluletovuvabyi wo

godzombela (nkarhi wo leha). Vanhu vo tala va kota ku 'basisa' (dlaya) xitsongwatsongwana lexi hi nkarhi wa xiteji xa xijumani naswona va va va ha ri hava mpfimbaxivindzi wa C endzhaku ka nkarhi.

Hi ku famba ka nkarhi, mpfimbaxivindzi wa C wo godzombela wu nga vanga swiphigo swa rihanyu swo tivikana ku katsa na mpfimbo wa xivindzi na ku swivativati swa xivindzi, nhluleko wa xivindzi hambi mfukuzana ya xivindzi.

# Xana u swi tiva njhani loko ndzi ri na mpfimbaxivindzi wa C?

Ku kamberwa i ndlela yi ri yoxe ya ku tiva handle ko kanakana hi xiyimo xa wena xa mpfimbaxivindzi wa C. Vanhu vo tala lava nga na mpfimbaxivindzi wa C a va swi tivi leswaku va tuletswile vuvabyi hikuva va hava swikombeto swihi kumbe swihi. **Swikambelo swa ngati swa laveka ku hlahluva ntuletovuvabyi hi mpfimbaxivindzi wa C.**

Swikambelo swa swilwisaxitsongwatsongana swa tirhisiwa ku komba loko munhu un'wana a tluleriwile hi mpfimbaxivindzi wa C. Mbuyelo wa xikambelo lowu nga na xitsongwatsongwana a wu vuli leswaku wa ha tluleriwile hi vuvabyi. A wu kombi loko u khomiwile mpfimbaxivindzi wa C lowu nga godzombela. Mbuyelo wa xikambelo lowu nga na xitsongwatsongwana xa swilwisaxitsongwatsongwana wu fanele ku landzeriwa hi xikambelo xa PCR ku nyika vuxokoxoko lebyi. Xikambelo xa PCR xi komba loko wa wa ha ri na xitsongwatsongwana emirini wa wena. Nakambe swi nga thumbiwa hi mpimo wa xitsongwatsongwana lowu nga

kona emirini wa wena. Loko mivuyelo ya xikambelo yi ri na xitsongwatsongwana, xikambelo xin'wana xi ta kumisisa muxaka wa ntuletovuvabyi wa mpfimbaxivindzi wa C, lowu tivekaka tanihi genotype.

Xikambelo xa genotype xi kumisisa leswaku hi tihi ta ti-genotype u nga na tona. Leswi swi pfuna ku kumisisa leswaku i muxaka muni wa vutshunguri u wu lavaka.



Loko munhu un'wana a 'ri na xitsongwatsongwana' xa vuvabyi byo tlulela ku fana na mpfimbaxivindzi lowu nga na xitsongwatsongwana, swi vula leswaku xikambelo xi thumbile leswaku u na xitsongwatsongwana emirini wa yena.

Loko munhu un'wana a 'ri hava xitsongwatsongwana' xa vuvabyi byo karhi, swi vula leswaku xikambelo a xi thumhangi xitsongwatsongwana emirini wa yena.

# Xana ndzi nga sawutisiwa njhani?

E-e. Eka nkarhi wa sweswi ku hava nsawutiso wa C.

## Xana ku na murhi wo horisa?

Mpfimbaxivindzi wa C wu nga horisiwa eka vunyingi bya vanhu.

Swilwisaxitsongwatsongwana swo tirha hi ku kongoma swi tekiwa ku ringana 12 – 24 wa mavhiki. Hambiswiritano, vutshunguri lebyi a byi si tsarisiwa eAfrika-Dzonga naswona ku byi kuma swi lava mbhumabumelo kusuka eka xibedhlele xa mfumo lexi tirhanaka na swona kumbe dokodela wa mavabyi ya mpfuvelo loyi a nga riki wa mfumo. Vutshunguri lebyi byi tekaka nkarhi wo lehanyana (hakanyingi lembe) byi kumeka hi ku olova swinene eka sekitara ya mfumo.

**I swa nkoka swinene ku heta vutshunguri loko u byi sungula. Ku nga teki murhi hindlela leyi faneleke swi nga vanga nsihalalo eka mirhi ya vutshunguri bya mpfimbaxivindzi wa C.**

**Loko u horisiwile, swa koteka ku tlhela u tluleriwa hi vuvabyi lebyi, hikokwalaho i swa nkoka ku sivela ntluletovuvabyi wa nkarhi lowu taka.**



**Nkarhi wa vutshunguri wu leteriwa hi loko ku ri na swivati swa xivindzi.**