

Ci xobb bi nu ciyy fësal ni ngay xamale sa andando ci walu sëy, ne da nga am doomi jangooro ji di VIH, ak lu yoon wax ci baña xamal li nga am ci deret ak wale VIH. Tamit li nga Ware xam, bala nga xamal sa wakër , xarit ay dëkkando mën nga xol xobb bi [Infovihtal 72 Wax ne Ame nga doomi jangooro bi di VIH](#).

Dogal bu diis la

Xamle li am ci deret sa andando sëy mën ne lu tiis, bu fekke ne xam nga ba ki nga koy wax am ngeen siki saka ci wale VIH. Nit nu bari yu ame VIH yëkk naan seen bop daw ku leen di seen andando sëy di won ndax lolu.

Say andando mën naan am giis yu tegguwul ci dëgg ci walu sëy ak VIH. Mén xalaat ne nit ni ame VIH di xamle seen feebar, ak du nu wollu kapoot ak liiy rataxal, ndam xarale gi indina fiirnde.

Xamal ko sa andandoo ci walu sëy bu bes

Mel ni neneen nit ni, am na solo xalaat lu tax nga bëggë xamal sa bopp sa andandoo ci sëy. Liyy tax nga kakoy xamal ba det, warul ajo ci and bi nga sop amal ak moom. Ndax been yoon doj lay and ak nit ki, ndax de nu sop amal and bu yagg ak moom?

Tamit mën ajo ci ban xettu sëy la bëggë amal ak moom, Bu fekke ne walle VIH du yomb, nit nu bari da niyy yakaar xamal ni seen deret mel du am solo. Neneen ne xalaat ne xamale ko din a tax ba doggal yi ngeen di jël ci walu sëy yomb. Li ajo si walante VIH mën xol xobb InfoVIHtal #76, xayma ci walante VIH InfoVIHtal #7, ak walante ba xayma doomu jangooro ji ci deret bi.

Ndam yoon am na ay daan yu mu tegg, nu bari nu ame VIH giis su nu lo tax nuy xamale seen bopp seeni andando sëy, te yakaar nit ku ne mo wara sam wërguyaram mam.

Ak andando yi ci walu sëy, yaggay gi day am solo. Mën ne, xamal ne am nga VIH day jafe boleen di sogaxamante ak keen, waye yex ko def tamit mën indi jafe jafe ci kanaam. Bu ka sa cooro yexe xam te narŋu ko, reero di am ci yeen naar.

So de sogaxam nit ki, mën nga xalaat xamagoko bu baax ngiir seenu nu mu kaay jële ba ndax dina denc li nga kay wax ci yaw. Am na noo xam ne da niyy xar aksi ci jamono bu gën ba jéemi jamono ngir waxtaane ko.

Am na noo xamne ci biir waxtaan la nuy sani walu VIH ngir xol nu mu koy jële, ba sax bu giise ne du bu bax, mu jaaré fa dogg and bi.

Xamal ko sa cooro

Bu nuy sogaxiis VIH ci yaw te fekk nga nekk ci ngooro, xamal ko (ba det) sa cooro day nelu niyy xol. Ndax xibarr bi mën indi tiis ak coono ci and bi. Mën am sa cooro xalaat wërguyaram rek, te dem setlu ndax am VIH ba mu xalaat no leen di sëye.

Amn a nit jakaarlo ak jafejafe yu tar. Mën nga ragal ñakka kër gi nga bokk ak sa cooro, ba nga am ay tolof tolof ak moom ba ay nu lay door ba saaga.

Xamal ko noo ndaan sëyal

Xamal ni sa deret mel say andandoo ci walu sëy yu wessu, mo ngi ajo ci yu bari, masalan: ban xettu and ngeen amoon, xettu sëy bi ngeen doon def, ndax yakaar nga dinaan ko bëggë

Xam, ba yaw bëgg nga nu xamko ngiir noom nu jël ay dogal lu ajo ci mbiir mi.

Giis giis ci ni ko yoon tërale

Yokk ci sa jaxre ak daw gi nu la def, wax ci ni sa deret mel niyy ngay andal ci walu sëy - yu tay yi ak yu demb yi- amna lu ci yoon wax.

Ci yoon Españ amul been pacc bu waxne wale VIH tooñ I. Wante nak yeen sa yi - tollu ci fukk ak naar ci fukk juroom at yi wessu- bërëb bu attekay yi ci Españ jàpp naan ne wale VIH ni ku gaññ nit.

Ngir lolu am yi no wara teew:

- Sa andandoo sëy ñakk xam ne am nga VIH.
- Nga bañña xamle ne am nga ko.
- Bañña jëffandiko kapoot ci sëy ngir aaru ci wale gi.
- Wal sa cooro ci jamono gi di sëye.
- Sa cooro kalame la.
- Yaw doj nekk nit ki mëna walle VIH.

Bu xam bax li sukandiko ci yon ba nga soxla ku la xelal ci fan wi, mën nga jokko ak ni jaare ci seen web <http://observatoriorredvih.org/> o observatorio@redvih.org.