infovihtal #04

Xalaat ak doxalin yu lay dimbali, di yombal pajum sida

Consejos de adhesión

Xalaat ak doxalin yuy yombal paj mi

Xaw a sàggan tuuti rekk mën na tax nga ñàkk a jël garabi SIDA yi, te loolu day tax garab yooyu dootuñu la amal benn njariñ. Saa yoo ñàkkee jël say garab, bul mere sa bopp, fexeel ba jàng ci loolu, xalaat ci bu baax. Su fekkee ni danga fàttee jël li ngay jël bés bu nekk ci garab, na nga ko waxtaane ak sa doktoor. Moom moomu mën na la xelal neneen nooy jële garab yi, ci waxtu yu gën a yomb ak anam yu gën a woyof ci yow.

Deel bind garab yi ngay jël bés bu nekk

Saa yoo tambalee di jël garab yu bees, mën nga am xel ñaar. Ci misaal, mën ngay werante ci yan doom nga war a naan, yan lekk nga leen war a booleel, wala yan lekk nga warul lekk. Ngir moyu loolu, sa doktoor wala boroom farmasi bi ngay jënde garab yi mën nañu la yombalal këyit gu ñu bind doom yi ngay naan yépp. Su ko defee, saa yoo naanee doom, nga daal di bindal sa bopp wala nga rëdd ci këyit googu doom yi nga naan. Am na yenn boroomi farmasi yuy joxe ay këyit yu ndaw yooy mën a taf ci paket yiy def doom yi ngay naan, su ko defee taf gi ngay taf paket yooyu dina la mën dimbali ci ngay ràñee bu baax garab yi (Xoolal *InfoVIHtal 10 Këyit gi ngay bind doom yi ngay naan bés bu nekk*).

Deel fàttaliku garab yi ngay jël

Dina baax lool ci yow nga fexe ba tërël doxolin woo xam ni dina la mën a dimbali ba nga tàmm di jël say garab ni mu ware. Mën nga tërël këyit goo xam ni ci ngay bind wala nga ciy rëddal sa bopp, saa yoo naanee ay doom ba noppi.

Wala book, mën nga itam bind ci këyit googu doom yi nga war a naan bés bu nekk, su ko defee, guddi gu nekk, nga xool bu baax ndax fàttewoo benn garab.

Su fekkee ni dangay faral di fàtte waxtu yi ngay war a naan doom yi, mën nga fexee wut montar bu ànd ak yeglekaay boo xam ni, saa yoo waree jël garab, dafay riir ngir yegal la ko.

Am na itam ay kees aki paket yu ñuy jaay, yoo xam ni dañoo ànd aki yeglekaay yuy riir, waxtu woo xam ni war ngaa jël garab yi. Paket yooyu di sone, mën na baax lool nga wut leen, rawatina su fekkee ni dangay naan say garab ci waxtu yu bokkul

Deel denc garab yi bu baax

Fexeel ba wut kees gu jàppandi gooy denc garab yi, te nga waxtaan ci ak boroom farmasi bi ngay jënde, ba jubóo ak moom ci ne kees googu baax na ngir denc denc bu wóor garab yi nga gennee ci seeni paket.

Am na garab yoo xam ni mën nañu yàqu su ñu leen dencul ni mu ware. Ci misaal, garab gi tudd "indinavir" (Crixivan), dañu koo wowal ba noppi lëmës ko, ba nga xam ni dara du ko mën a yàq feek mu ngi nekk ci foofu ñu ko lëmës. Su la neexee, mën nga jëfandikoo bépp pot boo xam ni dafay tëggu ràpp, ngir denc bu baax say garab.

Am na ñoo xam ni dañuy bàyyi lenn ci seeni garab ci ay barab yu bokkul, maanaam ci ay barab yu ñuy faral di dem lu bari, ak tamit ci barab yi nga xam ni waxtu yi ñuy war a jël doom yi dafa leen fay fekk. Barab yooyu ñuy bàyyi seeni garab mën nañoo doon këri seeni xarit wala seeni mbokk, seen saak yi ñuy gàddu wala seeni oto. Foo mën di toll, na nga fexe ba garab yi nekk fu xale yi mënul yegg, te nga fàttaliku ni garab yi mën nañu yàqu su ñu nekkee ci fu tàng jerr wala fu sedd guyy.

Deel waxtaane say jafe-jafe ndax ñu mën a saafarawu

Am na ñoo xam ni dina jafe ci ñoom ñu topp pajum jàngoroy SIDA ji ni mu ware, ndax ni garabi SIDA yi toll, ni ñu bindóo ak ni ñu melowoo. Ak lépp lu mën a xew, del waxtaane say jafe-jafe ak sa doktoor, mbaa nga ciy waxtaan ak ñiy ligeey ci lopitaan bi ngay fajoo. Ñoom ñooñu mën nañu laa soppil garab yi, defal la garab yi siró wala sunguf, ba nga xam ni naan gi dina gën a yomb ci yow.

Jëfandikóo masin buy damm doom yi ngay naan mën na tax naan gi gën a yomb ci yow. Na nga waxtaan ak boroom farmasi bi ngay jënde, mën na laa wutal masin bu jàppandi te dëppóo ak doom yi ngay jël. Masin yooyu ñu ngi mel ni ay biteel yu ndaw yoo xam ni danga ciy duggal doomu garab gi, daal di biis kubéer gi bu baax, su ko defee doomu garab gi daal di damm, soppaliku sunguf.

grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
e-mail: contact@gtt-vih.org
website: www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por: Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida
Generalitat de Catalunya Departament de Salut Pla Director d'Immigració
Ajuntament de Barcelona Àrea d'Acció Social y Ciutadania
Colaboran: ETIS, Tropical Drassanes