

Health Services in the UK Ndenge ya Kobatela Sante na UK

Contents

BILOKO YA KOYEBA

NHS

Kobatela sekele

Basalisi ya minoko ya ndenge na ndenge

Basalisi ya bakpokoso

Misalisi ya mbangu ya NHS mpoya baye babeli

Esika ya misalisi ya mbangu mpoya bazoki

GP/ Badokotolo

Kosenga misalisi ya GP

Dokotolo nakati ya Bandako

Baefimiele

Kosenga komona dokotolo

Kozua batu ya minoko

Kobalula Dokotolo mosusu

Kozua NHS Mbala moko

Kozua batu ya minoko

Bisika Misusu ya Misalisi ya Sante (na Leeds)

Basalisi ya kozua nkisi

Koyeba Ndenge ya Sante

Koyeba soki ozali na Tuberculose

Baopital

Baopital na Leeds

Esika ya kusomba nkisi <Pharmacie>

Bapharmacie ya Mbutu na Leeds

Badokotolo ya Mino

Misalisi ya mbangu ya Mino na Leeds

Batu ya Linete

Kopekisa zemi

Kosalisa Maladi ya Moto

Kosalisa maladi ya sekele

Esika ya misalisi ya maladie ya sekele

Misalisi ya maladi ya Basi

Zemi

Kolongola zemi

Koyeba maladie nakati ya libumu

Kokata Basi Esika ya Sekele

Lingala

Sante ya Bana Koya Kotala Bana na Ndako
 Baefimiele na Kelasi
 Nkisi ya Mopekisi Mpona Bana

Sango misusu Likolo ya Maladie ya Sekele na SIDA
 Maladie ya Sekele
 SIDA
 Loi na Makambo ya Bolingo
 Bisika ya Maladie ya Sekele

Batu ya Misalisi Mpona Maladie ya Sekele na Leeds

Misalisi Misusu na Leeds

Ndenge ya Kobatela Sante na UK

This booklet is for asylum seekers and helps to explain what health services are available in the UK. This resource is available in other languages and versions can be downloaded from www.bcathealthinitiative.co.uk. This resource was produced in Leeds in 2004 by; The Black Health Initiative, Yorkshire MESMAC, the NHS Sexual Health and Substance Use Team (Leeds PCTs), Health Access Team for asylum seekers.

Leeds Social Services helped with the translation of this resource.

Misalisi ya Mboka mobimba ya Sante (The National Health Service) (NHS)

NHS ezali nini?

Nakati ya UK makambo ya sante elekaka na NHS. Soki olingi kokimela UK kasi bandimeli yo naino te na leta ebongi oyeba makambo lokola oyo tokomi na nse.

NHS bafutelaka?

Soki yo mopaya biloko mingi ya NHS ezalaka ya pamba. Okozua nkisi mbangu soki ozoki, ndenge ya kobatela zemi na ndenge ya kopekisa zemi. Zela topesa yo sango likolo ya biloko bafutelaka te oyo okoki kozua soki ozali na posa na yango.

Mokanda ya dokotolo <prescription> ezali nini?

Soki ozali na posa ya dokotolo ye akokomela yo bankisi. Mokanda ya <prescription> elobaka oyo nkisi dokotolo alingi ozua. Mpona kozua nkisi yango ebongi omema mokanda yango na pharmacie. Badokotolo basusu bakomelaka mokanda ya nkisi te. Basusu bakoyebisa yo osomba nkisi yo moko na pharmacie.

Ebongi nafutela <prescriptions>?

<Prescriptions> ezali ya pamba mpona baye bakimi bitumba kasi ebongi ozala na mokanda ya <HC2> ewutaka na bato ya kosalisa bapaya <National Asylum Support Service> (NASS) kolakisa te ozali moto bandimeli yo ozua nkisi pamba. Nakati ya UK basusu ebongi bafutaka mpo ya kotala to kuzua mokanda ya dokotolo ya mino to ya miso. Lokola baye bakimi na UK bapekisi kosala mosala, okoki kuzua biliko yango pamba. Mpo ozua yango, ebongi ozala na HC2.

Mokanda ya HC2 ezali nini?

Mokanda ya HC2 ezali eloko ebongi osengaka mpoya sanza 6, sima nayango osengi lisusu. Mpona kozua HC2 okoki:

- Kosenga na baoyo basalisaka kolukela yo ndako (soki ovandaka na ndako ya NASS) mpo asalisa yo.
- Kende na kolo ya pharmacie to dokotolo <GP Surgery> mpo asalisa yo na HC2.

Kobatela Sekele

Nani ebongi ayeba makambo nayo?

NHS ekeseni na makambo ya kokota na mboka. **Bato nyonso ya mosala na NHS esengi babatela SEKELE ya maladi oyo ozali kobela.** Bapekisami koyebisa makambo nayo na bato ya makambo ya kokota na mboka to na NASS soki yo moko ondimeli bango te. Tango mosusu makambo na yo ya sante ebongi eleka na kati ya badokoto to baefimiele. Wana esalamaka soki ekosalisa yo kobika. Ata ndenge wana esengi babatela yango mpo ekoma bipayi binsu te. Kasi soki koyebisa sekele ekosalisa bana to moto oyo azali pene kokufa, wana ebongi kobimisa sekele. Soki olingi oyeba nani bakopesa ye sekele nayo, okoki mpe kotuna.

Bato ya minoko ya ndenge na ndenge na NHS

Naloba ndenge nini soki nayebi Angle te?

Soki okoki koloba Angle malamumu te, okoki kosenga moto ya minoko na tango ya komona dokotolo to efimiele. Ezali mosala na yo te komema bandeko to baninga mpo basalisa yo na monoko.

Bato ya minoko ebongi babatela sekele ya masolo na yo. Soki olingi moto oyo ya minoko te, to okanisi te akobatela sekele te, okoyebisa dokotolo.

Nzela ya koluka moto ya minoko yango oyo:

- Senga na dokotolo to efimiele mbala moko.

Ndenge ya Kosenga Mosalisi ya NHS

Nasala nini soki nazui kpokoso na NHS?

Misalisi ya baye babeli (PALS) ezali mpoya kosalisa yo soki olingi kozua batoli to soki oyebi te esika ya kozua misalisi. PALS ezali mpoya baye bazobela, bandeko na baninga na bango. PALS esalisaka kozua bisika ya kuzua lobiko. PALS eyokaka oyo olingi koloba, sima na yango eyebisaka NHS mpo tosalisa bato. PALS ekoki kosalisa yo;

- Koyeba bato ya ndenge na ndenge ya kosalisa yo na lobiko.
- Koyamba makanisi na yo mpoya biloko ya malamu to mabe oyo tosalisali mpo tobongisa kosalisa baye babeli
- Koyebisa yo ndenge ya kolela na epayi wapi ozua mosalisi.
- Kosalisa yo na bato ya sante soki ozali na kpokoso.

Misalisi Ya Mbangu Ya Sante na NHS **Emergency Health Services**

Esika ya Bazoki na Misalisi ya Mbangu (A&E)

Esika ya bazoki na misalisi ya mabangu (A&E) ezali nini?

Soki ozoki to ozali kobela makasi tango mosusu esengi bamema yo na A&E na opital ya pene na yo. Wana bafutelaka te mpe ezali mpo ya bato nyonso. Ezali na mbutu na moi. Soki mpasi eleki yo bakosalisa yo mbangu. Soki mapi mingi te, okozela moke mpo bakokoma basango nayo.

Kanisa malamumu soki sante nayo esengi basala mbangu, mpo ezali mabe kopekisa baye bazali na posa ya mbangu bazua A&E te soki yo ozali na posa na yango penza te.

Posa ya mbangu ezali nini?

Tika tolakisela yo biloko esengaka mbangu;

- Kozala lokola okufi
- Mpasi ya sika to ya makasi na libumu
- Mpasi na libumu
- Komiyeba te nzoto
- Makila kobima mingi
- Mikua kobuka
- Kozoka lokola na mbeli
- Kopema na mpasi
- Kozika na moto
- Kozoka na motuka

Ndenge nini mpona bana?

Bana babelaka noki mpe na makasi koleka bakolo.

Nakoyeba ndenge nini soki mwana azali kobela makasi?

Baboti bayebaka noki soki mwana azali komiyoka mabe. Tolakisa nzela misusu ya koyeba:

- Mwana, soki alamuki, amonanaka lokola mpongi esileli ye naino te, to alingi kotala yo te.
- Tango mosusu alingi kolia te, to asanzaka.
- Mwana akozanga makasi na nzoto mpe kotambola malamumu te, to akoma motane

Lingala

- Pota ya sika na poso naye.
- Mwana azali na nzoto ya moto mpe yango epesi yo mawa.
- Mwana azali kopema moke to mbangu koleka tango nyonso
- Mwana abaluli ndenge alelaka (tango mosusu malembe tango mosusu agangi), mpe kobondela ye esalisaka te

Nazua A&E ndenge nini?

Okoki kokende yo moko na A&E oyo ya pene na yo, to okoki kobengisa mutuka ya <ambulance> emema yo.

Ndenge nini nabengisa ambulance?

Betela telephone 999 mpo ozua ambulance. Telephone wana bafutelaka te ata soki ozali esika bafutisaka. Bakotuna yo soki olingi ambulance, bato ya boboma moto to Police mpo bango nyonso basalelaka 999. Soki olingi ozua ambulance mbangu:

- Betela 999
- Yebisa bango te ozali na posa ya ambulance
- Bakotuna yo esika ozali
- Yebisa nini ezali kosua yo

Tango ambulance ekomi, yango ekomema yo ti na opital ya A&E oyo ezali mpene na yo.

KOBANGA TE KOBENGA AMBULANCE SOKI OYEBI TE OZALI PENZA NA POSA NA YANGO YA MBANGU.

KASI YEBA TE EBONGI OKENDEKE EPAYI YA DOKOTOLO (GP SURGERY) NAYO SOKI OZALI PENZA NA POSA YA MBANGU TE.

- A&E bakeseni na dokotolo na yo (GP Surgery) (tala esika tokomi likolo ya dokotolo <GP Surgery>)
- Kobetela 999 ekopesa yo esika ya liboso te nakati ya baye bazali kozela na A&E
- Baye bazali na mpasi mingi nde bakozala liboso mpona komona dokotolo
- Bazoki basusu bakosalela bango Rayon-X te
- GP nayo ayebaka na ndenge ekoki kosalisa yo. Kasi baye ya A&E bayebi mingi mpona makambo ya kozoka na makambo ya misalisi ya mbangu

GP (Dokotolo) Batu ya kopasula(Doctor/Surgery)

Dokotolo ya kopasula (GP Surgery) ezali nini?

Na kati ya UK GP Surgery (tango mususu babengaka yango esika ya misalisi ya sante <clinic> to <health centres>) ekosalisa yo na makambo nyonso ya sante. Bapaya nyonso bakoki kokoma kombo na bango na GP Surgery pene na esika bavandaka. **Ezali eloko monene kokoma kombo na GP surgery mbala moko tango okomi na UK. Malamu okoma kombo epayi ya GP Surgery**

Nakoma kombo na ngai na GP Surgery ata soki nazali kobela te?

Ata soki ozali kobela te ezali eloko malamumu okoma kombo na GP Surgery. Wana ekosalisa yo soki obeli omona dokoto mbangu.

Ndenge nini nakokoma kombo na GP Surgery?

Nzela ya kokoma kombo yango oyo:

- Okoki kokende esika ya sante <Health Centre> to GP Surgery oyo ya pene nayo mpe osengi bakoma kombo nayo.

GP Surgery ezali mpoya batu bavandaka mpene na bango. Na tango ya kokende kokoma kombo mema eloko oyo elakisaka yo ozali nani. Ezali malamumu soki omemi mokanda ya <IND> mpe eloko oyo nyonso ekozala na kombo ya esika ovandaka. Soki dokoto yango azali na batu mingi koleka, tango mosusu akoboya kokoma kombo nayo. Kasi ebongi aboya te mpo yo ozali mopaya.

Soki dokoto andimeli yo, ye akosenga mikanda ya kala ya GP oyo ozali na yango soki okomaki kombo nayo epayi mosusu na UK. Sango yango nyonso bakobomba yango sekele. Baye bakoyeba yango nde GP Surgery to dokotolo to efemiele.

Bakosenga okoma makambo nayo to, tango mosusu bakosenga ozonga bameka sante nayo na <Practice Nurse> (tokoyebisa yo sima). Ezali malamumu komema makambo nayo nyonso oyo bakomi mpo ya sante nayo. **Soki osi oleki epayi ya koyamba bapaya to ozali na buku ya kulele ya makila to ya blu mema yango tango nyoso okendeke kotala dokotolo.**

GPs / Dokotolo na bandako

GPs basalaka nini?

GPs bazali badokotolo basalaka na GP Surgeries. GP nde dokotolo ya liboso oyo ebongi omona na mboka oyo soki ozali kobela. GPs mpe bakoki kopesa:

- Toli na nkisi mpona bakpokoso
- Komeka sante
- Kokomela nkisi ya kobikisa to kopekisa kobela
- Toli na nkisi mpona liboma
- Kosalisa tango ya zemi
- Mokanda mpoya dokotolo basusu nakati ya opital wana to epayi mosusu. (Bakotinda yo na dokotolo mosusu soki emonani te ebongi kosala boye).
- Nkisi ya kopekisa zemi ya pamba mpoya basi
- Kosalisa kopekisa kobela

GPs basalaka esika oyo pene na yo (kasi na opital te). Maladi ya ndenge na ndenge oyo bakobikisa na opital bipayi binso esika mosusu na mokili, bakobikisa yango na GP's nakati ya UK.

Efimiele ya <Practice Nurses>

Practice Nurses basalaka nini?

Practice Nurses basalaka na GP Surgeries. Bakoki kosala biloko oyo:

- Komeka mobeli ya sika, oyo esalamaka na tango okokoma kombo nayo
- Nkisi ya bana na bakolo mpona kopekisa kobela <Vaccinations>
- Nkisi mpona kozoka muke
- Nkisi mpoya libumu esika ya zemi na komeka sante ya basi
- Toli mpoya maladi, mpe ndenge ya kozala na sante

Kosenga komona GP Surgery

Nasenga ndenge nini komona GP Surgery?

GP mingi bamonaka yo soki osengi na liboso. Ebongi osenga mwa mikolo liboso ya komona ye. Meka kobeta telephone to kende na esika yango kati ya 0830 na 0900 hs. Tango ya kosenga, soki ozali na posa ya moto ya minoko, yebisa bango mpo tango mosusu ebongi ozala na tango molayi kosolola.

Ba GP misusu ezalaka na tango oyo ya kokota soki olingi, sima na yango ovandi, ozeli. Malamu otuna soki GP nayo azalaka na motindo oyo.

Tango ya kokoma kombo nayo malamu otunaka libela motindo na bango ya kosenga komona GP, wana ekosalisa yo na sima. GP ekozala na buku muke ya biloko oyo basalaka wana.

Lingala

Nasala nini soki bakangi GP Surgery?

Tango mosusu GP's Surgery bakangaka na pokwa na mokolo ya lomingo na tango ya konje. Soki yo to bana nayo bolingi komona dokotolo, beta telephone na GP Surgery. Okoyoka mongongo ekopesa yo telephone ya dokotolo oyo asalaka na mikolo ya kopema. Benga ye akoyebisa yo ndenge ya kosala to akoya na ndako. Okoki mpe kobetela NHS Direct mpoya toli; yeba te bango bakoki kozua moto ya minoko (tala esika ya NHS Direct). Soki omoni te ezali posa ya mbangu, kende epayi ya misalisi ya mbangu ya <Accident and Emergency> (A&E) na opital oyo ya pene nayo to bengisa 999 mpona ambulance soki okoki te kokoma kuna yo moko (Tala na Misalisi ya sante ya mbangu <Emergency Health Services>).

Kuzua bato ya minoko na GP Surgery

Nasala nini soki nayebi Angle te?

Kosenga moto ya minoko na GP Surgery nzela yango oyo:

- Senga moto ya mosala na GP aluka moto ya minoko mpona tango okoya kotala dokoto.
- Senga GP/ efimiele mbala moko tango ozali naye.

Nasala nini soki bayebisi ngai na GP Surgery te bakoki kozua moto ya minoko te?

Nzela ya kozua moto ya minoko na GP Surgery yango oyo:

- Luka batu ya kosalisa babeli <Patient Advice Liaison Service> (PALS) bameka kosalisa yo.

Kobalula GP Surgeries

Nakoki kobalula GP Surgery ndenge nini?

Soki omoni te ebongi obalula GP, okoki kosala yango. Soki olingi ndenge mosusu ya kozua lobiko okoki komeka kokoma kombo nayo epayi ya dokotolo mosusu (tala esika tokomi mpo ya kokoma kombo na GP). Kende kaka na GP mosusu mpe osenga kokoma kombo nayo. Soki olingi te koyebisa moto tina ya kobalula GP okoki mpe koyebisa moto te. Okoki mpe kosenga komona dokotolo ya mwasi to ya mobali soki azali.

NHS Mbala Moko <NHS Direct>

NHS Direct ezali nini?

SOKI OZALI NA POSA YA TOLI YA SANTE TO OYEBI MALAMU TE SOKI EBONGI OMONA DOKOTOLO, OKOKI KOBETELA NHS DIRECT 0845 4647.

NHS Direct ezalaka mbutu na moi mpona kopesa toli ya efimiele, lisusu makambo ya sekele likolo ya:

- Osala nini soki yo to bana nayo bozali kobela
- Toli likolo ya maladi ya ndenge na ndenge, nzela ya komisalisa mpe bato oyo bakosalisa yo.
- Toli likolo ya misalisi oyo ezali pene nayo, lokola dokotolo ya mino to pharmacie na mbutu.

Nakosalela NHS Direct ndenge nini?

Bengisa NHS Direct na telephone **0845 4647**.

Bakosenga opesa sango nayo na mpona nini obengisi. Soki olingi toli mpona sante yayo moko to mpona moto mosusu esengi oyebisa:

- Kobela yango emonani na ndenge nini mpe ebandi mokolo nini
- Nzela nini ya lobiko osiomeki to moto wana asiameki
- Nkisi oyo ozali kosalela to moto wana azali kosalela
- Kobela yango ekoma sikoyo wapi
- Likambo oyo nyonso okanisi ebongi bayeba

Baefimiele ya NHS Direct Nurses bayebi misala na bango malamumpe bazalaka na mikolo mingi na misala na bango. Basalelaka odinatele mpoya kopesa yo toli mpo ozua lobiko.

Kozua batu ya minoko na NHS Direct

Nasala nini soki nayebi Angle te?

NHS Direct ekoki kozuela yo moto ya minoko pamba mpe na ndenge ya kobatela sekele nayo, na minoko mingi mbala moko soki obengisi bango. Soki olingi moto ya minoko sala boye:

- Betela NHS Direct na – 0845 4647
- Tango bapesi eyano yebisa bango kombo ya monoko oyo olingi, kasi yebisa bango kombo yango na ndenge babengaka yango na Angle
- Zela na telephone na tango bazali kopesa yo moto ya minoko oyo akosalisa NHS Direct epesa yo makambo ya sante oyo ozali koluka

Baopital / Hospitals

Nakende na opital tango nini?

Soki biloko ya GP ezali kobikisa yo te, to ozali na posa ya biloko eleki ye, sikoyo ye moko akopesa yo mokanda okende na opital. Okoki te kokende mpo olingi, ye GP nayo moko kaka akotinda yo. Tango mosusu esalaka basanza mpo bapesa yo mokolo ya kokende na opital. NHS ezalaka na batu mingi oyo bazali kozela, elingi koloba banda sanza na ndambo ti ndambo ya mbula.

Nasala nini na mikanda nazui na opital?

Soki ozui mokanda na GP nayo, to na opital, to na batu ya leta ya sante <Health Authority> ezali malamumu obatela yango. Ekozala mpo basibapesi yo tango ya kokende kotala dokotolo to eyano ya maladi oyo bamekaki esi ezongi, to moto ya minoko basibazui mpona yo. Okoki kobatela biye ya bisi na tango okokende na opital mpo bazongisela yo mbongo. Tuna mosalisi na opital mpona likambo oyo.

Soki ezalaka kpokoso koyeba eloko nini ezali na mokanda to olingi kobalula mokolo ya kokende na opital, okoki:

- Kotuna na GP surgery nayo to moto mosusu asalisa yo (soki omoni makambo yango ezali sekele te)

Pharmacies (mpe babengaka <Chemists>)

Pharmacy ezali nini?

Pharmacy ezali <pharmacie>, esika okosombaka bankisi. Bakopesa yo nkisi soki GP akomeli yo na <prescription> mpe bakoki kotekela yo nkisi misusu ata soki GP akomeli yo te. Pharmacies bakoki mpe kopesa yo toli likolo ya maladi ya mikemike lokola kokolola kobimisa mai na zolo.

Nzela ya kozua pharmacie yango oyo:

- Tuna na zando to na butiki epayi wapi pharmacie ezali
- Kende yo moko epayi ya <chemist>.

Okoki kobetela NHS Direct na 0845 4647 kotuna epayi ya pharmacie ya mbutu

Badokotolo ya Mino <Dentists>

Dentist azali nani?

Nakati ya UK dentists bango moko basalisaka na makambo ya mino mpo GPs na badokotolo basusu babikisa mino te.

Elingi okoma kombo nayo epayi ya dentist ya pene nayo mpo atalaka to abikisa mino nayo. Dentists mingi te baoyo bapesaka lobiko ya NHS, wana esengi otuna oyo ya yo liboso ya kokoma kombo nayo.

Nasala boni mpo nakoma kombo epayi ya dentist?

Nzela ya kozua dentist yango oyo:

- Tuna na zando to na butiki ya pene esika dentist azali
- Kende yo moko okoma kombo nayo
- Betela NHS Direct na 0845 4647

Lobiko ya dentist ya pamba?

Mpo ozala na lobiko ya pamba ya NHS mpoya mino ebongi ozala na mokanda ya HC2 wuta na NASS.

Nasala nini soki nazali na posa ya lobiko ya mbango ya mino?

Nzela ya kozua dentist ya mbangu yango oyo:

Batu ya linete <Optician>(Kobatela miso)

Optician azali nani?

Opticians bamekaka miso nayo mpe koyebisa yo oyo linete ekoki nayo. Bango mpe balukaka maladi ya minene ya miso lokola <glaucoma>.

Lobiko ya Optician azalaka ya pamba?

Mpo bameka miso nayo mpe kozua linete ya pamba ebongi ozala na mokanda ya HC2.

Naluka Optician ndenge nini?

Nzela ya koluka optician yango oyo:

- Tuna na zando to na butiki pene na esika ovandaka wapi Opticians bazali.
- Kende yo moko osenga kokoma kombo yayo
- Betela NHS Direct na 0845 4647

Nzela ya kopekisa zemi <contraception> (mpe babengaka kobongisa fami, na Angle <family planning>)

Naluka wapi nkisi to ndenge ya kopekisa zemi <Contraception>?

Contraception na UK ezalaka ya pamba. Nzela ya kopekisa zemi ezali mingi. Okoki mpe kozua kapoti <condoms> ya pamba ebatela yo na maladi nyonso ya sekele na SIDA. Sango nyonso likolo ya contraception babatela sekele. Okoki kozua contraception ya pamba na toli esika oyo:

- GP nayo
- Bato ya kobongisa fami <family planning clinics>

Nzela ya mbangu ya kopekisa zemi <emergency contraception> ezali nini?

Emergency contraception ekosalisa soki osalaki makambo ya bolingo kasi na nzela ya kopekisa zemi te, to okanisi te zela nayo ya kopekisa zemi esalaka malamumu te. Mikolo mitano sima ya kosala bolingo okoki kosenga emergency contraception, kasi malamumu oluka misalisi mbangu, toloba, mikolo misatu sima ya kosala bolingo. Nakati ya mikolo misatu bakopesa yo nkisi ya emergency contraception mbala moko kasi soki mikolo mitano esieleki esengi batiya eloko ya kopekisa zemi na nzoto nayo esika ya sekele. Soki oyi mbangu nde esalaka malamumu kopekisa zemi.

Nazua wapi emergency contraception?

Nzela ya kuzua emergency contraception yango oyo:

- Okoki kokende na GP
- Okoki kokende na bato ya kobongisa fami <Family Planning Clinic>
- Betela NHS Direct on 0845 46 47 mpe oluka esika ya pene nayo oyo epesaka emergency contraception.
- Okoki kuzua yango epayi ya chemists basusu kasi okofuta

< Family Planning Clinics> (Contraception and Sexual Health Clinics) ezali nini?

Yango ezali esika okende pamba ata soki omoni naino GP nayo te. Bango bapesaka toli na biloko pamba mpona kopekisa zemi na emergency contraception. Bakoki mpe koluka maladi ya basi ata ya kansela ya libumu ya kobota. Okoki kobeta NHS Direct on 0845 4647 mpo ozua family planning clinic oyo ya pene nayo.

- Okoki mpe kozua sango na bato ya misalisi ya sante oyo bazali pene nayo
- Okoki kokende na Health Access Team Drop-in mpe otuni basalisa yo

Maladi ya Moto / Mental Health

Maladi ya moto ezali nini?

Moto nyonso akoki kozua maladi ya moto. Ekoya na tango nyoso mpe na nzela bipayi na bipayi lokola koyoka mawa, kobanga to kokanisa te bomoyi ezali na tina lisusu te, to ekosangisa biloko wana nyonso. Okoki komiyoka ozali yo moko na mokili oyo mpo ozali na mboka mopaya, okoma kobanga mpona bandeko oyo otiki na mboka, to kuna na mboka na bino banyokolaki yo/basaleli yo viol, sikoyo ozali na posa ya misalisi olongola makanisi yango na moto.

Nakende wapi basalisa?

Soki omiyoki makambo oyo tokomi na likolo, okoki:

- Komona GP nayo

Soki yo to ndeko nayo azali koyoka mabe na moto mpe akoki komibebisa nzoto to komiboma mema ye na A&E ya pene na esika ovandaka mpo yango esala mbutu-moi.

Malamu oyeba te misalisi ezali, mpe kobanga te kosenga yango. Maladi ya moto ezali eloko eyebani mpe ekoki koyela moto nyonso mpe misalisi ezali mpona moto nyonso.

Sante Ya Makambo Ya Bolingo **Sexual Health**

Mpona nini obanga mpona sante nayo ya makambo ya bolingo?

Okoki komikuta ozali na posa ya misalisi ya sante ya bolingo. Wana ekoya mpona makambo ya ndenge na ndenge lokola:

- Basaleli yo bolingo na makasi
- Bakotisi yo na makasi na bondumba
- Tango mosusu ovandaki na mboka oyo batu mingi bazali na SIDA to bakufi na yango
- Tango mosusu obandi koyoka mabe na sante nayo ya bolingo to omoni naino eloko ata moko te nakati ya oyo totangi na likolo.

Soki olekaki na makambo oyo totangi na liboso nde koloba ozalaki pene na kozua maladi ya bolingo na CIDA. Sikoyo ebongi omeka oyeba libela soki ozui maladi yango mpe ozua misalisi. Okozala mpe na posa ya bato ya kozala pene nayo na tango oyo ya mpasi.

Nakende wapi na mpasi ya maladi ya bolingo?

Bato ya sante ya bolingo basalisaka pamba. Bakolakisa nzela ya moto amibatela ye moko na sante ya bolingo. Basalisaka na nzela ebele lokola kopekisa zemi, kozua zemi mpona moto oyo alingi kobota, komeka koluka maladi ya ndenge na ndenge ya bolingo.

Nzela ya kuzua toli to misalisi mpoya maladi ya bolingo yango oyo:

- Kende na GP nayo
- Kende na bato ya maladi ya bolingo ya pene na esika ovandaka
- **Soki bato ya sante ya bolingo bamonanaka te betela NHS Direct on 0845 4647 ozua toli**

Misalisi Ya Mboka Mobimba Ya Sante ya Bolingo <National Sexual Health Services / Support>

The African Aids Helpline
Free phone 0800 0967 500
Calls do not show on bills

The Sexual Health Helpline
0800 567 123

Terrence Higgins Trust Helpline
0845 1221 200

NHS DIRECT
0845 46 47
For information about services near you

Bato ya Sante ya Bolingo <Sexual Health Clinics>

Sexual Health to GUM Clinics ezali nini?

Wana esika ya badokotolo na baefimiele baye bayebi penza mosala ya komeka mpe koluka maladi ya bolingo na SIDA. Soki omiyoki te olekaki esika okokaki kozua maladi ya bolingo to SIDA, okoki kokende komeka to kozua nkisi esika na yango. Basalisaka pamba mpe babatelaka sango nayo na sekele.

Okokota na esika ya sante ya bolingo ndenge nini?

Nzela ya kozua Sexual Health Clinic yango oyo:

- GP nayo akoki kolekisa yo kuna
- To omoni te biliko ezali na sante nayo ya bolingo oyo elakisi te ozali kobela maladi ya bolingo, wana obeteli telephone mpe osengi mokolo ya komonana na dokotolo.

SIDA

Nini ebongi soki nalingi nameka mpona SIDA?

Komeka mpo oyeba sango nayo ya SIDA basalaka pamba mpe na ndenge ya sekele mpe ozui eyano sima ya mikolo mike to ata mokolo yango kaka. Esengi te oyebisa moto soki omeki mpoya SIDA. Soki bakuti ozali na SIDA badokotolo oyo bayebi penza makambo yango bakosolola nayo ndenge ya kobatela sante nayo. Bango mpe bakotala lobiko nini ekosalisa yo ozala na nzoto kolongono mikolo mingi.

Nasala boni mpo nameka mpona SIDA?

Soki olingi komeka mpona SIDA to olingi moto oyo ya kosolola naye likolo ya komeka mpoya SIDA okoki komona:

- GP nayo
- Bato ya Centre for Sexual Health / GUM clinic ya pene nayo

Bato ya Misalisi ya Sante Ya Basi **<Women's Health Services>**

Zemi

Nasala nini soki nakanisi te nazali na zemi?

Soki okanisi te ozali na zemi ebongi olukaka komonana na GP nayo mbangu. Ye akomeka mpo eyebana te zemi ezali, soki omekaki naino te. Soki akuti te ozali na zemi, GP akolekisa yo epayi ya efimiele ya baboti mpe na opital.

<Midwife> azali nani?

Midwives nde baefimiele ya baboti babatela basi na bana tango ya zemi kino tango ya kobota. Bango basalaka na baopital na esika bato bavandaka. Kozua zemi na tango ozali mopaya mpe na tango ya mibangisi ekoki kopesa mawa. Midwives bayekoli na koyeba penza ndenge ya kozua babeli banda na nzoto ti na motema oyo ekoki nayo mpe kosalisa yo (na bandeko nayo) banda tango ya zemi kino tango ya kobota kino sanza moko sima ya kobota.

Nakomona midwife na akosalela ngai nini?

Midwife akomona yo na ndako, to na Health Centre ya pene to na GP surgery. Bango bakosenga bazua sango nayo ya sante banda kala, bakotuna yo mokolo ya suka oyo omonaki sanza nayo mbala ya suka, mpe bakotuna sango ya zemi oyo esieleka kala. Midwife akotiya sango yango nyonso na buku oyo okomema tango nyonso oyo okokende kotala makambo nayo ya sante.

Midwife akopesa yo sango likolo ya misalisi ya zemi mpe kotuna yo wapi okolinga kobota. Midwife akotuna yo soki bapasulaki yo na kala. Soki balongoli yo biloko ya sekele na ndege ya ekolo nayo malamumu oyebisa midwife nayo. Wana ekosalisa midwife nayo apesa yo nkisi na bobokoli oyo ekoki, mpe ekosalisa aluka nzela ya kosalisa yo banda na zemi kino tango ya kobota.

Ebongi nakende mokolo nini na opital?

Soki ozalaki na sante ya malamumu tango ya zemi makambo mingi ekosilaka na Midwife esika ovandaka. Bakotindela bisengi ya kuzua eloko ya kotala ndenge mwana azali na libumu ya <ultrasound scan> sima ya sanza mitano banda ozua zemi. Wana ebongi okende na opital mpona kozua yango. Soki dokotolo alingi atala zemi nayo na pene, akosala bapesa yo mikolo misusu ya kokendeke na opital. Basi mingi bazalaka na posa ya kokende na opital mbala moko to mibale pamba kino bayi kobota. Mbala mingi biloko ya komeka esalamaka na Midwife to GP na Health Centre to na GP Surgery.

Basi banso ya zemi bamekaka bango koyeba soki bazali na SIDA. Basi mingi bandimaka kosala yango mpo soki mwasi azali na SIDA, wana opital ekosalisa mpo na tango ya

Lingala

kobota SIDA ekotela mwana te. Opital mpe ekopesa sango likolo ya koleisa mwana mpo mabele ya mama ezali nzela moko ya mwana kuzua SIDA wuta na mama.

Nini esalamaka soki tango ya kobota ekoki?

Na opital okoki kozala na moto mosusu tango olingi obota. Soki ozali na moninga to mobali, ye akoki kozala pene. Soki osalaki mpo obota na ndako, wana bokozala bosibosololi yango na midwife poso misatu liboso ya tango ya kobota.

Sima ya kobota, soki likambo ya mabe ezali te, basi mingi balingaka kozonga na ndako ata mokolo yango kaka. Midwife na opital akosolola nayo likolo ya sango yango. Tango okomema mwana na ndako midwife nayo akozalaka koya kotala yo na ndenge boyokani te ekosalisa yo. Sima ya mikolo zomi to zomi na mine moto ya kotala sante nayo <Health Visitor> akoya kotala yo.

Kolongola Zemi

Lwa elobaka nini mpona kolongola zemi?

Na UK mwasi akoki kolongola zemi soki alingi yango te. Lwa endimi kolongola zemi kino na poso ya 24 ya zemi kasi basi mingi basalaka yango noki koleka tango wana, mpoya sante ya mwasi. Soki ozui zemi kasi oyebi te soki obota, batu ya kosolola na bango bazali. **Malamu oluka toli mbala moko.**

Nakende wapi mpona kozua toli ya kolongol zemi?

Nzela ya kozua toli ya kolongola zemi yango oyo:

- Kokende na GP nayo
- Kokende na bato ya kobongisa fami <family planning clinic> oyo ya pene nayo.
- **Soki okuti ozali na kpokoso ya kolongola zemi okoki kobetela NHS Direct na 0845 4647 mpona toli.**

Dokotolo akosolola nayo nini elanda. Kolongola zemi ezalaka ya pamba na NHS mpe ezalaka ya malamau na pasi te, malamau ezala na ebandeli ya mikolo ya kozua zemi. Dokotolo akosolola nayo soki amoni te ekozala mabe na sante nayo. Mwasi ye moko aponaka kolongola zemi, mpe akoki kovandela yango nye, ayebisa mobali na ye te (soki zali na mobali). Sango nyonso likolo ya kolongola zemi babombaka sekele.

Koluka Kansele na libumu ya kobota

< Cervical Smear test> ezali nini?

<Smear test> ezali nzela ya koyeba soki kansele ezali na ebandeli ya libumu ya kobota. Ndenge oyo ya komeka ezali moko nakati ya nzela mingi ya kosalisa basi na UK koyeba noki soki bazali na kansele ya libumu. Kansele ya libumu bakoki kopekisa soki mwasi abaluli makambo noki lokola dokotolo akoyebisa ye. Basi banso baoyo bazali na mbula 25 to koleka wana bakoki kosala smear test mbala moko na mbula misatumisatu. Nzela oyo ya komeka asalaka dokotolo to efimiele na GP Surgery. Okoki kosenga dokotolo ya

Lingala

mwasi to efimiele mpo asala yango. Nzela yango esengi koyeba sekele ya moto mpo ebongi bazua makila na esika ya sekele. Kasi ebikisaka basi mingi mbula na mbula.

Nzela ya kozua cervical smear yango oyo:

- Kende na GP nayo
- Kende na family planning clinic oyo ya pene nayo.

Kolongola mwasi biloko ya sekele <Female Circumcision>

<Female Circumcision> ezali nini?

<Female Circumcision (FC)>, na kombo mosusu <Female Genital Mutilation (FGM)>, nde kombo bapesi oyo ezaleli ya baekolo basusu ya kolongola (mpe tango mosusu kokanga) esika ya sekele ya mwasi.

FC basalaka mbala mingi na bana basi na tina ya ndendege lokola kobatela ezaleli ya ekolo, to na makambo ya nzambe ya bango. Kasi malam toyeba te ata na Bible to na Qur'an makambo yago ezali te.

Female Circumcision basalaka yango wapi?

Bana basi na basi mingi oyo basaleli bango Female Circumcision bazali na mboka 28 Africa, kasi basusu mpe bazali na Asia (Indonesia, Malaysia) na kote ya baarabu (Yemen, United Arab Emirates, Egypt). Female Circumcision esalamaka **TE** na mboka mingi ya mokili.

Female Circumcision esalaka nini na sante?

FC ezali eloko ya mbula mingi mpe baye bameseni yango bakolinga te batika yango. Penza, mpona bango ezali nde bomoyi mpe batunaka lisusu te tina na yango.

Kasi Female circumcision epemelaka basi kovanda na mokili oyo lokola batu, mpe ekoki kopesa mpasi ya nzoto to ya makanisi na bobebisa sante ya esika ya sekele. Ndenge mwasi akoyoka mpasi yango ekeseni na ndenge bakataki, soki moto akataki ayebaki malam, bakataki na tango azalaki na mbula boni na ndenge nini abikaki

Nzela nini oyo eyebani ya koyeba bampasi sima ya moto kolongola?

Nzela misusu ya kolakisa mpasi yango oyo:

- Kobima makila mingi
- Kobanga mingi mpona kobimisa makila mingi na mpasi
- Kosuba ndambondambo
- Kozua maladi
- Kokufa wuta na kobanga kobimisa makila mingi

Nzela misusu ya mpasi oyo ekozala ya libela yango oyo:

Lingala

- Kozanga kobota
- Mpasi mbala nyonso tango ya kokota na sanza
- Mpasi tango ya kosala bolingo
- Maladi na esika ya kosuba
- Koyoka mawa
- Makambo ya bolingo ezalaka ya mpasi

Mpasi ya ndenge nini ezalaka na tango ya zemi, kobota na sima ya kobota?

Soki eyebani noki te, FC ekosala mabe na tango ya zemi na ya kobota, na nzela oyo ekobebisa sante nayo na ya mwana nayo. Soki bazui yango na ndenge ekoki bampasi nyonso wana ekozala te. Malamu moto azala polele aloba ya solo soki asalaki FC.

Tango ya kokoma makambo nayo, midwife nayo akotuna kopasula ya ndenge na ndenge oyo basaleli yo kala. Soki basalelaki yo FC, malamu oyebisa midwife nayo. Wana ekosalisa mpo midwife apesa yo lobiko na ndenge ekoki na komesana nayo mpe azala mpene nayo na motema, sima aluka nzela ya kosalisa yo na zemi na tango ya kobota. Midwife nayo akoki mpe kolakisa yo lobiko oyo ebongi, ezala ya nzoto to ya motema.

Lwa elobaka nini likolo ya Female Circumcision?

Female Circumcision epekisami na UK; wana koloba bakokanga moto asalaka yango. Moto azali na fote soki asalisi, abondeli, apesi liteya to aluki mwana mwasi mpoya kosalela FC. Epekisami mpe kobimisa mwana mwasi na UK mpoya kokende kosalela ye FC na mboka mosusu. Moto nyonso oyo akozala na fote bakoki kokanga ye mbula 14 to akofutisa mbongo to nyonso mibale

Nakende wapi nazua toli likolo ya FGM?

Bisika ya kokende yango oyo.

- Midwife nayo akoki kolekisa yo na dokotolo mpoya misalisi oyo ekoki mpe apesa yo mayele ya kovanda na zemi sima nayango kobota.
- Solola na GP nayo.

Misalisi ya Sante ya Bana **Children's Health Services**

Health Visitors

< Health Visitor > azali nani?

Health Visitors mpe basalaka na GP Surgery. Bango bapesaka sango ya ndenge na ndenge likolo ya sante, likolo ya ndenge ya kobokolo bana. Bango bazalaka baefimiele , basalaka na GP mpo basalisa bana na fami na sante ya malamumu. Bapesaka mpe toli koyebisa soki bana bazali kokola malumu. Centres na GP mingi ezalaka na esika ya sante ya bana <Child Health Clinics> na nse ya Health Visitors. Soki ozali na bana okoki kokende mbala moko na esika wana mpo oyeba kilo ya nzoto ya mwana na yo to okokende kosolola na Health Visitor soki ozali na mawa na motema. Health Visitor mpe akoki koya na ndako mpo asalisa yo. Mpoya kosenga komona Health Visitor okoki ko:

- Sega na mosalisi na Health Centre to na GP Surgery

Baefimiele na Kelasi <School Nurses>

< School Nurse > nde nani?

School Nurses asalisaka baboti na bana oyo bakendaka na kelasi. School nurses bamonaka bana tango na tango mpo bayeba ndenge bazali kokola. Soki ozali na mwana oyo alingi kokota na kelasi esika ya sika, bakoki mpe kotindela yo mokanda ya kosenga ondimela School Nurse atalaka ye. Malamumu otiya maboko na mokanda yango, mpe ozongisa yango.

Kopesa bana nkisi ya mopekisi

Nkisi nini ya mopekisi ezalaka na UK?

Bana mingi bapesaka bango Nkisi ya mopekisi ya BCG na tango ya kobotama mpoya kobatela na tuberculose. Tango mwana nayo akomi na sanza mibale bakobengisa yo omema ye na GP surgery to na or clinic mpo azua tonga ya liboso. Wana ekozala mpona kopekisa: maladi ya mongongo ya <diphtheria>, maladi ya kokona na pota <tetanus>, oyo ya kokolola <pertussis>, oyo ya kobebisa makolo <polio>, oyo ya kokota na moto <Hib> na <Meningitis C>. Bakosenga ozonga lisusu kozua nkisi yango tango mwana akozala na sanza 3, na sanza 4. Tango mwana akomi na sanza 3-15 okozongisa mwana mpoya mopekisi ya <MMR> (measles, mumps and rubella). <Measles> ezali maladi ya poso oyo ezua moto mbala moko na bomoi naye mobimba. <Mumps> eazli kovimba na litama.

Lingala

<Rubella> ezali ndenge mosusu ya maladi ya poso. Tango mwana alingi abanda kelasi okomema ye azua lisusu mipekisi ya Diphtheria, tetanus, pertussis, polio, MMR.

Tango mwana nayo azali na kelasi na mbula 10 kino 14, bakopesa ye BCG kobatela azua TB te. Sima nayango nakati ya mbula 13 na 18 bakopesa ye mopekisi ya diphtheria, tetanus and polio.

Nasala nini soki mwana nangai azali mopaya na UK mpe azangaki mipekisi?

Soki ozali mopaya na UK bakosenga opesa mwana nayo mipekisi na tango ya kokoma. Wana ekosalisa mwana nayo azua biloko oyo bana basusu bazuaka na UK. Soki ozali mopaya na UK to na Leeds okoki:

- Kokende na GP surgery mpe osengi bapesa yo tango ya komonana na Practice Nurse.

Nayeba ndenge nini tango ya komema mwana mpona mipekisi misusu?

Mpona kozua mipekisi ya liboso ya mwana kobanda kelasi, ebongi ozua mokanda batindi na ndako nayo, oyo ebengisi yo na GP surgery to na clinic. Soki ozuaka mikanda ya ndenge oyo te, yebisa dokotolo to health visitor.

Sango mosusu likolo ya Sante ya makambo ya Bolingo

Further Information on sexual health & HIV

Maladi ewutaka na makambo ya bolingo <Sexually Transmitted Infections (STIs)>

Esengi nayeba nini likolo ya STIs?

STIs ezali eloko ya kokamwa te, mpo nakati ya batu10 moto moko akozala nayango. Soki ozali kobimisa mayi ya bosoto esika ya sekele, to ozali na pota na koyoka mpasi okoki kokende komeka oyeba soki okumbi STI. STIs oyo eyebani mingi yango oyo: <Chlamydia>, <Gonorrhoea>, <Genital Warts> na <Genital Herpes>.

Okokumba STIs na nzela ya:

- Kosala bolingo esika ya liboso na esika ya sima
- Poso na poso esika ya sekele soki ekutani
- Kosala bolingo na monoko
- Mama akoki kopesa mwana tango ya kobota

Nzela nini ya koyeba STIs?

STIs ezali ya ndenge na ndenge mpe bato mingi bayebi te soki bazali nayango, mpo tango mosusu nzela ya kolakisa emonanaka te. Kasi soki omoni biloko oyo tokomi awa na nse, okoki kokende na bato ya sante bameka mpe ozua nkisi pamba na ndenge ya sekele. Nzela ya koyeba yango oyo:

- Esika ya sekele kobimisa mai mingi koleka
- Pota esika ya sekele
- Kongwenye na esika ya sekele
- Mpasi na tango ya kosuba
- Mpasi na tango ya kosala bolingo

STIs mingi bakoki kobikisa. Kasi soki etuli, STIs misusu ekobebisa nzoto libela lokola kozanga mwana mpoya basi na mibali. Komeka mpe kuzua nkisi mpoya STIs ekosalama na Sexual Health Clinics / GUM clinics.

Komeka mpoya STIs ezali nini?

Komeka esalamaka na dokotolo to efimiele mpe bakoki kosenga kotala nzoto nayo na esika ya sekele. Tango mosusu bakosenga makila to mosuba na mayi ya esika ya sekele.

SIDA <Human Immunodeficiency Virus (HIV)>

Ebongi nakanisaka HIV?

Soki owuti na Africa to na Asia okozala osiomeseni komona baye bazali na SIDA. Nakati ya mboka oyo ya bato mingi bakumbi SIDA, ekozala nde osi oleki epayi okokaki kokumba SIDA ata soki ozalaki na bato ya bolingo mingi te.

Wana ezali mpo SIDA emonanaka noki mpe polele te. Bato mingi bakoyeba te na tango bazali kopesa yango na basusu. Mpona likambo oyo, mpe lokola toyebi te bato mingi bauta na bisika oyo bato mingi bazali na SIDA, tosengaka bato bameka mpoya SIDA. Wana ekosalisa kopekisa bato mingi kokumba SIDA mpe kosalisa baye basi bakumbi yango.

SIDA bakumbaka yango na ndenge nini?

Nzela ya kokumba SIDA wuta na moto moko kino na mosusu ezali mine;

- Tango ya kosala bolingo **olati kapote te**
- Kosangisa tonga na moto mosusu
- Makila lokola tango ya kopesa makila na moto mosusu (na mboka oyo bamekaka makila te)
- Wuta na Mama kino na mwana na tango ya zemi, kobota to na mabele ya mama

Okokumba SIDA te ata soki osimbi maboko na boleyi na saani moko na moto to bovandaka na ndako moko

Lobiko ya SIDA ezali naino te, kasi nkisi ezali ya kobakisa makasi na nzoto mpo moto abakisa mikolo soki moto alandi yango malamumu ndenge balekisa ye. Baye bammelaka nkisi mpoya SIDA na UK bakoki kosala makambo lokola moto nyonso.

Okozala na posa te ya koyebisa moto nyonso te omeki mpoya SIDA mpe ekopekisa yo te kovanda na UK.

Mpona nini nameka SIDA?

Bato mingi bazali kovanda na SIDA kasi bayebi yango te. Komeka mpoya SIDA esalisaka oyeba soki ozali na yango to te. Soki omeki, mpe emonani osiokumbi yango, okoki kozua nkisi na misalisi oyo ekobatela nzoto nayo, mpe okozua sango na ndege ya kopekisa opesa basusu te. Soki moto ayebi noki soki azui SIDA, wana ekosalisa ye amema bomoi naye mpe abatela sante naye.

Soki owuti na mboka ya Asia (lokola China, Indonesia, India) to na Africa (lokola Zimbabwe, Somalia, Botswana) esika oyo oyebi bato mingi bazali na SIDA to bakufi nayango

To

Basaleliyo bolingo na makasi na osali bondumba mpo obika na mpasi ya mokili, malamumu omeka oyeba soki okumbi SIDA.

Lingala

Maladi ya SIDA sikoyo bato basi bayekoli nzela ya kovanda na yango mpo misalisi ezali mingi na UK, oyo ekosalisa yo ovanda mpe osalisa makambo nayo lokola moto nyonso.

Malamu omeka mpoya SIDA epayi ya batu ya sante ya bolingo mpo bango bayebi penza maladi yango koleka na GP surgery.

Komeka mpoya SIDA esalamaka na Sexual Health Clinics (GUM clinics) mpe bakobimisa makila nayo mpo basalaka yango.

Okoki kovanda malamau na SIDA?

Soki oyebi osi okumbi SIDA to bameki mpe bakuti ozali na yango tango ozali na UK, malamau okanisaka makambo nayo. Makambo yango nde oyo:

- Ndenge ya kobakisa makasi na nzoto nayo
- Ndenge ya komipekisa kopesa basusu.
- Malamau osolola oyo epesaka yo maya na motema na moto mosusu oyo ayebi penza SIDA. Wana ekozala basalisi, moto ya sante to dokotolo to efimiele oyo ayebi penza SIDA.

Okoki kozala na SIDA na makila kasi ebima te lokola maladi. Soki ebimi naino te okoki kovanda mikolo mingi mpe na sante nayo na misalisi na nkisi. Komibatela malamau na nzela nyonso ya sante ekosalisa obelaka te. Badokotolo na baefimiele baoyo bayebi penza SIDA okoki komona bango mpo bapesa toli mpe bakomona sante nayo tango nyonso.

Kosala bolingo ya Komibatela / Safer Sex

Bolingo ya komibatela ezali nini?

Bolingo ya komibatela tina nayango kolongola nzela oyo ya kokumba SIDA to STIs na tango ya kosala bolingo. Kapote nde nzela bandimi na UK na tango ozui bolingo ya sika to oyo ya kala kasi oyebi sango naye ya bolingo ya kala te.

Kapote esalaka nini?

Kosalela kapote nde nzela ya malamumu ya komibatela na STIs na SIDA. Soki osaleli yango na ndenge ebongi na mafuta na yango ya mayi, wana ekobatela yo na bolingo nayo. Kapote ebongi osalela na ndege ekoki mpo kopekisa kokumba SIDA na STIs. Kapote ebongi osalela yango na tango ya kosala bolingo, ezala esika ya liboso, na sima to na monoko mpo omibatela.

Okosalela Kapote ndege nini?

Soki olandi te ndenge ya kosalela kapote, ekoki kopasuka na tango ya bolingo mpe ebatela yo te na SIDA to STIs. Kosalela kapote ebongi:

- Bimisa yango na tango eloko ya mobali esietelemi (sala ekenge na manzaka to eloko nyonso oyo ekoki kopasula yango)
- Tiya kapote na suka ya eloko ya mobali oyo esietelemi
- Kanga na suka mpo mopepe nyonso ebima
- Fungola yango ezua eloko ya mobali nyonso
- Okoki kotiya mafuta na yango ya mayi na likolo liboso ya kokotisa na eloko ya liboso to ya sima ya mwasi
- Sima ya kosilisa, longola eloko ya mobali osimba malamumu monoko ya kapote
- Kanga yango malamumu esupa te mpe obwaka esika ya takataka

Mafuta oyo ya mayi basali yango mpona tango ya kosala bolingo. Mafuta elongolaka makasi oyo ekoki kopasula kapote ne tango ya bolingo. Mafuta ya <KY jelly> ezali malamumu. Kasi mafuta ya ndenge mususu ekoki kopolisa kapote epasuka na tango ya bolingo. Lataka kapote moko pamba tango ya bolingo, kasi balula mosusu soki olingi ozongela bolingo. Kapote ebongi obatela na esika ya malili mpe ezala na mayi te lisusu elakisa te bakomeli mokolo ya suka ya kosalela yango. Malamumu osalela kapote oyo mokolo ya suka ekomi naino te.

Kapote ya basi mpe ezali, oyo mwasi akoki kokotisa na nzoto naye liboso ya bolingo, bokopona oyo ya basi to ya mibali, kasi ezala moko pamba.

Nazua kapote wapi?

Okoki kozua kapote ya pamba na:

- Family planning clinics
- Sexual health clinics
- Okoki mpe kosomba na butiki mpe na chemists

Lwa na Bolingo

Lwa elobaka nini likolo ya bolingo?

- Nakati ya UK lwa elobaka moto ebongi azala na mbula 16 mpo asala bolingo na mwasi to na mobali.
- Bato mibale wana banso bandima kosala bolingo.
- Mibali na basi banso ebongi bapona na ndenge ekokani soki balingi kosala bolingo mpe baapona basala yango na motindo nini.
- Moto nyonso akoki kosukisa kosala bolingo tango nyonso alingi, soki bazali kosala bolingo.
- Soki moto aboyi kosala bolingo, wana ebongi mosusu ayoka mpe andima.
- Kosala bolingo kati ya mobali na mobali, to mwasi na mwasi <Gay>, <Lesbian>, <Bisexual> to <Transgender> endimami na UK.
- Bato ya kosalisa na bisika ya kosalisa bato ya ndenge wana ezali, oyo bisika bakosolola na kopesana toli.

Bondumba

Misalisi nini nakozua soki nazali ndumba?

Soki osalaki bondumba (babengaka <prostituion>) mpona mpasi ya mokili na tango ya kala to sikoyo, okoki kosenga misalisi. Wana ekozala mpoya;

- Komeka mpona STIs to SIDA
- Kosolola na moto likolo ya makambo ezui yo na kala
- Kozua kapote komibatela na STIs na SIDA
- Kozua sango mpona misalisi ya mbongo
- Kozua misalisi misusu koleka na avoka.
- Kozua sango na ndenge ya komibatela na tango ozali na mosala na ndenge ya kozua polisi soki basali yo mabe.

Bato ya Sante ya Bolingo <Sexual Health Clinics>

Sexual Health Clinics ezali nini?

(Mpe kombo mosusu <Genito-urinary Medicine G.U.M>)

Wana esika badokotolo na baefimiele baoyo bayekolaki mpe bayebi penza ndenge ya komeka na kobikisa STIs na SIDA. Soki ozali kobanga te ozui STI to SIDA okoki komeka na kozua nkisi epayi na bango. Nyonso ezali ya pamba mpe babateli yango sekele. Bakoki mpe kopesa yo toli na sango likolo ya kopekisa zemi, nzela ya mbangu ya kopekisa zemi, kapote na SIDA. Bango bazalaka na opital mpe okoyoka babengaka bango <STD (Sexually Transmitted Disease) clinics>, <GUM clinics>, to <special clinics>.

Nasala ndenge nini mpo nakota Clinic?

Clinics mingi bazalaka na motindo ya kopesa liboso, mokolo oyo okokende kotala bango. Badokotolo ya mibali na ya basi bazalaka. Soki oponi kokutana na dokotolo ya mobali to ya mwasi, ebongi oyebisa na tango ya kosenga mokolo ya kokende na clinic. Tango clinic kozala polele ekeseni kati ya mokolo ya liboso kino mokolo ya mitano na moi. Bakangaka na mikolo ya kopema.

Babeli bakoki koleka na clinic mbala moko, bazali na posa te ya kokende liboso na GP, mpe batu mingi basalaka ndenge waana. Bazali na posa te ya koyebisa moto nyonso te tango bakeyi na clinic, mpe clinic ekoyebisa GP to bilongo nayo te. Kasi soki ozali na posa ya kosenga mokolo ya kokende na clinic, GP nayo akoki kosalisa yo.

Liboso ya kokende

Soki nde mbala ya liboso nayo kokende na clinic, ekosalisa yo koyeba nini basalaka. Biloko mosusu bikeseni na kati ya clinic na clinic, kasi toli oyo tokopesa ekosalisa.

Biloko oyo ebongi oyebaka

- Mwasi akozala na efimiele ya mwasi na tango nyonso oyo bazali komeka ye, soki dokotolo azali mobali
- Kokende nayo na clinic ekozala sekele
- **Kosuba te** na ngonga 2 liboso ya kokende na clinic.
- Mema nkisi oyo nyonso ozali kozua to mema kombo nayango
- Tiya na pembeni bobele ngonga 2 mpoya clinic soki nde mbala ya liboso yayo kokende kuna
- Koma kombo nayo, mokolo obotami, esika ovandaka, mpe telephone. Koma mpe kombo ya GP nayo na esika azalaka mpo bakotunaka yo makambo oyo tango nyonso okoya na clinic
- Mema sango nayo oyo ezali na buku ya blu soki ozali na yango
- Batela biye nayo ya bisi oyo ozui tango ya kokende na clinic mpo okosenga bazongisa mbongo wana

Lingala

Etikali tango ya kokoka?

Tango mosusu okosala ngonga mibale mpo omona dokotolo, bameka biloko nayo, bazongisa eyano ya bomeki, bapesa yo nkisi mpe osolola na moto ya toli ya sante <health adviser>.

Nani akoyeba soki nakendeki na clinic?

Sango nyonso ezalaka sekele. Clinic ekosenga yo ondimela mpo bakomela GP nayo, soki GP ye moko atindaki yo na clinic. Soki te, sango nayo bakotinda esika mosusu te.

Nini Sexual Health Clinics ekosalela yo.

Na clinic biloko ya kozua pamba yango oyo:

- Sango likolo ya kosala bolingo na ndenge ya kobatela sante
- Komeka mpe kozua nkisi ya maladi ya bolingo
- Moto ya kosolola naye mpona sango nyonso oyo ya sante ya bolingo
- Nkisi ya kopekisa maladi ya jondis <hepatitis A and B>
- Komeka SIDA – mpe toli liboso na sima ya komeka
- Komeka sante ya bolingo
- Kapote na mafuta nayango
- Ndenge ya mbangu ya kopekisa zemi
- Komeka oyeba soki ozali na zemi

Yo na Health Adviser nayo

Clinic mingi ezalaka na <Health Advisers> to <Counsellors>. Bango basali mbula mingi koyekola makambo ya bakpokoso. Okoki kosolola likolo ya:

- Maladi ya bolingo (STIs)
- Basaleli yo bolingo na makasi (mikolo oyo to kala) to bolingo ya mobulu
- Komeka mpoya SIDA
- Kozanga makasi ya kosala bolingo to kozanga kotelemisa eloko ya mobali
- Soki moto moko azali na SIDA kasi bolingo naye azali nayango te
- Kovanda na SIDA
- Biloko ya kopona na ndenge ya kobikisa SIDA to kpokoso ya kobikisa yango
- Makanisi nayo likolo ya bolingo nayo
- Ndenge ya koyebisa bato osalaka bolingo na bango soki bakozala na maladi mpe malamumu bakende komeka
- Makanisi likolo ya clinic, boyokani, kotambola na sekele

Komona Health Adviser

Malamu osenga mwa mikolo liboso ya komona ye. Okoki kosenga omona ye ata soki osenga liboso te, kasi okozela mwa ngonga. Okoki kosolola na Health Adviser na telephone. Mpe bakosalisa bato oyo balingani soki bazali na posa ya kosolola elongo. Okoki komema moninga soki olingi azala pene nayo. Kasi liboso ya komona bino mibale nyonso, Health Adviser akolinga moke amona yo moko pamba.

Lingala

Soki clinic ekuti te ozali na maladi, bakosenga omonana na Health Adviser. Wana ezali mpoya koyebisa yo maladi nini ozali nayango mpe ndenge ya kobikisa yango. Mpe akotuna ndenge nini ozui yango na koyebisa yo ndenge ya kopekisa ozua lisusu te, mpe akoyebisa maladi wana ekosala nini na bato oyo osalaka bolingo na bango. Bokosolola likolo ya ndenge nini kopesa toli na bato oyo osalaka bolingo na bango mpo bango mpe bakende komeka.

Sango nayo moko

Malamu obalula te kombo, esika ovandaka na mokolo ya kobotama, ezalaka yango moko tango nyonso oyaka na clinic. Soki eloko nyonso ebaluki, lokola esika ovandaka, yebisa mosalisi na clinic.

Komona dokotolo

Na tango ya komona dokotolo bakoki kotuna makambo lokola oyo:

- Osalaki bolingo mbala ya suka mokolo nini?
- Osalaki na moto moko to bato mingi?
- Basi basali bolingo na yo na makasi?
- Soki okanisi te okumbi maladi, yango emonani na nzela nini, mpe omoni yango banda mokolo nini?
- Nkisi nini ozali kozua sikoyo?
- Osi okumbi STI kala?
- Nzoto nayo kolongono?

Komeka Mpoya maladi

Dokotolo akosenga olongola bilamba mpo atala soki ozali kobela. Akosimba na litama to na kingo nayo koyeba soki evimbi. Dokotolo akoyebisa yo maladi oyo ebongi komeka. Dokotolo ye moko, to efimiele ebongi asala komeka yango mpe ayebisa yo biloko nyonso oyo esalamaka. Soki ozali mwasi, efimiele ya mwasi akozala na tango nyonso oyo dokotolo ya mobali akomeka yo.

Biloko ya komeka

Biloko ya ndenge na ndenge bakomeka na clinic. Moto akopona oyo alingi na kati ya oyo ezali. Misusu ezali ya makila, ya mosuba to mai ya esika ya sekele. **Ezeli te te ozua yango nyonso. Soki nzela moko oyebi penza malamumu te, solola na dokotolo/efimiele to Health Advisor.**

Eyano

Ndenge ya kuzua eyano ya komeka bakoyebisa yo liboso olongwa na clinic.

Lobiko / Nkisi

Malamu olanda ndenge bayebisi yo na clinic kozua nkisi. **Malamu mpe kosilisa nkisi-ata soki omimoni te osi obiki.**

Koyebisa basusu

Lingala

Clinic ekoki kosenga esolola na bato oyo osali bolingo na bango banda ozui maladi. Wana bokosolola na clinic.

Kobatela sekele

Lwa esengi sango nayo nyonso na clinic etikala sekele. Makambo nyonso bakomi na eyano ya komeka ebongi etikala na Sexual Health Clinic mpe ekende esika misusu ya opital te soki ondimeli te.