Okutobala 2021

Kufikira abambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo

Bukhu la Ndondomeko yoyenera kutsata pophunzitsa atsogoleri a zipembedzo

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
PEPFAR
HP+ HEALTH POLICY PLUS

LAUNIKIDWA NDIKULEMBEDWANSO MWACHIBWEREZA MWEZI WA OKUTOBALA 2021

Bukhu la ndondomeko yoyenera kutsata pophunzitsa atsogoleri azipembedzo lalembedwa ndikutsindikizidwa ndi ndi bungwe la Health Policy Plus.

Bukuli likuyenera kumadziwika ndikutchulidwa kuti: Health Policy Plus. 2021. *Kufikira abambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo: Bukhu la Ndondomeko yoyenera kutsata pophunzitsa atsogoleri a zipembedzo*. Washington DC: Palladium, Health Policy Plus.

ISBN: 978-1-59560-261-9

Mchaka cha 2015, Bungwe la Health Policy Plus (HP+) linalandira thandizo la ndalama kuchokera ku bungwe lija la ku Unites States of America lomwe limadziwika kuti U.S. Agency for International Development (USAID) kuti ligwiritse ntchito yothandiza kulimbana ndi HIV komanso EDZI ku Malawi kuno kwa zaka 7. Ntchito komanso zochitikachitika za mthandizo limeneli makamaka zokhudza HIV komanso EDZI zimathandizidwa ndi bungwe la Pulezidenti wa dziko la United States of America, la President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR). Bungwe la Palladium Group Limited ndi limene limayang'anira ntchito yomwe HP+ imagwira ku Malawi kuno koma mogwirizana ndi mabungwe ena ngati Avenir Health, Futures Group, Global Outreach, Plan International USA, Population Reference Bureau, RTI International, ThinkWell, and the White Ribbon Alliance for Safe Motherhood.

Bukuli litalembedwa, linaunikidwa mozama ndi bungwe lija la U.S. Agency for International Development (USAID) koma zonse zomwe zili mkati mwa bukuli zinalembedwa ndi bungwe la HP+. Motero zonse zomwe zili mbukuli sizikuimilira maganizo a dziko komanso boma la United States of America (US) ngakhalenso maganizo a bungwe la U.S. Agency for International Development (USAID).

Mndandanda wa zomwe zalembedwa mkati mwa bukuli

Kuthokoza iv
Abbreviations v
Mawu Otsogolera 1
Zambiri zokhudza ndondomekoyi 1
Akuyenera kugwilitsa ntchito ndondomekoyi ndi ndani? 2
Dongosolo la Phunziro 3
Pulani ya zochitikachitika pophunzitsana 4
Ndime ya maphunziro nambala 1: Mawu otsogolera komanso zochitikachitika pachiyambi cha maphunzirowa 7
Zochitika zoyamba pamaphunzirowa: Pemphero lotsekulira maphunziro komanso kulonjerana 7
Zochitika za chiwiri pa maphunziro amenewa: Tidziwane wa ophunzira onse 8
Zochitika za chitatu pa ma phunziro amenewa: Zoyenera kuchitika pa maphunzirowa 9
Ndime ya maphunziro nambala 2: Kumvetsetsa Za HIV komanso Edzi 11
Zochitikachitika zoyamba pamaphunzirowa 11
Zochitika zachiwiri pamaphunzirowa: Mwayi wakusankha zatsopano, Mankhwala a ma ARV atsopano, m’nyengo ya tsopano, Kukhala mchiyembekezo chatsopano 13
Zochitikachitika zachitatu: Zinthu zongoganizapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zowona zenizeni pa nkhani yokhudza HIV komanso Edzi 14
Zochitikachitika za chinayi: Kuunikila mwachidule zina ndi zina zokhudza lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 17
Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa zo chitikachitika za chinayi komanso zitsanzo malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 20
Ndime ya maphunziro namabala 3: Kuyezetsa HIV, Kulandira chisamaliro komanso mankhwala a ma ARV 22
Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: Zintchito zoyeza HIV 22
Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: Kulandila mankhwala ndi kutsatsa ndondomeko ya kuchipatala ya kamwedwe ka mankhwala a ma ARV 23
Ndime ya maphunziro namabala 4: Kusalana ndi Kupatulana chifukwa cha HIV 25
Kuunikira za m’mene phunziro limeneli liyendere 25
Zochitikachitika zoyamaba pa maphunziro amenewa: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana 26
Zochitikachitika zochiwiri pa maphunziro amenewa: Mmene munthu osalidwa amamvera mu mtima mwake 28
Zochitikachitika zochitatu pa maphunziro amenewa: Kuchepetsa vuto losalana mu dera lathu komanso pakati pathu 29
Ndime ya maphunziro namabala 5: Kufikira Abambo ndi anyamata 31

Ndime ya maphunziro namabala 6: Mauthenga opereka chiyembekezo: Kufikira abambo ndi anyamata ndi nkhani zokhudza HIV komanso Edzi 35

Kuunikila phunzilo mwachidule 35

Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: Chiyambi cha kuona ndondomeko ya mauthenga opereka chiyembekezo.... 35

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: Kulimbikitsa upangili othandiza kusintha khalidwe.... 38

Zochitikachitika zachitatu pa maphunzirowa: Dongosolo lopereka ndi kufalitsa mauthenga polimbikitsa kusintha chikhalidwe kudzera mu sewero longoyesera 44

Zochitikachitika zachinayi pa maphunzirowa: Kodi tikulankhula zinthu zimodzi? Makamakamaka polankhulana ndi anyamata omwe angotha msinkhu (a buthu).... 46

Zochitikachitika zachisanu pa maphunzirowa: Kufalitsa ndi kupereka mauthenga kwa anyamata (a buthu) omwe angotha msinkhu: Kugwiritsa ntchito zitsanzo 49

Ndime ya maphunziro namabala 7: Kusinkhasinkha za zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa 51

Ndime ya maphunziro namabala 8: Kuulura ndi kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV 53

Zochitikachitika zoyamba pa maphunzirowa: Kusankha kuulura mwa iwe mwini kapena kukakamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV.... 53

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunzirowa: Kuthandiza anthu kupanga chiganizo choyenera pa nkhani yakuulura za m'mene mthupi mwao muliri pa nkhani ya za kupezeka ndi HIV.... 56

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunzirowa: Mauthenga enieni, pa za m'mene tingakwaniritsre zomwe taphunzirazi 58

Ndime ya maphunziro namabala 9: Kupanga ma pulani omwe angatanthauzirike mu zochitika zenizeni pa nkhani yofikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo....60

Zochitikachitika zoyamba pa maphunzirowa: Kupeza ndi kutsimikiza njira zikuluzikulu zothandizira kufalitsa ndi kuperaka mauthenga opereka chiyembekezo pofikira azibambo ndi anyamata.... 60

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunzirowa: Kupanga ma pulani omwe angatanthauzirike mu zochitika zenizeni.... 61

Mabuku omwe agwiritsidwa ntchito polemba ndondomek....63

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo A 64

Zomwe otsogolera maphunzira ayera kudziwa: Zochitika zachiwiri pamaphunzirowa: Mwayi wakusankha zatsopano, Mankhwala a ma ARV atsopano, m'nyengo ya tsopano, Kukhala mchiyembekezo chatsopano 65

Ndime ya maphunziro ya nambala 2: Zochitikachitika za chinayi pa maphunzirowa: Lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 (Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi) 69

Ndime ya maphunziro nambala 3: Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: Zintchito zoyeza HIV 73

Ndime ya maphunziro nambala 3: Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: Kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndikumamwa motsatira ndondomeko yakuchipatala 79

Ndime ya maphunziro nambala 4: Zochitikachitika zoyamaba pa maphunziro amenewa: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana ... 84

Ndime ya maphunziro ya nambala 8: Zochitikachitika zoyamba pa maphunzirowa: Kusankha kuulura mwa iwe mwini kapena kukakamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV ... 87

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo B ... 90

Tsamba lophatikira nambala 1: Mitu ikuluikulu yoyenera kudziwa pa nkhani za HIV komanso Edzi ... 91

Mapepala otsindikiziwa nambala 2: HIV komanso ubwino wa kumwa ma ARV ... 95

Mapepala otsindikiziwa nambala 3: Nkhani ya zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zoona zenizeni pa nkhani za HIV ndi Edzi ... 98

Mapepala otsindikiziwa nambala 4: Zitsanzo Malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 ... 100

Mapepala otsindikiziwa nambala 5: Mafunso otsogolera zokambirana: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana ... 101

Mapepala otsindikiziwa nambala 6: Mafunso othandiza kusinkhasinkha zakusintha chikhalidwe ... 102

Mapepala otsindikiziwa nambala 7: Dongosolo lofalitsa ndi kupereka mauthenga polimbitsa kusintha chikhalidwe kudzera mu zitsanzo ... 103

Mapepala otsindikiziwa nambala 8: Ndime ya maphunziro nambala 5: Kufalitsa ndi kupereka mauthenga kwa anyamata (a buthu) omwe angotha msinkhu kudzera mu zitsanzo ... 104

Mapepala otsindikiziwa nambala 9: Kusinkhasinkha za zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa ... 105

Mapepala otsindikiziwa nambala 10: Kudzifunsa mozama ngati kuli koyenera kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwathu muliri pa nkhani ya HIV – Mafunso omwe angathandize kutsogolera ... 106

Mapepala otsindikiziwa nambala 11: Mauthenga akuluakulu pa nkhani youlura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani yokhudza HIV ... 107

Mapepala otsindikidza nambala 12: Kupanga zochitikachitika zenizeni potsatira zomwe taphunzira-Ndingagwiritse ntchito bwanji zomwe takhala tikuchita kuti zikhale zochitika zenezeni pothandiza ena ... 109

Mapepala otsindikidza nambala 13: Muathenga opereka chiyembekezo pepala lothandiza kupanga mapulani ... 110

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo C ... 111

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo D ... 127

Zowonetsera ... 129

Kuthokoza

Ndondomekoyi yalembedwa mwa dongosolo chochi chifukwa cha thandizo lomwe linaperekedwa kudzera ku bungwe la Pulezidenti wa dziko la United States of America President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR) komanso bungwe lija la ku Unites States of America komweko lomwe limadziwika ndi dzina loti U.S. Agency for International Development (USAID) lomwe limagwirira ntchito zake ku Malawi komwekuno. Mauthenga Opereka chiyembekezo kwa abambo ndi anyamata amene atsindikizidwa mu ndondomekoyi anapanngidwa motsogozedwa ndi a Ofesi ya Global AIDS ndipo kuno ku Malawi analandiridwa ndikuvomekezedwa kwathunthu ndi Unduna wa za Umoyo komanso Bungwe la National AIDS Commission (NAC). Bungwe la Health Policy Plus ndi lomwe limatsogolera ntchitoyi ndipo likuthokoza Unduna wa Za Umoyo chifukwa chowongolera ndikupereka malangizo oyenera omwe athandiza kuti ndondomekoyi ikhale yolembedwa mwadongosolo chonchi.

Ndondomekoyi inalembedwa mwezi wa May chaka cha 2020 ndipo yaunikidwa ndikulembedwanso mwachibwereza mwezi wa August chaka cha 2021 ndicholinga chofuna kuonjezeramo zinthu zina zomwe boma lasintha pakayendetsedwe monga kukhazikitsidwa kwa ndondomeko zokhudza kuteteza kufala kwa HIV m'madera ndi m'mamidzi komanso ndondomeko zokhuza kuyezetsa HIV (Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo A: Mau Otsogolera).

Abbreviations

ARV	acquired immune deficiency syndrome
ARVs	antiretroviral drugs
HIV	human immunodeficiency virus
HP+	Health Policy Plus
NAC	National AIDS Commission
PEPFAR	U.S. President's Plan for Emergency AIDS Relief
USAID	U.S. Agency for International Development

Mawu Otsogolera

Zambiri zokhudza ndondomekoyi

Ndondomekoyi yakhazikitsidwa ndi cholinga chophunzitsa atsogoleri a zipembedzo kuti akhale ndi kuthekera kofikila abambo ndi anyamata ndi uthenga wa chilimbikitso pankhani zokhudza HIV komanso Edzi. Izi ndi zofunika chifukwa zingathe kulimbikitsa azibambo ndi anyamata kumvetsetsa za ubwino oyezetsa HIV ndikudziwa za m'mene mthupi mwawo muliri komanso ngati atapezeka kuti ali ndi HIV ayambe kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala nthawi yonse ya moyo wake.

Kafukufuku otchedwa *Malawi Population-Based HIV Impact Assessment*, mwachidule MPHIA anasonyeza kuti pofananiza ndi azimayi, abambo ambiri omwe ali ndi HIV sanayezetse ndikudziwa za m'mene mthupi mwawo muliri komanso sakudziwa za chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndi m'mene mankhwalawo angagwilire ntchito mthupi mwawo ndikuchepetsa chiwerengelo cha tizilombo ta HIV..Kafukufuku yemwe a bungwe la PEPFAR anachita mchaka cha 2020 anasonyeza kuti mwa abambo 100 omwe anapezeka ndi HIV ndi abambo 63 okha omwe anayamba kulandila mankhwala a ma ARV pamene kafukufuku yemweyu akusonyeza kuti mwa amayi 100 ena alionse omwe anapezeka ndi HIV ndi amayi 81 omwe anayamba kulandira ma ARV. Izi zikuonetseratu kuti abambo akutsalira tikafananiza ndi amayi. Ndizodziwikanso bwino lomwe kuti abambo ndi amene ali pa chiopsezo chachikulu chomwalira kamba ka chipwirikiti cha matenda a Edzi kusiyana ndi amayi. Pali umboninso okwanira osonyeza kuti kufikira abambo komanso anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo podzera kudzipembedzo zawo kungathandize kuti anthuwa apeze zithandizo zoyenera pa nkhani ya HIV ndikupulumutsa miyoyo yao potero tingathenso kuchepetsa vuto la mliri umenewu.

Atsogoleri azipembedzo ali ndi mwayi waukulu chifukwa ali kale ndi anthu omwe amapemphera nawo komanso omwe amawakhululupira ndikuwamvera. Kudzera kudzipembedzo, pali mwayi waukulu ndikuthekera kufikira abambo komanso anyamata ndi mauthenga a za HIV makamaka mauthenga ndi mfundo zoyenera zopereka chiyembekezo cha tsogolo labwino potsimikiza kuti atha kukhala moyo wautali komanso wa thanzi ngakhale atapezeka ndi HIV kapena ayi. Mauthenga opereka chiyembekezowa, anakonzedwa ndi dongosolo lakuti atha kuperekedwa kudzera mu ulariki, ulangizi, zokambirana zosiyanasiyana za munthu ndi mzake komanso mu magulu osiyanasiyana malinga ndi ndondomeko za chipembedzocho. Mauthengawanso atha kuperekedwa kudzera mu zojambulajambula, zolembalemba, wailesi, television komanso njira zosiyana zofalitsira mauthenga.

Bukhu la ndondomeko zoyenera kutsata pophunzitsa linalembedwa ndi dongosolo lokwaniritsa kufalitsa uthenga opereka chiyembekezo kwa anyamata ndi abambo mogwirizana ndi zolinga za bungwe limene linakhazikitsidwa ndi Pulezidenti wa dziko ka America (USA) lomwe limadziwika ndi dzina loti PEPFAR (Faith and Communities Initiative). Mauthenga opereka chiyembekezowa anapangidwa motsatira ndondomeko ndipo anavomerezedwa ndi boma. Mauthengawa anatsindikidwa m'buku la Atsogoleri azipembedzo Pofalitsa Mauthenga opereka chiyembekezo ndikufikira anyamata ndi abambo pankhani za HIV komanso Edzi, ndipo pa chingerezi likutchedwa "Messages of Hope": Reaching Boys and Men with HIV and AID Information guide. Bukuli linatsindikidwa pa mitu itatu poganizira zipembedzo zikuluzikulu zomwe tili nazo komanso lina longokhala buku la munthu wina aliyense; Ma buku atatuwo ali motere, loyamba silinasonyeze chipembedzo chinachilichonse, lachiwiri ndi lachikhristu ndipo liri ndi ma vesi a mu Baibulo pamene lachitatu ndi la Chisilamu ndipo liri ndi ma vesi achisilamu.

Kuyambira chaka 2019, nthambi za mabungwe akuluakulu azipembedzo mdziko muno monga a Evangelical Association of Malawi, Qadria Muslim Association of Malawi/Muslim Association of Malawi, Pentecostal and Charismatic Network of Malawi, Episcopal Conference of Malawi, Seventh Day Adventists/Adventist Development and Relief Agency, komanso Malawi Council of Churches akhala akugwiritsa ntchito ndondomekoyi pophunzitsa atsogoleri a zipembezo pa nkhani zokhudza HIV komanso Edzi ndipo ntchitoyi yasonyeza kuti ikuyenda bwino kwambiri. Chiwerengero chikusonyeza kuti mdziko lonse lino la Malawi atsogoleri azipembedzo oposa 550 anaphunzitsa ndipo iwowa akuphunzitsa ndikupereka mauthenga opereka chilimbikitso kwa anthu m'madera ndi m'mamidzi awo makamaka kudzera mu ulariki pa nthawi ya mapemphero, kupereka uphungu ndi chilangizo kwa wina ndi mzake, pa nthawi ya zochitikachitika zosiyanasiyana m'matchalitchi ndi m'mizikiti, m'misonkhano ya magulu a anthu omwe anapezeka ndi HIV, nthawi ya maphunziro, zochitikachitika zina zosiyanasiyana monga masewera a mpira, mpikisano olimbikitsa chipembedzo monga zikiri, kufalitsa mauthenga kudzera pa internet komanso WhatsApp, wailesi komanso television. Zonsezi zikamachitika, pamakhalanso mwayi olandira uphunngu ndi zithandizo zosiyanasiyana pa nkhani za HIV komanso Edzi monga kuyezetsa HIV, kugawa zipangizo zoziyezera HIV pawekha iwe mwini, kuphunzitsana zina ndi zina zokhudza HIV komanso za chithandizo cha mankhwala a ma ARV, ubwino wakumwa ma ARV motsatira ndondomeko, kulimbikitsa upangiri pa zakukhala ndi moyo mchiyembekezo komanso kulimbikitsa ena omwe anasiya kulandira ma ARV kuti abwelere kuchipatala ndikuyambiranso kulandira thandizo la mankhwala a ma ARV. Ndizotsimikizika kuti m'mene timafika mwezi wa August 2021, anthu oposera 146, 000 anali atafikiridwa ndi mauthenga ofunika amenewa.

Akuyenera kugwilitsa ntchito ndondomekoyi ndi ndani?

Bukhuli lingagwiritsidwe ntchito ndi onse amene aziphunzitsa atsogoleri azipembedzo komanso owatsatira awo mzipembedzo za m'mene angagwiritsire ntchito mauthenga operekachiyembekezo pa nkhani yokhudza HIV komanso Edzi kwa azibambo ndi anyamata omwe anatsindikizidwa monga zafotokozeredwa m'mwambamu. Mwa ambiri omwe akuyenera kumagwiritsa ntchito bukhuli tisayiwale, onse oyimira mabungwe akulu akulu a za zizipembedzo mdziko muno (Malawi's Religious Mother Bodies (RMBs)) omwe anaphunzitsidwa kale ndi bungwe la Health Policy Plus ndipo iwo atsogolera kuphunzitsa atsogoleri a zipembedzo zawo malingana ndi chikonzero chimene chinakhazikitsidwa. Zindikirani kuti bukhuli ndi lotheka kugwiritsidwa ntchito ndi wina aliyense amene

amadziwa za kafalitsidwe ka mauthenga a HIV ngakhalenso odziwa za kafalitsidwe ka mauthenga osiyanasiyana pa umoyo wa munthu.

Dongosolo la Phunziro

Maphunzirowa akuperekedwa kugwilitsa ntchito njila zimene ophunzira akuyenera kutengapo gawo pa maphunziro, izi zimathandiza kuti ophunzira azame paphunziroli kudzera mu kusinkhasinkha komanso kupeza luntha. Upangili omwe ophunzira aupeze kudzera mu phunzilori uthandiza kuchepetsa kufala kwa HIV komanso kuthandina anthu moyenera pankhani za HIV komanso kupereka chikondi ndi chilimbikitso kwa amene anapezeka ndi HIV.

Maphunziro omwe ali mbukuli analembedwa mwa dongosolo lotsatira mitu yosiyanasiyana. Pofuna kukwaniritsa cholinga cha ndondomekoyi mukulimbikitsidwa kuphunzitsa motsatira ndime m'mene zalembedwera chifukwa chakuti ndime iliyonse Ili ndi maphunziro omwe akuyenera kuphunzitsidwa motsatana ndi ndime zinzake.

Pozindikira kuti anthu amene tikuyenera kuwafikira amakhala ndi zochita zawo pa umoyo wao wa tsiku ndi tsiku maphunzirowa akonzedwe mogwirizana ndi mpata umene anthuwo angakhale nawo. Motsatira ndondomeko maphunzirowa atha kuchitika kwa tsiku ndi theka. Komabe ndizotheka kupanga maphuzirowa kwa nthawi yayitali malinga mitu ya maphunzirowa itagawidwa moyenerera pa chikonzero choterecho Dziwan kuti nthawi yomwe yaikidwa paphunziro lililonse mu bokosi loyamba mmusimu ndiyongoyelekezela pakuti kuchuluka kwa nthawi yoyenela paphunzilo kumatengela pa kuchuluka kwa ophunzira komanso upangili omwe ophunzila ali nawo pa phunzilo. Chiwerengero cha ophunzila pa nkumano uliwonse chisapitilire makumi atatu.

Bokosi ili loyamba: Mndandanda wa mitu ya maphunzirowa

Ndime ya maphunziro nambala 1: Mawu otsogolera komanso zochitikachitika pachiyambi cha maphunzirowa

Ndime ya maphunziro nambala 2: Kumvetsetsa Za HIV komanso Edzi

Ndime ya maphunziro namabala 3: Kuyezetsa HIV, Kulandira chisamaliro komanso mankhwala a ma ARV

Ndime ya maphunziro namabala 4: Kusalana ndi Kupatulana chifukwa cha HIV

Ndime ya maphunziro namabala 5: Kufikira Abambo ndi anyamata

Ndime ya maphunziro namabala 6: Mauthenga opereka chiyembekezo: Kufikira abambo ndi anyamata ndi nkhani zokhudza HIV komanso Edzi

Ndime ya maphunziro namabala 7: Kusinkhasinkha za zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa

Ndime ya maphunziro namabala 8: Kuulura ndi kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV

Ndime ya maphunziro namabala 9: Kupanga ma pulani omwe angatanthauzirike mu zochitika zenizeni pa nkhani yofikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo

Mndandanda Oyamba: Chitsanzo cha ndondomeko ya maphunziro a masiku atatu

Ndime ya maphunziro	Nthawi yomwe ingafunike
Tsiku Loyamba	Ma ola 7 ndi mphindi 15
Ndime ya maphunziro nambala 1: Mawu otsogolera komanso zochitikachitika pachiyambi cha maphunzirowa	Mphindi 30
Ndime ya maphunziro nambala 2: Kumvetsetsa Za HIV komanso Edzi	Ma hora atatu
Ndime ya maphunziro namabala 3: Kuyezetsa HIV, Kulandira chisamaliro komanso mankhwala a ma ARV	Hora limodzi ndi mphindi 30
Ndime ya maphunziro namabala 4: Kusalana ndi Kupatulana chifukwa cha HIV	Ma hora awiri
Kutseka maphunziro a tsiku limenelo	Mphindi 15
Tsiku lachiwiri	Ma hora 6 ndi mphindi 45
Kukumbutsana zomwe zinaphunzitsidwa tsiku	Mphindi 30
Ndime ya maphunziro namabala 5: Kufikira Abambo ndi anyamata	Hora limodzi ndi mphindi 30
Ndime ya maphunziro namabala 6: Mauthenga opereka chiyembekezo: Kufikira abambo ndi anyamata ndi nkhani zokhudza HIV komanso Edzi	Ma hora atatu
Ndime ya maphunziro namabala 7: Kusinkhasinkha za zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa	Hora limodzi ndi mphindi 30
Kutseka maphunziro a tsiku limenelo	Mphindi 15
Tsiku lachitatatu	Ma hora 5 ndi mphindi 45
Kukumbutsana zomwe zinaphunzitsidwa tsiku lachiwiri	Mphindi 30
Ndime ya maphunziro namabala 8: Kuulura ndi kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV	Ma hora awiri
Ndime ya maphunziro namabala 9: Kupanga ma pulani omwe angatanthauzirike mu zochitika zenizeni pa nkhani yofikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo	Hora limodzi ndi mphindi 45
Kutsekera phunziro ndi kuunikira mmene maphunzirowo ayendera	Mphindi 30

Pulani ya zochitikachitika pophunzitsana

Bukhuli linalembedwa mosonyezeratu kuti chochitika china chilichose pa maphunzirowa chikhale ndi pulani yakeyake- ndipo pulani iliyonse inalembedwa mozama posonyeza mdandanda wa zimene ophunzitsa aliyense angatsatire pochititsa maphunzirowa. Pulani iliyonse yochititsira maphunzirowa ikuyenera kukhala ndi zinthu izi:

- **Zolinga za maphunzirowo** Izi ndi zomwe tikufuna kuti ophunzira akwaniritse kuchita kapena kudziwa mozama pamapeto pa ndime iliyonse ya maphunzirowo.
- **Nthawi** Uwu ndi mlingo wa nthawi yomwe ingafunike pophunzitsa ndime ya maphunziro imeneyo. Iyi imangokhala nthawi yolembedwa yongoyeselera, chifukwa nthawi yo phunzitsirayi intha kusintha malinga ndi kukula kapena kuchepa kwa gulu la ophunzira. Gulu la ophunzira likakhala lilikulu likuyenera kupatsidwa nthawi yambiri.

- **Njira zophunitsira** Iyi njira yophunzitsira pokwaniritsa zochitikachitika za maphuzirowo, monga kuphunzitsa kudzera mzokambirana, sewero longoyeselera, chitsanzo cha zochitika motsimikizika, munthu aliyense payekhapayekha kulingalira mozama, kukambirana mozama ndi kutambasula nzeru.
- **Zipazingo zophunzitsira** Zipangizo zofunika pophunzitsa ndi monga zithunzi komanso zojambulajambula, fanizo la nkhani zomwe zinachitikapo kalesewero longoyeselera, komanso zina ndi zina zambiri zomwe zingagwiritsidwe ntchito pa ndime yamaphunziro amenewo.
- **Kukonzekera kuphunzitsa** Ophunzitsa amayenera kukonzekeratu pa zimene akaphunzitse, adziwe ngati angafunike kuwerenga mozama pa mutu akaphunzitsewo, kapena ngati angakafunike polemba pena monga chipepala chachikulu (flip chart) pomwe angalembeletu mfundo zikuluzikulu za maphunzirowo.
- **Dongosolo loyenera kutsata pophunzitsa** t Ili ndi dongosolo la tsatanetsatane lomwe lingatsatidwe pa zochitikachika za maphunzirowo.

Mndandanda wachiwiri: Mapepala otsindikizidwa komanso zomwe otsogolera maphunzira ayera kudziwa pa ndime ya maphunziro iliyonse

Ndime ya maphunziro	Zochitika chitika	Title Mutu	Malo
Ndime ya maphunziro Nambala 2	Zochitikachitika zoyamba	Tsamba lophatikira nambala 1: Mitu ikuluikulu yoyenera kudziwa pa nkhani za HIV komanso Edzi	Tsamba lophatikila B
		Mapepala otsindikiziwa nambala 2: HIV komanso ubwino wa kumwa ma ARV	Tsamba lophatikila B
	Zochitikachitika zachiwiri	Zomwe otsogolera maphunzira ayera kudziwa: Zochitika zachiwiri pamaphunzirowa: Mwayi wakusankha zatsopano, Mankhwala a ma ARV atsopano, m'nyengo ya tsopano, Kukhala mchiyembekezo chatsopano	Tsamba lophatikila A
	Zochitikachitika zachitatu	Mapepala otsindikiziwa nambala 3: Nkhani ya zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zoona zenizeni pa nkhani za HIV ndi Edzi	Tsamba lophatikila B
	Zochitikachitika zachinayi	Ndime ya maphunziro ya nambala 2: Zochitikachitika za chinayi pa maphunzirowa: Lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 (Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi)	Tsamba lophatikila A
		Mapepala otsindikiziwa nambala 4: Zitsanzo Malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018	Tsamba lophatikila B
Ndime ya maphunziro Nambala 3	Zochitikachitika zoyamba	Ndime ya maphunziro nambala 3: Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: Zintchito zoyeza HIV	Tsamba lophatikila A
	Zochitikachitika zachiwiri	Ndime ya maphunziro nambala 3: Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: Kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndikumamwa motsatira ndondomeko yakuchipatala	Tsamba lophatikila A

Ndime ya maphunziro	Zochitika chitika	Title Mutu	Malo
Ndime ya maphunziro Nambala 4	Zochitikachitika zoyamba	Ndime ya maphunziro nambala 4: Zochitikachitika zoyamaba pa maphunziro amenewa: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana	Tsamba lophatikila A
		Zithunzi zothandizira kuphunzitsa ndime Nambala 4 ya maphunziro: Zochitikachitika zoyamba: Kumvetsa ndi kuona vuto la kusalana	Tsamba lophatikila C
		Mapepala otsindikiziwa nambala 5: Mafunso otsogolera zokambirana: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana	Tsamba lophatikila B
Ndime ya maphunziro nambala 6	Zochitikachitika zachiwiri	Mapepala otsindikiziwa nambala 6: Mafunso othandiza kusinkhasinkha zakusintha chikhalidwe	Tsamba lophatikila B
	Zochitikachitika zachitatu	Mapepala otsindikiziwa nambala 7: Dongosolo lofalitsa ndi kupereka mauthenga polimbitsa kusintha chikhalidwe kudzera mu zitsanzo	Tsamba lophatikila B
	Zochitikachitika zachisanu	Mapepala otsindikiziwa nambala 8: Ndime ya maphunziro nambala 5: Kufalitsa ndi kupereka mauthenga kwa anyamata (a buthu) omwe angotha msinkhu kudzera mu zitsanzo	Tsamba lophatikila B
Ndime ya maphunziro nambala 7	N/A	Mapepala otsindikiziwa nambala 9: Kusinkhasinkha za zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa	Tsamba lophatikila B
Ndime ya maphunziro nambala 8	Zochitikachitika zoyamba	Ndime ya maphunziro ya nambala 8: Zochitikachitika zoyamba pa maphunzirowa: Kusankha kuulura mwa iwe mwini kapena kukakamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV	Tsamba lophatikila A
	Zochitikachitika zachiwiri	Mapepala otsindikiziwa nambala 10: Kudzifunsa mozama ngati kuli koyenera kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwathu muliri pa nkhani ya HIV – Mafunso omwe angathandize kutsogolera	Tsamba lophatikila B
	Zochitikachitika zachitatu	Mapepala otsindikiziwa nambala 11: Mauthenga akuluakulu pa nkhani youlura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani yokhudza HIV	Tsamba lophatikila B
		Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 12: Kugwilitsa Ntchito zomwe taphunzira – Tingachite bwanji kuti tigwilitse nthito zomwe taphunzira pothandiza anzathu?	Tsamba lophatikila B
Ndime ya maphunziro nambala 9	Zochitikachitika zachiwiri	Mapepala otsindikidza nambala 13: Muathenga opereka chiyembekezo pepala lothandiza kupanga mapulani	Tsamba lophatikila B
Zofunikira zina ndi zina	–	Luso logawira anthu kukhala mu magulu pophunzira	Tsamba lophatikila D

Ndime ya maphunziro nambala 1: Mawu otsogolera komanso zochitikachitika pachiyambi cha maphunzirowa

Zolinga zenizeni za maphunzirowa

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi:

- Kumvetsetsa cholinga komanso zolinga zenizenizeni za maphunzirowa
- Ophunzitsa komanso ophunzira akhale limodzi ndikudziwana kwathunthu pakati pawo ngati anthu ochita maphunziro limodzi
- Akhazikitsa malamulo a zizolowezi zomwe azitsatira pa nthawi ya maphunziro amenewa

Kutalika kwa Phunziro

Mphindi 30

Zochitika zoyamba pamaphunzirowa: Pemphero lotsekulira maphunziro komanso kulonjerana

Zolinga

- Kusonyeza omwe atsogolelere maphunziro
- Kutsindika za udindo ndi kufunika kwa chipembedzo pa maphunziro amenewa

Kutalika kwa Phunziro

Mphindi 10

Njira yophunzitsira

Kusinkhasinkha komanso kukambilana pa gulu

Zipanginzo zophunzitsira

Palibe

Mndandanda wa ndondomeko yoyenera kutsata pophunzitsa

1. Omwe akonza komanso otsogolera kuphunzitsa maphunzirowa, azisonyeze, komansokulandira onse omwe asonkhana kudzachita nawo maphunziro, athokozeni chifukwa chopeza mpata ndikudzakhala nawo pa maphunziro amenewa.
2. Tiyambe maphunzirowa ndi pemphero pofuna kutsindika za udindo ndi kufunika kwa chipembedzo pa maphunziro amenewa komanso kuwakonzekeretsa onse kukhala mchilinganizo chimenechi.
3. Pempani ophunzira kuti asinkhesinkhe kwa mphindi zingapo zacholinga cha nkumano chomwe ndi kupititsa patsogolo thanzi ndi umoyo wabwino wa abambo ndi anyamata komanso dziko lonse la Malawi kudzera mu kugwiritsa ntchito atsogoleri a zipembedzo

kufalitsa uthenga wachiyembekezo pankhani ya HIV komanso kuthandizila kusintha khalidwe pakati pa anthu.

4. Akamaliza kusinkasinkha, afunseni ophunzira kuti mwachidule agawane ndi anzawo fundo zomwe zawagwira nti.

Zochitika za chiwiri pa maphunziro amenewa: Tidziwane wa ophunzira onse

Zolinga

- '*Tidziwane wa ophunzira*' Kudziwana ndi kumasukirana kwathunthu pakati ophunzira onse monga ophunzira a gulu limodzi

Kutalika kwa Phunziro

Mphindi 20

Njira yophunzitsira

Ophunzira akhale awiri awiri

Zipanginzo zophunzitsira

- Mapepala odulidwa ang'onoang'ono ('faith' word cards), Chipepala chachikulu (flipchart), komanso zolembera zikuluzikulu (markers)

Kukonzekera kuphunzitsa

- Lembani dondomeko komanso mafunso omwe ophunzirawa azifunsana pa chipepala chachikulucho (flipchart)
- Mumate pa khoma kapena khazikani pa chitsulo chake mapepela awiri akuluakulu ndipo zilembedwe motere
    - Chipepela choyamba chilembedwe: Zomwe akuyembekeza kukwaniritsa pakutha maphunziro amenewa
    - Chipepala chachiwiri chilembedwe: Kodi mavuto omwe amakunanawo anyamata pa nkhani ya HIV komanso Edzi ndi ati?
- Mapepala ang'onoang'ono ('faith' word cards) aja adulidwenso pakati kuti akhale okwanira ophunzira onse
    - Pogwiritsa ntchito mapepala ang'onoang'ono aja ngakhalenso pepala lalikulu lembanipo mawu omwe angakhudze mitima ya ophunzira onse mofananirapo poganizira kuti iwo ndi anthu okhulupilira mulungu; mawu monga, chowona, chilimbikitso, mtendere, chikondi, kupilira, kuleza mtima, ubwino komanso chikhulupiliro. Mawuwa alembedwe limodzi pa pepala lirilonse
    - Monga tanena kale mapepala ang'onoang'ono aja adulidwe ndikuonetsetsa kuti ndi okwana kupatsa ophunzira onse

Dongosolo loyenera kutsata pophunzitsa

1. Zochitika za phunziroli ziyambike poyang'ana ndikuunikirana zomwe zalembedwa papepala lalikulu lija lomwe lamatidwa kukhoma kapena pa chitsulo.

   Tiyeni tifunsane mafunso ndikuyankhana kwa mphindi 5 zokha

   - Dzina (Aliyense anene dzina lomwe akufuna azidziwika nalo pa nthawi yonse ya maphunzirowa)
   - Chipembedzo kapena mpingo wake
   - Kodi ndi chifukwa chiyani iwo (ophunzira onse) ali okonzeka komanso kudzipereka pa ntchito imeneyi yolimbana ndi HIV pakati pa abambo ndi anyamata
   - Kodi vuto lenileni pa nkhani ya HIV komanso Edzi pakati pa anyamata ndi abambo lomwe tinganene ndi liti
   - Aliyense anene chinthu chimodzi chomwe akuyembekeza kukwaniritsa kudzera mu maphunziro amenewa
2. Perekani mapepala odula pakati okhala ndi mau okhudzana ndi chikhulupiliro pa nkhani ya uzimu kwa ophunzila aliyens.
3. Pozindikira kuti timapepalati tinadulidwa pakati tisanagawidwe ndipo pano tagawidwa afotokozereni ophunzira kuti afufuze ndikupeza yemwe watenga mbali ina ya kachipepla kawo. Akamupeza, apatseni mpata kuti achezerane pofunsana ndikuyankhana mafunso.
4. Kuchezerana kumeneku kuyenera kutenga mphindi 5 zokha koma onetsetsani kuti pa uwiri wawo akupatsana mpata ofunsana ndi kuyankhana mafunso.
5. Pakatha mphindi 10 onse asonkhane ndipo itanani ophunzirawo awiri awiri monga m'mene zinakhalira pamene amachezerana kuti abwere kutsogolo ndikudzafotokoza tidziwane wa mzawoyo. Mwa zina iwo afotokoze liwu lalikulu limodzi lomwe likuwapangitsa kuyanjana m'maganizidwe, dzina la mzawoyo, chipembedzo chake, chimodzi mwa zomwe akuyembekeza kukwaniritsa pa maphunziro amenewa, komanso chomwe akuganiza kuti ndi vuto lalikulu pa nkhani za HIV komanso Edzi pakati pa azibambo ndi anyamata.
6. Lembani zomwe akuyembekeza kukwaniritsa pa maphunziro amenewa komanso chomwe akuganiza kuti ndi vuto lalikulu pankhani za HIV komanso Edzi pakati pa azibambo ndi anyamata.
7. Gawo lodziwana likatha, ophunzila ayambe zokambilana pa mau amene alembedwa pa mapepala komanso aunikile ngati pali mgilizano pakati pa mau ali pa pepala ndi mutu wa phunzilo. Mutu waphunzilo ndi kufikila abambo ndi anyamata ndi uthenga wachilimbikitso pankhani ya HIV.

Zochitika za chitatu pa ma phunziro amenewa: Zoyenera kuchitika pa maphunzirowa

Zolinga

- Kumvetsetsa cholinga komanso zolinga zenizenizeni za maphunzirowa

Kutalika kwa Phunziro

Mphindi 5

Njira yophunzitsira

Kuphunzitsa pofotokoza komanso kukambirana

Zipanginzo zophunzitsira

- Chipepala chachikulu

Kukonzekera kuphunzitsa

- Lembani zolinga zomwe mukufuna kuti zidzakwaniritsidwe maphunzirowa akachitika komanso ndondomeko ya maphunzirowa pa pepala lalikulu

Dongosolo loyenera kutsata

1. Yambatulani pepala lalikulu lija ndipo yang'anani ndikuunika zolinga zenizeni za maphunzirowa komanso ndondomeko ya zochitika.

2. Yang'anani ndikuunika zomwe ophunzira analemba pa zochitikachitika zachiwiri pa zomwe akuyembekeza kukwaniritsa pakutha kwa maphunziro amenewa. Pochita izi fotokozerani bwinobwino ngati pali kusiyana pakati pa zomwe amayembekezera kukwaniritsa pakutha kwa maphunzirowa ndi zolinga zenizeni za maphunzirowa komanso ndondomeko yeniyeni ya maphunziro onse.

3. Afunseni ophunzira ngati ali ndi mafunso ena ali onse pa zolinga zenizeni za maphunzirowa komanso ndondomeko ya kaphunzitsidwe yomwe yafotokozedwa

Ndime ya maphunziro nambala 2: Kumvetsetsa Za HIV komanso Edzi

Zolinga zenizeni za maphunzirowa

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokozera momveka bwino kuti kodi "HIV" komanso "Edzi" ndi chiyani
- Kusiyanitsa pakati pa zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona ndi mfundo zowona zenizeni pa nkhani yokhudza HIV komanso Edzi ndipo athenso kumvetsetsa ndikukana kukhulupilira zinthu zongoganizidwa chabe kuti ndi zoona ndikutsimikiza kuti zimenezo sizoonadi
- Kufotokozera momveka bwino za njira zatsopano zoyezetsera HIV, mankhwala a ma ARV komanso mauthenga olimbikitsa kukhala moyo wa chiyembekezo (monga; njira zoyezetsera za zotsopano, "Kuyezetsa ndikuyamba kumwa ma ARV pompopompo", mankhwala a ma ARV atsopano, kukhala ndi mwayi osankha njira yolandilira mankhwala a ma ARV yosovuta komanso njira zatsopano zothandiza kuchepetsa kufala kwa HIV)
- Kutambasula tanthauzo la 95-95-95 pofika muchaka cha 2030
- Kumvetsetsa ndime zikuluzikulu za lamulo lokhudza HIV komanso vuto la Edzi la 2018 (Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi)

Kutalika kwa Phunziro

Ma hora atatu

Zochitikachitika zoyamba pamaphunzirowa

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokozera momveka bwino kuti kodi "HIV" komanso "Edzi" ndi chiyani
- Kufotokozera njira zitatu zimene sizingathandize kufalitsa HIV
- Kufotokozera njira zitatu zimene sizingapangitse kufala kwa HIV

Zochitikachitika zoyamba pamaphunzirowa Kutalika kwa Phunziro

Mphindi 30

Njira yophunzitsira

M'magulu kukambitsana mozamitsa maganizo komanso zokambirana limodzi pa gulu

Zipangizo zophunzitisra

- Mapepala otsindikizidwa (ndipo ophunzira aliyense limodzilimodzi) Izi ndi zotsindikizidwa kale mbuku lino (mu section ya zotsindikidwa zina ndi zina ya bukuli)
    - Mapepala otsindikizidwa mbuku lino nambala 1: Mndandana wa mau akulu akulu pa nkhani zokhudza HIV
    - Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 2: HIV komanso ubwino wa chithandizo cha mankhwala a ma ARV
- Pakhale zipepala zikuluzikulu (Flipchart) 5 ndipo palembedwe mitu iyi:
    - HIV
    - Edzi
    - Kufalitsa
    - M'mene mungapewere kutenga HIV
    - Kuteteza kufala kwa HIV
- Kanema wa video; Chikuchitika ndi chiyani pamene HIV ikulowa mthupi mwako (kanema wa video wa mphindi zitatu) ndipo amapezekanso pa internet adiresi iyi; https://www.helpstopthevirus.com/hiv-education
- Pakhale computer, kauni owonetsera kanema (projector), Nsaru yoyera pounikira kanema komanso mkweza mau (speakers)
- Zolembera za malembo akuluakulu

Kukonzekera kuphunzitsa

- Bweretsani zipepala zikuluzikulu zija (flipchart) (onani pamwamba).
- Pokonzekera maphunzirowa werengani mozama mapela otsindikidwa aja (Handouts) onetsetsani kuti mfundo zikuluzikulu zikhale kuti mwazidziwa ndipo zili ku mtima kwanu. Onetsetsani kuti mitu yalembedwa pa zipepela zikuluzikulu zija mukuyidziwa ndithu ndipo mwakonzeka kutsogolera zokambirana ndi ophunzira.
- Ngati mwakonza kuti mukagwiritsa ntchito kanema wa video, yeserani kaye panokha pogwiritsa ntchito zida zakanema zomwe muli nazo. Izi ndizofunika kwambiri kuti musadzajejeme kapena kuchedwetsa kuyamba kwa ma phunziro patsikulo.

Dongosolo loyenera kutsata

1. Pemphani ophunzira kuti aliyense adzalembe a zomwe akuganiza pa mutu ulionse omwe wa lembedwa pa zipepala paja. Auzeni ophunzirawo kuti pa chipepala chilichonse alembepo mau ake, osabwereza iyayi.
2. Akamaliza kulemba pezani ophunzira omwe angazipereke kukawerenga zonse zomwe zalembedwa pa zipepela paja.
3. Werengani mozama zonse zimene zalembedwa. Ndi nzeru komanso kumvetsetsa konzani ndikufotokozera zonse zomwe zalembedwa ndipo fotokozerani mwa tsatanetsatane mfundo zikuluzikulu pa mutu ulionse. Izi zingathandize ophunzira kumvetsetsa ndikukana kukhulupilira zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona komanso pomwepo angathe kulimbikitsa ndi kugwiritsa mfundo zenizeni pa pankhani ya HIV komanso Edzi.

4. Onetsani kanema wanu wa video; chikuchitika ndi chiyani pamene HIV ikulowa mthupi mwako.
5. Gwiritsani mafunso omwe alembedwa m'musiwo pofuna kudziwa ngati ophunzira akumvetsetsa komanso kuti pakhale zokambirana. Funsani mafunsowa limodzi limodzi ndipo ofuna kuyankha ayankhe. Ndikofunika kwambiri kukambirana mozama nkhani zokhudza funso lirilonse musanapite ku lotsatira lake.
   - Kodi chitetezo cha munthu chomwe chimapezeka magazi (CD4) chimachita zotani tizilombo ta HIV tikalowa mwa munthuyo
   - Ndipo kodi tizilombo ta HIV timachita zotani ku chitetezo (CD4) cha munthuyo
   - Ndipo kodi chimachitika ngati tizilombo tochuluka ta HIV tikhazikika m'thupi la munthuyo
6. Afunseni ophunzira ngati ali ndi mafunso ena alionse pa nkhaniyi.
7. Apatseni ophunzira mapepela aja otsindikizidwa aja ndipo afotokozereni kuti mapepala amenewa ndi ofunika ndipo nthawi zonse awagwiritse ntchito pophunzitsa anzawo.

Otsogolera maphunziro adziwe izi

Kanema wa video uja anapangidwa mchingerezi ndi mchinenero cha ku dziko la spain, ndipo ngati pakosonyeza kuti ophunzira sangathe kumvapo chilichonse ndibwino kanemayo osayigwiritsidwe ntchito ndipo zikatere ndibwino kudalira mafunso aja basi.

Zindikirani kuti kanema wa video ameneyu amapezeka pa internet iyi https://www.helpstopthevirus.com/hiv-education

Zochitika zachiwiri pamaphunzirowa: Mwayi wakusankha zatsopano, Mankhwala a ma ARV atsopano, m'nyengo ya tsopano, Kukhala mchiyembekezo chatsopano

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokozera momveka bwino za njira zatsopano zoyezetsera HIV, mankhwala a ma ARV komanso mauthenga olimbikitsa kukhala ndi moyo wa chiyembekezo
- Kufotokozera tanthauzo la 95:95:95 pofika mchaka cha 2030

Kutalika kwa Phunziro

Hora limodzi

Njira yophunzitsira

Kuphunzitsa ndikufotokozera

Zipangizo zophunzitisra

- Ndondomeko yophunzitsira ndi kufotokozera yomwe anakonza kale a bungwe la dziko la ku Amereka la PEPFAR lodziwika ndi mutu wakuti *Kufikira abambo ndi ana*

kudzera mu upangiri wa zipembedzo, Mwayi wakusankha zatsopano, Mankhwala a ma ARV atsopano, m'nyengo ya tsopano, Kukhala mchiyembekezo chatsopano (Pezani maphuzirowa polemebera kalata ku: mailto: policyinfo@thepalladiumgroup.com)

- Pakhale computer, kauni owonetsera kanema (projector), Nsaru yoyera pounikira kanema komanso mkweza mau (speakers)
- Pakhale zipepala zikuluzikulu (Flipchart) ndipo zilembedwe mutu wakuti "*Zoyenera kukumbutsana pa zokambirana zathu*"
- Zomwe otsogolera maphunzira ayera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 2, zochitikachita zachiwiri: Mwayi wakusankha zatsopano, mankhwala a ma ARV atsopano, mnyengo yatsopano, kukhala mchiyembekezo cha chatsopano (mu section ya zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli A) Ndipo aliyense apatsidwe imodzi imodzi

Kukonzekera kuphunzitsa

- Pokonzekera maphunzirowa werengani mozama zomwe otsogolera maphunziaro ayenera kudziwa zomwe zili mu section C ya zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli Onetsetsani kuti mfundo zikuluzikulu zikhale kuti mwazidziwa ndipo zili ku mtima kwanu. Khalani ndi ma pepala a zikuluzilu zoyenera kudziwa (ma notes) padera kuti ngati adzafunike panthawi yophunzitsa musadzavutike
- Pachikani kapena matani chipepala chachikulu (flipchart) pa chipupa

Ndondomeko yoyenera kutsata

1. Phunzitsani ndi kufotokozera pogwiritsa ndondomeko yomwe inakonza kale ndi a bungwe la dziko la ku Amereka la PEPFAR lodziwika ndi mutu *wakuti Kufikira abambo ndi ana kudzera mu upangiri wa zipembedzo,* Mwayi wakusankha zatsopano, Mankhwala a ma ARV atsopano, m'nyengo ya tsopano, Kukhala mchiyembekezo chatsopano
2. Mkati mwa kuphunzitsa ndikufotokozera alimbikitseni ophunzira kufunsa mafunso. Atsimikizireni kuti pamapeto pa zonse pakhalanso mwayi wakufunsa mafunso komanso kukambirani
3. Mukamaliza kuphunzitsa ndikufotokozera yankhani mafunso onse omwe ophunzira angakhale nawo ndipo perekani mpata wazokambirana pa zina ndi zina zomwe iwo angakhale nazo ndi chidwi. Pozindikira kuti maphunziro ena otsatira akhala akukhudzanso za zimenezi lembani ena mwa mafunso aja pa chipepela chija cha "Zoyenera kukumbutsana pa zokambirana zathu"

Zochitikachitika zachitatu: Zinthu zongoganizapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zowona zenizeni pa nkhani yokhudza HIV komanso Edzi

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kusiyanitsa pakati pa zinthu zongoganizapo chabe kuti ndi zoona ndi mfundo zowona zenizeni pa nkhani yokhudza HIV komanso Edzi
- Kumvetsetsa ndikukana kukhulupilira zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona pankhani yokhudza HIV komanso Edzi

Kutalika kwa Phunzilo

Mphindi 45

Njira yophunzitsira

Zokambirana za magulu ang'onoang'ono

Zipangizo zogwilitsa ntchito paphunzilo

- Chipepala chachikulu ndi zolembera zake za malembo akuluakulu
- Mapepala otsindikizidwa mbuku lino nambala 3: Zinthu zongoganizapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zowona zenizeni pa nkhani yokhudza HIV ndi Edzi mu (Tsamba lophatikila B) ndipo otsogolera kuphunzitsa aliyense akhale ndi limodzi limodzi
- Khalani ndi mfundo za mayankho: Izi ndi zomwe zinatsindikidwa kale pankhani yokhudza zinthu zongoganizapo chabe kuti ndi zoona ndi mfundo zowona zenizeni pa nkhani yokhudza HIV komanso Edzi. Yang'anani m'musimu ndipo muzipeza. Otsogolera maphunziro aliyense akhale ndi imodzi imodzi

Dongosolo loyenela kutsatsa

1. Yambani maphunziro powafotokozera ophunzira kuti akhala mu timagulu ting'onoting'ono momwe akakambirane za zinthu zongoganizapo chabe kuti ndi zoona pa nkhani yokhudza HIV. Agaweni ophunzirawo kuti akhale mu magulu.
2. **Zomwe Ophunzira akachite m'magulu awo:** Kusankha pakati pa zinthu zongoganizapo chabe kuti ndi zoona ndi mfundo zowona zenizeni pa nkhani yokhudza HIV ndi Edzi: Afotokozereni ophunzira kuti alembe zonse zomwe azikambirana pa mapepala otsindikidwa kale aja makamaka pa zimene akusiyana maganizo. Ophunzira aliyense alembe mayankho ake pa zipepalapo. Pakatha mphindi 5, onse abwerere m'malo mwao ndipo m'modzim'modzi aliyense afotokozere gulu pa zimene analemba. Pakakhala kusiyana maganizo, onetsetsani kuti pakhale zombirana ndipo onetsetsani kuti aliyense wamvetsetsa bwino zoona zenezeni pa nkhaniyo. Pofotokozera ndi kumvetsetsana, gwiritsani mfundo za mayankho zomwe zinatsindikidwa kale mu (section ya tsamba lophatikira D) ngati ndondomeko yodalilika pa nkhaniyi.

Mfundo za mayankho zomwe otsogolera maphunziro angagwiritse ntchito: Nkhani ya zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zoona zenizeni pa nkhani za HIV ndi Edzi

Mau	Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona kapena ya zoona zenizeni
1. Abambo ndi anyamata amatenga HIV chifukwa amagonana ndi zibwenzi zambiri	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Izi sizoona chifukwa ngakhale kuti kugonana ndi zibwenzi zambiri kumaonjezera chiopsezo chotenga HIV koma sindiye kuti aliyense amene ali ndi HIV ankagonana ndi zibwenzi zambiri.
2. Kuchepa kapena kusapezeka kwa tizilombo ta HIV mthupi kumathandiza kuchepetsa kupatsirana HIV mnjira ya kugonana	**Zoona zenizeni:** Izi ndi zoona kuchepa kapena kusapezeka kwa tizilombo ta HIV mthupi kumachepetsadi chiopsezo hakuthekera kwakupatsirana HIV mnjira ya kugonana.

Mau	Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona kapena ya zoona zenizeni
3. Udzudzu ungathe kufalitse HIV	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Sizoona, udzudzu sungathe kufalitsa HIV.
4. Anthu onse, akuluakulu ngakhalenso ana angathe kupatsiridwa HIV	**Zoona zenizeni:** Izi ndi zoona ndipo ndikofunika kwambiri anthu onse akuluakulu ngakhale ana aziteteze ku HIV.
5. Ungathe kuchira Edzi ukagonana ndi munthu wa ulumali wa chi albino kapena ulumali wina ulionse	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Padali pano palibe mankhwala amene amachiza HIV komanso Edzi.
6. Ungathe kupatsiridwa HIV ngati udya chakudya limodzi ndi munthu amene anapezeka ndi HIV	**Zongoganiza chabe kuti ndi zoona:** Simungapatsiridwe HIV podyela limodzi ndi munthu amene amene anapezeka ndi HIV.
7. Mapemphero atha kuchiza anthu amene anapezeka ndi HIV	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Padakali pano kulibe mankhwala amene angachize HIV komanso Edzi. Ngankhale izi zili chomwechi mapemphero ndiofunika chifukwa amalimbikitsa anthu amene anapezeka ndi HIV kukhala ndi moyo wangwiro ndi wa nthanzi chifukwa iwo amakhala kuti alimbikitsidwa mu uzimu. Zindikirani kuti choona chenicheni ndi chakuti mapemhero sachiza HIV. Onse omwe anapezeka ndi HIV apitilize kumwa ma ARV moyo wao onse motsatira ndondomeko ya kuchipatala.
8. Anthu amene anapezeka ndi HIV sangaloredwe kutnga ngongole ku banki	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Ngati banki ingachite izi ndiye kuti ikuphwanya malamulo posankha kapena kupatula anthu chifukwa cha HIV.
9. Kuyezedwa ndikupezeka ndi HIV ndi imfa basi	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Omwe anapezeka ndi HIV atha kukhala moyo wathanzi nthawi yayitali ngati amwa ma ARV motsatira ndondomeko ya ku chipatala.
10. Panthawi yakuti munthu wangotenga kapena kupatsiridwa kumene HIV (window period) angathe kuyezedwa ndikupeza kuti alibe HIV	**Zoona zenizeni:** Izi ndi zoona, panthawi yomwe munthu wangotenga kapena kupatsiridwa HIV kumene atha kupezekadi kuti alibe. Koma ndikofunika kwambiri kuti munthuyo akayezetsenso pakapita miyezi itatu.
11. Ungathe kudziwa kuti munthuyu ali ndi HIV pongomuona	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Ndi zosatheka kudziwa kuti munthu ali ndi HIV kapena ayi pongomuona.
12. Ndizotheka kuyamba kumwa ma ARV tsiku lomwero lomwe wayezetsa ndikupezeka ndi HIV	**Zoona zenizeni:** Izi ndi zoona munthu akayezetsa ndikupezeka ndi HIV pompo pompo atha kuyamba kumwa ma ARV ngati iye mwini wavomera kapena makolo ake avomera ngati ali mwana. Ndi kwabwino kuyamba kumwa ma ARV msanga kuti thupi lipitirize kukhala la thanzi.
13. Ma ARV ndi mankhwala ongolimbikitsa chitetezo cha mthupi koma sachiza HIV komanso Edzi	**Zoona zenizeni:** Padakali pano kulibe mankhwala ochiza HIV komanso Edzi. Onse amene anapezeka ndi HIV apitirize kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala moyo wao onse.
14. Anthu amene anapezeka ndi HIV asakhale ndi ana	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Anthu amene anapezeka ndi HIV ali ndi ufulu wao ndipo atha kukhala ndi ana.

Mau	Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona kapena ya zoona zenizeni
15. Ana onse amene angabadwe kwa mayi yemwe anapezeka ndi HIV atha kupatsiridwa HIV	**Zongoganizipo chabe kuti ndi zoona:** Pali njira zimene achipatala amapereka kwa amayi onse oyembekezera (PMTCT) yomwe imathandiza kuti amayi omwe ali ndi HIV kapena ali pachiopsezo chotenga HIV kuti akhale ndi moyo wa thanzi komanso kuteteza ana kuti asapatsiridwe HIV.
16. Munthu yemwe akumwa ma ARV akamapeza bwino nthanzi ndikubwereramo ndiye kuti wachira ndipo nkosafunikira kuti apitirize kumwa ma ARV	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Padakali pano kulibe mankhwala ochiza HIV komanso Edzi. Onse omwe akumwa ma ARV apitirize kumwa motsatira ndondomeko ya kuchipatala moyo wao onse.
17. Mutha kutenga HIV popatsana moni wam'manja, kukumbatirana, kukhala mpando umodzi, komanso kugwiritsa chimbudzi chimodzi ndi yemwe anapezeka ndi HIV	**Zongoganipo chabe kuti ndi zoona:** Simungatenge HIV popatsana moni wa m'manja, kukumbatirana, kukhala pampando umodzi, kukumbatirana komanso kugwiritsa ntchito chimbudzi chimodzi ndi amene anapezeka ndi HIV.
18. Ana angathe kumwa ma ARV popanda kukayikira za chiopsezo china chilichonse	**Zoona zenizeni:** Ana angathe kumwa ma ARV ndipo palibe chiopsezo china chilichonse ngakhale kuti mankhwala a ma ARV a ana ndiosiyana ndi a anthu akuluakulu. Ogwira ntchito zachipatala amayamba ayang'ana kaye kulemera kwa mwanayo ndikumupatsa ma ARV omwe angayenerane nawo. Ndikoyenera kuti antu asagawane mankhwala a ma ARV.
19. HIV imachepetsa ulemelero okhala mwamuna weniweni	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** HIV siimachepetsa ulemelero okhala mwamuna weneweni. Mwamuna weniweni ndi amene amayezetsa HIV ndipo akapezeka nayo HIV ayambe kumwa ma ARV ndipo amwe motsatira ndondomeko ya kuchipatala.
20. Aliyense amene ali ndi chifuwa chachikulu cha TB kapena zibayo ndiye kuti ali ndi HIV	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Anthu amene ali ndi HIV angathe kutenga chifuwa chachikulu cha TB komanso atha kudwala zibayo.
21. Asing'anga angathe kuchiza HIV komanso Edzi	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Padakali pano kulibe mankhwala amene angachize HIV komanso Edzi.
22. Omwe ali pa banja kapena pa chibwenzi chokhazikika ndipo ndi okhulupirilirana pa uwiri wao asavutike kugwiritsa ntchito kondomu pogonana ngakhale anapezeka ndi HIV	**Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona:** Omwe ali pa banja kapena pa chibwenzi chokhazikika ndipo ndi okhulupirilirana pa uwiri wao koma anapezeka ndi HIV agwiritse ntchito kondomu nthawi zonse pogonana. Kondomu imateteza kupatsirana matenda ena opatsirana pogonana komanso imathandiza kupewa kukhala ndi pakati posayembekezera.
23. Ma ARV ndioyenera kupatsidwa kwa anthu okhawo omwe akuoneka kudwalika kwambiri	**Zonganizapo chabe kuti ndi zoona:** Onse amene anapeka ndi HIV azimwa ma ARV moyo wao onse ndipo izi zimathandiza kuti tizilombo ta HIV tisachuluke mthupi komanso kuti akhale ndi moyo wa thanzi.

Zochitikachitika za chinayi: Kuunikila mwachidule zina ndi zina zokhudza lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kuzindikira zinthu zikuluzikulu zokhudza lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 (Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi)
  - Kuletsedwa kwa kwa miyambo komanso zochitikachika zina za chikhalidwe chathu, kupatulana chifukwa cha HIV, kulemba ndi kutsindikitsa nkhani za bodza zokhudza HIV komanso Edzi
  - Maufulu a anthu amene anapezeka ndi HIV, kuphatikizapo ufulu okhala mosadziulura kuti anapezeka ndi HIV, kusungilidwa chinsinsi kupanga chisankho choyenera pa umoyo wao makamakapa pa nkhani zogonana, ubereki (kukhala ndi pakati) komanso kulandira chithandizo kuchipatala opanda kusalidwa kapena kupatulidwa

Kutalika kwaphunzilo

Mphindi 45

Njira yophunzitsira

Kuphunzitsa ndi kufotokozera

Zipangizo zogwilitsa ntchito paphunzilo

- Mfundo zophunzitsira ndi ku fotokozera zolembedwa kale: Pa mutu wa Lamulo la HIV komanso Edzi
- Pakhale computer, kauni owonetsera kanema (projector), Nsaru yoyera pounikira kanema komanso mkweza mau (speakers)
- Chipepala
- Zolembera zake za malembo akuluakulu
- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 2, zochitikachita zachinayi (Tsamba lophatikila A). Ndipo aliyense apatsidwe imodzi imodzi
- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 2, zochitikachita zachinayi ndipo pali zitsanzo zinayi (yang'anani zomwe zalembedwa m'musimu)
- Mapepala otsindikizidwa mbuku lino nambala 4: Zitsanzo za Lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 (Ophunzira apatsidwe pepala limodzi limodzi)

Kukonzekera kuphunzitsa

Pokonzekera maphunzirowa werengani mozama pa za chiyambi cha lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka 2018. Werenganinso pa zomwe otsogolera maphunziaro ayenera kudziwa zomwe zili mu section ya tsamba lophatikila E. Onetsetsani kuti mwamvetsetsa ndi kutsatila bwino lomwe mfundo zikuluzikulu za lamulilo ndipo panthawi ya phunzilo onetsetsani kuti mwasindikiza ndikukhala ndi mapepala okamba Mfundo za lamuloli kuti zikakuthandizeni kufotokozera nthawi ya phunzilo. Patsamba lophatikila E mupezapo zitsanzo za ntchito yachinayi ndi mfundo zoonjezera.

Dongosolo loyenera kutsata

1. Afotokozereni ophunzira kuti pa zochitikachitika zomwe zikhalepo, iwo aphunzira komanso akhala akukambirana za lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018

(Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi). Izi ndi zofunika kwambiri kuti atsogoleri a zipembedzo adziwe zololedwa kapena zosaloledwa pa nkhani zokhudza HIV komanso Edzi malinga ndi malamulo a dziko lino. Atsogoleri achipembedzo akuyenera kutsata malamulo nthawi zones komanso kutenga udindo odziwitsa anthu ena za malamulo.

2. Afotokozeri ophunzira kuti lamuloli linavomerezedwa ndi nyumba ya malamulo mchaka cha 2017 ndipo linayamba kugwira ntchito mchaka cha 18 pamene a pulezidenti a dziko lino analisaina ndikulivomekeza kuti likhale lamulo lotsindikizidwa m'malamulo a dziko lino.
3. Cholinga chalamuloli ndi kupereka mphamvu ku nthambi zosiyanasiyana kuti zikhale ndi kuthekera kolimbana ndi HIV komanso EDZI komanso kuteteza ufulu wa chibadwidwe wa anthu amene anapezeka kapena kukhudzidwa ndi HIV.
4. Afotokozereni ophunzira kuti pa zochitikachitikazi sindiye kuti iwo aphunzira mwatsatanetsatane za lamuloli ayi. M'malo mwake iwo aphunzira kwambiri zomwe zikuwakhudza pa lamuloli malinga ndi kuti atsogoleri a zipembedzo atha kufalitsa mauthenga okhudza HIV komanso Edzi. Koma ngati akufuna pa nthawi yao atha kuwerenga mozama za lamuloli.
5. Phunzitsani ndipo fotokozerani: Lamulo la HIV komanso Edzi.
6. Yankhani mafunso komanso kambiranani ndemanga iliyonse (Ngati kuli kofunikira lembani zina ndi zina za zokambiranazo pa chipepala).
7. Aloreni ophunzira kusikhasinkha mozama komanso kukambirana.
8. Afotokozekeleni ophunzila kuti akambilana zitsanzo zosiyanasiyana ngati njira imodzi yothandizila kuti amvetsetse kagwilidwe ntchito ka lamuloli.
9. Agaweni ophunzira kukhala magulu anayi (4).
10. Gulu lililonse lipatsidwe pepala limene lili ndi chitsanzo choti akambilane. Auzeni ophunzila kuti akambilane kwa mphindi 15 asanabwere kuzafotokozera ophunzila onse pamodzi pa zomwe gulu lililonse lakambilana.
11. Mphindi 15 zikatha afunseni ophunzila onse kuti abwere pamodzi ndipo gulu lililonse lifotokoze zomwe akambilana. Gulu lililonse likafotokoza zomwe akambilana, afunse ophunzila amene amamvetsera kuti apereke ndemanga.
12. Ngati otsogolera maphunziro perekani ndemanga zanu malinga ndi m'mene zokambirana zikuyendera.

Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa zo chitikachitika za chinayi komanso zitsanzo malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018

Kuonjezera pa zitsanzo zomwe zilipo kale, gawo lino likupereka chilangizo chomwe mungapereke ku magulu aja za momwe angamachitire zokambirana zawo. Ndikofunika kwambiri kuti ophunzira onse amvetsetse zenizeni zomwe zili mu lamulo la HIV komanso Edzi.

Gulu loyamba (1)

Chitsanzo: Bungwe lina linapanga ndikutsindikiza zipepala za zithunzi komanso mauthenga kuchokera mbuku lija la "*Mauthenga opereka chiyembekezo*". Iwo atapanga ndikutsindikiza zipepala za zithunzi za mauthengazo anazitenga kuyeselera ku dera la mudzi kuti awone ngati zikuperekadi uthenga oyenera. Atamaliza kuyesererako, iwo anazitsindikiza ndikukamata mzipupa za mzipatala komanso malo ena a maphemphero. Ndi m'mene lamulo la HIV komanso edzi likunenera kodi anatsatira lamulo? Fotokozerani ndipo perekani zifukwa pa mayankho anu

Yankho la otsogolera maphunziro: Malingana ndi lamulo la HIV komanso Edzi izi zinalakwika. Bungweli siloloredwa kumata chinachilichonse chokhudza HIV komanso Edzi mu zipupa pokhapokha ngati ngati bungwe la NAC lawavomereza. Bungweli limayenera kutumiza zipepala za zithunzizo ndi mauthengawo ku bungwe la NAC kuti zikaunikidwe ndikuvomerezedwa asanayambe kufalitsa mauthengawo kudzera mu njira imeneyo. Mbali imeneyi ya lamulo limeneli ndiyofunika kwambiri chifukwa imalimbitsa kuti aliyense asafalitse uthenga wabodza komanso osokoneza anthu pa nkhani ya HIV komanso Edzi

Gulu lachiwiri (2)

Chitsanzo: Munthu wina dzina lake F wapiti kwa mtsogoleri wa chipembedzo kuti akalangizidwe. Iyeyo wa wafotokozera a atsogoleriwo kuti anapita kukayezetsa ndipo apeza kuti iye ali ndi HIV. Iyeyo ali pa banja, koma akukhulupilira kuti wapezeka ndi HIV pachifukwa chakuti mbuyomu anali ndi tizibwenzi tingapo. Iye akuopa kuti akawulure za zotsatira zake zakuyezetsa HIV kwa akazi ake chifukwa ali ndi mantha kuti zoterezi angakazilandire bwanji. Mtsogoleri wa za chipembedzo ndi okhudzidwa chifukwa akudandaula z a umoyo wa mkazi wakeyo. Mtsogoleriyo akuganiza kuti poti iye wadziwa, ndibwino kuti akauze mkaziyo pa za zotsotatira za mwamuna wake kuti nayenso akayezetse. Kodi pameneka mtsogoleriyu atani? Fotokozerani zomwe mukuganiza ndipo perekani zifukwa zake.

Yankho la otsogolera maphunziro: Malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi, mtsogolere wachipembedzo sioloredwa kuulura zotsatira za HIV za munthu wina kwa wina aliyense kuphatikizapo kwa mkazi wa munthu wina aliyense. Izi ndi zoletsedwa ndipo ochita zimemenezi akuyenera kumangidwa ndipo chilango chake ndi chindapusa cha ndalama zokwana MWK5, 000, 000 kapena kukalowa ku ndende. Mtsogoleri wachipembedzo agwire ntchito yolangiza munthuyo za m'mene angakakambirane ndi mkazi wake pa nkhani ya zotsatira zake za HIV kuti iye wapezeka nayo. Mtsogoleriyo atha kulora kuti akakhalire limodzi ndi mwamunayo pa zokambiranazo ngati mwini wakeyo atafuna kutero

Gulu lachitatu (3)

Chitsanzo: Mtsogoleri wa za chipembedzo wakhala akularikira kuti anthu omwe anapezeka ndi HIV atha kusiya kumwa ma ARV ngati angabwere kwa iyeyo ndikupempheredwa chifukwa adzachira. Iyeyo ndithu akuwatsimikizira kuti adzachira ku matenda a Edzi ndipo HIV idzachoka mthupi mwao iye akawapempherera Kodi izi ndi zolondola malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi. Perekani zifukwa pa mayankho anu

Yankho la otsogolera maphunziro: Zomwe mtsogoleri wachipembedzoyu wakhala akuchita sizoloredwa pa malamulo. Monga tonse tikudziwa padakali pano kulibe mankhwala ochiza HIV komanso Edzi. Ngati munthu asiya kumwa ma ARV tizilombo ta HIV timachuluka mthupi ndipo munthuyo atha kuyamba kudwaladwala nkufika pa chipwirikiti cha matenda omwe ndi Edzi.Malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi, munthu aliyense ofalitsa mauthenga a bodza, osokoneza kamvetsetsedwa ka zinthu, owonongeka pa kafalitsidwe pankhani yokhudza HIV monga kunena kuti pali mankhwala ochiza HIV komanso Edzi kumeneko ndikuphwanya lamulo. Ochita zimenezi akuyenera kumangidwa ndipo akapezeka olakwa ayenera kupita kundende kwa zaka 5 kapena kulipira chindapusa cha ndalama zokwana mwk5, 000, 000

Gulu lachinayi (4)

Chitsanzo: Mnyamata wina akufuna kulowa nawo timu ya mphira ya pa mudzi pawo. Koma ena mwa amene ali mtimuyo akudziwa kuti mnyamata amene akufuna kulowa nawo mtimuyo ali ndi HIV. Ana anzakeyo ayamba kumunena, kumutchula mayina ambirimbiri komanso amukana kuti sangathe kusewera naye. A kochi a timuyo nawonso akuwona kuti mnyamatayo kusokoneza osewera anzake mu timuyo ndipo nawonso atsindika kuti samulora kulowa timuyo. Ngati mtsogoleri yemwe wa phunzitsidwa za mauthenga opereka chiyembekezo, ndiye mwamva zoterezi. Kodi mungachite chiyani? Perekani zifukwa pa mayankho anu

Yankho la otsogolera maphunziro: Mnyamatayu wasankhidwa ndi kupatulidwa ndi ana anzake komanso a phunzitsi a timuyo chifuka cha HIV komanso Edzi. Lamulo la HIV komanso Edzi likulemekeza ufulu wa anthu onse omwe anapezeka ndi HIV komanso Edzi ndipo likunenetsa kuti onse omwe anapezeka ndi HIV akuyenera kukhala nawo mu magulu ndikuchita zones zomwe aliyense akuchita monga kusewera mpira ndipo sakuyenera kupatulidwa pachifukwa chakuti anapezeka ndi HIV. Lamulori likunena momvekeratu kuti anthu onse omwe anapezeka ndi HIV akuyenera kukhala pa ufulu ngati munthu wina aliyense ndipo likuletsa kupatulana ndi kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi. Atapezeka ochita tsankho lotereli akuyenera kumangidwa ndikukhala ku ndende kwa zaka 5 kapena kupereka chindapusa cha ndalama zokwana MWK5, 000, 000

Ngati mtsogoleri wa za chipembedzo mutha kukacheza naye mphunzitsi wa timu ya mpira ija pa nkhani zakupatulana chifukwa cha HIV komanso Edzi kuti iye amvetsetse ndikuonanso kuti kupatula amupatula mnyamata uja kungasokoneze bwanji moyo wake. Muthanso kukonza nthawi ndikukhala nawo ana onse a timu ija ndikuwafotokozera bwino lomwe pa za maufulu komanso kuipa kosalana chifikwa cha HIV komanso Edzi. Mwapaderanso mutha kukonza kuti mukacheze naye mnyamata uja amene wakumana ndi vuto lakusalidwa ndikumupatsa malangizo oyenera kuti akhale ndi moyo wa chiyembekezo.

Tidzakamirananso za nkhani ya kusalana ndi kupatulana kutsogoloku

Ndime ya maphunziro namabala 3: Kuyezetsa HIV, Kulandira chisamaliro komanso mankhwala a ma ARV

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokozera za njira zosiyanasiyana zoyezetsera HIV komanso m'mene atsogoleri a zipembedzo angathandizire kupititsa patsogolo ntchito yoyezetsa HIV komanso m'mene iwo angathandizire anthu amene ayezetsa ndikulandira zotsatira zao
- Kufotokozera kuti kodi thandizo la mankhwala ma ARV ndi Chiyani ndipo kodi munthu angayambe bwanji kumwa ma ARV
- Kufotokozera kuti kodi kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko ndikutani komanso kufotokozeranso za kalondolondo wa zamene tizilombo ta HIV tikuchepera kapena kuchuluka mthupi la munthu
- Kufotokozera za m'mene mankhwala a ma ARV amagwilira ntchito mthupi la munthu komanso kufunika kwa kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko
- Kumvetsetsa za m'mene ma ARV amagwilira ntchito kuti achepetse kuchuluka komanso kusapezekanso kwa tizilombo ta HIV mthupi la munthu
- Kusiyanitsa pakati pa kupereka chilimbikitso kudzera mu uzimu ndi "*kuchiza kudzera mu mapemphero*"

Kutalika kwaphunzilo

Hora limodzi ndi mphindi 30

Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: Zintchito zoyeza HIV

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokozera za njira zosiyanasiyana zoyezetsera HIV komanso m'mene atsogoleri a zipembedzo angathandizire kupititsa patsogolo ntchito yoyezetsa HIV

Kutalika kwaphunzilo

Mphindi 30

Njira yophunzitsira

Kuphunzitsa ndi kufotokozera

Zipangizo zophunzitsira

- Pakhale computer, kauni owonetsera kanema (projector), Nsaru yoyera pounikira kanema komanso mkweza mau (speakers)
- Mfundo zophunzitsira ndi ku fotokozera zolembedwa kale: Kuyezetsa HIV
- Chipepala
- Zolembera zake za malembo akuluakulu
- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 3, zochitikachita zoyamba (ya tsamba lophatikira A) Ndipo aliyense apatsidwe imodzi imodzi

Kukonzekera kuphunzitsa

Werengani mozama mfundo zonse zomwe zalembedwa mu tsamba lophatikila G, pokonzekera kuphunzitsa. Onetsetsani kuti mfundo zikuluzikulu zikhale kuti mwazidziwa ndipo zili ku mtima kwanu. Pa nthawi ya maphunziro onetsetsani kuti muli ndi mapepela aja a tsamba lophatikila G, kuti mudzikatha kugwiritsa ntchito pophunzitsa.

Dongosolo loyenera kutsata

1. Phunzitsani ndipo fotokozerani: Kuyezetsa HIV
2. Yankhani mafunso komanso kambiranani ndemanga iliyonse (Ngati kuli kofunikira lembani zina ndi zina za zokambiranazo pa chipepala)
3. Aloreni ophunzira kusikhasinkha mozama komanso kukambirana za kuyezetsa HIV

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: Kulandila mankhwala ndi kutsatsa ndondomeko ya kuchipatala ya kamwedwe ka mankhwala a ma ARV

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokoza kuti kodi chithandizo cha mankhwala a ma ARV chimatanthauza chiyani,
- Kufotokozera za m'mene munthu angayambire kulandira chithandizo cha kumwa mankhwala a ma ARV
- Kumvetsetsa kuti kodi kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala kumatanthauzanji ndipo ndi chifukwa chiyani izi zilizofunika kwambiri
- Kufotokoza tanthauzo lenileni la nkhani ya kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mthupi la munthu. Kufotokozeranso kuti akamati munthuyu tizilombo ta HIV tachepa kapenanso kuti sitikupezeka mthupi la munthu yemwe ali ndi HIV kumatanthauza chiyani?

Kutalika kwaphunzilo

Hora limodzi

Njira yophunzitsira

Kuphunzitsa ndi kufotokozera

Zipangizo zophunzitsira

- Pakhale computer, kauni owonetsera kanema (projector), Nsaru yoyera pounikira kanema komanso mkweza mau (speakers)
- Mfundo zophunzitsira ndi ku fotokozera zolembedwa kale: Kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndikumamwa motsatira ndondomeko yakuchipatala
- Chipepala
- Zolembera zake za malembo akuluakulu
- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 3, zochitikachita zachiwiri (tsamba lophatikira A) Ndipo aliyense apatsidwe imodzi imodzi

Kukonzekera kuphunzitsa

Werengani mozama mfundo zonse zomwe zalembedwa mu tsamba lophatikiraH pokonzekera kuphunzitsa. Onetsetsani kuti mfundo zikuluzikulu zikhale kuti mwazidziwa ndipo zili ku mtima kwanu. Pa nthawi ya maphunziro onetsetsani kuti muli ndi mapepela aja a tsamba lophatikira H kuti mudzikatha kugwiritsa ntchito pophunzitsa.

Dongosolo loyenera kutsata

1. Phunzitsani ndipo fotokozerani: Kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndikumamwa motsatira ndondomeko yakuchipatala
2. Yankhani mafunso komanso kambiranani ndemanga iliyonse (Ngati kuli kofunikira lembani zina ndi zina za zokambiranazo pa chipepala)
3. Aloreni ophunzira kusikhasinkha mozama komanso kukambirana za kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndikumamwa motsatira ndondomeko yakuchipatala

Ndime ya maphunziro namabala 4: Kusalana ndi Kupatulana chifukwa cha HIV

Kuunikira za m'mene phunziro limeneli liyendere

Phunziroli linakonzedwa pofuna kuthandiza ophunzira kumvetsetsa bwino za kusalana komanso kupatulana chifukwa cha HIV komanso Edzi.Pofuna kukwaniritsa izi ophunzira aphunzitsidwa potsata njira yoyendera nawo limodzi pokwaniritsa zomwe zili mkati mwa phunziro ndipo potero tidzakwaniritsa izi:

Kuzindikira ndi kutchula vutolo: Kuvomereza kuti kusalana kulipo ndipo ndi zoipa kutero. Pali njira zambiri zimene anthu amasalirana (kumukaniratu muthu, kupatula, chipongwe, kumunena munthu kuti ndi olakwa kapena ochimwa, kuweruza ndi njira zina zambiri) Zokambirana izi zikhazikika kwambiri pa m'mene kusalana kumakhudzira azibambo ndi anyamata. Kupatulana kumachititsa kuti azibambo ndi anyamata asapite kukayezetsa HIV komano kuonjezera apo amalephera kuti alandire nthandizo loyenera komanso thandizo la mankhwala a ma ARV ngati atapezeka ndi HIV. Izi zimasokoneza kuti iwo akhale ndi moyo wa thanzi thawi zones. Kusalana kupangitsa azibambo ndi anyamata kulephera kuvomereza za momwe aliri komanso za m'mene anthu ena angawakondere, kusamalidwa komanso kulandiridwa mwachikondi ndi okondedwa awo.

Kumvetsetsa ndi kuvomereza kuti vutuli lilipodi pakati pathu: Kuona ndithu ndikuvomekeza kuti vuto lakusalana lilipo ndithu mzipembedzo zathu ndipo aliyense atha kukhala opangitsa kuti vutoli likhalepo ndipo kuti lidzichitika koma mwina zonsezi zimachitika mosazindikira mwa iwe wekha kuti zimezi zikuchitikadi.

Tiyeni tiyambe kukambirana za njira zimenene tingathetsere vutoli: Tikambirane za m'mene atsogoleri angachitire polimbikitsa kuthetsa kusalana pakati pa anthu chifukwa cha HIV mzipembedzo zawo komanso kumvetsetsa mozama za vutoli malinga ndi zimene aphunzira kale mbuyomu pa gawo la mindanda iwiri yoyambirilira ya maphunzirowa.Ngati vultoli tikutha kuliona ndikumvetsetsa kuti lilipodi, ndikumvetsetsanso kuipa kwake komaso kumvetsetsa kuti tonsefe mosazindikira tingakhale opangitsa vutoli kuti likhalepo ndipo ngati titamvetsetsa izi ndiye kuti tithakukhala kuti titha kukhala kuti ndife olimbikitsidwa kuthana ndi vuto limeneli. Mauthenga a kukhala mchiyembekezo ali ndi ndondomeko yomwe atsoleri a zipembedzo anga gwiritse ntchito polimbana ndikuchepetsa kusalana kumeneku mzipembedzo zawo.

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokozera zithu zikuluzikulu zomwe tsinde lenileni la kusalana chifukwa cha HIV komanso edzi (kumukaniratu muthu, kupatula, chipongwe, kumunena munthu kuti ndi olakwa kapena ochimwa, kuweruza ndi njira zina zambiri)
- Kuzindikira kuti vuto lakusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi lilipodi mzipembedzo zathu ndikumbirana mozama za zitsanzo zake makamaka zomwe zimakhudza anyamata ndi azibambo
- Kumvetsetsa zina ndi zina za kuipa kwake kwa kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi

- Kukambirana za zomwe angachite polimbana komanso kuchepetsa vutoli kudzera mzipembedzo zawo

Kutalika kwaphunzilo

Ma hora awiri

Zochitikachitika zoyamaba pa maphunziro amenewa: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kudziwa njira zosiyanasiyana zosonyeza kusalana pamalo osiyanasiyana
- Kumvetsetsa za zoipa zomwe zingachitike chifukwa chakusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi makamaka pakati pa anyamata ndi aibambo
- Kukambirana zitsanzo zakusalana pakati pa anthu otsatira zipembedzo zawo makamaka zitsanzo zakusalana zomwe a zipembedzo angamachitirane pakati pawo ndipo izi tione zomwe zingachitikire anyamata ndi azibambo

Kutalika kwaphunzilo

Hora limodzi

Njira yophunzitsira

Ophunzira agawidwe ndikukhala awiriawiri ndipo akambirane zithunzi zojambulidwa zomwe zikusonyeza kusalana kenaka abwerere m'malo mwao kuti pakhale zokambirana za onse pamodzi

Zipangizo zophunzitsira

- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 4, zochitikachita zoyamba (tsamba lophatikira A) Ndipo aliyense apatsidwe imodzi imodzi
- Pakhale zipepala za zithunzi zomwe zingathe kumatidwa pachipupa (tsamba lophatikiram C ya zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli. Zinthunzi zophunzitsira)
- Zomatira kuchipupa
- Chipepala cholembedwa kale mafunso komanso ndondomeko ya zokambirana (izi zili kale pa mndandanda oyamba wa maphunzirowa)
- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 5, Mafunso komanso zothandizira pokambirana "Kuona ndi kumvetsetsa bwino za vuto lakusalana" zochitikachita zoyamba (tsamba lophatikira B) Ndipo ophunzira akagawidwa kukhala awiriawiri apatsidwe chipela chimodzi pa uwiri waowo (Tionenso pa Dongosolo loyenera kutsata loyamba)
- Chipepala
- Zolembera zake za malembo akuluakulu

Kukonzekera kuphunzitsa

- Pokonzekera maphunzirowa werengani mozama pa za mfundo zikuluzikulu za chiyambi cha kusalana chifukwa cha HIV komanso edzi zomwe zikupezeka ya zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli gawo loyamba mpaka mufikepo pomvetsetsa ndikukhala nazo kumtima kwanu. Pa nthawi ya maphunziro onetsetsani kuti muli ndi mapepela aja a mu section (gawo 1 ya zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli kuti mudzikatha kugwiritsa ntchito pophunzitsa).
- Sankhani zithunzi kuchokera pa tsamba lophatikila C, sindikizani kuti zioneke zithunzi zakukulu bwino kuti mumate pakhoma.
- Matani zipepalazi ku chipupa mu chipinda chamaphunzirowa tisanayambe maphunziro a ndime yachinayi (4).
- Konzekeranitu za m'mene ophunzira akaikidwile m'magulu a anthu awiriawiri (yang'anana za luso la kagawidwe ka anthu pa tsamba lophatikira D zomwe zili pa mutu wa "Luso la gawidwe zeru zosiyanasiyana").
- Lembani mafunso omwe akathandizire zokambirana za m'magulu pa chipela (yang'anani dongosolo la maphunzirowa loyamba).
- Tsindikizani zipepala zokwana za zithunzi zomwe zili ndi mafunso oti maguluwu akambirane (Gulu lirilonse chipala chimodzi).

Dongosolo loyenera kutsata

1. Ophunzirawa agawidwe magulu okhala awiriawiri ndi pa uwiri waowo ayendere ndikuona zithunza zomwe zamatidwa mchipupa.
2. Akayendera, aloreni ophunzirawa pa uwiri waowo kusankha chithunzi chomwe angakhale nacho ndi chidwi kukambirana. Gulu lironse likhale ndi chithunzi chawochawo chisafanane ndi cha gulu la anzawo. Powonetsetsa kuti izi zachitike, gulu lirilonse lichotse kuchipupa chithunthunzi chomwe asankha.
3. Pa chithunzi chomwe gulu lilironse lasankha akambirane mafunso awa
    - Kodi mukuona kuti chimene chikuchitika pa chithunzi chimenechi ndi chiyani pa nkhani ya kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi?
    - Kodi mukuganiza kuti kusalana kumeneku kukuchitika chifukwa chiyani?
    - Kodi zimenezi zimachitika pakati pa anthu otsatira chipembedzo chanu? Nanga zimenezi zimatheka kuchitika pa nthawi chipembedzo? Ngati zimachitika, kambiranani ndikupereka zitsanzo.
4. Pakatha mphindi 5 aloreni ophunzirawa kuti gulu lirilonse kuti lifotokoze chimeme akuona kuti chikuchitika pachithunzi chomwe amakambirana ndipo chifukwa chiyani. Iwo ayime kutsogolo atanyamula chithunzichucho kuti aliyense awone chithunzicho ndikumvetesetsa zomwe zikukambidwazo. Lembani mfundo zonse zikuluzikulu zomwe zingatuluke.
5. Magulu onse akapatsidwa mwayi ofotokoza ku gulu, gwiritsani mafunso ali m'munsiwa pochititsa zokambirana za ophunzira onse limodzi. Gwiritsani ntchito zotsindikidwa zomwe mwapatsa ophunzira potsogolera zokambirana za gulu lonse pofotokozerana za njira zosiyanasiyana za kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi poyang'ananso zithunzi zomwe ophunzira amakambirana zija. Izi ndi zofunika kwambiri chifukwa zidzathandiza

ophunzira kugwira mfundo zenizeni komanso kuwapangitsa kuzama kwenikweni ndi chikumbumtima choyenera pa nkhani ya kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi

Mafunso othandiza kutsindika pa nkhaniyi:

- Kodi alipo amene akufuna kuonjezera pa zimene tikuona pa zimene zikuchitika pa zithunzinzi
- Kutengera pa zimene tikuona pachithunzizi tinganene kuti ndi njira ziti zikuluzukulu zimene tinganene za kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi
- Panjira za kusalana zimene tikuonazi kodi ndi ziti zomwe zimachitika pakati pa otsatira zipembedzo zathu. Perekani zitsanzo za zimenezi
- Kodi ndi chifukwa chiyani anthu amasala anthu amene anapezeka kapena akuganiziridwa kuti ali ndi HIV?
- Kodi tingatchule mwachimvere za kuipa kwake makamaka pakati pa azibambo ndi anyamata

6. Tsekani maphunzirowa pokumbutsana mfundo zikuluzikulu zomwe zakambidwa pa maphunziro amenewa.

Zochitikachitika zochiwiri pa maphunziro amenewa: Mmene munthu osalidwa amamvera mu mtima mwake

Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa: Izi ndi zofunika kwambiri chifukwa zimabweretsa chikumbumtima pa m'mene ungakhudzidwile pokhala m'modzi mwa anthu amene amasalidwa. Apa tikufuna kupempha ophunzira kunena pa zimene iwowo anakumana nazo ndi m'mene anakhudzidwila pa umoyo wao chifukwa chosalidwa. Phunziroli likupempha ophunzira pa zimene anakumana nazo m'moyo pa tsiku limene iwo anaona kuti akusalidwa ndipo tikufuna kugwiritsa ntchito chito chikumbumtima chimenecho kutsindika pa za kuipa kwa kusalana komanso kumvetsetsa za m'mene anthu amene amasalidwa amamvera akakhala kuti akusalidwa.

Zochitika pa phunziro ili likuona zakusalana pa nkhanini ina iliyonse osati chifukwa cha HIV komanso Edzi Yokha ayi. Pachifukwa, ophunzira akufunsidwa "Kufotokoza pa za tsiku kapena nthawi imene iwo anaona kuti apatulidwa ndi kukanidwa ndi anthu chifukwa chokhala munthu osiyana ndi zimene amakhulupilira kapena kuganiza".

Afotokozereni ophunzira kuti siokakamizidwa kunenapo pa nkhaniyi. Ndi ufulu wao kukhala chete kapena kuthirapo ndemanga pa nkhiniyi. Akumbutseni ophunzira kuti chinsinsi ndi chofunika pa nkhani ngati izi ndipo zilizonse zimene aliyense anganene zithere kumaphunziro komweko osati kukalengeza iyayai. M'magulu mwawomo, alimbikitseni onse kuti azimvetsera mwachidwi pa khani zimene mzawo angafotokoze.

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Ophunzira afotokoze zomwe iwo akudziwa kapena zomwe zinawachitikira zokhudza kusalana
- Kuzindira ndikumvetsetsa za m'mene munthu angamvere ndikukhudzidwira atakumana ndi vuto la kusalidwa

Kutalika kwaphunzilo

Mphindi 30

Njira zophunzitsira

Payekhapayekha kuganiza mozama ndi kusinkhasinkha, komanso pa awirawiri ndikukambirana, ndipo kenaka ophunzira onse pamodzi

Zipangizo zophunzitsira

- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 4, zochitikachita zoyamba (tsamba lophatikira A) Ndipo aliyense apatsidwe imodzi imodzi
- Chipepala
- Zolembera zake za malembo akuluakulu

Dongosolo loyenera kutsata

1. Apempheni ophunzira kuti akhale payekhapayekha. Mukatero awuzeni ophunzira kuti aganizire nthawi imene anakhalapo pawokha ndipo ndikuona kuti gulu la anzawo likuwakana chifukwa chakuti akuoneka mosiyana nawo mnjira zina. Ichi chitha kukhala chitsanzo china chilichonse osati chokhudzana ndi HIV komanso Edzi kapenaso za magulu ena amene amasalidwa, chitha kukhala chitsanzo cha kupatulidwa kwina kulikonse. Funsani kuti china chitika ndi chani? Ndipo anakhudzidwa bwanji? Ndipo ankamva bwanji mu mtima? Ndipo zitachitika zimenezi anamva zotani mu mtima? Awuzeni ophunzira kuti zimene akuganizazo anthu kuzisunga ku mtima osauza wina aliyense. Atha kusankhanso kuganiza mozama kapena kusinkhasikhasikha zomwe wina wapa banja pawo anakumana nazo kapenanso mzawo. Kodi anakhudzidwa motani izi zitawachitikira.

2. Awuzeni ophunzira kuti atha kufotokozera mzawo zomwe akuganizazo koma akhale yemwe angamasuke naye. Koma ngati sakufuna kufotokozera wina aliyense aloreni kutero. Izi sizokakamiza. Apatseni mpata kwa onse amene angathe kufotokozerana pa uwiri wao kuti achite choncho.

3. Apempheni ophunzira kukhala pa mzere mozungulira. Izi sizokakamiza, ndipo pasakhale wina woti akakamizidwe ku kufotokoza za nkhani yake. Pa mzere chomwecho aloreni kusinkhasikha pa zomwe amaganiza ndipo kuti kodi amanva bwanji mu mtima.

4. Funsani mafunso ali munsiwa pofuna kuthandiza ophunzira kusinkhasinkha mozama
   - Kodi mwaphunzirapo chiyani pa zochitika zimenezi makamaka pa nkhani yo salana
   - Kodi munthu kapena anthu amamva zotani mu mtima pa nkhani yaku salana

Zochitikachitika zochitatu pa maphunziro amenewa: Kuchepetsa vuto losalana mu dera lathu komanso pakati pathu

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga i

- Kukambirana mozama njira zomwe angathe kugwiritsa ntchito pochepetsa kapena kuthana ndi kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi mzipembedzo zathu

Kutalika kwaphunzilo

Mphindi 30

Njira zophunzitsira

Zokambirana

Zipangizo zophunzitsira

- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 4, zochitikachita zoyamba (mu tsamba lophatikira A) Ndipo aliyense apatsidwe imodzi imodzi
- Chipepla
- Zolembera za malemba akuluakulu

Dongosolo loyenera kutsata

1. Apempheni ophunzira kusinkhasinkha mozama pa zimene zinachitika mu mtima mwao potsatira zochitikachitika za phunziro langotsirizidwali
2. Afunseni ophunzira kuti anthu m'madera awo angamve bwanji mu mtima pa nkhani ngati imeneyi
3. Lembani pa chipepala mfundo zilizonse zomwe zingatuluke pa zokambirana zimenezi
4. Zoyenera kuchita motsatira zimenezi, Funsani kuti kodi ngati atsogoleri a zipembedzo tingachite chiyani pochepetsa vuto lakusalana pakati pa otitsatira kuzipembedzo zathu
5. Tsogolerani zokambirana pa nkhaniyi ndipo lembani mfundo zomwe zingatuluke pa chipepala
6. Mmene mungaonere pa zokambiranazi mutha kunfunsa mafunso awa kuti zokambirana ziyende bwino:
   - Kodi pali mawu ena omwe tingagwiritse ntchtito kapena omwe sitingagwiritse ntchito pokamba za anthu amene anapezeka ndi HIV
   - Kodi amene angatithandize kuchepetsa kusalana pakati pa anthu otitsatira kuzipembedzo zathu angakhale ndani
   - Kodi ife payekhapayekha tingachite chiyani kuti tichepetse kualana pakati pa anthu otitsatira ku zipembedzo zathu
   - Kodi inu mungachite chiyani mutaona munthu akuchita kapena kulankhula zinthu zomwe zingalimbikitse kusalana
7. Pomaliza zokambiranazi, lembani mfundo zikuluzikulu zomwe zatuluka kenaka ndikuthokoza ophunzira chifukwa cha kumasuka kwao pa zokambiranazi

Ndime ya maphunziro namabala 5: Kufikira Abambo ndi anyamata

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga i

- Kumvetsetsa za kufunika koti tifikire abambo ndi anyamata
- Kufotokozera zinthu zomwe zimatchinga abambo ndi anyamata kuti asamapeze chithandizo choyenera pankhani za HIV komanso kuona mwa iwo eniake za m'mene angaperezere mayankho oyenera pa zina ndi zina zokhudza moyo wao

Kutalika kwaphunzilo

Hora limodzi ndi mphindi 30

Njira yophunzitsira

Kupatsidwa zochita m'magulu komanso kukambirana

Zipangizo zophunzitsira

- Chipepala
- Zolembera za malemba akuluakulu

Mndandanda oyenera kutsata pophunzitsa

1. Afunseni ophunzira mafunso monga awa, ndipo lembani pa chipepala zomwe angayankhezo

   - Kodi ku Malawi kuno akamati, munthu uyu ndi mwamuna amatanthauza chiyani
   - Kodi ku Malawi kuno tanthauzo la zomwe anthu amayembekezera za kukhala mwamuna zasintha pakatipa kapena zidakali choncho
   - Kodi zimenezi ndi zimene makolo kapena azigogo athu ankadziwika nazo masiku amenewo kapena zasintha masiku ano
   - Kodi ku Malawi kuno pali zina za nyowani zomwe zabwera pa zimene anthu amayembekezera pa zakukhala mzibambo kapena mnyamata

2. Afotokozereni ophunzira m'magulu mwao kuti tsopano azipatse mpata osinkhasinkha ndi kuganiza za zinthu zopinga zomwe abambo ndi anyamata amakumana nazo pa nkhani za HIV komanso Edzi. Fotokozeranani nawo za mfundo zina zikuluzikulu pa nkhani yokhudza HIV komanso Edzi mdziko lino la Malawi

   - Chiwerengero cha anthu omwe ali ndi HIV ndi chokwera pakati pa azimayi kuposa abamboKoma ngakhale izi zili chomwecho, mwa abambo 100 alionse ndi azibambo 66 omwe anayezetsa HIV pamemene mwa azimayi 100 alionse ndi azimayi 82 omwe anayezetsa HIV (Malinga zomwe a Unduna wa azaumoyo anapeza)
   - Pakati pa anyamata a buthu a zaka za pakati 15 kulekeza 24, ndi theka (half) lokha lomwe linakayezetsa HIV ndikulandira zotsatira (Malinga zomwe a Unduna wa azaumoyo anapeza)

- Izi zikusonyezeratu kuti ndikofunika kufikira kwambiri kufikira abambo ndi anyamata ndi ntchito zoyezetsa HIV. Kuti tikwaniritse izi ndikofunika kwambiri kumvetsetsa zifukwa zenizeni zomwe zimalepheletsa azibambo ndi anyamata kupita kukayezetsa HIV

3. Agaweni ophuzira kuti akhale m'magulu atatu atatu (3) kapena anayi anayi (4). Maguluwo agaweini pakati ena akambirane za azibambo komanso enawo akambirane za anyamata. Afunseni ophunzira kuti akambirane mafunso awa ndipo alembe pa chipepala zonse zomwe angakamiranezo

Magulu omwe akukambirana za abambo

- Kodi abambo m'midzi ndi m'madera anu amakamba kuti HIV amayimvetsa ngati chani
- Kodi azibambo m'midzi ndi m'madera anu amakamba ndipo amamva bwanji pa nkhani zokayezetsa HIV

Magulu omwe akukambirana za anyamata

- Kodi anyamata m'midzi ndi m'madera anu amakamba kuti HIV amayimvetsa ngati chani
- Kodi azibambo m'midzi ndi m'madera anu amakamba ndipo amamva bwanji pa nkhani zokayezetsa HIV

4. Akabwelera onse pamodzi pemphani gulu lirilonse palokhapalokha kufotokozera zomwe anakambirana ngati mayankho a mafunso aja ndipo ophunzira onse athe kuikapo ndemanga. Motsimikiza ena mwa mayankho amenewa atha kukhala awa;

- Kupezeka ndi HIV sizinthu zabwino. "Zitha kutanthauza kuti kuti ndine osakwanira komanso ofooka; Sindine mwamuna weniweni okala ndi mphamvu"
- Azibambo ayima pakukana kuvomekeza choona chenicheni; Iwo amadziona kuti sangakhale pa chiopsezo chotenga HIV.
- Amaopa kwambiri kuti akakayezetsa adzapezeka kuti ali ndi HIV ndipo zitati zatero moyo wao sungakhale bwino, choncho safuna kukayezetsa.
- Samadziwa kuti kupezeka ndi HIV ndi zotheka komanso sindiye kuti ulendo wa ku manda iyayi. Vuto lilipo ndi lakuti adakaganizabe kuti kupezeka ndi HIV ndiye kuti kumanda basi.
- Maganizo akuti kungopezeka ndi HIV ku manda basi; amaopa kuti umoyo wao sungakhalenso ngati kale
- Abambo amaopa kuti kungopezeka ndi HIV anthu komanso abale adzawathawa (zibwenzi zidzatha ndipo kunjoya kudzathera pompo) komanso sadzalemekezedwa pa mudzi
- Abambo samatha kumasakukirana ndi kucheza nawo anthu ogwira ntchito zachipatala
- Abambo amaopa kuti akakayezetsa, zotsatira zawo sizikasungika mwachinsinsi
- Abambo amawopa kuti akakapezeka ndi HIV adzatha mphamvu komanso sangadzathe kulamulira moyo wao

- Abambo samafuna kupita kuchipatala chifukwa safuna kusokonezedwa komanso amakuona kuti sikwabwino
- Abambo amayenera kukhala wamphamvu ndipo sayenera chithandizo chakuchipatala
- Anyamata amaopa kuti akakapeza ndi HIV ndiye kuti sangathe kupitiriza sukulu komanso sadzatha kupeza ntchito yabwino kutsogoloko
- Anyamata amawopa kuti akakapezeka ndi HIV sadzatha kukwatira ndikudzakhala ndi ana
- Anyamata samafuna kuti makolo awo (kapena anthu ena) kuti adziwe zakuti iwowo amatha kugonana ndi mkazi
- Anyamata safuna komanso sakondwera kumakambira ndi akuluakulu pa nkhani za HIV komanso Edzi

5. Afotokozereni ophunzira kuti kuti abambo ambiri amene anapezeka ndi HIV samadzipereka kuti ayambe nawo kumwa mankhwala a ma ARV motero ndi povuta kwambiri kuti angathe kuchepetsa kapena kuchititsa kuti tizilombo ta HIV tisaonekenso mthupi mwawo tikafananiza nd azimayi pa nkhani yomweyi. Kafukufuku wa dziko lonse yemwe amatchedwa *Population-Based HIV Impact Assessment* (MPHIA) pa chingerezi anasonyeza kuti mwa amuna 100 alionse a zaka zoposa 15 ndi 61 okha omwe akukwaniritsa kuti tizilombo ta HIV ticheperetu kapena osaoneka mthupi mwao pamene mofananiza ndi anthu a kazi a gulu lomwelo pa nkhani yomweyo, pa anthu akazi 100 alionse ndi akazi 73 omwe akukwaniritsa kuti tizilombo ta HIV ticheperetu kapena osaoneka mthupi mwao (izinso ndi malinga m'mene a Unduna wa azaumoyo anapezera) Komanso kutengera kafukufuku wa bungwe la United Nations (UNAIDS) pa amuna 100 alionse a zaka zoposa 15 ndi amuna 61 omwe akukwaniritsa kuti tizilombo ta HIV ticheperetu kapena osaoneka mthupi mwao pamene mofananiza ndi anthu a kazi a gulu lomwelo pa nkhani yomweyo, pa anthu akazi 100 alionse ndi akazi 79 omwe akukwaniritsa kuti tizilombo ta HIV ticheperetu kapena osaoneka mthupi mwao. Kutanthauzira kwake pa nkhani imeneyi ndi kwakuti azimayi ndi amene akuchita bwino pa nkhani yolimabana ndi HIV komanso Edzi tikafananiza ndi abamabo. Akumbutseni ophunzira kuti kukwaniritsa kuti tizilombo ta HIV ticheperetu kapena osaoneka mthupi mwao kamafunika kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko yakuchipatala. Izi zasonyezeratu kuti pakufunika papezeke njira zolimbikitsa anthu amuna kuyezetsa ndipo ngati apezeka ndi HIV ayambe kumwa ma ARV motsatira ndondomeko moyo wao onse.
6. Kenaka fotokozerani za anyamata a buthu a zaka za pakati pa 15 kulekeza 24, ndipo tsindikani kuti dziko la Malawi likuvutika kufikira gulu limeneli. Izi zili chomwechi chifukwa pa gulu limeneli mwa anyamata 100 alionse ndi 37 okha akukwaniritsa kuti tizilombo ta HIV ticheperetu kapena osaoneka mthupi mwao (izi ndi m'mene a Unduna wa azaumoyo anapezera).
7. Apempheni ophunzira kuti abwerere mu magulu omwe aja ndipo akakambirane mafunso ali m'musiwa. Monga tinachitira poyamba magulu ena akakambirane nkhani zokhudza abambo ndipo ena akakambirane zokhudza anyamata.

Gulu lokambirana za Abambo

- Kodi mukuganiza kuti ndi zifukwa ziti zomwe zimalepheretsa abambo kuyamba kumwa ma ARV ndi kumwa motsatira ndondomeko yake ya kuchipatala? Apa

tikufuna kumvetsetsa bwino kuti kodi tikati kumwa mankhwala motsatira ndondomeko timatatanthauza chiyani? Timatanthauza kuti kupita kuchipatala kukalandira ma ARV motsatira ndondomeko komanso kumwa ma makhwalawo motsatiranso ndondomeko:

- Kodi mukuganiza kuti tingachite chiyani kuti tilimbikitse abambo kulandra ndikumamwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko. Kodi zilipo zina zomwe tikuchita kale zomwe ndi zothandiza.
- Pa zinthu zikuluzikulu zimene takambirana kale zokhudza azibambo akuno ku Malawi pa zimene amaganiza za kukhala mzibambo zomwe ndi mavuto akuluakulu, ndi ziti zomwe tingakhale nazo ndi mayankho

Gulu lokambirana za Anyamata

- Kodi mukuganiza kuti ndi zifukwa ziti zomwe zimalepheretsa Anyamata kuyamba kumwa ma ARV ndi kumwa motsatira ndondomeko yake ya kuchipatala? Apa tikufuna kumvetsetsa bwino kuti kodi tikati kumwa mankhwala motsatira ndondomeko timatatanthauza chiyani? Timatanthauza kuti kupita kuchipatala kukalandira ma ARV motsatira ndondomeko komanso kumwa ma makhwalawo motsatiranso ndondomeko
- Kodi mukuganiza kuti tingachite chiyani kuti tilimbikitse anyamata kulandira ndikumamwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko. Kodi zilipo zina zomwe tikuchita kale zomwe ndi zothandiza.
- Pozindikira kuti anyamata adzakhala azibambo tsiku lina kodi ndi ziti pa zimene takambirana kale zimene abambo achi Malawi amaganiza kuti ndi m'mene amayenera kukhalira zomwe zimasonyeza mavuto akuluakulu pa nkhani za HIV komanso Edzi, ndipo ndi ziti zomwe tingakhale nazo ndi mayankho ndikuthana nazo

8. Akabwelera onse pamodzi pemphani gulu lirilonse palokhapalokha kufotokozera zomwe anakambirana ngati mayankho a mafunsowa ndipo ophunzira onse athe kuikapo ndemanga. Sungani zipepala zones zomwe zinalembedwa ndi maguluwa pa malo oyenera kuti kukadzakhala koyenera zidzagwiritsidwe pa maphunziro ena mtsogolomu.

Ndime ya maphunziro namabala 6: Mauthenga opereka chiyembekezo: Kufikira abambo ndi anyamata ndi nkhani zokhudza HIV komanso Edzi

Kuunikila phunzilo mwachidule

Mauthenga opereka Chiyembekezo omwe adalembedwa kale amapereka ndondomeko kwa atsogoleri azipembedzo za m'mene angafikilire abambo ndi anyamata pa mitu ikuluikulu yokhudza HIV komanso Edzi. Ndondomeko ya mauthenga amenewa ili magulu awiri, imodzi ya chikhristu komanso ina ya chisilamu, yachikhristu ili ndi mauthenga omwe alembedwa motsogozedwa ndi ma vesi a m'Baibulo pamene ya chisilamu nayonso ili ndi ma vesi a mu Korani. Pa ndime iyi ya maphunziro, ophunzira ayamba kuona ndondomeko ya mauthenga amenewa komanso aphunzira za m'mene angachitire pofalitsa mauthenga othandiza anthu kusintha makhalidwe ndi zochitikazochitika. Apa aphunzira njira alimbikitsidwa kukhala ndi upangiri omwe ungawathandize kufikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga a za HIV komanso Edzi. Otsogolera maphunziro adzalimbikitsa ophunzira kuona m'mene angagwiritsire upangiri ofalitsira mauthengawa ndi zomwe aphunzira kale makamaka pa mutu uja wa nkhani za kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi. Izi ziwathandiza kumvetsetsa za kufunika kwa kusagwiritsa ntchito mawu kapena malankhulidwe oweruza anzawo kapena kunyodola pa nkhani ya kusalana pamene apereka mauthenga a chiyembekezo ndi chilimbikitso kwa azibambo ndi.

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kumvetsetsa mfundo zikuluzikulu zomwe zingathandize kupereka mauthenga omwe angathandize anthu kusintha khalidwe ndi zochitikachitika makamaka kuchoka koipa kupita ku khalidwe labwino
- Kumvetsetsa za kufunika kopereka mauthenga olimbikitsa kusintha kwa ubwino
- Kukambirana za mauthenga omwe angakhale oyenera kwa anyamata akutha msinkhu ma buthu
- Kuyeserela za m'mene angaperekere mauthenga kuchoka mu ndondomeko yaMauthenga opereka chiyembekezo
- Kusonyeza kuti aphunzira ndi kudziwa kupereka ndi falitsa mauthenga moyenerera

Kutalika kwaphunzilo

Mahora atatu

Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: Chiyambi cha kuona ndondomeko ya mauthenga opereka chiyembekezo

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga i

- Amvetsetse bwino lomwe za ndondomeko ya Mauthenga opereka Chiyembekezo: Kufikira anyamata ndi abambo ndi mauthenga a za HIV komanso Edzi- Ayenera kumvetsetsanso m'mene ndondomeko ya mauthenga amenewa inalembedwela, zifukwa zake, zolinga komanso m'mene za mkati mwa ndondomekoyo zinasanjidwila
- Kumvetsetsa cholinga chenecheni cha mauthengawa komanso kuti analembedwa podalira umboni otani
- Kukambirana mozama za m'mene mauthengawa angagwiritsidwile ntchito mogwirizana malembo odalitsika ndi mulungu a m'Baibulo ndi mu Korani

Kutalika kwaphunzilo

Hora limodzi

Njira yophunzitsira

Kuphunzitsa ndi kufotokozera

Zipangizo zofunika paphunzilo

- *Mabuku a Mauthenga Opereka Chiyembekezo: Kufikira Abambo ndi mauthenga a za HIV komanso Edzi*
- Ndondomeko yophunzitsira ndi kufotokozera yomwe anakonza kale a bungwe la dziko la ku Amereka la PEPFAR lodziwika ndi mutu *wakuti Kufikira abambo ndi ana kudzera mu upangiri wa zipembedzo: Mauthenga opereka chiyembekezo kwa abambo ndi ana* (Pezani maphuzirowa polemebera kalata ku: mailto:policyinfo@thepalladiumgroup.com)
- Pakhale computer, kauni owonetsera kanema (projector), Nsaru yoyera pounikira kanema komanso mkweza mau (speakers)

Dongosolo loyenera kutsata

1. Tsogolelani ndikupereka phunzilo lomwe mutu wake ndi: Kugwira ntchito ndi atsogoleri achipembedzo kuti afikile abambo ndi ana ndi mauthenga opereka chiyembekezo
2. Pofotokozera ndi kuphunzitsa, perekani, mpata kuti ophunzira athe kufunsa mafunso ndipo mafunsowa ayankhidwe ndipo ngati kuli koyenera lorani kuti zokambirananso zichitike
3. Mukatha kufokozera ndi kuphunzitsa, afunseni ophunzira zomwe iwo amamvetsa pa mawu oti ***"Chiyembekezo"***. Afunseni ngati mawu amenewa akuwakumbutsa zomwe zinalembedwa mu mabuku opatulika a Baibulo ndi Korani
4. Ndipo funsani izi:
   - Kodi chiyembekezo ndi chofunikadi
   - Kodi chiyembekezo ndi chofunika kwa anthu amene anapezeka ndi HIV
   - Kodi chiyembekezo ndi chofunika kwa anthu omwe sanayezetse HIV ndikudziwa m'mene mthupi muliri
5. Perekani mpata kuti pakhale zokambirana za kufunika kwa chiyembekezo pa moyo wa munthu wina aliyense makamaka pankhani yokhudza HIV.

6. Kwa ma mphindi 5 kapena 10 zipatseni mpata ofotokozera mau otsogolera a m'mene ndondomeko yaMauthenga opereka Chiyembekezo analembedwera kuphatikizapo zinthu monga izi

- Kufunika kwa ndondomeko imeneyi (Mutha kuyang, ananso ndime ya maphunziro ya nambala 6: Kufikira Abambo ndi Anyamata)
- Za m'mene ma uthengawa anapangidwila komanso kuvomerezedwa (Iyi ndi nkhani ya atsogoleri a zipembedzo mu mgwirizano wa a zipembedzo zosiyasiyana poyang'ana zopinga zomwe abambo ndi ayamata amakumana nazo pa nkhani ya HIV komanso Edzi)
- Udindo umene atsogoleri ali nawo (Gwiritsani zomwe zalembedwa pa tsamba 6 la ndondomekoyi
    - o Atsogoleri a zipembedzo amatha kukhudza mitima ya anthu kudzera mu zolankhula zawo (ulaliki) komanso zimene amachita)
    - o Mauthenga opereka chiyembekezo sikuti analembedwa ndi kukhala mauthenga chabe ayi koma amaperekanso danga la m'mene atsogoleri a zipembedzo angaperekere mauthengawo. Sindiye kuti atsogoleri azingopereka mauthengawa ayi, iwo akuyenera kuwadziwa mathengawo ngati uthenga wa iwo eniake komanso iwo amene ayambe kupereka chitsanzo chabwino chogwirizana ndi mauthengawo (ayambe ndi iwowo amene kukayezetse ndikusonyeza owatsatira awo kuti kuyezetsa si chinthu choopsa, kuthetsa mantha ndi nkhawa pa nkhani za HIV, akhale opereka chilimbikitso kwa aliyense amene ali a mu chipembedzo chao ndi ena onse
    - o Atsogoleri a zipembedzo akupemphedwa kuyang'ananso zomwe zalembedwa pa tsamba 7 la ndondomekoyi
        - – Khalani chitsanzo – yambani ndinu kukayezetsa HIV
        - – Alimbikitseni abambo ndi anyamata kupita kuyezetsa HIV
        - – Alimbitseni abambo ndi anyamata za ubwino okayezetsa HIV ndipo ngati atapezeka nayo kuyamba kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV
        - – Sonyezani kuti inu ndi m'modzi mwa anthu odana ndi kusalana chifukwa cha HIV chomwe ndi chipsyinjo chachikulu pa nkhanzi yoyezetsa HIV komanso kulandira mankhwala a ma ARV
- Za m'mene ndondomekoyi inalembedwela – Koyambiliraku inafotokozera za chiyambi ndipo kutsatira apo ili ndi mitu ikuluikulu itatu (3) (1) Kuyezetsa HIV (2) Kuyamba kulandira chithandizo cha makhwala a ma ARV (3) Kumwa mankhwala motsatira ndondome
    - o ko ya kuchipatala, ndipo mitu imeneyi yalembedwa motsatira ndondomeko yotere o Chiyambi cha mutu ulionse
    - o Ndondomeko ya chilanizo komanso mauthenga- Ndondomeko imeneyi ili ndi mauthenga opita kwa azibambo ndi anyamata komanso mauthenga olimbikitsa kuti achitipo kanthu. Mauthengawo Sali paokha ayi koma aalembedwa limodzi ndi ma vesi a m'Baibulo (mu ndondomeko ya Chichewa) komanso ma vesi a Korani (mu ndondomeko ya chisilamu) Ma vesi amenewa ansankhidwa ndi kuvomerezedwa ndi atsogoleri a zipembedzo eniake polimbikitsa kuti mauthengawo akhale enieni ndipo kuti akhale opanda

kulimbikitsa kusalana komanso osanyogodola kapena kuweruza ena pa nkhani ya HIV komanso Edzi. Palinso ma buku a ndondomekoyi omwe sasonyeza chipembedzo ndipo atsogoleri azipembedzo omwe angasankhe kugwiritsa buku limeneli akulimbikitsidwa kukasankha paokha ma vesi oyenera malinga ndi chipembedzo chao.

- Kangwiritsidwe ka ndondomeko imeneyi ndikotani (Ndime ya maphunzirowa ya nambala 7 ifotokoza mozama za m'mene mabuku a ndondomeko imeneyi angagwiritsidwile ntchito)

7. Afotokozereni ophunzira kuti akhala akukambirana za ma vesi a m'Baibulo komanso Korani omwe analembedwa m'mabuku a ndondomeko yopereka chiyembekezo. Pemphani ophunzira kuti azipereke ndi kuwerenga mauthenga komanso ma vesi omwe atsogozana nawo.
8. Afunseni ophunzira kuti kodi zimene zawerengedwazo zikupereka chiyembekezo, monga m'mene takambilirana muja. Mayankho ake lembani.
9. Afotokozereni kuti akhale awiriawiri makamaka ndi amene iwo ayandikana naye. Apemphenu kuti asankhe uthenga ndi vesi lomwe watsogozana nawo mu mitu ikuluikulu itatu ija yomwe ili mu mabuku a ndondomekoyi (3) (1) Kuyezetsa HIV (2) Kuyamba kulandira chithandizo cha makhwala a ma ARV (3) Kumwa mankhwala motsatira ndondomeko ya kuchipatala – ndipo akambirane za m'mene ma vesi akugwirizilirana ndi mauthenga komanso ngati akukwaniritsa kubweretsa chiyembekezo.
10. Aloreni ophunzira kukambirana zimenezi kwa mphindi 10 ndipo zikatero perekani mpata kuti gulu liri lonse lifotokoze ku gulu lonse zomwe akambirana. Alimbikitseni ophunzira kuti popereka kapena kufalitsa mauthenga opereka chiyembekezo apewe kugwiritsa ntchito ma vesi omwe angatanthauziridwe molakwika kuti mwina atha kumalimbikitsa kunyoza, kunyogodola komanso kusalana. Mauthenga onyoza ndi kunyogodola ndi chipsyinjo chachikulu chomwe chimalepheretsa anthu kukayezetsa HIV ndipo akapezeka nayo kuyamba kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV. Mosiyana ndi zimenezo chikondi komanso chiyembekezo ndi chilimbikitso ndiye njira zabwino zolimbikitsira anthu – Izi zidzawalimbikitsa kukhala zida za mphamvu polimbana ndi HIV komanso Edzi pakati pathu.
11. Pomaliza perekani mphindi zingapo kuti ngati pali mafunso ayankhidwe ndi kukambirana.

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: Kulimbikitsa upangili othandiza kusintha khalidwe

Chiyambi

Njira zabwino zofalitsira kapena kuperekela mauthenga ndi zofunika kwambiri pofikira abambo ndi anyamata makamaka ndi mauthenga a HIV komanso Edzi ndipo izi ndi zothandiza kwambiri kulimbikitsa kuti iwo asinthe maganizidwe komanso chikhalidwemwachitsanzo, alimbitsidwe kupita kuyezetsa HIV ndipo ngati apezeka nayo apeze mwayi olandira mankhwla aja a ma ARV.Kufalitsa ndi kupereka mauthenga ndi ntchito yayikulu ya atsogoleri azipembedzo m'madera awo. Ndime ya maphunziro imeneyi inakonzedwa ndi cholinga chofuna kulimbikitsa luso lomwe ophunzira ali nalo kale pa nkhani yofalitsa ndi kupereka mauthenga olimbikitsa anthu kusintha chikhalidwe makamaka pofikira abambo ndi anyamata pa nkhani za HIV komanso Edzi

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga i

- Kumvetsetsa ndondomeko zikuluzikulu zofalitsira ndi kuperekera mauthenga olimbikitsa anthu kusitha chikhalidwe

Kutalika kwaphunzilo

Hora limodzi

Njira yophunzitsira

Sewero longoyesezera chabe, zokambirana za pa awiri, komanso zokambirana zagulu lonse

Zipangizo zofunika paphunzilo

- Chipepala
- Zolembera komanso mapepela
- Zomwe otsogolera maphunziro ayenera kudziwa pa ndime ya maphunziro ya nambala 6, Mafunso otsogolera zokambirana makamaka kusinkhasikha za dongosolo la kusintha kwa chikhalidwe zochitikachita zoyamba (mu tsamba lophatikira B).
- Pakhale chipepela cholembedwa mafunso otsogolera zokambirana makamaka kusinkhasikha za kusintha kwa chikhalidwe (yang'anani mbali yoyamba ya maphunzirowa, pa dongosolo loyenera kutsata pophunzitsa nambala 5 omwe walembedwa m'muswu)
- Pakhale zipepala 4 zolembedwa kale, ndipo chilichonse chikhale mutu wake monga zalembedwera m'musimu.
    - Kukhala omasuka ndipo osamangika
    - Limbikitsani ndipo osachita mokakamiza kapena kukhankha
    - Onetsani kuthandiza osati kupereka chiweruzo
    - Mvetserani kwambiri ndipo osachulutsa zolankhula

Dongosolo loyenera kutsta

Mbali yoyamba ya maphunzirowa: Dongosolo la kusintha chikhalidwe.

1. Yambani ndime ya maphunzirowa pofotokozera zinthu izi:
    - Kufikira abambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo, ndondomeko yoyenera kutsata pophunzitsa imafunikira njira zabwino zofalitsira kapena kuperekela mauthenga
    - Mauthenga ambiri ndi olimbikitsa abambo ndi anyamata kusintha chikhalidwe mwachitsanzo, alimbitsidwe kupita kuyezetsa HIV ndipo ngati apezeka nayo apeze mwayi olandira mankhwla aja a ma ARV ndipo azimwa makhwalawo motsatira ndondomeko ya kuchipala.
2. Pa ntchito yao ngati atsogoleri azipembedzo afunseni ophunzirawo kuti apereke zitsanzo za m'mene anathandizirapo anthu ena kusintha makhalidwe. Lolani ophunzila

odzipereka kuti ayankhe, ena mwa mayankho ndi monga kulalika, kupereke uphung kapena kucheza ndi anthu a mu dera lanu.

3. Afunseni ophunzira kuti iwo akamva mawu akuti “Chikhalidwe kapena makhalidwe” amatanthauzanji? Nanga kuti “Kusintha chikhalidwe kapena makhalidwe” zimathauza chiyani kwa iwowo. Perekani mphata kuti ophunzira ayankhe ndipo mukatero pitirizani maphunzirowa pofotokoz a izi

   - Chikhalidwe kapena makhalidwe ndi m’mene munthu kapena anthu amachitira zinthu pa umoyo wake/wawo makamaka popereka yankho kapena kuonetsa kukhudzidwa chifukwa cha zimene zamuchitikira ngakhalenso kukumana nazo. Ngakhale anthu atakumana ndi zinthu zofanana pazochitika zawo aliyense amachita zosiyana ndi mzake poyankha kapena kusonyeza kukhudzidwa ndi zimene akumana nazozo.
   - Motero kusintha chikhalidwe ndi dongosolo lochitika ndithu pa umoyo wa munthu (mwina pang’onopang’ono kapena mofulumira). Nthawi zammbiri kusintha kumeneku sikumangochitika kamodzi ndi kamodzi ayi ndipo kumafunika kulimbika kuti zitheke ndipo zikatheka kulimbikanso kuti zikhale chomwecho.

4. Afunseni ophunzira kuti aganizire chikhalidwe kapena zochitika za umoyo wawo zomwe anali nazo kapena akuchitabe ndipo anayeserapo, kapena amafuna atasintha. Yambitsani zokambirana zimenezi popereka chitsanzo cha inu nomwe monga kudya zakudya za magulu, kusiya kusuta fodya kapena kumwa mowa, kuzipatsa mpata okhala limodzi ndi banja lanu ndi zina zambiri

5. Pa nkhani ya chikhalidwechi, afunseni ophunzira mafunso omwe alembedwa m’musimu, iwo alembe zomwe asinkhesinkhe pa mafunsowa

   - Chinapangitsa ndichiyani kuti mupange chisankho chosintha khalidwe? Kapena ndichifukwa chiyani munaganiza zosintha khalidwe? Munalandila uthenga watsopano umene unapangitsa kuti muganize zosintha khalidwe?
   - Kodi panali zinthu zabwino zimene munaona kuti zichitika mukasintha khalidwe? Ngati ndi choncho zitchuleni
   - Kodi munakwanitsa kusintha khalidwe? Ngati ndi choncho, zinatenga nthawi yaitali bwanji kuti musinthe khalidwe? Ndi ndondomeko iti imene munadutsa kuti kusintha kuchitike ndi kutheka?
   - Kodi mutasintha, simunabwerere mbuyo ndikuyambiranso chikhalidwe chomwechija Ngati zinachitika choncho ndi chifukwa chani?

6. Ophunzira apatsidwe mpata okwanira kuti a sinkhesinkhe za mafunsowa, ndipo akatero apempheni kuti akhale awiriawiri. Afotokozereni ophunzira kuti apatsidwa mphindi 10 zoti akambirane ndikulemba zomwe pa uwiri wawo angafotokozere gulu lonse. Alimbikitseni ndipo afotokozereni kuti sizokakamizana kufotokozerana za chikhalicho. Ngati akuona kuti sangathe kufotokozerana wina ndi mzake pa uwiri wawo, iwo angolemba zomwe akuganiza kuti ndi makhalidwe omwe anthu ngafune atasintha.

7. Mphindi 10 zija zikatha, onse asonkhane mkalasi ya maphunziro ija ndipo pofuna kukumbutsana werenganinso mafunso aja ndipo aloreni ophunzira kupereka mayankho ngati iwo ali omasuka kutero. Limbikitsani mfundo izi:

   - Anthu ambiri amatha kukhala anthu ozindikira za kufunika kwakuchita chiganizo chosintha chikhalidwe chawo makamaka akalandira kapena kumva zinthu zina

zanyowani (zachilendo) zokhudza chikhalidwecho. Komabe zindikirani kuti kusintha chikhalidwe sikungatheke pakumva zinthu za nyowani zokha ayi.

- Nthawi zambiri anthu amayamba kusintha khalidwe akakumana ndi chinthu chinachake kapena mavuto, izi zimawalimbitsikitsa kuti asinthe khalidwe
- Posintha chikhalidwe, anthu amakhala alimba kuti ndisintha basi ngakhale akumane ndi zinthu zina zogwetsa ulesi mwina pa iwo okha kapenanso anthu amene akukhala ndi kucheza nawo m'madera awo.
- Kuti munthu akwaniritsedi kusintha chikhalidwe amayenera kulimbikitsidwa mnjira zosiyanasiyana, mwina pa iye mwini, anzake ocheza naye, abale ngakhalenso banja lake komanso anthu ena a dela omwe iye amawaona kuti ndi anthu ofunika kapena opambana
- Pali magawo asanu (5) omwe imathandiza munthu kukwaniritsa dongosolo lakusintha chikhalidwe (yang'anani zolembalemba z mu bokosi ya nambala 2). Tikayang'ana dongosolo limeneli titsimikiza kuti munthu samangosintha chikhalidwe kamodzi ndi kamodzi ayi. Kusintha chikhalidwe kumatha kutenga nthawi. Pa mndandanda umenewu wakusintha khalidwe pamachitika zambiri, mwina munthu kuyamba ndithu kusintha chikhalidwe komanso nkudzapezeka kuti wabwerera mbuyo kufikanso pakale paja. Izi zomachitika kwambiri munthu akafika pa gawo lomaliza kuti wasintha ndithu ndipo chatsala ndi kuzolowera kutsata khalidwe la tsopano lija. Kuti munthu wasintha chikhalidwe, ndikofunika kwambiri kuti azolowere ndikumakwaniritsa kutsata chikhalidwe cha tsopanocho tsiku ndi tsiku ndipo zimenezi ndi zimene zimavuta. Kusintha khalidwe ndikovuta koma ndizofunika kwambiri kulimbika.
- Inu atsogoleri a zipembedzo anthu amakukhulupilirani ndipo mutha kuthandiza anthu kuyenda mu magawo dongosolo lakusintha chikhalidwe bwino lomwe. Zikumbutseni za magawo a dongosolo lakusintha khalidwe ndipo athandizeni okutsatirani anu kusintha makhalidwe awo ndikuyamba kutsata ndondomeko zoyenera pa nkhani zokhudza HIV komanso Edzi.

Mbali yachiwiri pa maphunzirowa: Zolembalemba za mu bokosi ya nambala 2. Kusintha Chikhalidwe: Magawo asanua dongosolo la kusintha chikhalidwe

Gawo loyamba (1): Kuzindikira – Munthu iye mwini wamva ndipo amakumbukila mauthenga a ubwino wakusintha chikhalidwe ndipo iyeyo wamvetsetsa za kufunika kwakuti iye asinthe chikhalidwe (mwachitsanzo, kukayezetsa HIV ndipo kuti akapezeka nayo ayambe kulandira thandizo la mankhwala a ma ARV).

Gawo lachiwiri (2): Kuvomekeza kuti ndi koyeneradi kusintha – Munthu iye mwini akuvomekeza uthengawo ndipo wamupatsa chidwi ndipo akuona kuti azinzake, abale komanso anthu ena omwe amakhala nawo nawonso akuwuvomekeza uthengawo ndipo ndi zotheka kulimbikitsana kusintha chikhalidwe.

Gawo lachitatu (3): Munthu iye mwini kuzindikira kusintha chikhalidwe kumene kukufuna kuchitikako ndikoyenera ndipo pamenepa watsimikiza ndithu zofuna kuyesera kusinthako.

Gawo lachinayi (4): Munthu iye mwini wafikapo ndipo wasintha ndithu chikhalidwe ndipo akuyesetsa kuzolwera ndikumakwaniritsa kutsata chikhalidwe cha tsopanocho.

Gawo lachisanu (5): Munthu iye mwini waona ubwino wa chikhalidwe chomwe Wayamba tsopano ndipo akuyesetsa kufotokozera ndi kukopa anthu ena kuti nawonso athe kusintha ndikuchita monga anachitira iyeyo.

Mbali yachiwiri: Dongosolo lopereka ndi kufalitsa mauthenga polimbikitsa kusintha Chikhalidwe

1. Posinkhasinkha za chitsanzo chakusintha chikhalidwechi afunseni ophunzira kuti kodi kufalitsa ndikupereka mauthenga kungathandize bwanji anthu kusintha chikhalidwe
2. Lembani pa chipepala mfundo zonse zomwe zingatuluke pa zokambirana zimenezi
   - Pa nkhani za umoyo wabwino kufalitsa ndi kupereka mauthenga ndi njira yomwe atsogoleri monga ogwira ntchito zachipatala ngakhalenso atsogoleri a zipembedzo angathandzizire anthu awo pa nkhani zokhudza umoyo wabwino komanso kupanga zisankho zoyenera kuti akhale moyo wabwino. Kugawana kapena kufotokozerana zina ndi zina zokhudza zaumoyo zitha kuthandiza kuti anthu azikhala ndi chikhalidwe choyenera pa za umoyo wao
   - Kufalitsa ndi kupereka mauthenga kungathe kuthandiza anthu kusintha momwe amaganizira, zochitikachitikachitika za pa umoyo wao komanso chikhalidwe
3. Pofuna kusonyeza za m'mene munthu angakwaniritsire kusuntha pa magawo onse a dongosolo lakusintha chikhalidwe afunseni ophunzira kuti asinkhesinkhe poyankha mafunso awa
   - Kodi m'mene timafalitsira ndi kufotokozera mauthenga tingathandize anthu kusintha chikhalidwe?
4. Afotokozereni ophunzira kuti motsatira zomwe taphunzira kale, tsopano tikhazikika kwambiri pa za m'mene tingaperekere mauthenga moyenera polimbikitsa anthu kusintha chikhalidwe.

Mbali yachitatu pa maphunzirowa: Zizindikiro zodziwika zikuluzikulu pa nkhani yofalitsa mauthenga moyenera koma potsana njira ija ya kuchezerana wina ndi mzake

1. Tsegulilani phunzilo ndi mau awa: Ndikoyenera kukhala ndi upangili oyenera kuti tithe kufalitsa uthenga wachiyemebzo kwa abambo ndi anyamata. Izi ndizofunika pakuti ntchito yomwe ikuchitika ndi yopyola pakupereka uthenga chabe komanso kuthandiza kusintha khalidwe'. Phunzilo lino tipanga zochitika zothandizila kuti tikhale ndi upangili komanso luso loyenera.
2. Matani kuchipupa zipepala 4 zija zomwe zalembedwa nkhani ya luso ndi danga pa nkhani zofalitsa ndi kupereka mauthenga kudzera mnjira ya kuchezerana wina ndi mzake yomwe iyesereledwa pa zochitikachitika za maphunziro amenewa. Afotokozereni ophunzira kuti muyamba mwafotokozera danga ndi luso lirilonse lomwe lalembedwa pazipepala zija komanso kuti tikatha apo ophunzirawo apatsidwa mwayi kuti ayeserere
3. Pogwiritsa ntchito zomwe zalembedwa m'munsimu fotokozerani luso ndi danga pa nkhani yakufalitsa ndi kupereka mauthenga komanso sonyezani poyeserera

   Danga ndi luso loyamba (1): Kukhala omasuka ndipo osamangika

   Khalani ndi chidwi pa za zochitika za thupi lanu zomwe zingafotokoze ndikutanthauziridwa, chitani izi posatseka manja anu mopingamitsa, manja akhale momasuka ndipo muyang'anitsitseni munthu amene mwayandikana naye ndipo khalani ngati thupi lanu likuzyolika kutsogolo izi zimasonyeza chidwi chofuna kumvetsera kapena kufalitsa ndi kupereka uthenga

Danga ndi luso lachiwiri (2): Limbikitsani ndipo osachita mokakamiza kapena kukhankha

Anthu apatsidwe mpata oganiza. Pamene anthu akuganiza inu nenani ndemanga monga tafokozerani kuti kodi icho ndi chiyani? Kodi chimenecho machiona kuti ndi chani, vomekezani ndi mutu kuti mukumvetsera ndipo zonsezi zingathandize kuti munthu kapena anthu amasuke nanu.

Danga ndi luso lachitatu (3): Onetsani kuthandiza osati kupereka chiweruzo

Kungowakumbutsa anthu kuti ife sitili pa nkhani yoti tiwaweruze ayi koma kulimbikitsana nawo ndipo zoterezi zingathandize kuti amasuke ndikuona kuti ndi ovomeredwa komanso olandiridwa.

Danga ndi luso lachinayi (4): Mvetserani kwambiri ndipo osachulutsa zolankhula

Apatseni mpata anthu kuti amasuke kulankhula chifukwa izi ndi zomwe zingawapangitse kuti amve kukoma ndikuona kuti iwo ndi ofunikikira

4. Pemphani awiri mwa otsogolera maphunziro kuti pa uwiri wawowo ayeserere zomwe tamphunzirazi

Zoyenera kutsata pazoyeselera chabe zomwe achite ndi otsogolera maphunzirowa pa uwiri wawo

Mphunzitsi m'modzi akhale munthu okopa mzake ofuna kupangitsa mzake kuti achite chimene iye sakufuna

<u>MUSAWAFOTOKOZERE OPHUNZIRA ZINTHU IZI</u>, koma m'malo moyeserera kusonyeza zomwe ayenera kuchita zomwe zili zoyenera za danga ndi luso lofalitsira ndi kuperekera mauthenga iwo poyeserera achita zomwe zisonyeze ophunzira kuti sizoyenera. Iwo ayesetse kuyeserera pochita zinthu molakwika.
Kuchita zosemphana ndi zomwe zili zoyenera kuchita komanso moonjeza. Mwachitsanzo:

- **Khalani omangika osati kuchita zinthu momasuka:** Pa zochitika izi okopa mzake uja akhale osamasuka ndipo thupi lake akhale omangika ndipo asonyeze kuti alibe chidwi monga kutseka manja ake pachfuwa, osamuyang'ana yemwe akulankhulana naye ngakhalenso ongokhala obalalika mwina kumayankha foni pompo. Mwachitsanzo okopa uja
- **Chitani mokakamiza ndipo osalimbikitsa:** Mmalo momulimbikitsa mzawoyo okopa uja ayendera njira yokakamiza. Mwachitsanzo, okopa uja m'malo momulimbikitsa mzake iye akhala akung'ung'dza zosadziwika, mwinanso kulankhula kosonyeza kudelera pa zomwe mzakeyo akuchita ngakhalenso kumuuza mzakeyo zoti achite m'malo momvetsera. Okopa mzake uja atha kunena kuti aaa! Mukungovutika ndikuzidziwa kale zimenezo, mungotayapo nthawi apa. Ndikuganiza kuti mutha kungopita kuchipala basi
- **Pereka chiweruzo osati kuthandiza**: M'malo mosonyeza kuthandiza okopa mzake uja alankhule mopereka chiweruzo kwa mzakeyo. Mwachitsanzo atha kunena kuti "Sindikumvetsa kuti mukuchitranji zimenezi" Atha kunenso kuti, "Mukadamvera sibwezi izi zitakuchitikirani, pachiyambi pomwe mukadamvera"

- **Lankhulani moonjeza ndipo osapereka mpata omvetsera**: Okopa mzake uja akhale okonda kulankhula ndipo asapereka mpata omvetsera zomwe mzakeyo akufuna kunena.

5. Aloreni anzanu omwe mukutsogolera maphunziro limodzi kuti ayeserere zimenezi mpaka zidziwike kuti iwo sakuchita zinthu zoyenera. Kenaka ayimitseni powauza kuti nthawi yatha
6. Afunseni ophunzira kuti kodi zoyesererazi zayenda bwanji? Kodi anagwiritsa ntchito luso ndi danga lomwe taphunzira lija? Ndizodziwikiratu kuti iwo ayankha kuti ayi. Ngati zili chomwechi, afunseni ophunzira kuti alongosole za ma luso omwe anagwiritsa ntchito kapena omwe sanagwiritsidwe ntchito moyenera. Afunseni kuti kodi munaona bwanji za kumasuka kwao, kodi zinayenda bwino?
7. Funsani wina aliyense kuti adzipereke ndikuthandizira aja othanzira kuphunzitsa. Odzipereka uja akhale okopa mzake ndipo ayesetse kuchita zinthu zija moyenera ndi m'mene taphunzirira. Ayesetse kusonyeza mwina limodzi mwa malusa aja kuti ndizotheka kutero
8. Malizitsani pofunsa mafunso awa:
    - Kodi m'mene amachitira okopa mzake uja amalondora ndipo kodi mzakeyo anawonetsa kuti ndizotheka
    - Kodi ndi zomwe tachitazi taphunzirapo chiyani pankhani ya dondosolo pofalitsa ndi kupereka mauthenga?
9. Malizitsani zochitikachitikazi potsindika pa za nkhani yakuti kaperekedwe ndikafalitsidwe ka mauthenga kangathandize kwambiri kusintha chikhalidwe. Ngati tikufuna kuti tilimbikitse munthu kusintha chikhalidwe tikuyenera kuganiza mozama za njira yomwe tingamufikilire ndi mauthenga oyenera komanso tionetsetse kuti akulimbitsidwa mokwanira kuti asinthe.

Zochitikachitika zachitatu pa maphunzirowa: Dongosolo lopereka ndi kufalitsa mauthenga polimbikitsa kusintha chikhalidwe kudzera mu sewero longoyesera

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kutali kwaphunzilo

Nthawi

Mphindi 30

Njira yophunzitsira

Sewero longoyeselera

Zipangizo zophinzitsira

- Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 7: Dongosolo lofalitsa ndi kupereka mauthenga polimbitsa kusintha chikhalidwe (mu tsamba lophatikira B)

Dongosolo loyenera kutsata

1. Ophunzira akhale mu magulu atatu
2. Perekani mapepela otsindikizidwa kale aja (Dongosolo lofalitsa ndi kupereka mauthenga polimbitsa kusintha chikhalidwe)
3. Afotokozereni ophunzira kuti akhala akuchita sewero mongoyeserera. Pa sewero lirilonse m'modzi pagulupo akhale mtsogoleri wa chipembedzo, wina akhale ngati munthu wina aliyense wa m'mudzi ndipo wachitatu akhale ongowonerea sewerero. Mtsogoleri wachipembedzo atenge uthenga umodzi omwe ukupezeka mu buku la ndondomeko ya Mauthenga opereka Chiyembekezo ndipo iye akhala akulankhulana ndi munthu wa mudzi uja pamene uja ongowonerera uja akhala akuyang'ana luso ndi danga lomwe mtsogoleri wa chipembedzo uja angagwiritse ntchito
4. Afotokozereni ophunzira kuti akhala akuyeserera masewero amenewa ndipo adzisinthana pogawana zochitika pa sewerolo koma zichitike mosunga nthawi ndipo kukakhala koyenera akumbutseni za nthawi yoyambira komanso yomalizira, kusinthana pozochitikachitika za sewero komanso nthawi yokambirana za m'mene sewerolo layendera
5. Ngati pali mafunso afunsiretu asanayambe. Yankhani mafunso onse ndipo kenaka muth kuyamba zochitika zimenezi.
6. Tsogolerani zochitikazi potsata ndondomeko ili m'musiyi
   - Lengezani kuti onse ayambe kuchito sewerolo
   - Pakangopita mphindi ziwiri awuzeni kuti nthawi yatha ndipo aja anali ongowonerera sewero anene za m'mene sewerolo alionera pogwiritsa ntchito luso ndi danga zomwe taphunzira kale. Ophunzira kuti seweroli likuyenera kuchitika mu mphindi ziwiri zokha
   - Ngati nthawi ilipo aloreni ophunzira kusinthana zochita ndikubweleza sewero lija
7. Pomaliza ophunzira onse akhale pamodzi mozungulira ndipo malizitsani pofunsa mafunso awa:
   - Mumamva bwanji inu pokhala munthu amene mumapereka chilimbikitso? Zomwe zinali zosavuta ndi ziti? Nanga zomwe zinali zovuta ndi ziti?
   - Munamva bwanji inu pokhala munthu amene muyesetsa kulimbikitsa kuti munthu absinthe chikhalidwe
8. Pomaliza tsenderani motere limbikitsani mfundo zomwe zalembedwa m'musimu
   - Danga ndi luso limeneli ndilofunika kumayesera kawirikawiri ndipo pango'ono ndi pang'ono adzazolowera
   - Pamaphunziro amenewa ophunzira ayesera kulimbikitsa munthu/anthu kusintha chikhalidwe kudzera njira zitatu
   - Popitiriza maphunzirowa pitirizani kusinkhasinkha za njira zofalitsira ndi kupereka mauthenga zomwe zingakhale zoyenera pofalitsa ndi kupereka mauthenga kuchokera "Mbuku lija la ndondome yofalitsa mauthenga opereka chiyembekezo" pofuna kulimbikitsa azibambo ndi anyamata kusintha chikhalidwe.

Chitsanzo choyamba (1):

Mongyeserera, mzibambo wabwera pamaso panu, akuti akazi ake amuuza kuti akufuna apite limodzi akayezetse HIV nkhaniyi inakambidwa ku gulu la azimayi ndipo iwo akuona kuti ndikofunika kutero. Mzibamboyo sanakayezetseko HIV. Mzibamboyo amadziona kuti ali ndi moyo wathanzi ndipo sakuganipo kuti angathe kukapezeka ndi HIV. Sakumvetsa chifukwa chenecheni choti apitire kuchipatala kukayezetsa ndipo akazi akewo amusokoneza mutu

Chitsanzo chachiwiri (2):

M___, ndi munthu amene inu mumamudziwa ndipo mwadziwana naye kwa zaka zambiri ndipo wabwera pamaso panu kuti mucheze inu nkuti mutangamaliza ulariki wanu wa tsiku limeneli. Iye akuti chatsopano pompa iye anakayezetsa HIV ndipo kwapezeka kuti anapezeka ndi HIV. Ali ndi mantha kuti kodi zimenezi zikutanthauzanji pa umoyo wake komanso banja lake. Iyeyu sanayambe kulandira thandizo la mankhwala aja a ma ARV chifukwa amadziona kuti ndi wa thanzi komanso akuopa kuti akayamba kulandira ma ARV, achibale komanso anthu ena azadziwa kuti iye ali ndi HIV

Chitsanzo chachitatu (3)

L_____, ndi wachinyamata ndipo ndi modzi mwa achinyamata yemwe mumapemphera naye ku chipembedzo chanu. Iyeyo anapezeka kuti ali ndi HIV ndipo anayamba kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV miyezi 6 yapitayo. Iyeyo sakufuna kupita kuchipatala kukalandira ma ARV chifukwa amati akatero amajomba ku sukulu. Akuti iyeyo wakhala akupemphera kuti kut atachila ku matenda amenewa. Iyeyu akuti wamva kuti pali gulu lomwe limathadiza kuchita zoterezi ndipo ndizotheka kusiya kumwa ma ARV. Ndipo akukupemphani inu ngati mtsogoleri wa chipembedzo kuti mumupempherere kuti asiye kumwa ma ARV.

Zochitikachitika zachinayi pa maphunzirowa: Kodi tikulankhula zinthu zimodzi? Makamaka polankhulana ndi anyamata omwe angotha msinkhu (a buthu)

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Amvetsetse za zinthu zapadera zoyanera kuganizila pamane mukufalitsa uthenga kwa anyamata ongotha msinkhu
- Kumvetsetsa za njira zosiyanasiyana ndi ukatswiri omwe ungagwiritsidwe ntchito pofalitsa ndi kupereka mauthenga kwa anyamata omwe angotha msinkhu (abuthu)

Kutalika kwaphunzilo

Mphndi 30

Njira yophunzitsira

Kuphunzitsa ndi kufotokozera, komanso zokambirana

Zipangizo zophunzitsira

Palibe

Dongosolo loyenera kutsata

1. Phunzitsani ndikufotokozera zinthu izi:
   - Kutha msinkhu ndichinthu chapadera chimene achinyamata thupi lawo limasintha komanso kaganizidwe. Kusintha kwa thupi kwa achinyamata kumapangitsa kusintha mmene ubale, kaganzidwe ndi kuzikhulupilira kwawo kumakhalila, izi zimapangitsanso kuti achinyamata akhale omangika kukapeza thandizo kuchipatala.
   - Pa msinkhu umenewu ambiri amatha kukhala anthu owopa, amanyazi, osamasuka ndi anthu akulu akulu monga atsogoleri a zipembedzo. Amaopa kuulura zina ndi zina zakukhosi kwao poopa kukalipilidwa kapena kusekedwa makamaka ngati oti awathandize ali pompo.
   - Pa msinkhu umenewu, iwo amakhala ndi nkhawa pa nkhani zosungirana chinsinsi ndipo izi zimachititsa kuti asakhale omasuka kukambirana ndi anzawo pa zinthu zina zokhudza umoyo wao.
   - Ngati akukumana ndi mtsogoleri wachipembedzo, wogwira ntchito zachipatala kapena munthu aliyense wamkulu iwo amakhala ankumva motere
     - Manyazi kuti amasuke ndikukambirana zinthu zina zokhudza moyo wao
     - Amachita manyazi kuti akufuna thandizo pankhani zosaloledwa kukamba makamaka zokhudzana ndi HIV, kugonana, kukhala ndi mwana
     - Kuopa kuti mwina wina awaona ndipo akawanenera kwa makolo awo
     - Kukanika kufotokoza zomwe akuona kuti ndi vuto kwa iwo komanso kusadziwa zoona zenizeni zokhudza HIV komanso Edzi
     - Kukhala ndi nkhawa kuti mwina ali ndi vuto larikulu ndipo vutolo litha kuwayika pa mavuto ena akuluakulu
     - Kuopa kuti mwina atha kufa
     - Amaopa kuti atha kuopsezedwa ndi ogwira ntchito zachipatala, atsogoleri a chipembedzo ngakhalenso anthu ena akuluakulu
     - Kukhala modziteteza kuti iwo asakhale munthu woti ena azikambirana za iwo chifukwa zoterezo sazifuna
     - Kukhala anthu okana kulandira thandizo kapena kusonyeza kusowa chithandizo kapena upangiri wa mankhwala chifukwa iwo akudana nazo zoterozo, kuopa mantha achinthu chomwe akungoganiza kapena kuopa pa zifukwa zina
     - Kusakhala odzidalira pa kusantha kufunsa chenicheni chomwe iwo akusowa makamaka pa nkhani yokhudza kupezeka ndi HIV ndikukhala ndi moyo wa thanzi
     - Kukhala omvera komanso odalirika kwa anthu ogwira ntchito za chipatala kapenaso atsogoleri a zachipembedzo omwe mwina akhala nawo pa ubale nthawi yayitali
     - Kukhala ndi chikhulupiliro chakuti ogwira ntchito zachipatala atha kumusamalira ndikupanga kuti moyo wake ukhale wangwiro komanso wabwinobwino ndi wa thanzi

- Zina ndi zina zomwe zingakuthandizeni kuti mukhale ndikumasukirana nawo anyamata pa msinkhu umenewu ndi izi
    - Kuwapatsa thandizo mofanana ndi munthu aliyense komanso kuwapatsa ulemu owayenera
    - Masukiranani nawo chifukwa atha kukhala ndi mafunso komanso amafuna kuti amve zambiri
    - Osalankhula mopereka chiweruzo ayi kapena polankhulu thupi lanu lisonyeze kupereka chiweruzo ayi. Osamangowakalipira, kunyoza, kuwanena kuti ndi olakwaitsa kapena kukhala nawo ndi mkwiyo
    - Afotokozeleni kuti akuyenera kumva choncho mthupi mwawo osati kuwanena kuti akulakwitsa Gwiritsani mawu kapena malankhulidwe a zinthu mogwirizana ndi zimene iwo angamve msanga pa msinkhu umene iwo ali. Pofotokozera zinthu zina zomwe zitha kukhala zovuta kumvetsa, gwirtsani zophunzitsira zomwe iwo angakondane nazo, monga zithunzi, zipepala zikuluzikulu.
    - Musalimbane ndi maonekedwe, madandaulo kapena khalidwe lawo
    - Ngati pali zokambirana za chinsinsinsi onetsetsani kuti palibe wina amene akumvetsera, ngati pamenene mulipo mukuona kuti anthu ena angamve ndibwino kusuntha kukaima/kukhala pamene zokambirana zanunzo sizingamveke nd anthu ena
    - Atsimikizereni kuti zonse zomwe mukambirane zikhala zachinsinsi
    - Osamawaopseza kuti mwina mutha kukaulura zomwe mwakambiranazo ayi. Izi ndi zofunika kwambiri
    - Pa msinkhu umenewu iwo amkhala anthu owopa kuulura zakukhosi kwawo ngati pali makolo kapena ena omwe angapereke chithandizo. Atsimikizereni kuti zonse zomwe angakambirane nanu zikhala zachinsinsi ndipo simukaulura kwa makolo ngakhalenso anthu ena pokhapokha iye mwini atavomera kuti zitero
    - Zipatseni mpata okwanira kuti iwo amausuke kukambirana nanu komanso kuti athe kufunsa mafunso ndi kunena madandaulo a kumtima kwao
    - Sonyezani kuti inu mukumvetsetsa ndipo muli ndi chidwi chachikulu pa zokambirana zimenezi. Musonyeze ndithu kuti inu ndinu okhudzidwa ndi zimene zimuchitikira
    - Pa msinkhu umenewu amatha kukhala a mantha komanso mosamasuka.
    - Asonyezeni chidwi ndipo atsimikizireni kuti ndinu munthu othandiza
    - Awuzeni ndikuwatsimikizira kuti zomwe zikuwachitikira ku thupi komanso umoyo ndi zabwinobwino ndipo aliyense amadutsamo
    - Khalani munthu wa chilungamo ndi choona. Ngati mufunsidwa funso ndipo mulibe mayankho vomerani

2. Ophunzila onse pamodzi akambilane mafunso otsatirawa

- Kodi ndi nkhani ziti zokhudza HIV zomwe zingakhale zovuta kukambirana ndi anyamata
- Kodi inu zimenezi mungathane nazo bwanji

Zochitikachitika zachisanu pa maphunzirowa: Kufalitsa ndi kupereka mauthenga kwa anyamata (a buthu) omwe angotha msinkhu: Kugwiritsa ntchito zitsanzo

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Athe kukambirana njira zapaderadera za luso lomwe angagwiritse ntchito pofalitsa ndikupereka mauthenga komanso kukambirana za mauthenga enieni omwe tingapite nawo kwa anyamata makamaka pa nkhani zokhudza HIV.

Kuatlika kwaphunzilo

Mphindi 30 kapena hora limodzi ngati titasankha kuchita ma sewero onse ongoyeserawa

Njira yophunzitsira

Zokambirana pagulu pogwiritsa ntchito zitsanzo, komanso sewero longoyeselera ngati titasankha kutero

Sewero longoyeserera: Ngati pali nthawi, m'malo mwakuti gulu lilri lonse lidzafotokoze kutsogolo pa zomwe akambirana mutha kungochita sewero longoyeserera lomwe lisonyezedwe kutsogolo kwa maguluwa (yang'anani dongosolo lophunzitsira la numbala 5) Thawi zambiri ophunzira amakonda kuphunzitsana pochita sewero longoyeserera, ndipo njira imeneyi ndiyabwino pophunzitsana

Mukasankha kuchita sewero longoyeserera, zochitikachitika izi zitha kutenga hora limodzi

Zipangizo zophunzitsira

- Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 8: Mutha kuyang, ananso ndime ya maphunziro ya nambala 6: Zochitikachitika pa maphunzirowa zachisanu (5) Dongosolo lofalitsa ndi kupereka mauthenga kwa anyamata omwe angotha msinkhu (tsamba lophatikira B)
- Chipepala. Zikhale zokwanira magulu onse a anthu atatu atatu ndipo gulu lirilonse mapepala awiri awiri
- Mulembeletu mafunso omwe akatsogolere zokambirana pa chipepala (onani pa mndandanda wa chitatu m'musimu)
- Zolembera za malembo akuluakulu

Mafunso otsogolera zokambirana

1. Agaweni ophunzirawa kukhala mu magulu ndipo gulu lirilonse anthu atatu ndipo apatseni chipepala ndi zolembera zake
2. Apatseni mapepala otsindikizidwa aja ndipo gulu lirilonse lipatsidwe chitsanzo chimodzi
3. Afotokozereni ophunzira kuti mu maguluwo akhala akukambirana chitsanzo chimodzi chokhudzana ndi funso kapena vuto limene nyamata wakumana nalo pa nkhani zokhudza HIV komanso Edzi ndipo akufuna mutakambirana naye. Ophunzira

akambirane mu magulu awowo funso limene apatsidwe ndipo mayankho onse awalembe pa chipepala

Mafunso otsogolera zokambirana

- Kodi ndi luso lotani lofalitsira kapena kuperekera mauthenga lomwe mugwiritse ntchito polankhulana ndi mnyamata ameneyu
- Kodi inuyo mungachite bwanji kuti muthe kupereka uthenga oyenerera komanso moyenerererera kwa mnyamatayu
- Kambiranani ndipo lembani mauthenga apadera enieni kapenanso mfundo zina zenizeni zomwe mungagwiritse ntchito pa mnyamata ameneyu

4. Akatha zokambirana za m'magulu ophunzira onse akhale pamodzi ndipo pemphani gulu lirilonse kuti awerenge chitsanzo chomwe amakambirana ndipo afotokoze zomwe akambirana
5. Pomalizitsa zokambiranazi afunseni ophunzirawa kuti afotokoze zomwe iwo aphunzirapo pa zochitichitika za maphunziro amenewa
6. Kodi panali zina zomwe munaona kuti ndi zovuta pa chitsanzo china chilichonse chomwe mumakambirana? Pa zombirana ndi mnyamata ameneyo munaganizapo mwapadera chotani m'mene mumakambirana ndi mnyamatayo pa chitsanzo chomwe munali nacho. Ngati pali zina zomwe mukuona kuti ndi zofunika kuti zikambirane nenani

Chitsanzo choyamba (1)

M_____ ndi mnyamata wa zaka 18 ndipo ali mgulu la achinyamata lomwe inu mumatsogolera. Msabata zikubwerazi kudzakhala mpira wa chisodzera ndipo mpirawo ukuseweredwa padzabwera oyeza HIV kuti ofuna aziyezetsa. M'gulu la achinyamata amenewa mwakhala mukukambirana za kufunika koyezetsa HIV. M___ ali ndi nkhawa komanso mantha chifukwa pakatipa wakhala akugonana ndi atsikana angapo omwe ndi zibwenzi zake. Iye akuopa kuti akakayezetsa ndikupezeka kuti ali ndi HIV chibwenzi chomwe ali nacho pano chikutha, komanso ngati zitatero sadzakwatira ndipo mwayi wa ntchito sadzaupeza

Chtsanzo chachiwiri (2)

P___ ndi mnyamata wa zaka 15 ndipo iye anabadwa ndi HIV. Mayi wake anamwalira pamene iye anali ndi zaka5 ndipo wakhala akukhala ndi agogo ake. Agogo ake samafuna kuti azikamba za vuto la HIV lomwe ali nalo P- komanso palibe ndi m'modzi yemwe pa azizanke yemwe akudziwa za nkhani imeneyi.P- akufuna kusiya kumwa ma ARV chifukwa akuganiza kuti azinzake ku sukulu adziwa kuti iyeyo ali ndi HIV.

Chitsanzo chachitatu (3)

G___ ndi mnyamata wa zaka 16 ndipo iye anayezetsa ndikupezeka kuti ali ndi sabata zinayi zapitazo. Mukamuona ngakhale mukakumana naye amaoneka kuti wasokonezeka m'maganizo. Iye akuti sanauzepo munthu wina aliyense zakuti iyeyo anapezeka ndi HIV, komanso kusukulu sizikuyenda bwino ndipo iye akuoneka kuti ndi okwiya nthawi zonse. Chifukwa zimene G akuchita komanso za mkwiyo umene ali nawo, chibwenzi chake chikufuna kuthetsa chibwenzi. Mukamufunsa mafunso G akungoyankha chidule komanso mokwiya.

Ndime ya maphunziro namabala 7: Kusinkhasinkha za zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa

Zolinga

Pofika pamapeto pa ndime yamaphunziro imeneyi ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Asonyeze kumvetsetsa bwino zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa
- Kuyeserera kuchita zomwe aphunzirazi mwa iwo okha
- Kuzindikira mitu ina yomwe yaphunzitsidwa yomwe iwo akuona kuti mwina atha kufunika atathandizidwa kuti ayimvetsetse

Kutalika kwaphunzilo

Ma hora awiri

Njira yophunzitsira

Kugwira ntchito limodzi mu magulu ndipo kukhala limodzi ndi otsogolera kuphunzitsa

Zipangizo zophunzitsira

- Chipepala
- Zolembera za malembo akuluakulu
- Mulembeletu mafunso omwe akatsogolere zokambirana pa chipepala (onani m'musimu)
- Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 9: Kusinkhasinkha pa zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiri (Tsamba lophatikira B)
- Matani zipepala kuchipupa cha kalasi ya maphunzirowa ndipo chipepala chilichonse chilembedwe mutu waku womwe ukathandizire zokambirana

Dongosolo loyenera kutsata

1. Afotokozereni ophunzira kuti akhala mu magulu ang'onang'ono ndipo m'magulu amenewo, akambirane ndi kusinkhasinkha pa zimenene zaphunziridwa kwa masiku awiriwa. Kenaka apatsidwa mwayi osankha mutu woti iwowo akakhala pansi ndi kusinkhasikha mozama mothandizidwa nd amene akutsogolera maphunziro. Pomaliza iwowa akhala awiriawiri kuti akayeserere pa zomwe aphunzira pa mutu umene asankha uja- mwina zochitikachitikaka zimenezi atha kukamalizira kunyumba.
2. Ophunzirawa agawidwenso kukhala mu magulu a anthu atatu atatu kapena anayi. Akapita mu magulu amenewa payekha payekha akasinkhesinkhe mafunso omwe alembedwa pansiwa komanso akawerenge mozama pepala lotsindikizidwa lija.

    - Kodi mwaphunzirapo chiyani pa masiku awiriwa
    - Kodi chachilendo kapena chodabwitsa mwawachiona ndi chaiyanai
    - Pa zomwe mwaphunzira chomwe mukuona kuti chikakuthandizeni kwambiri kufikira anyamata ndi abambo ndi mauthenga opereka chiyembekezo ndi chiyani

- Pa zomwe mwaphunzira ndi luso liti kapena upangiri uti omwe mungafunikire kuzamitsapo nzeru kapena kufunika chithandizo ndi uti? Mutha kutenga mitu yonse yalembedwa ija kuti ophunzirawo atha kusankhapo

3. Pakapita mphindi 5 aloreni ophunzira kuti akakambirane zimenezi mu magulu awo ang'onoang'ono aja
4. Pakapita mphindi 10, po tsendera phunziroli aloreni ophunzira kufotokozera gulu lonse la maphunziro mfundo zikuluzikulu pa pa mafunso oyambilira atatu aja
5. Pokumbutsana pa zimene anakambirana mozama kwambiri zija, apempheni ophunzira kuti afototokozere gulu lonse mayankho omwe anapeza pa funso lachinayi lija (pa zomwe mwaphunzira ndi luso liti kapena upangiri uti omwe mungafunikire kuzamitsapo nzeru kapena kufunika chithandizo ndi uti?) M'mene iwo akuyankha choncho m'modzi wa otsogolera maphunziro, alembe pa chipepala zonse zomwe ziziperekedwa ngati mayankho. Lembani mitu yonse yomwe ingatchulidwe ndipo kenaka apempheni ophunzira kuti a vote kuti kodi mitu iti yeniyeni yofunika kwa iwowo. Mavotiwo ndi a kamodzimodzi. Akatha mavotiwo zomwe zisankhidwe ngati nambala 1 kulekeza 3 zikhale mitu yomwe akakambiranenso mozama. Zokambirana zotsatira mavotiwa zikuyenera kuchitika mogwirizana ndi nambala ya otsogolera maphunziro omwe alipo. Gulu lililonse likamita kokambirana pakhalenso othandizira kuphunzitsa m'modzi.
6. Lembani pachipepala mutu umodzi womwe wasankhidwa. Aloreni othandiza kuphunzitsa kusankha gulu komanso mutu umene iwo akuona kuti angakathandize moyenerera. Afotokozereni kuti kukhala maphunziro ozamitsa nzeru pa mitu ya sankhidwa ija awiri ndipo ophunzira aliyense ndi oloredwa kutenga nawo mbali pa maphunziro ozamitsa ya mitu iwiri. Aloreni ophunzira kuti apite pa gulu lomwe iwo asankha kuti akazamitse nzeru zawo. Ngati kungapezeke kuti ambiri apita gulu limodzi, pezani njira yowapititsa kugulu lina kuti zonsezi ziyende bwino.
7. Ophunzira onse akapita mu magulu awo apatseni mpata ochita zokambirana kwa mphindi 30 kutengera ndi nthawi yomwe yatha pogawa maguluwa. Otsogolera maphunziro awonetsetse kuti mwayi ukuperekedwa pa zokambirana paja kuti anthu azifuna mafunso komanso kumayankhana. Ndipo otsogolera maphunziro iwo adzingoonjerapo kapena kukonza ngati wina walakwitsa poyankha. Ngati pali zina zomwe othandizira kuphunzitsa waziona kuti ndi zofunika kukambirana zimenezo zilembedwe ndipo awauze ophunzira kuti zikakambidwa pa gulu la ophunzitsa onse ndipo mayankho akapezeka ndikuperekedwa pa tsiku lachitatu la maphunzirowa.
8. Pakatha mphindi 30, athokozeni ophunzirawa chifukwa cha zokambirana zawo, ndipo apempheni kuti ayambe kukambirana mutu wachiwiri. Kumbukirani za zonse tianakambirana mu mwambamu pa zimene ophunzira akuyenera kukambirana.
9. Ophunzira mogwilizana ndi ndi otsogolera maphunzira akamaliza zokambirana pa mutu wachiwiriwo, tsenderani maphunzirowa powalora ophunzirawa kuikapo ndemanga pa zokambiranazi. Tsekani maphunzirowa powayamikira onse chifukwa chokhala anthu olimbikira ndipo lengazani zina ndi zina zomwe akuyenera kuthandizidwa nazo pokhala kuti achita nawo maphunzirowa.

Ndime ya maphunziro namabala 8: Kuulura ndi kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV

Zolinga

Pofika pamapeto pa maphunziro amenewa ophunzitsidwa akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokoza tanthauzo la kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani ya HIV
- Kufotokozera tanthauzo la kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani ya HIV mwakusankha iwe mwini kapena kukakamizidwa kuti utero
- Kumvetsetsa kuti kuulura kapena kufotokozera ena za zotsatira za HIV kwa anthu ena opanda mwini wake kupereka chilorezo ndikulakwitsa komanso kuphwanya malamulo
- Kukambirana zina ndi zina zomwe zingapangitse kuti munthu mwini wake aulure kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwake muliri pankhani ya HIV
- Kukambirana zina ndi zina zomwe zingapangitse kuti munthu aulure za m'mene mthupi mwake muliri
- Kutchula zomwe zingathandize kuti munthu aulure za m'mene mthupi mwake muliri pa nkhani HIV malinga ndi zimene angakumane nazo kpena kumuchitikira

Kutalika kwaphunzilo

Ma hora awiri

Zochitikachitika zoyamba pa maphunzirowa: Kusankha kuulura mwa iwe mwini kapena kukakamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV

Zolinga

Pofika pa mapeto pa zochitikachitika za maphunziro amenewa ophunzira akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kufotokoza tanthauzo la kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani ya HIV
- Kufotokozera za dongosolo lomwe lingachitike pa nkhani ya kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani ya HIV
- Kufotokozera tanthauzo la kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani ya HIV mwakusankha iwe mwini kapena kukakamizidwa kuti utero
- Kumvetsetsa kuti kuulura kapena kufotokozera ena za zotsatira za HIV kwa anthu ena opanda mwini wake kupereka chilorezo ndikulakwitsa komanso kuphwanya malamulo

- Kukambirana zina ndi zina zomwe zingapangitse kuti munthu aulure za m'mene mthupi mwake muliri

Kutalika kwaphunzilo

Mphindi 45

Zipangizo zophunzitsira

- Mulembeletu zofunika pa chipepala- Izi mukalemba musawasonyeze ophunzira mpaka nthawi yake itakwana

  Chipepala choyamba (1)

  Kusankha wekha kuulura za m'mene mthupi mwako muliri

  Apa zikutanthauza kuti munthu wasankha kuulura yekha za m'mene mthupi mwake muliri pa nkhani za HIV mwa iye yekha opanda kuumilizidwa kapena kukamizidwa

  Chipepala chachiwiri (2)

  Kukamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri kwa anthu ena kumatanthauza chiyani

  Apa zikutanthauza kuti munthu wakakamizidwa kapena kwaoneka kuti ndikoyenera kuulura za m'mene mthupi mwake muliri pa nkhani za HIV kwa anthu ena

  Chipepala chachitatu (3)

  Kukhala odzidalira ndi mozindikira chomwe ukuchita kupikisana ndi kukhala osadzidalira koma kudalira ena

Kukonzekera kuphunzitsa

Werengani mozama mfundo zones zomwe zalembedwa mu section O ya zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli pokonzekera kuphunzitsa. Onetsetsani kuti mfundo zikuluzikulu zikhale kuti mwazidziwa ndipo zili ku mtima kwanu. Pa nthawi ya maphunziro onetsetsani kuti muli ndi mapepela aja a mu section G yo zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli kuti mudzikatha kugwiritsa ntchito pophunzitsa.

Dongosolo loyenera kutsata

1. Afunseni ophunzira kuti kodi mukamva kuti kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwanu muliri pankhani ya HIV chomwe chimabwera ku mtima kwanu ndi chiyani? Lembani zonse zomwe zingayankhidwe

2. Mkalasi momwemo weregani mayankho onse aperekedwa mokweza

3. Afunseni ophunzira kuti kodi mawu oti kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV kumatanthauzanji?

4. Lembani zomwe angayankhe anthu angapo odzipereka, mukatero afotokozereni tanthauza la mauwa kuchokera mu buku lija la dikishonale

   Kuulura kapena kufotokozera ena: Kuulura kapena kufotokozera ena kumatanthauza kunena zinthu zina zomwe zitha kukhala za chinsinsi kwa mwini

5. Kuulura kapena kufotokozera ena kumaganiziridwa kuti ndi kunena kwa munthu wina zinthu zina zomwe zitha kukhala za chinsinsi kwa iwe mwini koma ukatero

nkumadzifunsa kuti kdi iyeyu sakanena zomwe ndamuzazi kwa anthu ena. Kodi zitatero si ndiye kuti kumeneko ndikuulura kapena kufotokozera ena?

6. Lorani kuti ena alankhulepo
7. Funsani mafunso omwe alembedwa m'musiwa ndipo pafunso lirilonse lorani kuti ena alankhulepo
    - Kodi kuulura kapena kufotokozera ena kumatanthauzanji?
    - Kodi kuulura za chinsinsi za iwe mwini kumatanthauzanji?
8. Awonetseni ophunzira zomwe mwalemba pachipala choyamba zomwe zikufotokoza tanthauzo la kuulura kapena kufotokozera (Chipepala choyamba 1) ndipo pemphani m'modzi mwa ophunzira kuti awerenge zomwe zalembedwa

    Kusankha wekha kuulura za m'mene mthupi mwako muliri

    Apa zikutanthauza kuti munthu wasankha kuulura yekha za m'mene mthupi mwake muliri pa nkhani za HIV mwa iye yekha opanda kuumilizidwa kapena kukamizidwa

9. Afunseni ophunzira kuti kodi tanthauzo kusankha wekha kuulura za m'mene mthupi mwako muliri akulimvetsa bwanji
10. Lorani kuti ena alankhulepo ndipo kenaka afunseni kuti ngati pali mawu ena akuluakulu omwe awagunda ku mtima, ngati zili choncho ndi mawu ati. Mawu omwe angatchule alembeni mwapadera
11. Kodi kukamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri kwa anthu ena kumatanthauza chiyani ndipo aloreni ena kuti aperekepo ndemanga
12. Ophunzira aonetsedwe chipepala chachiwiri chija pomwe palembedwa yanko

    Kukamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri kwa anthu ena

    Apa zikutanthauza kuti munthu wakakamizidwa kuulura kwa anthu ena za m'mene mthupi mwake muliri

13. Apa ophinzira awonetsedwe chipepala pomwe palembedwa kukhala odzidalira ndi mozindikira chomwe ukuchita kupikisana ndi kukhala osadzidalira koma kudalira ena ndipo afunseni ophunzira kuti kodi chimene chikusiyanitsa pakati pa kusankha kuulura yekha za m'mene mthupi mwake muliri ndi kukakamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri ndi chiyani? Zonsezi zimadalira kukhala odzidalira ndi mozindikira chomwe ukuchita ndi m'mene munthu akumvera pa kudzifunsa yekha mu mtima kuti, ndani, liti, kuti, chiyani ndipo ndiulure za mthupi mwanga pa chifukwa chiyani.
14. Afunseni ophunzira kuti apereke chitsanzo chimodzichimodzi pa m'mene amvetsera nkhani ya kusankha kuulura yekha za m'mene mthupi mwake muliri ndi kukakamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri
15. Aloreni apererke mayankho ndi ndemanga zawo ndipo limodzi kambiranani
16. Akumbutseni ophunzira za phunziro lomwe linachitika kale lokhudza za malamulo a HIV komanso Edzi. Munthu amene wayezetsa ndikupeka kuti ali ndi HIV ali ndi ufulu waka pankhani yomusungira chinsinsi komanso kuti anthu ena asadziwe kuti iyeyo ali motere. Malinga ndi lamulo limeneli, kuulura za zotsatira za HIV za munthu wina ndi kuphwanya lamulo ndipo ngati wina angapezeke ndi mlandu ngati umenewu ndikugamulidwa kuti

ndi olakwa, amayenera kupereka chi ndapusa cha ndalama yokwana MK 5, 000, 000 kapena kukakhala ku ndende kwa zaka 5

17. Pomaliza fotokozerani zinthu izi

- Anthu amene anapezeka ndi HIV ali pa milingo yosiyanasiyana pa nkhani ya kuulura za m'mene mthupi mwao muliri: Ena sakufuna kuulura, ena amaulira anthu omwe amawadalira koma ochepa pamene ena anamasuka ndipo anaulura kwa onse ndipo amakamba za zimenezi momasuka. Nkhani ya kuulura ili pawiri basi, kusankha kusaulura kapena kuulura kwa onse - koma ambiri amakhala pakati (Kuulura kwa anthu omwe amawadalira koma ochepa)
- Kusankha kuulura ndipo kuti munthu aulure bwanji kumatengera zinthu zambiri kuphatikizapo zaka zakubadwa, chibadwidwe (mwamuna kapena mkazi) komanso chikhalidwe ndi zochitikachika za anthu omwe akukhala nawo. Mwachitsanzo kupanga chiganizo kuti aulure m'mene anthu amakhalira ndi kulemekezerana pa chikhalidwe (amuna ndi akazi), komanso m'mene anthu amakhalira pa banja ndi ma midzi kumatha kupangitsa zinthu zina zosayenera kuti zichitike makamaka ngati amene wapezeka ndi HIV ali munthu wa mayi. Miyambo ndi chikhalidwe pa nkhani yokhala mwamuna kapena mkazi ndi imene imathandizira pa chikhalidwe chomwe ana amakula nacho ndipo zimenezi zimakhala ndi mphamvu pa umoyo wa makamaka akafika potha msinkhu.
- Kuulura kumatha kuchitika malinga ndi m'mene zinthu ziliri pa nthawi imeneyo makamaka kuti kodi akauulura pakhala ubwino wotani kapena chiopsezo chotani
- Undindo wa munthu amene akuthandiza munthu amene anapezeka ndi HIV kuti aulure umayenera kuunikira za ubwino omwe angaupeze akauulura komanso chiopsezo chomwe chingakhalepo akaulura kapena osaulura
- Munthu amene wayezetsa ndikupeka kuti ali ndi HIV ali ndi ufulu wake pankhani yomusungira chinsinsi komanso kuti anthu ena asadziwe kuti iyeyo ali motero. Kuno ku Malawi kuulura za zotsatira za HIV za munthu wina popanda chilolezo ndi kuphwanya lamulo
- Popereka uphungu kwa munthu yemwe akupanga chiganizo kuti aulure za m'mene mthupi mwake muliri kuti iye anapezeka ndi HIV udindo wathu usakhale kulimbikitsa kuti aulure kapena asaulure, ife tiwalimbikitse kuti athandizike kupanga chiganizo choyenera, kuunikirana nawo za ubwino wakuulura komanso chipsyinji zina zomwe zingakhalepo malinga ndi m, mene zinthu ziliri

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunzirowa: Kuthandiza anthu kupanga chiganizo choyenera pa nkhani yakuulura za m'mene mthupi mwao muliri pa nkhani ya za kupezeka ndi HIV

Zolinga

Pofika pa mapeto pa zochitikachitika za maphunziro amenewa ophunzira akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kukambirana zinthu zomwe zingakhale zofunika pa nkhani ya kuulura za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za kupeza ndi HIV
- Kufotokozera za m'mene angathandire munthu kuulura kuti ali ndi HIV mwakusankha yekha iye mwini

Kutalika kwaphunzilo

Mphindi 30

Zipangizo zophunzitsira

- Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 10: Kuthandiza anthu kupanga chiganizo choyenera pa nkhani yakuulura za m'mene mthupi mwao muliri pa nkhani ya za kupezeka ndi HIV – Ndondomeko ya mafunso othandizira (mu tsamba lophatikira B)
- Chipepala – gulu lirilonse chipepala chimodzi
- Zolembela za malembo akuluakulu

Dongosolo loyenera kutsata

1. Afotokozereni ophunzira kuti pa zochitikachitika za maphunziro amenewa gulu lirilonse liunike zinthu zomwe zingaganiziredwe ndi munthu pofuna kupanga chiganizo chakuti aulure kuti iye anapezeka ndi HIV
2. Ophunzirawa akhale mu magulu ang'onoang'ono, ndipo apatseni zipepala zija zotsindikizidwa - Kuthandiza anthu kupanga chiganizo choyenera pa nkhani yakuulura za m'mene mthupi mwao muliri pa nkhani ya za kupezeka ndi HIV – Ndondomeko ya mafunso othandizira
3. Yambitsani zokambirana za magulu pofotokozera dongosolo lake
    - Mu magulu mwanumo funsani m'modzi kuti afotokoze ngati anayeserapo kuulura chinthu chinachake cha chinsinsi kwa mzake (mwina kukhala kuulura ku gulu lomwe amapempherera limodzi). Uku kutha kukhala kuulura chinthu china chilichonse chomwe iye mwini amachiona kuti ndi chachinsinsi
    - Kuulura za chinsinsizi sizokakamiza ayi. Ngati muli omasuka mutha kutero
    - Munthuyo akaulura za chinsinsi zija yambani kukambirana motsogozedwa ndi mafunso omwe ali pa chipepala chotsindikidwa chija: Kuthandiza anthu kupanga chiganizo choyenera pa nkhani yakuulura za m'mene mthupi mwao muliri pa nkhani ya za kupezeka ndi HIV – Ndondomeko ya mafunso othandizira
    - Lembani mayankho anu pa chipepala kuti mukathe kugwiritsa ntchito pofotokozera
4. Pakatha mphindi 20 ophunira onse asonkhane pamaodzi mkalasi
5. Funsani munthu m'modzim'odzi pa gulu lirilonse kuti afotokoze za chinsinsi chomwe m'modzi wa iwo ananena pa gulu lawo. (Asachite kukhala yemwe ananauja ayi)
6. Tsogolerani zokambirana pofunsa mafunso awa
    - Kodi pa mafunso mumafunsana aja chinakugundani mu mtima ndi chiyani? Kodi zimenezi zinakudbwitsani kapena kukukhudzani mwapadera
    - Nanga mukona dongosolo lotani
    - Kodi ndikoyenera kuganizira mwapadera anthu ena omwe anapezeka ndi HIV popanga chiganizo chakuti aulure kuti anapezeka ndi HIV. Ndipo ngati pali zinthu zoyenera kuganizire zinthuzo ndi ziti?
    - Kodi pali zinthu zina zoyenera kuganizira popanga chiganizo kuti aulure kuti anapezeka ndi HIV malinga nzdi zomwe zamuchitikira munthuyo kapena chifukwa

cha m'mene zinthu ziliri mwina ku tchalichi kapena ku mzikiti, kuchipatala, pocheza ndi anzake kapena chifukwa chokambirana ndi anthu okwaniritsa za malamulo a dziko

- Ngati zingachitike kuti munthu wakakamizidwa kuulura, tingachite chiyani? Titchule zinthu zenizeni zomwe tingachite titakumana ndi zoterozo
- Kodi pali zina zoti tionjezere?

7. Afotokozereni ophunzira kuti wina waulura zotsatira za HIV za munthu wina mwiniwakeyo asakudziwa ndikofunika kupita kukamuuza munthu amene wafotokozeredwayo kuti samayenera kuti aulure za zotsatira zimenezo, ndipo zalakwika, ndikumupemhanso ngati iyenso anauza anthu ena apitenso anthu amenewa ndikukawauza chimodzimodzi kuti izi zalakwika. Atsogoleri azipembedzo akuyenera kukhala ndi ndondomeko ya ukadaulo yolimbikitsira anthu omwe anapezeka ndi HIV ndipo anthu ena akudziwa za zimenezo
8. Potsatira zomwe takambirana, tchulani mfundo zikuluzikulu zitatu (3) kapena zisanu (5) kapena mafunso, ngakhalenso nkhawa zomwe anthu omwe anapezeka ndi HIV tingawazindikiretse pa nthawi imene akulingalira kupanga chiganizo chakuti aulure kwa ena kuti iwo anapezeka ndi HIV
9. Lembani mayankho omwe angaperekedewe pa chipepala
10. Pomaliza athokozeni ophunzira chifukwa chakulimbira kwao pa maphunziro amenewa. Pofuna kutsendera, kuti kodi malingaliro awo ndi otani kapena ngati ali ndi mafunso. Alimbikitseni kupitiriza ndikukhala tcheru pa zimene angaone kapena kukumana nazo pankhani iyi yakuululirira ena za kuti munthu ali ndi HIV.

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunzirowa: Mauthenga enieni, pa za m'mene tingakwaniritsre zomwe taphunzirazi

Zolinga

Pofika pa mapeto pa zochitikachitika za maphunziro amenewa ophunzira akhale atadziwa zinthu monga izi

- Apange pulani ya momwe akagwiritsire ntchtito zinthu zomwe aphunzira ngati atsogoleri a zipembedzo
- Kuvomekeza kuti kugwiritsa ntchito mauthenga opereka chiyembekezo kusamakakamize kuulura za m'mene mthupi mwao muliri ngati atapezeka kuti ali ndi HIV ngati iwo eni sanakonzeke kutero

Kutalika kwaphunzilo

Mphindi 45

Zipangizo zophunzitsira

- Mapepala otsindikidza mbuku lino (mu tsamba lophatikira B)
    - Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 11: (mu section B ya zotsindikidwa zina ndi zina za bukuli) – Mauthenga enieni pa nkhani ya kuulura ngati unapezeka ndi HIV

  - o Mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 12: Kupanga zochitikachitika zenizeni potsatira zomwe taphunzira-Ndingagwiritse ntchito bwanji zomwe takhala tikuchita kuti zikhale zochitika zenezeni pothandiza ena
- Chipepala
- Zolembera za malembo akuluakulu

Dongosolo loyenera kutsata

1. Afotokozereni ophunzira kuti tamaliza maphunziro omwe amatipatsa danga ndi nzeru pa nkhani yothandizira ena kuulurira ena za kupezeka ndi HIV
2. Ophunzira apatsidwe mpata ofotokoza zomwe akulingalira komanso ndemanga zao
3. Afotokozereni ophunzira kuti ngati mbali imodzi yotsekera maphunziro tizame pakusinkhasinkha pa zinthu ndi mauthenga akuluakulu omwe tatola pa maphunzirowa
4. Apempheni ophunzira kukhala awiriawiri ndikukambirana pa uwiri wao kwa mphindi zitatatu (3) Kodi mzangawe watengapo maphunziro otani pa zomwe taphunzira pa nkhani ya kuulurira ena kuti uli ndi HIV. Afotokozereni ophunzira kuti alembe mayankho kuti adzathe kufotokoza bwino ku gulu lonse la maphunziro
5. Papita mphindi zitatu apempheni ophunzira kuti afotokoze zomwe akambirana. Lembani zonsezi pa chipepala
6. Apatseni ophunzira onse zipepala zotsindikizidwa zija za Mauthenga Enieni: Kupanga zochitikachitika zenizeni potsatira zomwe taphunzira-Ndingagwiritse ntchito bwanji zomwe takhala tikuchita kuti zikhale zochitika zenezeni pothandiza ena. Funsani m'modzi mwa ophunzira kuwerenga mokweza
7. Tsogolerani zokambirana, sonyezani kuti mukuzindikira komanso kulemekeza mauthenga akuluakulu omwe ophunzira awapeza, ndipo lembani mwapadera mauthenga omwe abwera tsopano, ngati pali mafunso yankhani. Aloreni ophunzira kupherapo mphongo pa zokambiranazi komanso pa Mauthenga Enieni – Apatseninso zipepala zotsindikizidwa pa nkhani ya kuulurira ena pa nkhani yakuti anapezeka ndi HIV
8. Apatseni ophunzira onse mapepala otsindikidza aja: Kupanga zochitikachitika zenizeni potsatira zomwe taphunzira-Ndingagwiritse ntchito bwanji zomwe takhala tikuchita kuti zikhale zochitika zenezeni pothandiza – Nkhani zakuulurira ena nkhani zakupezeka ndi HIV
9. Apempheni ophunzira kulemba mayankho pa chipepalcho payekhapayekha
10. Pemphani odzipereka kuti awenge pa gulu lonse zomwe iwo alemba

Ndime ya maphunziro namabala 9: Kupanga ma pulani omwe angatanthauzirike mu zochitika zenizeni pa nkhani yofikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo

Zolinga

Pofika pa mapeto pa zochitikachitika za maphunziro amenewa ophunzira akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kupanga ndi kulemba pulani yomwe ingakatanthuzirike mu zochitika zenizeni pa nkhani yofikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo
- Kupanga ndi kulemba pulani yomwe ingakawathandize kuchita kalondolondo komanso kuzindikiritsa kupambana kapena kulephera pa nthawi imene azikachita zochitikachitika zomwe zalembedwa mu pulani yayikulu

Kutalika kwa phunzilo

Hora limodzi ndi mphundi 45

Zochitikachitika zoyamba pa maphunzirowa: Kupeza ndi kutsimikiza njira zikuluzikulu zothandizira kufalitsa ndi kuperaka mauthenga opereka chiyembekezo pofikira azibambo ndi anyamata

Zolinga

Pofika pa mapeto pa zochitikachitika za maphunziro amenewa ophunzira akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kupeza ndi kutsimikiza njira zikuluzikulu zothandizira kufalitsa ndi kuperaka mauthenga opereka chiyembekezo pofikira azibambo ndi anyamata

Kutalika kwa phunzilo

Mphindi 15

Njira yophunzitsira

Kukambirana ngati Gulu

Zipangizo zophunzitsira

- Chipepala
- Zolembera za malembo akuakulu

Dongosolo loyenera kutsata

1. Ngati gulu afunseni ophunzira kukambirana ndi kutchula njira zikuluzikulu zothandizira kufalitsa ndi kuperaka mauthenga opereka chiyembekezo pofikira azibambo ndi anyamata. Lembani mayankho ndi ndemanga pa chipepala

2. Zokambiranazi zikatha matani chipepala pomwe mwalemba mfundo zomwe amakambirana pa chipupa poonekera kwa aliyense ndi cholinga chakuti zomwe zalembedwazo ziwa thandize pa zochitikachitika zotsatirazo.

Zochitikachitika zachiwiri pa maphunzirowa: Kupanga ma pulani omwe angatanthauzirike mu zochitika zenizeni

Otsogolera maphunziro adziwe izi: Ngati chikonzero cha maphunziro anu chikulora, ophunzira onse akapanga ma ma pulani omwe angatanthauzirike mu zochitika zenizeni, zitha kukhala bwino kuti pakhala nthawi yopumulira, mwina kukadya nkhomaliro kapena kumwa tiyi kuti akatha pamenepo musonkhanenso kuti limodzi athe kufotokozerana ndikuonetsana zomwe alemba. Kupumulako ndi kofunika kuti ophunzira akatenge mangolomera ena kuti zochitikachitika zotsatira zikhale za phindu.

Zolinga

Pofika pa mapeto pa zochitikachitika za maphunziro amenewa ophunzira akhale atadziwa zinthu monga izi

- Kupanga ndi kulemba pulani yomwe ingatanthauziridwe kukhala zochitika zosiyana, yomwe ingakhale ndi ndomeko yothanza kudziwa ngati zochitikazo zikutheka kapena ayi makamaka pa nkhani yofikira azibambo kapena anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo

Kutalika kwa phunzilo

Hora limodzi ndi mphindi 30

Njira yophunzitsira

Apatseni zochita ndipo akhale mu magulu ang’onoang’ono

Zipangizo zophunzitsira

- Apatsidwe mapepala otsindikidza mbuku lino nambala 13: Muathenga opereka chiyembekezo zothanidiza kupanga mapulani (mu tsamba lophatikira) Ophunzira aliyense apatsidwe imodziimodzi
- Zolembela

Dongosolo loyenera kutsata

1. Ophunzira akhale mu magulu ang’noang’ono mwina anthu awiri kapena asanu (5)
2. Apatseni chipepala chotsindikidwa chija chotandizira kupanga ma pulani, aliyense chimodzichimodzi
3. Afotokozereni kuti agwiritse ntchito pepala lotsindikidwa lija lothandiza kupanga ma pulani kusankha mauthenga kuchoka mu buku la mauthenga opereka chiyembekezo ndi kuwayika mu mapulani awo. Mwa zina ndi izi:
   a. Asankhe mauthenga enieni omwe azikagwiritsa ntchito – Asankhe mauthenga okwana 6 ndipo awonetsetse kuti kuti chigawo chilichonse cha bukuli asankhapo uthenga umodzi

b. Ndipo akatero asankhe njira zoyenera zofalitsira kapena kuperekera mauthengawo (mwa chitsanzo, kudzera mu ulariki, magulu a zibambo, magulu a achinyamata, magulu a mabanja, komanso njira zina zofalitsira monga zipepala zotsindikizidwa

c. Asonyezeretu chikonzero cha nthawi ndi mlingo womwe adzikapereka mauthengawa.

d. Alembenso ndondomeko yomwe adzikatsata kuchita kalondolondo wa m'mene zikuyendera komanso kuti ma ripoti azidzapereka bwanji

4. Ophunzira akambirane mozama za zimene chipepala chotsindikizidwa chikunena mu magulu awo, koma polemba aliyense alembe payekhapayekha

5. Pakapita mphindi 30 ophunzira onse abwerere mkalasi ya maphunziro ija

6. M'modzim'modzi apempheni ophunzira aja kuti adza fotokozere gulu lonse zomwe analemba pa pulani pawo. Aliyense aktha kufotokozera zomwe analemba aloreni ophunzira kunfunsa mafunso kapena kuperekapo ndemanga ndipo otsogolera maphunziro aperekepo maganizo za m'mene angathandire kuti pulaniyo ikhale yabwino. Otsogolera maphunziro awalimbikitse ophunzira kuzama kwambiri pa nkhani imeneyi kuti alembe ma pulani enieni omwe angakatheke kukwaniritsa pokachita.

Mabuku omwe agwiritsidwa ntchito polemba ndondomek

AED. 2010. *Faithfulness: Interpersonal Communication Training Guide*. Washington, DC: T-MARC Project.

Colton, T. et al. 2012. *Adolescent HIV Care and Treatment: A Training Curriculum for Health Workers*. New York: ICAP.

Health Policy Plus (HP+). 2020. *Messages of Hope: Reaching Boys and Men with HIV and AIDS Information*. Washington, DC: Palladium, Health Policy Plus.

Herstad, B. 2009. *Mobilizing Religious Communities to Respond to Gender-based Violence and HIV: A Training Manual*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Initiative, Task Order 1.

Kidd R., S. Clay, M. Stockton, and L. Nyblade. 2015. *Facilitator's Training Guide for a Stigma-Free Health Facility*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Project.

Michau, L. and S. Siebert. 2016. *SASA! Faith: A Training Manual to prepare everyone involved in SASA! Faith*. Kampala, Uganda: Raising Voices.

Ministry of Health, Malawi. 2018. *Malawi Population-Based HIV Impact Assessment (MPHIA) 2015-2016: Final Report*. Lilongwe: Ministry of Health.

U.S. President's Plan for Emergency AIDS Relief (PEPFAR). 2019. *Malawi Country Operational Plan (COP) 2019 Strategic Direction Summary (April 18, 2019)*. Washington, DC: PEPFAR.

Schley, A., T. Colton, A. Schoeneborn, and E. Abrams. 2011. *Positive Voices, Positive Choices: A Comprehensive Training Curriculum for Adolescent Peer Educators—Trainers Manual*. New York: ICAP, Columbia University, Mailman School of Public Health.

UNAIDS. 2019. "AIDSinfo." Available at: https://aidsinfo.unaids.org/.

U.S. Department of Health and Human Services. N.d. "Undetectable Viral Load." Available at: https://aidsinfo.nih.gov/understanding-hiv-aids/glossary/876/undetectable-viral-load/.

World Health Organization (WHO). 2016. *Guidelines on HIV Self-testing and Partner Notification: Supplement to Consolidated Guidelines on HIV Testing Services*. Geneva: WHO.

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo A

Zomwe otsogolera maphunzira ayera kudziwa: Zochitika zachiwiri pamaphunzirowa: Mwayi wakusankha zatsopano, Mankhwala a ma ARV atsopano, m'nyengo ya tsopano, Kukhala mchiyembekezo chatsopano

Zoyenera kudziwa pokonzekera maphunziro

Mfundo zikuluzikulu pa nkhani ya HIV komanso Edzi

- Tizilombo ta HIV tikalowa mthupi timalimbana ndi mphamvu ya chitetezo cha munthu yomwe imateteza munthuyo ku matenda osiyanasiyana yomwe pachingerezi imatchedwa CD4. Tizilombiti tikalowa mthupi la munthu timachulukana mofulumira ndipo tikatero timalimbana ndi chitetezo cha thupi la munthuyo. Ngati munthu sayamba kumwa mankhwala, tizilombo ta HIV timafoola chitetezocho ndipo thupi limafikapo pofooka ndipo silitha kulimbana ndi matenda ena alionse omwe angabwere.
- Munthu amene ali ndi HIV atha kukhala munthu owoneka wa thanzi komanso wa umoyo wabwino koma ngakhale izi zingakhale choncho iye athabe kufalitsa HIV kwa ena
- Ndikuyezetsa HIV kokha kumene kungathandize munthu kudziwa ngati ali ndi HIV kapena ayi
- Mankhwala a ma ARV amathandiza kuti tizilombo ta HIV tisachulukane mthupi ndipo amathandizanso kuti chitetezo cha munthu chisaonongeke ndikufooka
- Anthu amene amamwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala sangathe kupatsira anthu ena HIV kudzera mnjira yogonana komanso mwana amene akuyembekezera ngati ali ndi pakati

Kufala Kwa HIV

Tizilombo ta HIV timapezeka mu timadzimadzi tomwe timaperekeza ukala/umuna, madzimadzi a chikazi, madzimadzi omwe amathandiza mayi oyembekezera pobadwitsa, mu magazi, komanso mkaka wa m'mawere. Tizilomboti timafalitsidwa mnjira zosiyanasiyana;

1. Kugonana/kuchindana mosadziteteza

- Kukhudzana ndi madzimadzi (omwe tatchula kale aja) a mthupi la munthu amene ali ndi HIV
- Kutenga kapena kupatsiridwa HIV kungathe kuchitika mosavuta kudzera mu njira izi:
    - Ngati m'modzi kapena awiriwo ali ndi tizilombo ta HIV mwinanso wayambako kudwaladwala chipwirikiti cha matenda a EDZI
    - Ngati m'modzi kapena awiriwo wangotenga kapena kupatsiridwa kumene HIV

- o Ngati m'modzi kapena awiriwo sakumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko kapenanso mwina satsatira ndondomeko ya kamwedwe ka ma ARV moyenera

2. Mayi oyembekezera kapena yemwe akuyamwitsa kupatsira mwana wake HIV

- Panthawi yomwe ali oyembekezera
- Panthawi yomwe akubereka
- Panthawi yomwe akuyamwitsa

3. Kupatsiridwa HIV kudzera ku magazi

- Izi zimachitika makamaka pamene munthu apatsidwa kapena kulandira magazi a munthu yemwe ali ndi HIV kuchipatala

4. Kugwiritsa ntchito kapena kubwerekana zida zomwe zimatha kubaya khungu

- Izi ndi monga majakiseni, singano, zida zina zobayira kapena kucheka monga mipeni, ma lezala ndi zina

Malovu, misonzi, thukuta, masanzi, manyi/bibi ngakhalenso mkodzo sizingafalitse HIV.HIV siingafalitsidwe kudzera mu kupsopsonana. Tizilombo ta HIV sitikhala moyo ngati tili panja pa thupi ndipo ndizosatheka kupatsirana HIV kudzera pa khungu koma izi zitha kutheka ngati muli ndi zilonnda pa khungupo.HIV sapatsirana popatsanamoni, kukumbatirana, kumwera kapena kudyera limodzi kapenanso kugwiritsa ntchito chimbudzi chimodzi. Ngati munthu akumwa ma ARV motsatira ndondomeko ndipo wayezedwa kuchipatala ndikupezeka kuti mthupi mwake tizilombo ta HIV sitikupezeka ameneyo sangapatsire HIV munthu wina kudzera mnjira ya kugonana. Tiphunzira za nkhani ya kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ndikufika pa mlingo wakuti tizilombo ta HIV sitikupezeka mthupi la munthu yemwe ali ndi HIV pa maphuniro a mtsogolomu.

Kodi EDZI ndi chiyani?

Edzi ndi chipwirikiti cha matenda omwe amagwira munthu yemwe ali ndi tizilombo ta HIV mthupi mwake ndipo izi zimachitika ngati chitetezo cha mthupi mwake chafooka kwambiri. Izi zimatanthauza kuti kuti HIV yowononga ndi kufoola mphamvu ya thupi yomwe imathandiza kulimbana ndi matenda. Izi zikafika pamenepa munthuyo amayamba kudwaladwala komanso amatha kumadwala matenda ena okuti munthu amene alibe HIV angathe kugonjetsa kapenanso osadwala nkomwe. Madokotala ali ndi njira ziwiri zomwe amatha kuyezera ndikutsimikiza kuti munthu tsopano wafika pa mlingo wakudwala EDZI.

1. Kuyang'ana munthu malinga ndi matenda omwe iye akudwaladwala

Njira iyi imayang'ana matenda amene munthuyo akudwaladwala malinga ndi m'mene chitetezo chake chafookera. Izi zimasonyeza kwenikweni matenda omwe munthuyo akudwaladwala pofananiza kuti matenda omwewo munthu amene alibe HIV kapena amene tizilombo ta HIV tafika posapezeka mthupi sangadwale. Matendawa ndi monga chifuwa chachikulu cha TB, zibayo kawirikawiri. Matenda onsewa ndi okhudza mapapo.

2. Kuyeza magazi pofuna kuzindikira zambiri za chitetezo cha munthuyo

Mdokotala amatha kuyeza magazi pofuna kutsimikiza kuti chitetezo cha munthuyo chatsika kwambiri poona mlingo wa mphamvu za chitetezo cha mthupi omwe umatchedwa CD4 pachingerezi. Njira yofunika kwambiri pofuna kupewa kuti munthu adwale EDZI ndikuyezetsa HIV msanga, kulandira chisamaliro ndi chithandizo cha mankhwala. Masiku ano, mankhwala a ma ARV akuthandiza anthu omwe anapezeka ndi HIV kukhala a moyo wa thanzi komanso wabwino nthawi yayitali komanso moyo wao onse.

Kuteteza kufala kwa HIV

1. Kufalitsa mauthenga olimbikitsa kusintha kwa chikhalidwe

Mauthenga olimbikitsa kusintha kwa chikhalidwe makamaka kusintha makhalidwe omwe amayika anthu pachiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV ndikutsata makhalidwe abwino omwe angateteze kapena kucheptsa kufala kwa HIV. Nkhani ya mauthenga olimbikitsa kuteteza kapena kuchepetsa kufala kwa HIV ayendere limodzi ndi njira zina zofunika poteteza kapena kupewa kufala kwa HIV monga, nkhani yolimbikitsa kugwiritsa ntchito makondomu, mankhwala omweratu mokonzekera kuziteteza kuti usapatsiridwe kapena kutenga HIV (PrEP), kuyezetsa HIV, ndi njira zina zomwe zalembedwa m'musimu. Njira zina zofunika pofalitsa mauthenga olimbikitsa kusintha kwa chikhalidwe zakambidwa kale pa ndime ya maphunziro ya nambala 6.

2. Mankhwala oteteza kuti munthu yemwe wakumanizana ndi zochitika zomwe zingathe kupangitsa kuti iye atenge kapena apatsiridwe HIV (PEP)

Awa ndi mankhwala a ma ARV omwe omwe amateteza munthu amene akukayikira kuti zochitika zomwe wakumana nazo zingathe kupangitsa kuti iye atenge kapena kupatsiridwa HIV. Mankhwalawa amatengedwa ngati apangozi (adzidzi) ndipo amayenera kuyamba kumwedwa pasathe masiku atatu chichitikire zomwe anakumana nazo munthuyo. Mnkhwalawa amaperekedwa kwambiri kwa omwe anagwilirirdwa.

3. Mankhwala omweratu mokonzekera kuziteteza kuti usapatsiridwe kapena kutenga HIV (PrEP)

Awa ndi mankhwala a ma ARV omwe amamwedwa ndi anthu omwe anayezetsa ndikupezeka kuti alibe HIV ndipo amamwedwa mokonzekera kuziteteza kuti asatenge kapena kupatsiridwa HIV ngati akuyembekeza kuti patha kukhala zochitika zomwe zingayike pachiopsezo choterecho. Mankhwalawa amayenera kumwedwa tsiku lirilonse ndipo ndi mankhwala othandiza kuteteza kuti munthu asatenge kapena kupatsiridwa HIV.

Anthu m'mamidzi ndi m'madera ali ndi udindo waukulu pophunzitsana za mankhwala a PrEP amagwilira ntchito kumanso komwe oyenera kumwa mankhwalawa angakawapeze. Zina mwazoyenera kuchita pophunzitsana zimenezi ndi monga

- Dziwani kuti omwe amagwira ntchito yoyeza anthu HIV kapena mlingo wa tizilombo ta HIV mthupi amakhala pachiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV motero iwowa ndioyenera kulandira nawo mankhwala a PrEP.
- Dziwani kuti omwe amagwira ntchito ngati akadaulo oyeza anthu ndikuwayenereza kuti ayambe kulandira mankhwala a PrEP nawonso amakhala pachiopsezo ndipo izi zili motere makamaka kwa amene ali pa banja kapena ubwenzi ogonana koma m'modzi wa iwo anepezeka ndi HIV pamene winayo sanapezeke nayo

- Dziwaninso kuti ogwira ntchito za umoyo m'mamidzi ndi m'madera makamaka omwe amaphunzitsa za mankhwala a PrEP komanso amathandizira kuyeza anthu ndikuwayenereza kuti ayambe kulandira PrEP nawonso ali pa chiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV ndipo ndioyenera kuyamba kulandira PrEP
- Dziwaninso kuti aphunzitsi amaphunziro a pachinzake omwenso amathandizira kuyeza ndikuyenereza kuti anthu ayambe kulandira PrEP makamaka pa magulu achinyamata, nawonso ali pa chiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV ndipo ndioyenera kuyamba kulandira PrEP.

4. Kuyeza ndi kulandira uphungu pankhani za HIV:

Kuyeza ndi kulandira uphungu pankhani za HIV ngati njira imodzi yotetezera kufala kwa HIV kuli pa mfundo ziwiri zikuluzikulu

- Kupeza omwe ali ndi HIV ndi cholinga chakuti ayambe kumwa ma ARV mwansanga ndi cholinga chakuti akhale ndi moyo wa thanzi komanso akatero asapatsire anthu ena HIV
- Kuthandiza omwe angapezeke kuti alibe HIV kuwalimbikitsa kuti asatenge kapena kupatsiridwa HIV

5. Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko ngati njira yothandiza kuchepetsa kufala kwa HIV

Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko kwa onse omwe anapezeka ndi HIV ndi njira yothandiza kwambiri kuchepetsa kufala kwa HIV; Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko kumapangitsa kuti tizilombo ta HIV ticheperetu kapena kusapezeka nkomwe m'magazi kapenanso mu timadzimadzi a mthupi la munthuyo. Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko kumatanthauza kumwa mankhwalawa tsiku lirilonse motsatira ndondomeko ya malangizo a dokotala ndipo thupi la munthuyo likuyanjana nawo mankhwalawo. Ngati munthu amwa mankhwalawo motsatira ndondomeko, tizilombo ta HIV timacheperatu ndio izi zimaonekeratu akayeza kuchipatala. Ngati tizilombo ta HIV tacheperatu mthupi, munthuyo sangathe kupatsira ena mnjira yogonana kapena kupatsira mwana yemwe akuyembekezera ngati ali ndi pakati.

6. Mdulidwe wa azibambo wa kuchipatala

Mdulidwe wa azibambo wa kuchipatala umathandiza kuchepetsa chiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV kwa azibambowo ndi 60%. Mdulidwe wa azibambo umenewu amapereka chitetezo kwa azibambowo kwa moyo wao onse pankhani yopatsiridwa HIV komanso matenda ena opatsirana pogonana.

7. Kugwiritsa ntchito makondomu a amuna komanso akazi

Kugwiritsa ntchito makondomu ndi njira yokhayo yodalirika kwambiri poteteza kapena kuchepetsa kufala kwa HIV. Makondomu amathandizanso kuteteza kufala kwa matenda opatsirana pogonana komanso mimba zobwera mosakonzekera.

Ndime ya maphunziro ya nambala 2: Zochitikachitika za chinayi pa maphunzirowa: Lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 (Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi)

Zomwe zalembedwa m'munsizi sizoyenera kuwerenga panthawi ya maphunziro. Werengani mozama mfundo zimenezi pokonzekera kuphunzitsa komanso komanso mutha kuzigwiritsa ntchito pophunzitsa

Zomwe zalembedwa pa sekishoni imeneyi sizikuyimilira zonse zomwe zinambedwa mu lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 (Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi) koma zalembedwa mwa ukadaulo wosankha mfundo zikuluzikulu zomwe ndi zoyenera kuti atsogoleri a mipingo azizidziwa.

Mutu: Lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018 (Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi)

Kutanthauzira mau akuluakulu:

- **Kukhala ndi moyo koma utapezeka ndi HIV mthupi**: Kupezeka ndi tizilombo ta HIV mthupi munthu akayezetsa
- **Kuyezetsa HIV**: Uku ndikuyezetsa HIV motsatira ndondomeko ya kuchipatala yomwe ndi yodalirika kusonyeza ndi kutsimikiza kupezeka kapena kusapezeka kwa tizilombo ta HIV mu magazi, tinyamanyama ta mthupi kapenaso timadzimadzi ta mthupi
- **Kuyezetsa HIV mokakamizidwa**: Uku ndikuyezetsa HIV mokakamizidwa popanda kulorezedwa kusankha komanso popanda kuvomera kwa iye mwini.
- **Kusankhidwa ndi kupatulidwa**: Kupatulidwa, kusiyanitsidwa, komanso kulandira ziletso pochita zinthu chifukwa chakumvetsetsa molakwika za munthu kupezeka komanso kukhala ndi HIV. Izi zimachititsa kuti munthuyo aphwanyiridwe maufulu ake komanso osalandire ulemu ofanana ndi anthu ena onse omwe iye amakhala nawo pa mudzi ngakhalenso pa banja.
- **Zikhalidwe ndi zikhulupiliro zoipa:** Izi ndi makhalidwe, zikhulupiliro, zipembedzo komanso zochitikachitika zoipa zomwe zitha kuika munthu wina pa chiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV; Komanso zina zitha kuthandiza kuti munthu ayambe kudwaladwala chipwirikiti cha matenda a Edzi.

Mwayi wa zintchito zoyezetsera HIV

Munthu aliyense ali ndi ufulu olandira uphungu ndikuyezetsa HIV mdziko muno. Munthu aliyense amene ali ndi zaka zokwana 13 kapena kupitirira apo ali ndi mwayi woolandira uphungu ndikuyezetsa HIV popanda umboni wa makolo kapenathu omwe amauyang'anira. Mwana aliyense wa zaka zochepera 13 ayenera kuperekezedwa kapena kuchitiridwa umboni ndi makolo kapena omuyang'anira ngati afuna kuyezetsa HIV.

Ogwira ntchito za chipatala omwe amayeza HIV ayenera kupereka uphungu oyenera munthuyo asanamuyeze komanso akayezedwa ndipo akuyenera kulandira zotsatira za

zoyeza zake mwaulere. Komabe zindikirani kuti uphunguwu ndiosafunikira kwa amene abwera kudzapereka magazi othandizira odwala mzipatala

Aliyense amene akufuna kupereka nyamanyama ya mthupi lake kapena chiwalo ayenera kuyezedwa HIV asanaloredwe kutero. Munthu yemwe akuyenera kulandira magazi kapena nyamanyama ngakhalenso chiwalo cha thupi la munthu wina ali ndi ufulu kupempha kuti zinthu zimenezo ziyezedwe HIV mozama iye asanapatsidwe. Ngati iye sangathe, achibale ake ali ndi ufulu kupempha izi.

Malamulo akuletsa kuyeza munthu HIV ndi cholinga chakuti alembedwe sukulu, maphunziro ena alionse komanso kulembedwa ntchito.

Kuvemereza kuyezetsa HIV

Munthu aliyense sakuyenera kuyeza HIV pokhapokha:

a) Oyezedwayo avomere mwa iye yekha kuti akufuna kutero

b) Ngati oyezedwayo ali ndi zaka zochepera 13 akhale ndi umboni wakuti iye wovomeredwa ndi makolo ake kapena omuyang'anira kutero, kapena

c) Ngati amene akufuna kuyezedwayo ali ndi ulumali omwe ungalepheletse kuti iye amvetsetse bwino za ubwino ndi kufunika kwa kuyezetsa HIV ndi zotsatira zake; iye aloredwe kuyezedwa pali umboni wakuvomera kuchokera kwa anthu monga alembedwa m'musimu

   (i.) bwenzi lake kapena okondedwa wake

   (ii.) amene amamuyang'anira ovomekezeka

   (iii.) wachibale ovomekezeka wa pa phata, kapena

d) Ngati kuli koyenerela kutero malingani ndi kufunika kokwaniritsa lamulo la HIV kapena malamulo ena

Kusavomerezedwa kwa kukakamiza munthu kuti ayezedwe HIV

Kuyeza munthu HIV momukamiza ndi kosavomerezedwa.

Komabe ngakhale izi zili chomwechi munthu atha kuyezedwa HIV ngakhale iye osavomereza ngati kuyezedwako kwalamulidwa ndi bwalo la za milandu makamaka kwa amene alandira chigamulo pa mlandu okhudza nkhani zakugonana mukamiza kpena kugwlirira.

Koma munthu okakamiza kuyeza HIV opanda chilorezo amapalamula mlandu ndipo atha kumangidwa ndi bwalo la milandu.

Kuulura kapena kufotokozera ena za kupezeka ndi HIV

Munthu aliyense amene anapezeka ndi HIV ali ndi ufulu okhala ndi chinsinsi pa nkhani zokhudza m'mene mthupi mwake muliriOnse ogwira nchito zachipatala ali ndi udindo waukulu osunga chinsinsi makamaka akamayangana mbiri ya umoyo wa munthu yemwe anapezeka ndi HIV.

Munthu aliyense amene angaulure chinsinsi chokhudza kuti wina anapezeka ndi HIV mosagwirizana ndi zimene lamulo likunena, ndiye kuti amapalamula mlandu.

Ogwira ntchito zachipatala atha kuloredwa kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwa munthu wina muliri pa nkhani yokhudza HIV kotakhala koyenera pazifukwa izi

- Pakhale umboni olemba wakuvomereza kutero wa mwini wake, kapena omuyang'anira, makolo kapena bwenzi lake
- Ngati apemphedwa ndi khoti kuti atero
- Ngati kuli kofunikira kuti munthuyo alandire thandizo loyenera kuchipatala

Maufulu omwe anthu okhudzidwa kapena omwe anapezeka ndi HIV komanso Edzi ali nawo

Kuonjezera pa maufulu amene anthu tili nawo, anthu omwe anapezeka ndi HIV ali ndi maufulu ena monga awa:

- Ulemu, kulemekezedwa ngati thupi, umoyo wangwiro ndi thanzi
- Kugwira ntchito ya kumtima kwao
- Kulandira chipepeso mogwirizana ndi maufulu omwe ali nawo
- Kulandira chthandizo cha kuchipatala chaulere makamaka chithandizo cha mankhwala a ma ARV komanso ngati angadwale matenda ena okhudzana ndi HIV komanso Edzi

Munthu aliyense yemwe anapezeka ndi HIV ali ndi udindo wakuma mankhwala a maARV motsatira ndondomeko yomwe analandira kuchipatala.

Wachibale wake kapena mzake wa munthu amene anapezeka ndi HIV alinso ndi ufulu olandira ulemu komanso kulemekezedwa ngati thupi, umoyo wangwiro ndi thanzi.

Munthu aliyense amene anapezeka ndi HIV ali ndi ufulu osungiridwa chinsinsi pa nkhani zokhudza za m'mene mthupi mwao muliri.

Mwayi wopeza kapena kudziwa nkhani zokhudza HIV komanso Edzi

Munthu aliyense ali ndi ufulu opeza kapena kudziwa nkhani zosiyanasiyana zokhudza HIV komanso Edzi zomwe dziko kapena bungwe la boma likusungira ngati nkhanizo zili zoyenerera mogwirizana ndi maufulu omwe anthuwo ali nawo.

Bungwe la National AIDS Commission liri ndi udindo komanso mphamvu zovomereza nkhani komanso mauthenga onse okhudza HIV komanso Edzi zisanafalitsidwe kwa anthu onse mdziko muno.

Aliyense olemba kapena kutsindikiza nkhani zokhudza HIV komanso Edzi zokhudza munthu wina kapena dziko zomwe zikaunikidwa ndikupezeka kuti ndi zabodza, ameneyo akupalamula mlandu ndipo ngati angagamulidwe ndi khoti adzayenera kulandira chilango kapena kupereka chindapusa.

Zomwe lamulori likuletsa

Zikhalidwe ndi zikhulupiliro zoipa: Aliyense ochita zikhalidwe kapena zikhulupiliro zoipa ameneyo akupalamula mlandu ndipo akagalidwa ndi khoti adzayenera kupereka chindaputa cha ndalama yokwana MK5, 000, 000 (Five miliyoni kwacha) kapena kukakhala kundende kwa zaka 5. Yense wovomera kapena kutsogolera anthu kuti azichita zikhalidwe kapena zikhulupiliro zoipa nayenso akupalamula mlandu ndipo mlanduwo ukagamulidwa

adzayenera kupereka chindapusa cha ndalama zokwana MK5, 000, 000 kapena kukakhala kundende kwa zaka 5.

Kuletsa kusalana ndi kupatulana: Kusalana ndi kupatulana chifukwa cha HIV kapena kuganizira chabe kuti ali ndi HIV ndikupalamula mlandu ndipo ochita zimenezi akagamulidwa ku khoti akuyenera kupereka chindapusa cha ndalama zokwana MK5, 000, 000 kapena kukakhala kundende kwa zaka 5.

Kulemba kapena kutsindikiza nkhani zokhudza HIV komanso Edzi zokhudza munthu wina kapena dziko zomwe zikaunikidwa ndikupezeka kuti ndi zabodza kumeneko ndi kupalamula mlandu ndipo ukagamulidwa ku khoti akuyenera kupereka chindapusa cha ndalama zokwana MK5, 000, 000 kapena kukakhala kundende kwa zaka 5.

Ndime ya maphunziro nambala 3: Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: Zintchito zoyeza HIV

Zomwe zalembedwa m'munsizi sizoyenera kuwerenga panthawi ya maphunziro. Werengani mozama mfundo zimenezi pokonzekera kuphunzitsa komanso komanso mutha kuzigwiritsa ntchito pophunzitsa

Ntchito yonse yoyeza HIV ikhale yachinsinsi, munthu aliyense azipanga chisankho kukayezetsa, pasakhale kusankhana kapena kupatulana komanso ntchitoyi isapangitse chiwawa kapena njiru.

Ndikofunika kugwiritsa ntchito njira zoyezetsera HIV zoyezetsera HIV kuti tiwafikire anthu onse makamaka omwe sanayezetsepo.

1. Kuyezetsa HIV kuchipatala

- ***Iyi ndi njira yomwe amagwiritsa ntchito kuchipatala ndipo amene amatsata njirayi ndi achipatala.*** Kudzera ku njira imeneyi, anthu onse omwe amabwera kudzalandira ma thandizo osiyanasiyana kuchipatala amapemphedwa kuti ayezetse HIV
    - Ogwira ntchito zachipatala amapempha anthu kuti ayezetse HIV – iwo amafikira aliyense ngakhalae amene sakufuna
    - Kwambiri iwowa amafotokozera anthuwo za ndondomeko yomwe imachitika kuti munthu ayezedwe HIV ndikulandira zotsatira zake
- ***Kyezetsa HIV mwakufuna yekha iye mwini***- Njira yakuyezetsa imeneyi munthu amasankha yekha kupempha kuti ayezedwe
    - Chisankho kuti ayezetse amapanga yekha iye mwini
    - Ofuna kuyezetsa kupempha kuti ayezedwe
    - Kwambiri njira iyi imafotokozera za HIV
    - Ofuna kuyezetsa amalimbikitsidwa kuyezetsa ndipo amalandira uphungu
    - Njira iyi imalimbikitsa anthu kusintha chikhalidwe

2. Kuyezetsa HIV Kwa m'madera kapena m'mamidzi

Iyi ndi njira yoyezetsa HIV yomwe imachitika kudzera mu ma kampeni omwe amachitika m'madera kapena m'mamidzi. Izi zimachitika mosiyanasiyana chifukwa ena amatha kufikira anthu m'manyumba awo, khomo ndi khomo, m'malo ogwira ntchito, kuyezetsa pa magalimoto oyendayenda m'madera, ena okhazika pa dera limodzi pakanthawi, m'masukulu, m'matchalitchi komanso mizikiti, kugawa zipangizo zoziyezera pawekha iwe mwini, komanso kuyezetsa HIV kwa nthawi ya m'madzulo m'malo omwe mumasonkhana anthu. Kuyezetsa HIV kwa m'madera ndi m'mamidzi kumachitikira m'malo omwe anthuwo akuwadziwa komanso omwe anawazolowera ndipo pokwaniritsa ntchito yotereyi pali njira ndi dongosolo losiyanasiyana lomwe limatsatidwa monga;

- Kuyeza HIV kudzera mjira ya magalimoto kapena dongosolo lomwe oyeza HIV samakhazikika malo amodzi

- Kuyeza HIV potsata anthu pakhomo kapenanso khomo ndi khomo
- Kuyeza HIV m'malo ogwira ntchito (Malo ake ndi ngati malo a mafesi a boma komanso makampani odzyimira paokha)
- Kuyeza HIV m'malo osiyanasiyana komwe kumapezeka kapena kusonkhana anthu ndipo malo oterewa ndi monga, kumisika, malo omwe pamaima magalimoto komanso a kabaza komanso malo omwe anthu amagwira zintchito zosiyanasiyana opanda dongosolo
- Kuyeza HIV m'malo ena kumwe anthu amakumana, monga malo azisangalaro, m'mabara, m'mashabini, malo omwe kuli zochitikachitika monga masewera a mpira
- Kuyeza HIV m'malo a zipembedzo kapena misonkhano ya zipembedzo (M'matchalitchi kapena mizikiti)
- Kuyeza HIV m'masukulu a maphunziro apamwamba monga ma univesite ndi malo ena
- Kuyeza HIV kudzera mu zochitikachitika komanso m'misonkhano ya m'madera ndi m'mamidzi, mipikisano ya masewera a mpira komanso mipikisano yolimbikitsa chipembedzo ya zikiri
- Kuyeza HIV kudzera m'kampeni osiyanasiyana omwe atha kukhala a zolinga zina pa nkhani yolimbana ndi matenda

Kampeni yosokhanitsa anthu m'madera ndi m'mamidzi- Kampeni yakusonkhanitsa anthu pamodzi m'madera ndi m'mamidzi imachitika potsatira njira zikuluzikulu ziwiri

- **Kampeni yosonkhanitsa gulu larikulu la anthu pamodzi:**Uwu umakhala msonkhano waukulu omwe njira zosiyanasiyana zofalitsira ndikulengezera mauthenga a za ubwino oyezetsa HIV zimagwiritsidwa ntchito.Zina mwa njira zimenezi ndi monga, mauthenga pa wailesi, television, zotsindikizidwa zosiyanasiyana, ma sewro a zisudzo komanso kulengeza kudzera ku galimoto ndi zida za mkuza mawu.Njira iyi imagwiritsanso ntchito anthu odziwika komanso ena omwe ali ndi luso lakutha kufotokoza zinthu pa misonkhano ikuluikulu ngati imeneyi (awa ndi monga omwe amagwira ntchito yoyeza HIV, ogwira ntchito za umoyo m'madera ndi m'mamidzi, omwe anayezedwa kale ndipo anabwera poyera kunena kuti iwo ali ndi HIV komanso omwe anphunzitsidwa kuti azitha kulimbikitsa anthu omwe angapezeke ndi HIV, anthu a m'madera kapena m'mamidzi momwemo koma ogwira ntchito zolimbitsana pa za umoyo komanso mafumu ndi atsogoleri azipembedzo). Onsewa amathandiza kuyendtsa kuti kampeni ya mtundu umenewu iyende bwino. Kugwiritsa ntchito magulu a anthu ngati amenewa kumathandiza kuchepetsa mavuto akusalana ndi kupatulana chifukwa cha HIV komanso iwowa athu kukhala chilimbikitso kwa ena kuti akayezetse HIV.
- **Kampena yogwiritsa ntchito kudziwana ndikukhalira limodzi kwa anthu;** Iyi ndi kampeni yomwe imadalira kudziwana kwa anthu wina ndi mzake komanso kukhalira limodzi angati anthu omvetsetsana ndipo njira yotereyi amapezeka ena omwe amakhala zitsanzo zofalitsa mauthenga oyenera ndikulimbikitsa anzawo kuti akayezetse HIV. Njira iyi inaoneka kuti ndi yodalirika makamaka pofikira magulu ena apadeladela monga achinyamata komanso komanso magulu ena omwe amakhala ovutilapo kuwafikira. Njira imeneyi amadalira anthu aja omwe ndi achitsanzo kufikira azinzawo omwe omwe iwowo amachezerana nawo momasuka ndikuwalimbikitsa kuti akayezetse HIV. Njira iyi imatheka kwambiri chifukwa

imagwiritsa ntchito anthu omwe amalemekezeka ndikukhulupirilidwa m'madera ndi m'mamidzi mwao. Anthuwa ndi monga omwe amayeza HIV, ogwira ntchito za umoyo m'madera ndi m'mamidzi, omwe anayezedwa kale ndipo anabwera poyera kunena kuti iwo ali ndi HIV komanso omwe anphunzitsidwa kuti azitha kulimbikitsa anthu omwe angapezeke ndi HIV, anthu a m'madera kapena m'mamidzi momwemo koma ogwira ntchito zolimbitsana pa za umoyo komanso ena omwe anaphunzitsidwa ntchito yochita makapena a mtundu umenewu.

Kulumikizana kwa anthu m'mamidzi ndi m'madera: Kulumikizana kapena kupanga maubale a anthu m'mamidzi nthawi zina kumatha kukhala kofooka (motero kugwiritsa ntchito kalata/fomu yoperekeza munthu kuchipatala kapena kuperekezana limodzi kupita kuchipatala kumatha kukhala kofunikira) Njira zimenezi zitha kukhala zofunika pa nkhani yoperekeza muthu kukatsimikiza zotsatira za kuziyeza HIV payekha iye mwini, pokalandira thandizo la mankhwala a ma ARV komanso paokalandira thandizo lomwe lingathandize kupewa kufala kwa HIV ndi zina zonse zomwe munthu angathandizike kuchipatala.

3. Kuyezetsa HIV ndipo ukapezeka nayo kulondoloza ena omwe umagonana nawo kapena kukhala limodzi kuti nawonso akayezetse

Njira iyi imalimbikitsa kuti munthu akayezetsa HIV ndikupezeka kuti ali ndi HIV apereke adiresi kapena nambala ya foni ya onse omwe amagonana nawo kapena amene amakhala nawo ngakhalenso banja lake ndi ana ake omwe kuti nawonse akyezedwe.

- Njira iyi amatha kupereka kuchipatala nkhalenso m'madera ndi m'mamidzi.
- Poganizira kuti njira iyi imatanthauza kuti muntha akayezetsa ndikupezeka kuti ali ndi HIV amayenera kufotokozera ena za zimenezi, itha kukhala njira yoyezetsa yomwe ingapereke chiopsezo kwa anthu ena makamaka a bwenzi ndipo izi zitha kuyambitsa nkhanza mwina kwa amayi ngakhalenso azibambo. Chiopsezo chimenechi chitha kuchitikira magulu a anthu ena omwe nkhani za kugonana kwao kumatengedwa kuti sikoloredwa monga amuna omwe amagonana okhaokha, atsikana oyendayenda ndipo magulu amenewa atha kusalidwa kapen kuchitidwa chipongwe chifukwa awulura kuti ali ndi HIV.
- Poganizira nkhawa zakusunga chinsinsi, kuvomera kuyezetsa komanso ziopsezo zosiyanasiyana mabungwe onse amene amathandizidwa ndi bungwe la pulezidenti wa ku America la PEPFAR amapemphedwa kuti akamayeza anthu potsata njira imeneyi ayenera kutsata ndondomeko yomwe inakhazikitsidwa ndi bungwe la za Umoya pa dziko lonse lapasi la World Health Organisation ndipo ndondomekoyi ndi ya mchaka cha 2016.
- Bungwe la PEPFAR likukonzo ndondomeko zoyenera kutsata poyeza HIV motsatira ndondomeko njira imeneyi komanso likupanga ndondomeko zina zothandiza kauniuni olondolozela za m'mene ntchitoyi iziyendera dziko ndi dziko.

4. Kuyezetsa HIV mokakamiza

Kuyeza HIV mokakamizo ndi zoletsedwa ku Malawi kuno ndipo ngati kungakhale kofunika kutero bwalo la milandu ndi limene lingalamule ndipo oyezedwayo azidziwitsidwa kuti zotsatira zakuyezedwako zikaperekedwa ku bwalo la milandu. Aliyense amene anagayezedwe HIV pa nthawi ngati yotereyi adziwitsidwe bwino lomwe ndipo ndomeko zoyezera HIV zitsatidwe ndithu.

Onse amene angafune kuthandiza mzawo ndi chiwalo kapena nyamayama ya mthupi mwawo ayenera kuyezedwa HIV iwo asanapereke. Malinga ndi lmulo la za HIV komanso Edzi, onse ofuna kupereka chiwalo kapena nyamanyama ya mthupi amatengedwa kuti iwo avomera kale kuyezetsa HIV.

Magazi onse amene amaperekedwa kuti adzathandize odwala amayezedwa HIV komanso matenda ena omwe anthu angapatsirane kudzera m'magazi.

5. Kudziyeza HIV mwaokha

Mfundo zikuluzikulu

- Kudziyeza HIV mwawekha ndi pamene munthu amakokolora malovu mkamwa mwake ndi kachida koyezera HIV ndipo akatero amatsata ndondomeko yoziyezera HIV mwayekha ndikudziwa zotsatira zake payekhanso.
- Kuziyeza HIV mwawekha sikutahauza kuti kungalowe m'malo mwa kuyezetsa HIV kuchipatala ayi. Omwe adziyeza okha ndikupezeka kuti ali ndi HIV ayenera kukatsimikiza za zotsatira zimenezi kuchipatala ndipo achipatala akatsimikiza kuti zotsatirazo ndi zoona, munthuyo ayenera kuyamba kulandira chithandizo monga kuyamba kumwa ma ARV.
- Onse amene anayezetsa kale ndipo anapezeka ndi HIV komanso akumwa makhwala a ma ARV kapena mankhwala a PrEP sakuyenera kulimbikitsidwa kuziyeza HIV mwaokha.
- Kugawa kwa zipangizo zomwe zimagwiritsidwa ntchito kuti munthu atha kuziyeza HIV mwayekha kudzera kwa munthu opereka zipangizozo pompopompo ndi munthu amene akufuna kuziyeza mwayekha kapenanso kudzera kwa munthu wina amene amakapereka kwa amene akufuna kudziyeza
  - ***Kugawa zipangizo kudzera mwa munthu opereka zipangizo pompopompo ndi amene akufuna kuziyeza mwayekha:*** Njira iyi ndi pamene ogwira ntchito zachipatala kapena amene anaphunzitsidwa amapereka zida zoziyezera kwa anthu amene akufuna kudziyeza mwaokha pompopompo. Potsatira njira iyi ufuna kuziyeza mwayekha atha kupempha yemwe akugawa zipangizo zija kuti amuthandize kugwiritsa ntchito poziyeza yekha komanso kumvetsetsa zotsatira. Potsatira njira iyi pamakhala kukambirana ndi kulandira uphungu oyenera komanso kufotokozerana za momwe zipangizozo zimagwilira ntchito. Apanso pamakhala mwayi okambirana za kufunika ndi m'mene angakatsimikizire zotsatira zakuziyezako ndi thandizo lomwe limapezeka ku chipatala.
  - ***Kugawa zipangizo kudzera kwa munthu wina amene amakapereka kwa amene akufuna kuziyeza mwayekha*:** Njira iyi ndi pamene ogwira ntchito zachipatala kapena amene anaphunzitsidwa amapareka zipangizo kwa munthu wina amene amafotokozeredwa za m'mene angakaperekere zipangizozo kwa amene akufuna kudziyeza mwayekha. Izi zimatanthauza kuti muntuyo akwanitsa kuziyeza yekha mopanda kuthandiziridwa ndi wina aliyense. Potsatira njira imeneyi, munthuyo ayenera kupatsidwa mauthenga osiyanasiyana okhudza kuziyeza mwayekha kudzera mu mapepela otsindikizidwa, nambala ya foni foni yomwe angayimbe pofuna kumvetsetsa komanso magulu osiyanasiyana omwe angamuthandize kumvetsetsa za nkhani ya kuziyeza yekha HIV ndikulandira chithandizo choyenera.

Kodi oyenera kuyezetsa ndi ndani? Aliyense atha kuyezetsa HIV komanso omwe anayezetsa ndipo papita miyezi itatu.

Kodi kudziyeza mwawekha ndikupezeka ndi HIV kumatanthauzanji? Ukadziyeza mwawekha, kumafunikirabe kuti zotsatirazo zikatsimikizidwe kuchipatala. Kuchipatalako kuli anthu amene anaphunzidwa bwino nkhani zoyeza HIV ndipo akuyenera kutsimikiza zimenezi motsatira ndondomeko ya boma pa nkhani zoyezetsa HIV.

Kodi munthu yemwe anayezetsa angayezetsenso liti Amene anaziyesa payekha ndikupezeka kuti alibe HIV atha kuziyezenso payekha kachiwiri pakapita miyezi itatu.

Bungwe la za umoyo padziko lonse la pansi la (WHO) limalimbikitsa kuti anthu kuti azikonda kudziyesezanso HIV pakapita miyezi (12) khumi ndi iwiri. Komabe kuyezetsa HIV kawirikawiri ndi kwabwio malinga ndi chiopsezo chomwe aliyense angakhalepo komanso kuyezetsa HIV kawikawiri ndi njira yothandiza kuchepetsa kufula kwa HIV. Mwachitsanzo, anthu amene akumwa Mankhwala omweratu mokonzekera kuziteteza kuti usapatsiridwe kapena kutenga HIV (PrEP) amayenera kuti aziyezetsa kawirikawiri. Ndikofunikanso kwambiri kuti anthu omwe anatenga matenda opatsirana pogonana komanso omwe amadwala chifuwa chachikulu cha TB kuti aziyezetsa kawirikawiri. Amayi omwe ali ndi pakati ayeneranso kuyedwa mwachibwereza chifukwa nawonso atha kukhala pachiopsezo. Ogwira ntchito zachipatala ali nalo danga lodziwa munthu kuti ndi oyenera kuyezedwa mwachibwereza panthawi imene iwo akupereka uphungu. Kwa munthu amene anayezetsa ndikupezeka kuti alibe HIV komanso Sali pa chiopsezo chotenga HIV atha kukhala osapita kukayezetsa mwachibwereza.

Kodi uphungu ndiofunika bwanji

Uphungu ndiofunika chifukwa kudzera mu uphungu anthu amadziwitsidwa zinga monga izi:

- Nkhani zakukhala pa chiopsezo komanso kuti kodi tingapewe bwanji kudziyika pa chiopsezo
- Tanthauzo lakupeka ndi HIV kapena osapezeka ndi HIV
- Z ubwino omwe munthu angapeze ngati ayamba kulandira mankhwala a ma ARV msanga
- Za m’mene angaganizire pankhani ya kuulura kapena kufotokozera ena pa za m’mene mthupi mwake muliri ngati atapezeka ndi HIV

Munthu akayezetsa HIV pamakhala mwayi woti alumikizitsidwe ndi mathandizo ena pa umoyo wake malinga ndi m’mene zotsatira zake zakhalira monga kuyamba kulandira ma ARV, mwayi umenewu umafotokozeredwa pa uhungu umene umaperekedwa munthayo akamalandira zotsatira zake.

Kupereka uphungu kumeneku kumayenera kutsogoleredwa ndi anthu ophunzitsidwa bwino pa ntchito yawo ndipo atha kuyankha komanso kufotokozera mozama zomwe munthu angafunse pa nkhani yakuyezetsa HIV. Komanso amakhala anthu omwe angathandize kukhazika tima m’malo kwa munthu amene wayezetsa HIV. Choona chake ndi chakuti anthu ambiri amatha kukhala ndi mantha komanso nkhawa pa nkhani yoyezetsa HIV ndipo phungu amayenera kukhala tcheru ndi zoterezi ndipo athandize munthuyo moyenera.

6. Kuyezetsa HIV mozindikiritsa kuti munthu anatenga kapena kupatsiridwa pasanathe miyezi 12

Kodi kuyezetsa HIV kudzera mnjira imeneyi kumatanthauza chiyani Uku ndikuyezetsa HIV mnjira yomwe imasonyeza kuti ngati munthu angapezeke kuti ali ndi HIV zikdziwike kuti HIV imeneyi anatenga kapena kupatsiridwa pasanathe miyezi 12 ya mbuyomu. Njira yakuyezetsa HIV imeneyi ikulimbikitsidwa kuti zitheke kuti ikwanire dziko lonse la Malawi.

Kodi kuyezetsa HIV kwa mtundu umenewu ndikofunika bwanji? Kuyezetsa HIV motsata njira imeneyi ndikofunika chifukwa itha kusonyeza kuti anthu akupatsira kapena kutenga HIV mochuluka bwanji m'dera lilrilonse kapenanso pakati pa magulu osiyanasiyana. Njira iyi ndiyofunika kwambiri chifukwa itha kuthandiza popanga mapulani olimbanirana ndi HIV moyenera. Mwachitsanzo ngati kuyezetse HIV kudzera mnjira imeneyi kungasonyeze kuti dera ili akupatsirana HIV kwambiri pamenepo mapulani atha kupangidwa olimbikitsa kuyezetsa HIV komanso zochitikachitika zothandiza kuchepetsa kufala kwa HIV m'dera limenelo.

Kodi ku Malawi kuno oyenera kuyezetsa kudzera mnjira imeneyi ndi ndani? Oyenera kuyezetsa potsata njira imeneyi ndi munthu wina aliyense yemwe ndi osachepera za 13 ndipo akayezedwa kapena waziyeza yekha ndikupezeka kuti ali ndi HIV afotokozeredwe za ubwino wakuyezetsa kudzera mnjira imeneyi ndipo mwakufuna kwake alore kuyezetsa kudzera mnjira imeneyi.

Potsata njira imeneyi, kodi oyezetsa HIV adzauzidwa zotsatira za kuyezetsa HIV. Padakali pano anthu sadziudwa za zotsatira za kuyezetsa kwa njira imeneyi.

Abambo amene akufuna kuyezetsa HIV tiwaganizire motani ndikuwalimbitsa kuti akayezetse:

Potsata kafukufuku komanso zizolowezi zina ndi zina, pali umboni okwanira kuti abambo ambiri sakuyezetsa HIV polinganiza ndi amayi. Motero izi zikutsimikiza kuti pali abambo ambiri omwe ali ndi HIV koma sanayezetse ndikudziwa zotsatira zakuyezetsa kwawo pa nkhani ya HIV. Izi zikusonyezanso kuti abambo ambiri sakulandira thandizo la mankhwala a ma ARV ndipo ngati izi zili chomwechi iwowa atha kupitiliza kufalitsa HIV kwa anthu ena. Njira zomwe zingathandize kuti abambo alimbikitsidwe kukayezetsa HIV ndi monga izi:

- Kuonjezera nthawi yogwilira ntchito ku zipatala zomwe zimapereka mwayi oyezeka HIV motero tidzathe kupereka mwayi kwa abambo omwe sangathe kubwera kudzayezetsa HIV nthawi yomwe inazoloweredwa kuti ndiye ya pantchito kuti nawonse ayezetse
- Kupanga ma kampeni opereka njira mwayi wakuyezetsa HIV kudzera mjira ya magalimoto kapena dongosolo lomwe oyeza HIV samakhazikika malo amodzi, m'malo a anthu ogwira ntchito, m'mabara ndi malo ena azisangalalo komwe abambo amatha kusonkhanako
- Kugawa ndi kupereka zipangizo zomwe zingagwiritsidwe ntchito kuziyeza HIV pawekha iwe mwini m'madera ndi malo okhazikika makamaka pa malo omwe abambo amapezeka kuchita ma bizinezi komanso kugwira ntchito
- Kupereka kalata kapena fomu kwa amayi omwe ayezetsa ndikupezeka kuti ali ndi HIV kuti akapereke kalatayo kwa amuna awo kapena chibwenzi chawo ndicholinga chakuti ngati iwowo sanayezetsepo abwere kuchipatala adza yezetse.

Ndime ya maphunziro nambala 3: Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: Kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndikumamwa motsatira ndondomeko yakuchipatala

Zomwe zalembedwa m'munsizi sizoyenera kuwerenga panthawi ya maphunziro. Werengani mozama mfundo zimenezi pokonzekera kuphunzitsa komanso komanso mutha kuzigwiritsa ntchito pophunzitsa

Pofuna kuchita zinthu moyebnera pantchito yolimbana ndi HIV komanso Edzi pamayenera kugwiritsa ntchito mankhwala a ma ARV a mitundu ingapo. Pofuna kuchepetsa kuchulukana kwa tizilombo ta HIV mthupi anthu omw e anapezeka ndi HIV amamwa mankhwala a ma

ARV omwe anapahatikizidwa moyenera. Mankhwala amenewa amathandiza kuti tizilombo ta HIV tisaziphatike ku mphamvu ya thupi polimbana ndi matenda (CD4) komanso amalimbana nato tizilomboto kuti tiaspeze mpumulo ndikuchulukana. Ngati munthu amene anapezeka ndi HIV amwa mankhwalawa motsatira ndondomeko munthuyo atha kukhala moyo nthawi yayitali komanso wathanzi ndiponso potero atha kuteteza kupatsira ena HIV.

Kumwa ma ARV sikutanthauza kuti munthu wachira ku HIV ayi. Munthu akayamba ma ARV ayenera kumwa mankhwalawa oyenerera moyo wake onse. Ngati munthu asiya kumwa ma ARV amapereka mpata ku tizilombo ta HIV kuti tichulukane ndipo atha kuyambiranso kudwaladwala. Muntha akasiya kumwa ma ARV atha kuwonjezera mpata ofalitsa HIIV kwa anthu ena.

Kodi ma ARV ndi chiyani?

- Awa ndi mankhwala othandiza kulimbikitsa chitetezo cha mthupi kuti chisagionjetsedwe ndi HIV
- Munthu aliyense asanayambe kumwa ma ARV ayenera kutsimikizadi kuti iye wapezeka ndi HIV pokayezetsa kuchipatala
- Mankhwala a ma ARV napangidwa mophatikiza bwino mitundu itatu ya mankhwala ndi cholinga chakuti munthu akayamba kumwa pasakhale chiopsezo chakuti thupi liwazolowere ndipo asiye kugwira ntchito yake yoyenera mthupimo. Masiku ano mankhwalawa anawaphatikiziratu kuti munthu azingomwa pilisi imodzi pamene kale sizinali choncho
- Makhwalawa samachiza munthu ku HIV koma amathandiza kumenyana ndi tizilombo ta HIV kuti tisachulukane mthupi ndipo tifekepo posapezekeratu mthupi la munthuyo
- Ma ARV amathandiza kulimbitsa chitetezo cha mthupi kuti munthu amene anapezeka ndi HIV asamadwaledwale ndipo akhale ndi moyo wathanzi ndi wamphamvu
- Munthu akayamba kumwa ma ARV ayenera kumamwa tsiku lina lirilonse kwa moyo wake onse
- Ngati munthu asiya kumwa ma ARV amapeleka mpata kuti tizilombo ta HIV tichuluke mthupi

- Ngati munthu akumwa ma ARV mwina pa zifukwa zina mankhwala aja amapezeka kuti azoloweredwa mthupi ndipo asiya kugwira ntchito yake (Pachingerezi amati resistance)
- Ndi yekhayo amene akumwa ma ARV motsatira ndondomeko ndipo tizilombo ta HIV sitikupezeka mthupi mwake ndi amene sangathe kupatsira ena HIV koma ngati muthu sanafike pamenepo ameneyo atha kupatsira ena HIV ndipo nkoyenera kuti azigwiritsa ntchito makondomu nthawi zonse

Kodi munthu amene wapezeka ndi HIV angayambe liti kulandira ndikumamwa ma ARV

Masiku ano munthu akayezetsa ndikutsikizidwa kuti ali ndi HIV amayenera kuyamba kulandira ndikumamwa ma ARV pompopompo! Ngati iye mwini wakonzeka.

Aliyense amene wapezeka kuti ali ndi HIV amayenera kuyamba kumwa ma ARV kuti awone ubwino wake msanga.

Uphungu umene umaperekedwa munthu akayezetsa ndikupezeka ndi HIV ndiofunika kwambiri chifukwa ndi umene umamulimbitsa za ubwino wa ma ARV komanso kumukonzekeretsa kuti azidzamwa motsatira ndondomeko.

Kodi ma ARV amagwira ntchito yanji?

Tizilombo ta HIV timalimbana ndi mphamvu ya chitetezo cha mthupi yomwe ili m'magazi yomwe imatchedwa CD4 pachingerezi ndipo tizilomboti tikalowa mthupi la munthu timakalimbana ndi chitetezo chimenecho. Tizilombo ta HIV tilalowa mu mphamvu yachitetezoyo ndikuyamba kuchuluka ndikugonjetsa chitetezocho ndipo zikatero imakwano mu magazi a munthuyo.

Tsopano munthu akayemba kumwa ma ARV a mitundu itatu ija, mtundu wa ma ARV ulionse uli ndi ntchito yokagwira mthupi la munthuyo. Mankhwala a ma ARV ntchito zawo zili motere

1. Kuteteza kuti HIV isalowe ndikuononga chtetezo cha mthupi chomwe chili mu magazi (CD4)
2. Kuteteza kuti HIV isachulukane mkati mwa chitetezocho (CD4)
3. Kuteteza kuti tizilombo ta HIV tisatuluke mu chitetezo ndikulowerera magazi a thupi lonse

Mankhwala a ma ARV napangidwa mophatikiza bwino mitundu itatu yonseyo mu pilisi imodzi ndipo munthu amangomwa pilisi imodzi pamene kale sizinali choncho.

Ngati munthu amwa mankhwalawa motsatira ndondomeko tizilombo ta HIV timacheperatu mthupi ndipo munthuyo amakhala umoyo wanbwinobwino ngati kuti iye alibe HIV komanso zikafika pamenepa sangathe kupatsira bwenzi lake pogonana. Izi zikatero munthuyo amakhala otetezeka ku matenda osiyasiyana.

Kuchokera pa January 2019, ku Malawi kuno anthu akuakulu komanso ana omwe akulemera kuposa ma kilogram 20 akulandira mankhwala a ma ARV otchedwa **Delutegravir** omwe mwachidule amatchedwa **DTG**. Awa ndi mankhwala abwino ndipo akuyanjana ndi matupi a anthu ambiri popanda mavuto pofananiza ndi omwe amalandiridwa kale. Anthu atha kumamwa mankhwalawa mosaopa kuti mwina sayanjana nawo. Mankhwalawa ndi osavuta

kumwa chifukwa ndi ongomwa pilisi imodzi patsiku koma ukumwa mitundu yonse itatu ya ma ARV.

Ubwino wakumwa ma ARV motsata ndondondomeko

- Kuteteza kuti HIV isalowe ndikuononga chtetezo cha mthupi chomwe chili mu magazi (CD4)
- Kuteteza kuti HIV isachulukane mkati mwa chitetezocho (CD4) ndikuchulukana
- Kuchepetsa kuchulukana kwa tizilombo ta HIV ndikufika pakuti tisapezekenso mthupi la munthyo
- Kuthandizira kuti munthu ankhale ndi moyo wathanzi, powonjera kuti chitetezo cha mthupi chikhale cha bwino ndipo zikatero thupi limatha kulimbana ndi matenda
- Kuteteza kuti mayi oyembekezera asapatsire mwana wake pamene ali ndi pakati
- Kuteteza kupatsirana HIV pogonana
- Kuthandiza kuti munthu azimva kukhala wa thanzi ndikumatha kugwira ntchito, kusamalira banja lake komanso kukhala munthu ofunika pa mudzi kapena kudera kwake

Chewerengero cha tizilombo ta HIV mthupi

Mau akuti Viral Load pa chingerezi amatanthauza chiwerengero cha tizilombo ta HIV mthupi makamaka mu magazi a munthu amene anapezeka ndi HIV ndipo izi zimayezedwa ndi zida zachipatala.

Mlingo osonyeza kuti tizilombo ta HIV tacheperatu mthu amayeza ndipo pali ndondomeko yake yomwe imatanthauziridwa ndi ndondomeko yay a boma.

Ndomeko yotanthauzira zimenezi amanena ndi achipatala kuti yatsika kpena idakali yokwera.

Onse amene anayezetsa ndikupezeka ndi HIV ali ndi mwayi oyezetsa mlingo wa tizilombo ta HIV mthupi mwawo. Kudziwa za kuchuluka kwa tizilombo ta HIV mthupi ndi chinthu chofunikika kwambiri chifukwa izi zimasonyeza m'mene munthu akuyanjanirana ndi mankhwala komanso kuti kodi atha kuyamba kudwaladwala.

Kuchuluka kwa tizilombo ta HIV mthupi kumasonyeza kuti chitetezo cha thupi la munthuyo chikuchepa kotero ndikofunika kwambiriri kuti nthanwi zonse mlingo wa tizilombo ta HIV mthupi uzikhala otsika. Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko kumathandiza kuchepetsa chiwerengero cha tizilombo ta HIV mthupi ndipo tizilomboti tikafika posapezeka mthupi la munthuyo ndiye kuti zilibwino. Ichi ndiye cholinga cha ma ARV.

Ngati pafika pakuti tizilombo ta HIV sitikupezeka mthupi la munthu ndiye kuti zikuyenda bwino chifukwa pamenepa thupi lake litha kumenyana ndi matenda osiyanasiyana. Ku Malawi kuno izi zikafika pamenepa amati 'T=T" (tizirombo tochepa = thanzi). Kusapezeka kwa tizilombo ta HIV ndiye kuti thanzi.

Kuti munthu amene akumwa ma ARV afike pakuti tizilombo ta HIV tisaonekenso mthupi mwake ndi kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala.

Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko

Kumwa mankhwala motsatira ndondomeko kumatanthauza zinthu izi

- Kumwa kapena kupereka mankhwala kwa odwala moyenerera, motsatira ndondomeko yomwe inaperekedwa kuchipatala, kumwa tsiku lirilonse, komanso kwa moyo wako onse ngakhale kuti munthuyo ayambe kuona kuti thanzi liripo (Pilisi imodzi, tsiku lirilonse)
- Kumwa kapena kupereka mankhwala kwa odwala ngati pali ena owonjezera pa ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala
- Motsatira kamwedwe ka mankhwala koyenera

Mwachidule uku ndi kumwa mankhwala motsatira ndondomeko motere

- Mankhwala oyenerera
- Kumwa mankhwala motsatira mlingo oyenera
- Nthawi yoyenera
- Motsatira kamwedwe ka mankhwala koyenera

Kumwa mankhwala a ma ARV mosatsatira ndondomeko ndikutani

- Kusapita kuchipatala kukakumana ndi adokotala, kapena kokayezetsa kapenanso kupita komwe umayenera kulandilirako mankhwala
- Kusatsatira ndondomeko ya kudzisamalira ukukhala kuti ukumwa ma ARV
- Kuphonyetsa kamwedwe koyenera ka mankhwalawo
- Kugawana kapena kubwerekana mankhwala ndi anzanu
- Kusiya kumwa mankhwala kwa tsiku limodzi, kapena masiku ambiri ngakhalenso kuzipatsa tchuti chomwa mankhwala
- Kumwa mankhwala nthawi yolakwika

Kaperekedwe ka mankhwala a ma ARV katsopano

Pali njira yatsopano yolandirira kapena kutengera ma ARV makamaka kwa amene akwanitsa miyezi 6 akumwa motsatira ndondomeko ndipo panopa chitetezo cha mthupi mwao chabwereramo ndipo tizilombo ta HIV tacheperatu. Njira yolandiririla mankhwala yatsopanoyo ndi ya bwino ndipo akuitcha 'Differentiated Care' pachingerezi. Njira yatsopanoyi ikuchepetsa maulendo omwe munthu angapite kuchipatala, nthawi yokhala pa mzere kudikira kulandira mankhwala komanso ngati munthuyo ali pa ntchito asamajombejombe ku ntchito. Njira iyi yasonyeza kale kuti ikuthandiza anthu ambiri kumwa ma ARV motsatira ndondomeko. Kuno ku Malawi njira yolandirila mankhwala imeneyi ikutanthauza zinthu izi:

- Kulandira mankhwala a ma ARV okwanira miyezi yambiri – kwambiri kulandiriratu mankhwala okwaniriratu miyezi 6 – kutanthauza kuti kupita kuchipatala kwachepetsedwa.
- Kulandira mankhwala kudzera ku magulu omwe achinyamata omwe anapezeka ndi HIV amakumana (ma teen clubs) kapena kumene olandirayo angamasuke nako (drop-in centres) zomwe zimagwira ntchito limodzi ndi chipatala chapa district.

- Kulandira mankhwala kudzera kuzipatala zoyendayenda pogwiritsa ntchito magalimoto kapena njira zina, komanso njira yolandirilira mankhwalawa kudzera mu zipatala zomwe zili mu ma dera athu, kutanthauza kuti anthu adzilandira mankhwalawa m'midzi mwa momwemo osayenda mtunda kupita kuchipatala.
- Kulandira mankhwala kudzera mu malo osungira mankhwala achipatala osachita kupita mchipatala mwenimwenimo.

Ndime ya maphunziro nambala 4: Zochitikachitika zoyamaba pa maphunziro amenewa: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana

Mafunso okambirana

- Kodi mukuona kuti chimene chikuchitika pa chithunzi chimenechi ndi chiyani pa nkhani ya kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi?
- Kodi mukuganiza kuti kusalana kumeneku kukuchitika chifukwa chiyani?
- Kodi zimenezi zimachitika pakati pa anthu otsatira chipembedzo chanu? Nanga zimenezi zimatheka kuchitika pa nthawi chipembedzo? Ngati zimachitika, kambiranani ndikupereka zitsanzo.

ZItsanzo za zina zomwe zingayankhidwe

Zindikirani: Zomwe zalembedwa m'musimu ndi zina mwa zitsanzo zomwe zomwe ophunzira angayankhe akaona zithunzi zomwe za matida mzipupa. Palinso mwayi kuti ophunzira atha kukhala ndi kutanthauzira kwina pa zithunzizi. Zndikirani kuti palibe funso lolakwa p ankhaniyi. Cholinga cha zochitikazi ndi kulimbikitsa ophunzira kuganiza mozama za m'mene kusalana chifukwa cha HIV kungamachitikire pakati pawo.

Chthunzi cha nambala 1—Tikuona munthu wa mayi atakhala pa kampando kakang'ono ndipo anthu ena omwe ali nawo akhala moyang'ana kumbali

- Munthu wa mayi ameneyu akuoneka kuti ndi okhumudwa. Anthu omwe wayandikana nawo akhala moyang'ana kumbali. Zitha kutheka kuti anthu ndi abale ake kapenanso anthu omwe amakhala nawo pa mudzi kapena kudera ndipo iwo ayang'ana kumbali chifukwa azindikira kuti mayiyu anapezeka ndi HIV. Anthuwo amakhulupilira kuti kupezeka ndi HIV ndi chilango chochoka kwa mulungu komanso zochititsa manyazi ndipo nkutheka kuti mayiyu anali munthu oyipa komanso ochimwila mulungu. Akuoneka opatulidwa ndipo kupatulidwa kumeneko akuchita nako manyazi.

Chithunzi cha nambala 2—Anthu akuloza zala pa iwe

- Anthu akuloza zala pa ine m'mene ine ndayima kuyang'ana chithunzichi. Anthuwa akunyogodola ndi kunyoza. Anthuwa ndi a magulu onse omwe tingakhale nawo, ana akulu amayi ndi abambo iwowa akuyimilira m'mene anthu amakhalira pa mudzi.
- Apa zikuoneka kuti tayima ndipo ndipo tikuona munthu amene anapezeka ndi HIV yemwe akuweruzidwa ndi anthu pamudzi ngakhalenso anthu apa banja lake chifukwa anapezeka ndi HIV. Iwowa akukhulupilira kuti kupezeka ndi HIV ndi chinthu chochititsa manyazi- komanso ichi ndi chilango chochoka kwa mulungu.

Chithunzi cha nambala 3—Mzibambo wayima pakati pa gulu la anthu omwe akuloza zala zawo pa iye

- Anthu omuzungulira akuloza zala zawo pa iye. Zikuoneka kuti akumunyogodola ndi kumnyoza. Munthuyu akuweruzidwa ndi anthu pa mudzi ngakhalenso anthu a pa banja pake chifukwa chopezeka ndi HIV ndipo kwa iwo kupezeka ndi HIV ndi chinthu chochititsa manyazi.

Chithunzi cha nambala 4—Mzibambo wakhala pa kampando kakang'ono ndipo akuwerenga pepala pomwe pali zotsatira za kuyezetsa kwake HIV. Azibambo ena awiri akhala pafupi naye akucheza

- Mzibambo wakhala pa kampando kakang'ono ndipo akuwerenga pepala pomwe pali zotsatira za kuyezetsa kwake HIV. Azibambo ena awiri akhala pafupi naye akucheza naye koma akukhala ngati akujeda mzibambo mzawoyo. Zikuoneka ngati iye anakayezetsa ndipo wapezeka ndi HIV ndipo izi zikuchititsa kuti anthu azimujeda. Akuoneka kuti akuda nkhawa kuti anthu m'mudzi sazimulemekeza ngati kale. Akuda nkhawa kuti tsiku lina adzayamba kudwala ndipo sadzatha kugwira ntchito komanso kusamalira banja lake.
- Munthuyo akungowerenga zotsatira za kuyezetsa HIV kwake ndipo ngakhale kuti iye akungowerenga chabe anthu ayamba kale kumujeda. Zitha kutheka kuti amene amamuyeza HIV kuchiptala waulura za zotsatira za kuyezetsa kwa munthuyo. Ameneyo wamuphyanyira chinsinsi pa nkhani yoyezetsa HIV chifukwa iye sanapereke chilorezo kuti zotsatira zake ziuliridwe.

Chithunzi cha nambala 5—Mzibambo akuloza chala mnyamata yemwe akulowa pakhomo atanyamula sapato zake

- Apa zikuoneka ngati bamboo ake a mnyamatayu akunyogodola mwana wao yemwe akulowa mnyumbamo mozemba. Uwutu ndi usiku. Apa sitikudziwa chifukwa chimene bambowa akunyogodolera mwanayo. Mwina chifukwa wafika mochedwa kunyumbako. Komabe apa tikutha kuona kuti mthumba la mnyamatayo muli ka pakete a zinazake. Zitha kutheka kuti amenewa ndi mankhwala a ma ARV ndipo mnyamatayu akufuna amwe mozemba chifukwa iye ali ndi mantha kuuza makolo ake kuti anapezeka ndi HIV.

Chithunzi cha nambala 6—Mzibambo wakhala pa mpando mu basi

- Mzibambo wakhala payekha mu basi ndipo akuoneka kuti ali payekhayekha. Anthu ena omwe ali m'basi momwemo akuoneka kuti akumujeda mzawoyo mwinanso kuseka kumene.

Chithunzi cha nambala 7—Mzibambo wakhala yekha pa m'bedi

- Mzibamboyu akuoneka kuti wapatulidwa ndipo ali payekha. Iye ali yekhayekha mu chipinda ndipo palibe ngakhale mlendo wodzamuyendera. Palibe woti angacheze naye ndikumuziziritsa mtima. Uyu wapatulidwa ndithu.
- Mzibamboyu wakhumata ndipo wazipatula osakhala limodzi ndi anthu ena. Mwinatu mzibamboyo wangodziwa kumene kuti ali ndi HIV ndipo akuchita manyazi. Iyeyu wadzipatula yekha chifukwa akuganiza kuti kupezeka ndi HIV ndiye kuti iiyeyo ndi munthu oyipa. Ndipo sakufuna kuti anthu ena adziwe kuti iyeyo ali ndi HIV. Sangathe kufotokozera azinzake kapenanso azibale ake.

Chithunzi cha nambala 8—Mzimayi ndi mzibambo akhala pa timipando ting'onoting'ono

- Apa tikuona mzimayi ndi mzibambo akucheza. Mwina nkutheka kuti anthuwa ali pa chibwenzi kapena pa banja. Mzimayi akuoneka kuti akuda nkhawa komanso wa manyazi. Mzibambo akuoneka odabwa. Mwina mzimayiyu wangoulura kumene kuti ali ndi HIV. Sitikudziwa kwenikweni kuti chikuchitika ndi chiyani, mwna mzibamboyo ndi okwiya poganiza kuti ngati mkazi wakeyo wapezeka ndi HIV ndiye kuti sanali okhulupirika. Mzimayi akuda nkhawa –chifukwa akuganiza kuti asiyidwa chifukwa wapezeka ndi HIV.

Chithunzi cha nambala 9— Mzibambo ndi mzimayi atenga mwana wao kupita kwa a sing'anga

- Mzibambo ndi mzimayi akulowa mnyumba ndi mwana Koma ngakhale akulowa mnyumbayi mzimayi akayang'ana kumbuyo kwake akuona kuti kuli chipatala. Akuoneka akuchita mantha kuti munthu wina awaona. Mwina angodziwa kumene kuti mwana wawo ali ndi HIV ndipo akuganiza kuti atha kuchizidwa ndi a sing'anga. Iwowa ali ndi manyazi ndipo sakufuna kuti anthu pamudzi adziwe kuti mwana wao ali ndi HIV chifukwa zitati zitero ndiye kuti banja lawo lonse likhala lonyozeka. Iwo akuganiza choncho chifukwa akuganiza kuti kupezeka ndi HIV ndi chinthu chochititsa manyazi.

Chithunzi cha nambala 10—Mzibambo akutuluka mchipinda chomwe amaperekeramo uphungu ndipo akudzifunsa "Kodi ndichita chiyani tsopano"

- Mzibamboyo wangozindikira kumene kuti ali ndi HIV. Akudzifunsa iye mwini "Kodi ndichita chiyani tsopano" Iye akuoneka kutina nd mnyamata. Ali ndi manthu kuti mwina achotsedwa sukulu ngati anthu ena adziwa kuti iye wapezeka ndi HIV. Kapenanso akuganiza kuti kupezeka ndi HIV ndiye kuti adzadwala ndikumwalira. Ali ndi mantha ndipo akuona kuti ali yekha. Mwina kukanakhala kuti kulibe kusalana chifukwa cha HIV sibenzi akumva chonchi ndipo iye akanatha kufotokozera ena ndikulandira chithandizo choyenera.

Chithunzi cha nambala 11—Mzibambo wakhala pa kampando kakang'ono ndipo ali ndi zotsatira zake zakuti anapezeka ndi HIV

- Mzibamboyu wadziwa kumene kuti ali ndi HIV. Iye wakhala akumwa mowa ndipo pambali pake pali zitini za mowa omwe wakhala akumwa. Mwina ali ndi nkhawa komanso mantha. Mwina ali yekha chifukwa sakufuna kufotokozera ena za zotsatira zake za HIV chifukwa akuopa kuti anthu angamuweruze kapenaso kuchotsedwa ntchito, mwinanso akuopa kuti sadzilemekezeka pa mudzi, mwina akuopa kuti anthu pa banja pake amuthamangitsa mnyumba komanso bwenzi lomwe akufuna kukwatirana nalo limusiya.

Chithunzi cha nambala 12—Mzibambo akuyenda kulondola a mayi ndi mtsikana koma iye watenga zotsatira zakuyezetsa HIV kumanja

- Mzibamboyu wangozindikira kumene kuti ali ndi HIV.Iye akupita kunyumba kuti akafotokozere akazi ake kuti iye wapezeka ndi HIV. Iye ali ndi nkhawa komanso akuchita manyazi kuti kodi akazi ake akachilandira bwanji akakawafotokozera kuti wapezeka ndi HIV. Iye ali ndi manthu kuti mwina akazi ake akathetsa banja komanso mwina ali ndi mantha kuti ntchito itha ndipo alephera kusamalira banja lake.

Chithunzi cha nambala 13—Mzibambo akutuluka mu offesi ndi kalata yakuti wachotsedwa ntchito

- Tikuganiza kuti chithunzichi chikusonyeza mzibambo yemwe wangochotsedwa ntchito chifukwa anapezeka ndi HIV. Akuoneka okhumudwa ndipo akudzifunsa kuti "Kodi ndichita chiyani tsopano".

Chithunzi cha nambala 14—Mtsikana ali yekha ndipo wakhala pansi

- Mtsikana wakhala pansi ndipo ali yekha chifukwa anzake ophunzira nawo adziwa kuti iye ali ndi HIV kapenanso kuti anzakewo adziwa kuti m'modzi mwa azibale ake ali ndi HIV. Azinzakewo akuopa kuti akakhala naye pafupi atha kupatsiridwa HIV. Komanso mwina azinzakewo amaganiza kuti kukhala ndi HIV ndi chinthu chochititsa manyazi ndipo iwo akakhala pafupi ndi mzawoyo iwowonso akhala ngati anthu oyipa.

Ndime ya maphunziro ya nambala 8: Zochitikachitika zoyamba pa maphunzirowa: Kusankha kuulura mwa iwe mwini kapena kukakamizidwa kuulura za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV

Zomwe zalembedwa m'munsizi sizoyenera kuwerenga panthawi ya maphunziro. Werengani mozama mfundo zimenezi pokonzekera kuphunzitsa.

Kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwake munthu muliri pa nkhani yokhudza HIV kumachitika mwa kusankha kwa iye mwini mosakakamizidwa.

Kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani za HIV ndikofunika pa zifukwa izi:

- Izi zitha kuthandiza kuchepetsa kufala kwa HIV chifukwa kuulurako kapena kufotokozera ena kutha kuthandiza kuti bwezi kapena okondedwa wake nayenso akayezetse ndipo kuti limodzi ayambe kutsata njira zozitetezera ku HIV.
- Izi zitha kuthandiza kuchepetsa nkhawa yozisungira chinsinsi ndipo kuulurako ndi kwabwino chifukwa akatero atha kulandira chisamaliro choyenera kuchokera kwa abale komanso anzake a munthuyo.
- Pamakhalanso a phungu ophunzitsidwa bwino omwe amatha kulimbikitsa munthu yemwe wa yezetsa ndikupezeka kuti ali ndi HIV.

Anthu omwe anapezeka ndi HIV amasowa chilimbikitso nthawi zonse ndipo kuulura kapena kufotokozera abale komanso anzawo okondana nawo mwnanso atsogoleri achipembedzo ndi chinthu chofunuka.

Kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi muliri pa nkhani za HIV ndi chinthu chomwe sichingangochitika kamodzi koma nthawi ndi nthawi pa umoyo wake munthuyo.

Kodi tikutanthauzanji tikamati kufotokozera ena za m'mene mthupi muliri pa nkhani za HIV ndi chinthu chomwe sichingangochitika kamodzi koma nthawi ndi nthawi pa umoyo wake munthuyo.

Tidziwe kuti munthu amene anapezeka ndi HIV sangamanguza aliyense pa mudzi za kuti iye ali ndi HIV. Iwo atha kuyamba pakuuulurira munthu m'modzi kapena awiri monga bwenzi lake kapena mkazi wake, kapena mzake chabe, mwina atha kuululira phungu, komanso mwina mtsogoleri wachipembedzo kuti apeze chilimbikitso. Mwina m'mene moya wake ukuyenda atha kusankha kuti asaulurire ena. Kuulura kapena kufotokozera ena kutha kumupatsa munthu nkhawa ndi chikaiko chifukwa cha vuto la kusalana chikwa cha HIV.

Kwa ana komanso atsikana ndi anyamata omwe angotha msinkhu ndikofunika kwambiri kuti amene akuwasamalira azitha kuyamba kufotokoza kapena kuulura kwa eniakewo mwansanga. Koyambilira atha kufotokozera kwa anawo za mavuto akudwaladwala komanso kufunika kopita kuchipatala akadwala. Pang'ono ndi pang'ona opereka chisamaliro aja atha kuyamba kufotokozera za HIV ndipo kenaka atha kufotokozera mwanayo kuti adziwe kuti ali ndi HIV ndipo azindikire kuti izi zikutanthauzanji pa umoyo wao. M'mene anawo azikula akhala akuziwa kulti ali ndi HIV komabe zitha kuwatengera

kanthawi kuti amvetsetse bwino lomwe koma pang'ono ndi pang'ono adzazolowera ndikuchivomereza.

Kwa anyamata ndi atsikana omwe angotha msinkhu ndipo akudziwa kuti iwo ali ndi HIV, kuulura kapena kufotokozera ena kumatenganso ka ulendo ka ndondomeko yake. Nthawi zambiri iwowa amatha kuuza m'modzi kapena azinzawo angapo omwe amawakhulupilira kwambiri (komanso amatha kuuza wachibale wawo, bwenzi lawo logonana nalo, kapenanso mzawo yemwe amamudalira). Pang'ono ndi pang'ono kutsogolo kwake amatha kumasuka ndi kuulurira anthu ambiri za m'mene mthupi mwawo muliri pa nkhani zokhudza HIV.

Izi zikusonyezeratu kuti zonsezi zichitike ndikutheka ndizofunika kuchezerana komanso kupatsana uphungu ndi azibambo ndi anyamata komanso omwe akuwasamalira.

Ubwino wa kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi muliri pa nkhani zokhuda HIV ulipo ngati uwu

- Kupewa kukhala ndi chipsinjo chosunga zinthu za chinsinsi ngati izi ku mtima
- Kupewa kukhala ndi mantha ngakhalenso nkhawa yakuti zingadzaulurike mwangozi
- Kulimbikitsa kukamba za zizindikiro za kudwala komanso madandaulo osiyanasiyana
- Kupereka danga lolandira chithandizo choyenera kuchipataka
- Kulimbikitsa kulandira ndi kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko
- Kupereka mwayi wokambirana momasuka za njira zakulera ndi bwenzi kapena mkazi wathu
- Kupereka mwayi wakuti okondana nawo pa nkhani zogonana kuti akalandire uphungu komanso chisamaliro ngati kungakhale kofunika
- Kwa amayi oyembekezera, izi zimapereka mwayi olandira chisamaliro choyenera poteteza kuti asapatsire HIV mwana amene akuyembekerayo.
- Komanso izi zimathandiza apa achbale kupereka chisamaliro kwa mwana monga kumumwetsa mankhwala a ma ARV komanso kumupatsa chakudya moyenera
- Kukhala ndi ufulu wosankha wachibale kapena mzako kukhala okulimbikitsa kumwa mankhwala ndikulandira chithandizo choyenera
- Kulimbikitsidwa kulowa mu magulu a anthu omwe anapezeka ndi HIV a m'madera kapena midzi yathu
- Kukhala chitsanzo pakati pa anthu cha munthu olimba mtima kuulura za kuti iye ali ndi HIV

Kuipa kwa kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi muliri pa nkhani zokhuda HIV ulipo ngati uwu

- Kunenedwa ndi okondedwa kapena achibale pa banja kuti iwe wabweretsa HIV komanso Edzi pa nyumba
- Kuthawidwa, kusakhala nawe pafupi, kuopedwa komanso kuiwalidwa ndi okondedwa wako, achibale komanso anzako omwe munkacheza limodzi
- Kusalidwa ndi kupatulidwa kusukulu

- Kusalidwa ndikupatulidwa pa mudzi ngakhalenso kumalo adzipembedzo
- Kusalidwa ndikupatulidwa ku ntchito mwinanso kuchotsedwa ntchito kumene
- Ena kunyoza ndikumaganiza kuti izi zakuchitikira chifukwa mayendedwe ako pa nkhani zogonana, kuti mwina unali oyendayenda (zibwenzi zambiri) komanso mwina unali wa zochitika za umoyo osiyana ndi anthu ena
- Kukhala okanidwa kapena mdani wa pa mudzi
- Okondedwa wako kukana kuti mukhale ndi mwana
- Mwina kumenyedwa kumene
- Kudzisankha kapena kudzipatula mwa iwe wekha
- Kusowa mwayi othandizikira pakapezedwe ka ndalama kuchoka kwa achibale komanso okondedwa wako

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo B

Tsamba lophatikira nambala 1: Mitu ikuluikulu yoyenera kudziwa pa nkhani za HIV komanso Edzi

95-95-95: Kutanthauza kuti 95% ya anthu omwe ali ndi HIV ayezetse ndikudziwa kuti alidi ndi HIV, 95% ya anthu omwe ayezetsa ndikudziwadi kuti ali ndi HIV ayambe kulandira mankhwala a ma ARV ndipo 95% ya anthu omwe akulandira ma ARV amwe mankhwala motsatira ndondomeko ndipo tizilombo ta HIV ticheperetu mthupi mwawo osapezekamonso. Ndipo izi zikwaniitsidwe pofika chaka cha 2030.

Kutsatira ndondondomeko pakumwa mankhwala: Uku ndi kumwa mankhwala motsatira ndondomeko monga m'mene analangizira achipatala. Izi zimatanthauza kuonetsetsa kuti a dokotala akulemberani mankhwala oyenera ndipo inu mukumvetsetsa ndipo mudzikakumbukira kutsatira malangizo omwe aperekedwawo (monga kumwa mlingo wa mankhwala oyenera komanso pa nthawi yake).

Edzi: Ichi ndi chipwirikiti cha matenda omwe munthu amadwala akapezeka ndi HIV ndipo iye sakumwa mankhwala a ma ARV. Apa zimakhala kuti chitetezo cha mthupi cha munthuyo chatzikiratu.

Mphamvu ya magazi polimbana ndi matenda: Iyi ndi ya mthupi yomwe imapezeka m'magazi ndipo imalimbana ndi matenda akalowa mthupi (matendawa atha kulowa mthupi ndipo amachokera ku mageremusi osiyanasina monga ma virus, ndi ma bacteria omwe akalowa mthupi amakhala alendo odana ndi thupilo).

Mankhwala a ma ARV: Awa ndi mankhwala omwe amalimbana ndi tizilombo ta HIV kuti tisachulukane mthupi la munthu.

Chithandindizo cha mankhwala a ma ARV: Uku ndi kumwa mankhwala a mitundu yonse itatu ya ma ARV kuti akalimbane ndi Tizilombo ta HIV mthupi.

Chitetezo cha mthupi (CD4): Iyi ndi ndi mphamvu ya mthupi yomwe imapezeka mu magazi ndipo imaongolera ntchito yo mbana ndi matenda omwe angalowe mthupi. Tizilombo la HIV timalimbana ndi mphamvu imeneyi ndikuyigonjetsa.

Kutsimikiza zotsatira za HIV: Uku ndikuyezetsa HIV mwadongosolo ndi cholinga chofuna kutsimikizadi kuti ngati wapezekadi kuti ali ndi HIV ayambitsidwe kumwa mankhwala a ma ARV.

Delutegravir (DTG): Uwu ndi mthundu wa mankhwala a ma ARV watsopano ndipo anawupanga kuti mitundu yonse itatu ya ma ARV ikhale mu pilisi imodzi. Awa ndi mankhwala abwino omwe matupi ambiri akuyanjana nawo ndipo anthu ambiri akumwa mosavuta potsatira ndondomeko yake. Mankhwala amaperekedwa kwa aliyense yemwe anapezeka ndi HIV kupatula ana omwe amalemera sikelo yochepera pa 20kilogram.

Makhwala kufika po zolowera thupi ndikisiya kugwira ntchito (Kupima): Izi zimatanthauza pamene munthu akumwa mankhwala ngati ma ARV kapena a chifuwa chachikulu cha TB ndipo mankhwalawo azolowera thupi ndikusiya kugwira ntchito (Kupima). Zoterezi zimatha kuchitika ngati munthu yemwe anapezeka ndi HIV ndipo akumwa ma ARV wapatsira hiv kwa wokondedwa wake kapena mwana panthawi yomwe mayi ali oyembekezera, pobadwa kwa mwana, komanso poyamwitsa.

Kuyezetsa HIV kwa ana khanda: Uku ndikuyeza HIV kwa ana a khanda pofuna kutsimikiza ngati anawo anapatsiridwa HIV ali m'mimba mwa mayi wao nthawi

yoyembekezera, pobereka, komanso poyamwitsa kapena kuikidwa pachiopsezo chotero ndi makolo.

Kugonjetsa matenda: Bungwe la pulezidenti wa ku America la PEPFAR limafotokoza kuti kungonjetsa matenda ndi pamene matendawa acheperatu kufala komanso infa zachepa pakati pa anthu omwe anapezeka ndi matendawa monga apa tikukamba za HIV.

Kusasiyana pakati pa akazi ndi amuna (Jenda): Izi ndi zomwe chikhalidwe chathu chinakhazikitsa pa zomwe anthu agawanirana zochita akamakhala monga, chikhalidwe, komanso zomwe zimayeneretsa ndikuyembekezeredwa kuti mzimayi ndi mzibambo akusuyana bwanji komanso mphamvu zomwe zimaperekedwa kwa azimayi ndi azibambo, anyamata ndi atsikana motsatira chikonzero chachikhalidwe chathu.

Kudziyeza wekha HIV: Iyi ndi njira imene munthu payekha atha kudziyesa HIV ndikudziwa zitsatira zake ali payekha ndipo pa malo pomwe iye wasankha yekha.

Za m'mene mthupi muliri pankhani yokhuda: Iyi ndi nkhani ya kudziwa za m'mene mthupi mwa munthu mungakhalire, kaya kupezeka ndi HIV kapena ayi kapena kukhala ndi zotsatira zomwe sizinatsimikizidwe.

Mwayi wa zintchito zoyezetsera HIV: Izi ndi zintchito zonse zokhudzana ndikuyezetsa HIV kiphatikizapo za uphungu, kulondolera anthu komwe angakapeza mathandizo oyenera pa nkhani yolimbana komanso kuchepetsa kufala kwa HIV, chisamaliro cha mankhwala a ma ARV, chisamaliro cha onse opezeka ndi HIV komanso mwayi olandira chithandizo kuchipatala.

Ndondomeko ya kulandira chithandizo pa nkhani ya HIV: Iyi ndi ndondomeko yokhazikika ndithu yomwe imatha kuthandiza kuti omwe anapezeka ndi HIV athandizike pa nthawi yake posalimbana ndi mndandanda wa zotsatira zina zomwe zinakhazikitsidwa ndi a chipatala. Koma ndondomekoyi ndiyovomerezedwa ndi a chiptala kuchokera pamene munthu wayezedwa ndikupeza ndi HIV kufika pamene iye angayambitsidwe kumwa mankhwala a ma ARV ndikuonetsetsa kuti akumwa motsatira ndondomeko mpaka tizilombo ta HIV tisiye kupezeka mthupi. Ndondomeko imeneyi imasonyeza chiwerengero cha anthu omwe anapezeka ndi HIV omwe amatsatira ndi kukhulupirika potsata ndondomekoyi pa gawo lirilonse.

HIV: Izi zimatanthauza tizilombo ta ma virus tomwe timagwira munthu basi ndipo tialimbana ndi mphamvu ya chitetezo cha thupi la munthu polimbana ndi matenda omwe angabwere. Pa chingerezi chitetezochi chimatchedwa CD4 ndipo chikagwidwa ndi HIV chimatha kufooledwa ndipo munthuyo amadwaladwala matenda osiyanasiyana (Chipwirikiti cha matenda). Tizilombo ta HIV tilipo ta mitundu iwiri HIV 1 komanso HIV2.

Chitetezo cha mthupi: Iyi ndi mphamvu ya mthupi yomwe ili mu magazi komanso ziwalo zosiyanasiyana za thupi yomwe imalimbana ndi chilichonse choopsa chomwe chingalowe mthupi makamaka zomwe zingayambitse matenda (ma bacteria komanso ma virus). Ndipo tizilombo toyambitsa matendawa tikalowa mthupi chitetezochi chimayamba kulimbana ndi ti mageremusi timeneti.

Chiwerengero cha amene apezeka ndi matenda: Iyi ndi nambala ya anthu omwe apezeka ndi mthundu wa matenda malingana ndi dera lomwe iwo akukhala.

Kuyezetsa HIV ndipo ukapezeka nayo kulondoloza ena omwe umagonana nawo kapena kukhala limodzi kuti nawonso akayezetse: Iyi ndi njira iyi imalimbikitsa kuti munthu akayezetsa HIV ndikupezeka kuti ali ndi HIV apereke adiresi kapena nambala ya

foni ya onse omwe amagonana nawo kapena amene amakhala nawo ngakhalenso banja lake ndi ana ake omwe kuti nawonse akyezedwe.

Magulu ena a wanthu a padera komanso a chikhalidwe chapederanso: Awa ndi anthu omwe alinso pa chi opsezo chachikulu pa nkhani yotenga kapena kupatsirana HIV ndipo awa ndi monga amuna omwe amagonana (kuchindana) amuna okhaokha, ena omwe anasinthika pa chibadwidwe kukhala mwamuna kpena mkazi, atsikana kapena azimayi oyendayenda, omwe amadzibaya ma jakiseni kuti aledzere, anthu aku ndende komanso ena okhala malo patulika kwaokha.

Matenda omwe anthu omwe anapezeka ndi HIV amatha kudwala kawirikawiri: Awa ndi matenda omwe anthu omwe anapezeka ndi HIV amatha kudwala kawiwrikawiri chifukwa chitetezo chawo cha mthupi chafooka komanso ena omwe akulandira chithandizo cha matenda a khansa.

Mankhwala oteteza kuti munthu yemwe wakumanizana ndi zochitika zomwe zingathe kupangitsa kuti iye atenge kapena apatsiridwe HIV (PEP): Awa ndi mankhwala a ma ARV omwe omwe amateteza munthu amene akukayikira kuti zochitika zomwe wakumana nazo zingathe kupangitsa kuti iye atenge kapena kupatsiridwa HIV. Mankhwalawa amatengedwa ngati apangozi (adzidzi) ndipo amateteza kuti munthu asatenge HIV komanso Hepatitis B ndi C.

Mankhwala omweratu mokonzekera kuziteteza kuti usapatsiridwe kapena kutenga HIV (PrEP): Awa ndi mankhwala a ma ARV omwe amamwedwa ndi anthu omwe anayezetsa ndikupezeka kuti alibe HIV ndipo amamwedwa mokonzekera kuziteteza kuti asatenge kapena kupatsiridwa HIV ngati akuyembekeza kuti patha kukhala zochitika zomwe zingayike pachiopsezo choterecho. Mankhwalawa amateteza ku HIV, komanso matenda ena omwe amatchedwa hepatitis B komanso C. Mankhwalawa amayenera kumwedwa tsiku lirilonse ndipo ndi mankhwala othandiza kuteteza kuti munthu asatenge kapena kupatsiridwa HIV.

Kuchuluka kwa anthu omwe ali ndi HIV: Kuchuluka kwa chiwerengero cha anthu omwe ali ndi HIV ndipo izi zimawerengedwa ngati pa ma peresenti pa chingerezi.

Kuyezetsa HIV mozindikiritsa kuti munthu anatenga kapena kupatsiridwa pasanathe miyezi 12: Uku ndikuyezetsa HIV mnjira yomwe imasonyeza kuti ngati munthu angapezeke kuti ali ndi HIV zidziwike kuti HIV imeneyi anatenga kapena kupatsiridwa pasanathe miyezi khumi ndi iwiri (12) ya mbuyomu.

Onse okondana kukhala ndi zotsatira za HIV zofanana: Izi zimatanthauza kuti anthu awiri okondana omwe amagonana kukayezetsa HIV ndikulandila zotsatira zofanana.

Kusinthika kwa zotsatira za kuyezetsa HIV: Apa zimatanthauza kuti mwina poyamba munthu akayezetsa zizimitsimikizika kuti ali ndi HIV kapena ayi koma apa tsopano zatsimikizika kuti ndi zotheka kuti munthuyo ali ndi HIV.

Kusiyana zotsatira za HIV kwa anthu omwe ali pa ubwenzi ogonanana: Kusiyana zotsatira anthu omwe ali pa ubwenzi kapena banja wina kupezeka kuti ali ndi HIV pamene winayo alibe koma anthuwo amagonanana ndikukhalira limodzi.

Mankhwala oteteza ku chifuwa chachikulu cha TB: Awa ndi mankhwala omwe amaperekedwa kwa anthu omwe anapezeka ndi HIV powateteza kuti asatenge kapena kupatsiridwa HIV.

Kuyezetsa HIV mwakathithi: Iyi ndi njira za katsatatsata zomwe amatsira poyeza HIV.

Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko komwe kulinso kuteteza kufala kwa HIV: Uku ndi kumwa kwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko ndikufika pa mlingo wakuti tizilombo ta HIV sitikupezekanso mthupi ndipo zikatero munthuyo sangathe kupatsira ena HIV.

T=T: *Tizirombo tochepa=thanzi* Kusapezeka kwa tizilombo ta HIV ndiye kuti thanzi. Koma zindikirani kuti ngati munthu asiya kuma ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala tizilombo ta HIV tija tatha kuchulukanso.

Tizilombo ta HIV osapezekamo mu magazi a munthu yemwe anapezeka ndi HIV: Izi ndi zimene zimachitika ngati munthu amwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala ndipo zimafikapo kuti tizilombo ta HIV tija sitipezekamonso m'magazi ake.

Mlingo wa kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mu magazi a munthu yemwe anapezeka ndi HIV: Pali njira yomwe achipatala amtha kuyeza kuchuluka kwa tizilombo ta HIV mu magazi a munthu yemwe anapezeka ndi HIV.

Mlingo osonyeza kuti tizilombo ta HIV tacheperatu mthupi amayeza ndipo pali ndondomeko yake yomwe imafotokoza zimenezo. Zindikirani kuti kuchepa kwa tizilombo ta HIV mthupi sikutanthauza kuti munthuyo wachira ku HIV. HIV imakhalabe mthupi lake la munthuyo ndipo ngati ansiye kumwa ma ARV motsatira ndondomeko HIV komanso Edzi imabweranso mwamphambvu.

Nthawi ya chiyembekezo kuti HIV idziwike kuti ilimo mu magazi: Iyi ndi nthawi yomwe HIV siinayambe kudziwika kapena kupezeka mu magazi kuchokera pa tsiku lomwe munthu adatengera kpena kupatsiridwa akayezedwa. Kutengera ndi njira yomwe ingatsatidwe poyeza HIV ndizotheka kuti pa nthawiyi HIV imakhala kuti siinayambe kuoneka kapena kupezeka mu magazi a munthuyo akayezedwa HIV.

Mapepala otsindikiziwa nambala 2: HIV komanso ubwino wa kumwa ma ARV

Kufotokozera za HIV komanso Edzi

HIV: Tizilombo ta virus tomwe timalimabana ndi chittezo cha mthu la munthu

Munthu/anthu

Kutanthauza kuti thupi silingathe kumenyana ndi matenda

Uwu ndi mtundu wa ti mageremusi tomwe timayambitsa matenda

Chipwirikiti cha matenda munthu akakhala ndi HIV

Kutenga chinachake

M'mene thupi limamenyanilana ndi matenda

Ngati palibe chitetezo chokwanira kuteteza kuti munthu asatenge matenda

Izi ndi zizindikiro za matenda

Kodi HIV amapatsirana kapena kutenga bwanji

HIV imafalitsidwa kudzera mu timadzimadzi tomwe timaperekeza ukala/umuna, madzimadzi a chikazi, madzimadzi omwe amathandiza mayi oyembekezera pobadwitsa, mu magazi, komanso mkaka. Tizilomboti timafalitsidwa mnjira zosiyanasiyana:

1. Kugonana/kuchindana ndi munthu amene ali ndi HIV
2. Kukhudzana ndi madzimadzi komanso magazi a munthu amene ali ndi HIV
3. Mayi oyembekezera kapena yemwe akuyamwitsa kupatsira mwana wake HIV

HIV sangapatsirane kudzera mu maluvu, thukuta, masanzi, manyi kapena mkodzo. Zitsanzo za njira zomwe HIV siingafalitsidwire:

1. Kupsyopsyonana
2. Kukumbatirana kapena kungogwirana
3. Kudyera limodzi zakudya kapena zakumwa
4. Kugwiritsa ntchito chimbudzi chimodzi

Kodi HIV imachita chiyani ikalowa mthupi la munthu?

- Tizilombo ta HIV ma virus amalowa mthupi kudzera ku magazi
- HIV ikalowa mthupi imakalimbana ndi chtetezo cha munthu (CD4) chomwe chimathandiza kulimbana ndi matenda
- Pamwamba pakuononga chitetezo cha mthupi HIV imachulukana kudzera mu magazi a chitetezo chomwecho (CD4 cells)
- HIV ikalowa mthupi choncho imalimbana ndi chitetezo chija ndikufika pochigonjetsa ndipo zikatero munthu amayamba kudwaladwala matenda osiyanasiyana omwe akhozakumupha. Zikatero izi zimatchedwa Edzi

- ***Kumwa mankhwala a ma ARV tsiku lirilonse motsatira ndondomeko kumathandiza kulimbitsa chitetezo cha mthupi ndipo kumateteza kuti munthu asamadwaledwale***

Kodi ma ARV ndi chiyani

Awa ndi mankhwala othandiza kulimbikitsa chitetezo cha mthupi kuti chisagionjetsedwe ndi HIV. Mankhwala amathandiza kulimbikitsa chitetezo cha mthupi ndipo akamwedwa motsatira ndondomeka tizilombo ta HIV sitichulukana mthupi ndipo timafika pochepa osapezekanso

Kodi munthu amene wapezeka ndi HIV angayambe liti kulandira ndikumamwa ma ARV

Aliyense amene wapezeka kuti ali ndi HIV amayenera kuyamba kumwa ma ARV kuti awone ubwino wake msanga ndipo atalandira uphungu.

Ubwino omwa ma ARV

- Kubwezeretsa chitetezo cha cha mthupi kuti likwaniritse kumenyana ndi matenda
- Kuchepetsa mpata opatsira ena tizilombo ta HIV
- Kuteteza kuti tizilombo ta HIV tisalowe mu chitetezo cha thupi CD4

Kodi kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ndikofunika bwanji

Uku ndi kumwa mankhwala motsatira ndondomeko motere, mankhwala oyenerera, kumwa mankhwala motsatira mlingo oyenera, nthawi yoyeneraMotsatira kamwedwe ka mankhwala koyenera.

Ubwino wakumwa mankhwala motsatira ndondomeko uli motere

- Izi zimathandiza kuti tizilombo ta HIV tisachulukane mthupi
- Izi zimathandiza kuti munthu asamadwaledwale
- Izi zimathandiza kuchepetsa mpata opatsira ena tizilombo ta HIV

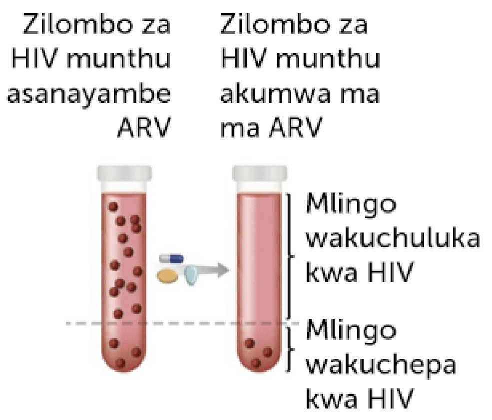
Mlingo wa kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mthupi

- Kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mthupi
- Kuyeza kumeneko ndikofunika pofunakudziwa za m'mene thupi likuyendera malinga ndikupezeka ndi HIV
- Kuyeza malinga ndi kachulukidwe ka tizilombo ta HIV
- Kuyeza ndikupeza kuti tizilombo ta HIV osapezekamo mthupi la munthu

Timabotolo tili munsimu tikusonyeza m'mene zimakhalira pa kachulukidwe ka tizilombo ta HIV kwa m'mene zimakhalira asanayambe kumwa ma ARV ndi m'mene zimakhalira akayamba kumwa ma ARV.

Kabotolo ka kumanzere kakusonyezakuchuluka kwa tizilombo ta HIV mthupi munthu asanayambe kumwa ma ARV pamene kakumanja kakusonyeza kutheratu kwa tizilombo ta HIV munthu akamamwa ma ARV motsatira ndondomeko

Zilombo za HIV zimakhala zochuluka munthu asanayambe ma ARV ndipo timachepa akayamba makhwala



U.S. Department of Health & Human Services. "Undetectable Viral Load." https://aidsinfo.nih.gov/educationmaterials/glossary/876/undetectable-viral-load.

- Izi zimathandiza kuti makhwalawo asalizolowere thupi ndikufika posiya kugwira ntchito(kupima)
- Izi zimapereka mwayi okhala moyo wa thanzi nthawi yayitali

Tikumbutsane kuti kumwa ma ARV sikuchiza HIV. Anthu onse amene anapezeka ndi HIV ndipo akumwa ma ARV apilize kumwa moyo wao onse motsatira ndondomeko ya kuchipatala.

Mapepala otsindikiziwa nambala 3: Nkhani ya zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zoona zenizeni pa nkhani za HIV ndi Edzi

Zoyenera Kuchita: Pa cholembedwa chilichonse mu mndandanda walemba mmusiwu chongati ngati zikutanthauza zinthu zongoganizidwapo chabe kuti ndi zoona komanso mfundo zoona zenizeni pa nkhani za HIV komanso Edzi Edzi.

Mau	Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona kapena ya zoona zenizeni
1. Azibambo ndi anyamata amatenga HIV chifukwa amagonana ndi zibwenzi zambiri	
2. Kuchepa kapena kusapezeka kwa tizilombo ta HIV mthupi kumathandiza kuchepetsa kupatsirana HIV mnjira ya kugonana	
3. Udzudzu ungathe kufalitse HIV	
4. Anthu onse, akuluakulu ngakhalenso ana angathe kupatsiridwa HIV	
5. Ungathe kuchira Edzi ukagonana ndi munthu wa ulumali wa chi albino kapena ulumali wina ulionse	
6. Ungathe kupatsiridwa HIV ngati udya chakudya limodzi ndi munthu amene anapezeka ndi HIV	
7. Mapemphero atha kuchiza anthu amene anapezeka ndi HIV	
8. Anthu amene anapezeka ndi HIV sangaloredwe kutnga ngongole ku banki	
9. Kuyezedwa ndikupezeka ndi HIV ndi imfa basi	
10. Panthawi yakuti munthu wangotenga kapena kupatsiridwa kumene HIV (window period) angathe kuyezedwa ndikupeza kuti alibe HIV	
11. Ungathe kudziwa kuti munthuyu ali ndi HIV pongomuona	
12. Ndizotheka kuyamba kumwa ma ARV tsiku lomwero lomwe wayezetsa ndikupezeka ndi HIV	
13. Ma ARV ndi mankhwala ongolimbikitsa chitetezo cha mthupi koma sachiza HIV komanso Edzi	
14. Anthu amene anapezeka ndi HIV asakhale ndi ana	
15. Ana onse amene angabadwe kwa mayi yemwe anapezeka ndi HIV atha kupatsiridwa HIV	
16. Munthu yemwe akumwa ma ARV akamapeza bwino nthanzi ndikubwereramo ndiye kuti wachira ndipo nkosafunikira kuti apitirize kumwa ma ARV	
17. Mutha kutenga HIV popatsana moni wam'manja, kukumbatirana, kukhala mpando umodzi, komanso kugwiritsa chimbudzi chimodzi ndi yemwe anapezeka ndi HIV	
18. Ana angathe kumwa ma ARV popanda kukayikira za chiopsezo china chilichonse	

Mau	Zongoganizapo chabe kuti ndi zoona kapena ya zoona zenizeni
19. HIV imachepetsa ulemelero okhala mwamuna weniweni	
20. Aliyense amene ali ndi chifuwa chachikulu cha TB kapena zibayo ndiye kuti ali ndi HIV	
21. Asing'anga angathe kuchiza HIV komanso Edzi	
22. Omwe ali pa banja kapena pa chibwenzi chokhazikika ndipo ndi okhulupirilirana pa uwiri wao asavutike kugwiritsa ntchito kondomu pogonana ngakhale anapezeka ndi HIV	
23. Ma ARV ndioyenera kupatsidwa kwa anthu okhawo omwe akuoneka kudwalika kwambiri	

Mapepala otsindikiziwa nambala 4: Zitsanzo Malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018

Gulu loyamba (1)

Chitsanzo: Bungwe lina linapanga ndikutsindikiza zipepala za zithunzi komanso mauthenga kuchokera mbuku lija la “Mauthenga opereka chiyembekezo” Iwo atapanga ndikutsindikiza zipepala za zithunzi za mauthengazo anazitenga kuyeselera ku dera la mudzi kuti awone ngati zikuperekadi uthenga oyenera. Atamaliza kuyesererako, iwo anazitsindikiza ndikukamata mzipupa za mzipatala komanso malo ena a maphemphero. Ndi m’mene lamulo la HIV komanso edzi likunenera kodi anatsatira lamulo? Fotokozerani ndipo perekani zifukwa pa mayankho anu.

Gulu lachiwiri (2)

Chitsanzo: Munthu wina dzina lake F wapita kwa mtsogoleri wa chipembedzo kuti akalangizidwe. Iyeyo wa wafotokozera a atsogoleriwo kuti anapita kukayezetsa ndipo apeza kuti iye ali ndi HIV. Iyeyo ali pa banja, koma akukhulupilira kuti wapezeka ndi HIV pachifukwa chakuti mbuyomu anali ndi tizibwenzi tingapo. Iye akuopa kuti akawulure za zotsatira zake zakuyezetsa HIV kwa akazi ake chifukwa ali ndi mantha kuti zoterezi angakazilandire bwanji. Mtsogoleri wa za chipembedzo ndi okhudzidwa chifukwa akudandaula z a umoyo wa mkazi wakeyo. Mtsogoleriyo akuganiza kuti poti iye wadziwa, ndibwino kuti akauze mkaziyo pa za zotsotatira za mwamuna wake kuti nayenso akayezetse. Kodi pameneka mtsogoleriyu atani? Fotokozerani zomwe mukuganiza ndipo perekani zifukwa zake.

Gulu lachitatu (3)

Chitsanzo: Mtsogoleri wa za chipembedzo wakhala akularikira kuti anthu omwe anapezeka ndi HIV atha kusiya kumwa ma ARV ngati angabwere kwa iyeyo nikupempheredwa chifukwa adzachira. Iyeyo ndithu akuwatsimikizira kuti adzachira ku matenda a Edzi ndipo HIV idzachoka mthupi mwao iye akawapempherera Kodi izi ndi zolondola malinga ndi lamulo la HIV komanso Edzi. Perekani zifukwa pa mayankho anu.

Gulu lachinayi (4)

Chitsanzo: Mnyamata wina akufuna kulowa nawo timu ya mphira ya pa mudzi pawo. Koma ena mwa amene ali mtimuyo akudziwa kuti mnyamata amene akufuna kulowa nawo mtimuyo ali ndi HIV. Ana anzakeyo ayamba kumunena, kumutchula mayina ambirimbiri komanso amukana kuti sangathe kusewera naye. A kochi a timuyo nawonso akuwona kuti mnyamatayo kusokoneza osewera anzake mu timuyo ndipo nawonso atsindika kuti samulora kulowa timuyo. Ngati mtsogoleri yemwe wa phunzitsidwa za mauthenga opereka chiyembekezo, ndiye mwamva zoterezi. Kodi mungachite chiyani? Perekani zifukwa pa mayankho anu.

Mapepala otsindikiziwa nambala 5: Mafunso otsogolera zokambirana: Kuwona ndi kumvetsetsa bwino za vuto la kusalana

1. Kodi mukuona kuti chimene chikuchitika pa chithunzi chimenechi ndi chiyani pa nkhani ya kusalana chifukwa cha HIV komanso Edzi?

2. Kodi mukuganiza kuti kusalana kumeneku kukuchitika chifukwa chiyani?

3. Kodi zimenezi zimachitika pakati pa anthu otsatira chipembedzo chanu? Nanga zimenezi zimatheka kuchitika pa nthawi chipembedzo? Ngati zimachitika, kambiranani ndikupereka zitsanzo

Mapepala otsindikiziwa nambala 6: Mafunso othandiza kusinkhasinkha zakusintha chikhalidwe

1. Kapena kodi ndi chifukwa chiyani munaganiza zosintha? Kodi munali mutamva zinthu zina za nyowani pa chikhalidwe chimenechi zomwe zinachititsa kuti muganize zosintha?

2. Kodi pali zinthu zina zabwino zomwe munkaganiza kuti zitha kuchitika inu mutasintha chikhalidwecho? Ngati ndi choncho zinthu zabwinozo ndi ziti?

3. Kodi munakwaniritsa kusintha chikhalidwechi? Ngati mukuvomera kodi zimenezi zinakutengerani nthawi yayitali bwanji kuti musinthe? Ndipo pamene munkayesera kusintha munayenda dongosolo lotani?

4. Kodi mutasintha, simunabwerere mbuyo ndikuyambiranso chikhalidwe chomwechija

Mapepala otsindikiziwa nambala 7: Dongosolo lofalitsa ndi kupereka mauthenga polimbitsa kusintha chikhalidwe kudzera mu zitsanzo

Chitsanzo choyamba (1)

Mongyeserera, mzibambo wabwera pamaso panu, akuti akazi ake amuuza kuti akufuna apite limodzi akayezetse HIV nkhaniyi inakambidwa ku gulu la azimayi ndipo iwo akuona kuti ndikofunika kutero. Mzibamboyo sanakayezetseko HIV. Mzibamboyo amadziona kuti ali ndi moyo wathanzi ndipo sakuganipo kuti angathe kukapezeka ndi HIV. Sakumvetsa chifukwa chenecheni choti apitire kuchipatala kukayezetsa ndipo akazi akewo amusokoneza mutu.

Chitsanzo chachiwiri (2)

M- ndi munthu amene inu mumamudziwa ndipo mwadziwana naye kwa zaka zambiri ndipo wabwera pamaso panu kuti mucheze inu nkuti mutangamaliza ulariki wanu wa tsiku limeneli. Iye akuti chatsopano pompa iye anakayezetsa HIV ndipo kwapezeka kuti anapezeka ndi HIV. Ali ndi mantha kuti kodi zimenezi zikutanthauzanji pa umoyo wake komanso banja lake. Iyeyu sanayambe kulandira thandizo la mankhwala aja a ma ARV chifukwa amadziona kuti ndi wa thanzi komanso akuopa kuti akayamba kulandira ma ARV, achibale komanso anthu ena azadziwa kuti iye ali ndi HIV.

Chitsanzo chachitatu (3)

L. ndi wachinyamata ndipo ndi modzi mwa achinyamata yemwe mumapemphera naye ku chipembedzo chanu. Iyeyo anapezeka kuti ali ndi HIV ndipo anayamba kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV miyezi 6 yapitayo. Iyeyo sakufuna kupita kuchipatala kukalandira ma ARV chifukwa amati akatero amajomba ku sukulu. Akuti iyeyo wakhala akupemphera kuti kut atachila ku matenda amenewa. Iyeyu akuti wamva kuti pali gulu lomwe limathadiza kuchita zoterezi ndipo ndizotheka kusiya kumwa ma ARV. Ndipo akukupemphani inu ngati mtsogoleri wa chipembedzo kuti mumupempherere kuti asiye kumwa ma ARV.

Mapepala otsindikiziwa nambala 8: Ndime ya maphunziro nambala 5: Kufalitsa ndi kupereka mauthenga kwa anyamata (a buthu) omwe angotha msinkhu kudzera mu zitsanzo

Zoyenera kutsata

Chitani izi limodzi mu magulu anu ndipo gwiritsani chitsanzo chomwe mwapatsidwa ndipo lembani mayankho anu pa chipala (Flipchart). Mukatha mudzayenera kufotokozera gulu lonse mkalasi pa zomwe mwakambirana.

Chitsanzo choyamba (1)

M___ ndi mnyamata wa zaka 18 ndipo ali mgulu la achinyamata lomwe inu mumatsogolera. Msabata zikubwerazi kudzakhala mpira wa chisodzera ndipo mpirawo ukuseweredwa padzabwera oyeza HIV kuti ofuna aziyezetsa. M'gulu la achinyamata amenewa mwakhala mukukambirana za kufunika koyezetsa HIV. M___ ali ndi nkhawa komanso mantha chifukwa pakatipa wakhala akugonana ndi atsikana angapo omwe ndi zibwenzi zake. Iye akuopa kuti akakayezetsa ndikupezeka kuti ali ndi HIV chibwenzi chomwe ali nacho pano chikutha, komanso ngati zitatero sadzakwatira ndipo mwayi wa ntchito sadzaupeza.

Chtsanzo chachiwiri (2)

P___ ndi mnyamata wa zaka 15 ndipo iye anabadwa ndi HIV. Mayi wake anamwalira pamene iye anali ndi zaka5 ndipo wakhala akukhala ndi agogo ake. Agogo ake samafuna kuti azikamba za vuto la HIV lomwe ali nalo P___ komanso palibe ndi m'modzi yemwe pa azizanke yemwe akudziwa za nkhani imeneyi. P___ akufuna kusiya kumwa ma ARV chifukwa akuganiza kuti azinzake ku sukulu adziwa kuti iyeyo ali ndi HIV.

Chtsanzo chachitatu (3)

G___ ndi mnyamata wa zaka 16 ndipo iye anayezetsa ndikupezeka kuti ali ndi sabata zinayi zapitazo. Mukamuona ngakhale mukakumana naye amaoneka kuti wasokonezeka m'maganizo. Iye akuti sanauzepo munthu wina aliyense zakuti iyeyo anapezeka ndi HIV, komanso kusukulu sizikuyenda bwino ndipo iye akuoneka kuti ndi okwiya nthawi zonse. Chifukwa zimene G akuchita komanso za mkwiyo umene ali nawo, chibwenzi chake chikufuna kuthetsa chibwenzi. Mukamufunsa mafunso G akungoyankha chidule komanso mokwiya.

Mapepala otsindikiziwa nambala 9: Kusinkhasinkha za zomwe zaphunziridwa kwa masiku awiriwa

1. Kodi mwaphunzirapo chiyani pa masiku awiriwa

2. Kodi chachilendo kapena chodabwitsa mawachiona ndi chaiyani

3. Pa zomwe mwaphunzira chomwe mukuona kuti chikathandizani kwambiri pofikira anyamata ndi azibambo ndi mauthenga opereka chiyembekezo ndi chiyani

4. Pa zomwe mwaphunzira ndi luso liti kapena upangiri uti omwe mungafunikire kuzamitsapo nzeru kapena kufunika chithandizo ndi uti?

Mapepala otsindikiziwa nambala 10: Kudzifunsa mozama ngati kuli koyenera kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwathu muliri pa nkhani ya HIV – Mafunso omwe angathandize kutsogolera

Zoyenera kutsata: Ganizirani munthu kapena anthu omwe munawauzapo za chinsinsi zanu ndipo muyankhe mafunso omwe alembedwa m'musimu. Kumbukirani kuti simukakamizidwa kufotokoza za zomwe munaulurazo. Mutha kupereka mayankho osiyanasiyana m'mene mungathere.

1. Kodi pali zinthu ziti zomwe munaganiza mozama musana ulure kapena kufotokozera ena za chinsinsi zomwe munkafuna kuulura?

2. Kuulura kapena kufotokozera ena za chinsinsi za kumtima kwanu kutha kukhala ndi zoopsa zake. Pa zomwe mwazipeza pa funso loyambalo ndi zinthu ziti zomwe munayenera kuganizirapo popewa kuchepetsa kuopsa kwa zomwe munkafuna kuulura?

3. Kodi munayenera kulimbikitsidwa motani kuti mukwaniritse zimenezi?

Mapepala otsindikiziwa nambala 11: Mauthenga akuluakulu pa nkhani youlura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi mwako muliri pa nkhani yokhudza HIV

- Nkhani zokhudza HIV zimayendera limodzi ndi vuto lakusalana; motero anthu ambiri omwe anapezeka ndi HIV amakhala ndi zoganiza komanso zotchinga zambiri paganiza kuti kodi adziwe ndi ndani za kuti iwo ali ndi HIV.
- Kuulura kapena kufotokozera ena kuti uli ndi HIV kutha kuchitika mwakufuna kwako iwe mwini kapenanso kukamizidwa. Nthawi zina munthu atha kukhala pa panipani kuti aulure basi, koma dziwani kuti ndi kuphwanya ufulu wa munthuyo kumukakamiza kuti aulure kuti ali ndi HIV.
- Kuulura kapena kufotokozera ena mwakufuna kwako iwe mwini kuti uli ndi HIV kapena nkhani ina iliyonse yachinsinsi ndizotheka ndipo uku kumatchedwa kuulura mwakufuna kwako. Apatu munthu amaulura kapena kufotokozera ena mwakufana kwake osati chifukwa chopanikizidwa.
- Anthu amakhala pa mlingo osiyanasiyana pa nkhani zimenezi zoulura kapena kufotokozera ena. Ena ali pa mlingo wakuti sakufuna kuulura, ena kuulura pang'ono pamene ndi omasuka kuima poyera ndi kuulura.
- Kusaulura kapena kufotokozera ena pankhani ya umoyo wamunthu ndi nsanamila imodzi yachikhalidwe. Pachikhalidwe, zimakhala zovuta kuti achibale a munthu odwala aulure kapena kufotokozera ena za matenda amgonagona amene ali pa banja pawo, makamaka ngati matandawo akhoza kubweretsa chitonzo.
- Bungwe la za umoyo pa dziko lonse la pansi (WHO) limalimbitsa kuti ndikoyenera kuti ngati mwana ali ndi HIV afotokozeredwe za nkhaniyi pamene ali ku sukulu ya pulayimale (akakhala kuti wafika zaka 6 mpaka 12).
- Kuulurira kapena kufotokozera yemwe mumagonana naye ndikofunika kwambiri khale kuti izi zili ndi mavuto ake. Kumvetsetsa kufunika kwa kuulura kapena kufotokozera ena, komanso m'mene ungaululire ndi chinthu chofunika kwambiri.

Ubwino wa kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi muliri pa nkhani zokhuda HIV ulipo ngati uwu

- Kupewa kukhala ndi chipsinjo chosunga zinthu za chinsinsi ngati izi ku mtima
- Kupewa kukhala ndi mantha ngakhalenso nkhawa yakuti zingadzaulurike mwangozi
- Izi zimathandiza kuti munthu alandire chisamaliro choyenera kuchoka kwa achibale komanso abwenzi ocheza nawo
- Kulimbikita kukamba za zizindikiro za kudwala komanso madandaulo osiyanasiyana
- Kupereka danga lolandira chithandizo choyenera kuchipataka
- Kulimbikitsa kulandira ndi kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko

- Kupereka mwayi wokambirana momasuka za njira zakulera ndi bwenzi kapena mkazi wathu
- Kupereka mwayi wakuti okondana nawo pa nkhani zogonana kuti akalandire uphungu komanso chisamaliro ngati kungakhale kofunika
- Kwa amayi oyembekezera, izi zimapereka mwayi olandira chisamaliro choyenera poteteza kuti asapatsire HIV mwana amene akuyembekerayo. Komanso izi zimathandiza apa achbale kupereka chisamaliro kwa mwana monga kumumwetsa mankhwala a ma ARV komanso kumupatsa chakudya moyenera
- Kukhala ndi ufulu wosankha wachibale kapena mzako kukhala okulimbikitsa kumwa mankhwala ndikulandira chithandizo choyenera
- Kulimbikitsidwa kulowa mu magulu a anthu omwe anapezeka ndi HIV a m'madera kapena midzi yathu
- Kukhala chitsanzo pakati pa anthu cha munthu olimba mtima kuulura za kuti iye ali ndi HIV

Kuipa kwa kuulura kapena kufotokozera ena za m'mene mthupi muliri pa nkhani zokhuda HIV ulipo ngati uwu

- Kunenedwa ndi okondedwa kapena achibale pa banja kuti iwe wabweretsa HIV komanso Edzi pa nyumba
- Kuthawidwa, kusakhala nawe pafupi, kuopedwa komanso kuiwalidwa ndi okondedwa wako, achibale komanso anzako omwe munkacheza limodzi
- Kusalidwa ndi kupatulidwa kusukulu
- Kusalidwa ndikupatulidwa pa mudzi ngakhalenso kumalo adzipembedzo
- Kusalidwa ndikupatulidwa ku ntchito mwinanso kuchotsedwa ntchito kumene
- Ena kunyoza ndikumaganiza kuti izi zakuchitikira chifukwa mayendedwe ako pa nkhani zogonana, kuti mwina unali oyendayenda (zibwenzi zambiri) komanso mwina unali wa zochitika za umoyo osiyana ndi anthu ena
- Kukhala okanidwa kapena mdani wa pa mudzi
- Okondedwa wako kukana kuti mukhale ndi mwana
- Mwina kumenyedwa kumene
- Kudzisankha kapena kudzipatula mwa iwe wekha
- Kusowa mwayi othandizikira pakapezedwe ka ndalama kuchoka kwa achibale komanso okondedwa wako

Mapepala otsindikidza nambala 12: Kupanga zochitikachitika zenizeni potsatira zomwe taphunzira-Ndingagwiritse ntchito bwanji zomwe takhala tikuchita kuti zikhale zochitika zenezeni pothandiza ena

Kodi zomwe ndapumphira pa maphunziro amenewa zinganditahandize bwanji kukhala chitsanzo chabwino ku chipembedzo change. Lembani zinthu zingapo

Kodi zamwe ndaphunzira pa maphunziro amenewa ndingakagawane nawo bwanji anzanga? (mwa chitsanzo, ku magulu athu a anthu omwe anapezeka ndi HIV, ku ntchito, pogwira ntchito zolimbikitsa ngati atsogoleri a zipembedzo komanso ku ma bungwe athu....)

Mapepala otsindikidza nambala 13: Muathenga opereka chiyembekezo pepala lothandiza kupanga mapulani

Gwiritsani ntchito pepalari kuti likuthandizeni kupanga ma pulani pa nkhani yofalitsa mauthenga enieni opita kwa azibambo ndi anyamata ku madera anu. Yesetsani kulemba zinthu zenizeni zomwe zingachitikedi pa mapulani amenewo.

Gawo la uthenga	Oyenera kufikiridwa ndi uthenga	Uthenga	Njira yofalitsira uthengawo	Nthawi	Oyenera kuchita zimenezi	Kalondolondo wa mmene ntchito ikuyendera
Kuyezetsa HIV	Anyamata	Anyamata obeba amayezetsa HIV: Pitani mukayezetse Proverbs 29:18, 2 Timothy 1:7	Zokambirana pa magulu achinyamata	Sabata iliyonse tsiku lachinayi		Lembani nthawi iliyonse pamene uthengawu wagwiritsidwa ntchito komanso chiwerengero cha anyamata omwe analipo pa zokambiranazo

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo C

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo C: Zithunzi zothandizira kuphunzitsa ndime Nambala 4 ya maphunziro: Zochitikachitika zoyamba: Kumvetsa ndi kuona vuto la kusalana

Tsindikizani mapepalawa ndipo onetsetsani kuti akwanira pa mlingo wa bwino wa mapepela.

Chithunzi cha nambala 1

Chithunzi cha nambala 2

Chithunzi cha nambala 3

Chithunzi cha nambala 4

Chithunzi cha nambala 5

Chithunzi cha nambala 6

Chithunzi cha nambala 7

Chithunzi cha nambala 8

Chithunzi cha nambala 9

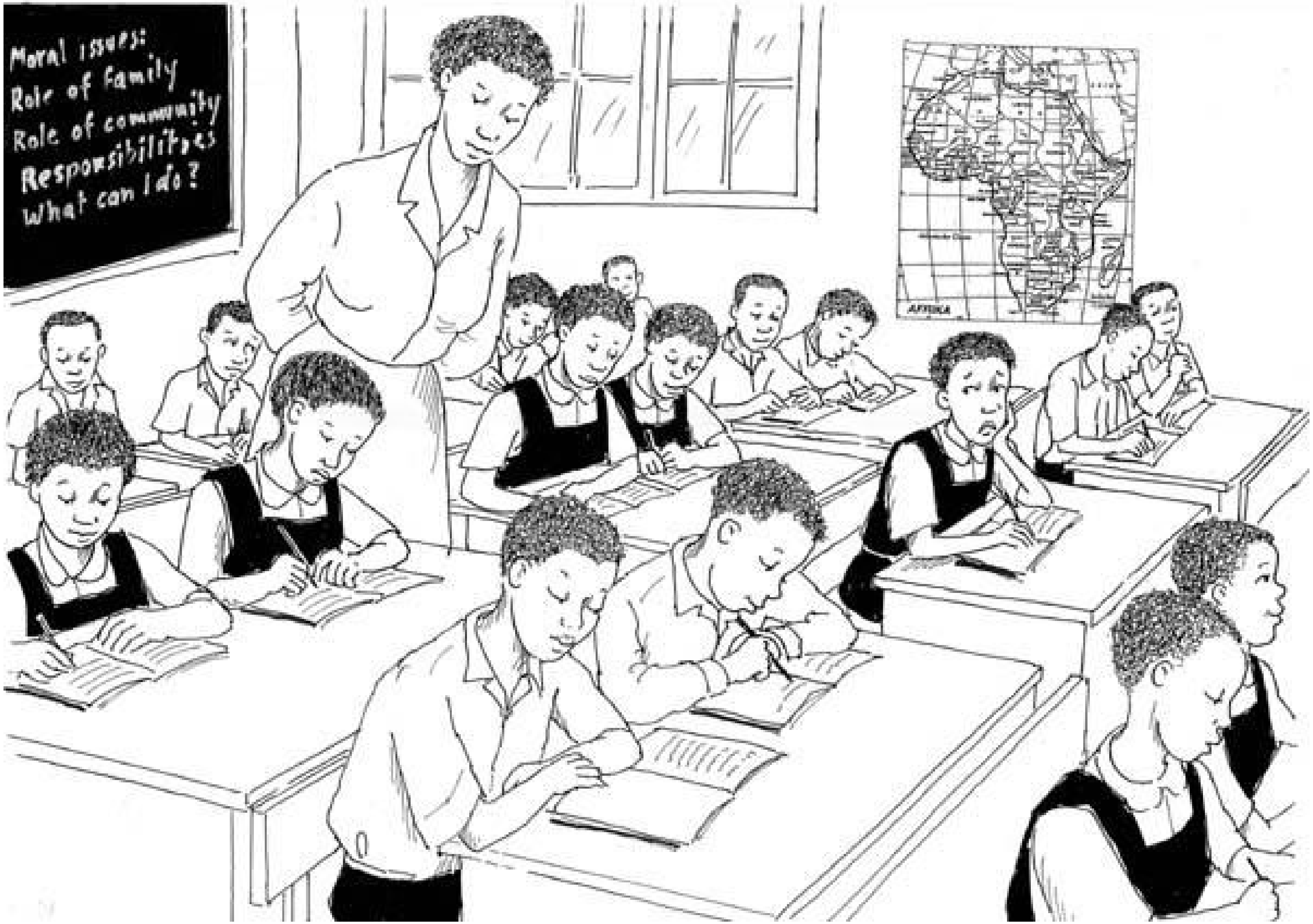
Chithunzi cha nambala 10

Chithunzi cha nambala 11

Chithunzi cha nambala 12

Chithunzi cha nambala 13

Chithunzi cha nambala 14



Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo D

Mapepala a Masamba ongophatikira: Gawo D: Luso logawira anthu kukhala mu magulu pophunzira

Monga m'mene zalembedwela mu ndondomekoyi, zochitika zambiri za maphunzirowa zizichitika m'magulu ang'onoang'ono. Otsogolera maphunziro akuyenera kukhala ndi luso lapadera logawira kapena kuyika anthu mu magulu osiyanasiyana. Kuonetsetsa kuti anthu akutha kumasukirana ndikumasitha magulu mkalasimo osati kungokhala pa gulu limodzi lomwelo mpaka maphunziro kutha. Ndiye kugawa maguluwa kumafunikira kugwiritsa ntchito njira zosiyanasiyana. Ndiye m'musimu muli njira zosiyanasiyana zomwe mungagwiritse ntchito poyika ophunzira m'magulu.

- **Zochita:** Lembani zochita zosiyanasiyana pa mapepala (mwina wina akudyetsa mwana, wina akuvina, wina akuyenda). Kapena Nong'onezana ka nthu kamozi ka zochitika kwa ophunzira m'modzi. Funsani ophunzirawo kuti atolepo pepala limodzi ndipo asasonyeze mzake. Ndipo mukalengeza kuti 1'2'3' aliyense ayambe kuchita zomwe wapeza pa pepala paja ndipo amene akuchita zofanana akhale gulu limodzi.
- **Nyimbo:** Lembani pa pepala nyimbo zotchuka (lembani zomwe ambiri atha kuzidziwa, nyimbo zomwe zimayimbidwa tsiku lobadwa, nyimbo ya fuko lathu, ndi zina zodziwika. Mukatero apempheni ophunzira kuti atole timapepalato ndipo ayambe kuyimba nyimbo yomwe apeza. Mupeza ena omwe adziyimba nyimbo imodzi amenewo ndiye kuti akhala gulu limodzi. Ngati pali wina yemwe ali ndi ulumari wa kusaona kapena ena osatha kuwerena gwiritsani njira yonong'oneza nyimbozo kwa ophunzirawo.
- **Kulira kapena kubuula kwa nyama kapena ziweto:** Lembani mayina a nyama kapena ziweto kapenanso jambulani zinyamazo kapena ziweto pa mapepala. Ndipo apempheni ophunzira kuti ayesezere kulira kapena kubuula kwa nyamazo kapena ziwetozo. Ndipo mukatero mupeza kuti ena ukulira kapena kubuula mofanana amenewo apanga gulu limodzi.
- **Ovala zofanana:** Ophunzirawo musanawayike mu magulu, yang'anani omwe avala zovala zofanana ndipo yesani kuwagawa mu magulu poona zovalazo. Onse ovala zofananirapo apange gulu limodzi. Otsogolera maphunziro atha kuchita izi ku madera ngakhalenso ku mamidzi kwao. Ngati pali zoletsa zina pankhani ya kafananidwe ka zovala monga nsalu za chipani cha ndale, kapena ena avala zovala zosonyeza kuti ndi anamalira, kapena mwina chifukwa cha zipembedzo, njira iyi musagwiritse ntchito.
- **Kusankha poona zinthu zomwe amakonda mofanana:** Njira iyi ndiyochita mwakasakaniza koma imafunika kuyigwiritsa ntchito moyenerera. Afunseni zinthu monga, kodi amene amakhala pafupi ndi mtsinje, kapena kodi ndani anapita ku sukulu yakutiyakuti.
- **Moto m'phiri tithamange tikazimitse:** Apa muchita ngati masewera, ophunzira onse azithamanga mozungulira (kazungulire) ndipo ali mkati mothamanga choncho awuzeni kuti akhale mu magulu a anthu atatu atatau kapena awiriawiri ndipo ophunzirawo asankhe ndikukhala ndi amene ayandikana naye motero apanga gulu.

Tsiku la kubadwa: Afotokozereni ophunzira kuti akhale pa mzere motsatira tsiku limene anabadwa (mwina kuyambira omwe anabadwa mwezi wa January kukhala patsogolo ndipo omwe anabadwa mwezi wa December kumapeto) Kuti zikhale zosangalatsa kwambiri awuzeni ophunzira kukhala pa mzere koma osalankhula. Akakhala pa mzere choncho mutha kuwagawa kukhala mu magulu bwinobwino powawerenga.

NGATI MUKUFUNA KUMVA ZAMBIRI ZA NDONDOMEKOYI FUNSANI A:

Health Policy Plus
Palladium
1331 Pennsylvania Ave NW, Suite 600
Washington, DC 20004
Tel: (202) 775-9680
Fax: (202) 775-9694
Email: policyinfo@thepalladiumgroup.com
www.healthpolicyplus.com

Lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018

Ndime ya maphunziro ya nambala 2: Zochitikachitika za chinayi pa maphunzirowa: *Kufikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo*

Kuunikira mozama zomwe lamulori likunena

Chifupikitso cha mutu wa lamulori

Lamulo la HIV komanso Edzi la mchaka cha 2018

Mfundo zikuluzikulu zomwe lamulori likunena;

- Kuteteza kufala kwa HIV komanso kulimbana ndi vuto la Edzi
- Maufulu komanso udindo omwe anthu amene anapezeka komanso kukhudzidwa HIV komanso Edzi ali nawo
- Kukhazikitsidwa kwa bungwe la national AIDS Commission,kayendetsedwe,udindo komanso mphamvu zomwe bungweli liri nazo
- Khani zina ndi zina zomwe zingalondolozedwe

Ndime zikuluzikulu za lamulo la HIV komanso Edzi

- Zikhalidwe komanso zikhulupiliro zoipa
- Kusalana ndi kupatulana chifukwa cha HIV komanso Edzi
- Maufulu oyenera kulemekeza
- Maufulu omwe anthu amene anapezeka ndi HIV ali nawo
- Kuulura kapena kufotokozera ena za kupezeka ndi HIV
- Za umoyo pokhala limodzi
- Zoyenera kudziwitsana
- Khani zokhudza HIV komanso kulembana ntchito
- Maphunziro
- Kukhazikitsidwa kwa bungwe la NAC ndi nyumba ya malamulo ngati bungwe la boma

Makhalidwe ndi zikhulupiliro zoipa

Tanthauzo lake

Izi ndi makhalidwe, zikhulupiliro, zipembedzo komanso zochitikachitika zoipa zomwe zitha kuika munthu wina pa chiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV

(Ndime nambala 2 ya lamulo)

Zomwe lamulori likuletsa

Lamulori likuletsa makhalidwe komanso zikhulupiliro zoipa zomwe zalembedwa pa m'ndandanda oyamba

(Ndime nambala 2 ya lamulo)

Kusalana ndi kupatulana

Tanthauzo lake

Kupatulidwa, kusiyanitsidwa, komanso kulandira ziletso pochita zinthu chifukwa chakumvetsetsa molakwika za munthu akapezeka komanso kukhala ndi HIV ndipo izi zimachitika ndi cholinga chakuti munthu uja akhale omangika pa maufulu omwe iye ali nawo pa nkhani za ndale,kupeza chuma,kukhala limodzi ndi anthu onse,chikhalidwe komanso zochitikachitika zosiyanasiyana za mdziko.

Kuletsa kusalana ndi kupatulana

Kusalana ndi kupatulana chifukwa cha HIV kapena kuganizira chabe kuti ali ndi HIV ndikupalamula mlandu ndipo ochita zimenezi akagamulidwa ku khoti akuyenera kupereka chindapusa cha:

- Chindapusa cha ndalama zokwana MWK 5,000,000 komanso kukhala ku ndende kwa zaka 5
- Chindapusa cha MWK 10,000,000 Ngati olakwayo ali wa za malamulo (Ngati lawyer)

Maufulu omwe anthu tili nawo

Kuonjezera pa maufulu amene anthu tili nawo,anthu omwe anapezeka ndi HIV ali ndi maufulu ena monga awa:

- Ulemu,kulemekezedwa ngati thupi,umoyo wangwiro ndi thanzi
- Kugwira ntchito ya kumtima kwao
- Kulandira chipepeso mogwiriza ndi maufulu omwe iwo ali nawo
- Kulandira chthandizo cha kuchipatala chaulere makamaka chithandizo cha mankhwala a ma ARV komanso ngati angadwale matenda ena okhudzana ndi HIV komanso Edzi

Munthu aliyense yemwe anapezeka ndi HIV ali ndi udindo wakuma mankhwala a maARV motsatira ndondomeko yomwe analandira kuchipatala **(Zimenezi zili pa ndime nambala 7 ya lamulo)**

Kuulura kapena kufotokozera ena za kupezeka ndi HIV

- Munthu aliyense amene anapezeka ndi HIV ali ndi ufulu okhala ndi chinsinsi pa nkhani zokhudza m'mene mthupi mwake muliri
- Ndikuphwanya lamulo kuulura kapena kufotokozera zakuti munthu anapezeka ndi HIV
- Onse ogwira nchito zachipatala ali ndi udindo waukulu osunga chinsinsi makamaka akamayangana mbiri ya umoyo wa munthu yemwe anapezeka ndi HIV **(Zimenezi zili pa ndime ya nambala 9 ya lamulori)**

Kuulura kapena kufotokozera ena pa nkhani ya zotsatira kuti wina anapezeka ndi HIV popanda chilorezo ndikuphwanya lamulo ndipo ochita zimenezo akagamulidwa ndi khoti ayenera kupereka chi ndapusa cha mwk5,000,000 komanso kukakhala ku ndende zaka 5. **(Zimenezi zili pa ndime ya nambala 11 ya lamulori)**

Kupeza ndikufalitsa mauthenga a za HIV komanso Edzi

- Bungwe la National AIDS Commission liri ndi udindo komanso mphamvu zovomereza nkhani komanso mauthenga onse okhudza HIV komanso Edzi zisanafalitsidwe kwa anthu onse mdziko muno
- Munthu kapena bungwe akakonza uthenga wina ulionse okhudza HIV komanso Edzi akuyenera kupereka uthengawo ku NAC kuti ukawunikidwe ndikuvomerezedwa usanafalitsidwe
- Aliyense olarika,kapena kupeka nkhani,kusindikiza nkhani zosokoneza anthu komanso za bodza zokhudza HIV komanso Edzi za munthu wina kapena anthu a mdziko lino ameneyo adzapalamula mlandu ndipo adzayenera kupereka chindapusa motere
- Zilango za Chindapusa
  a) Kupereka chindapusa cha ndalama zokwana MWK5,000,000 komanso kukakhala ku ndende kwa zaka 5
  b) Kupereka chindapusa cha ndalama zokwana MWK 10,000,000 ngati munthuyo ali wa zamalamulo

Kulemba ndi kuchotsana pa ntchito

- Munthu aliyense olembedwa ntchito sakuyenera kusalidwa, kupatulidwa kapenanso kulandira nkhwidzi pa ntchito chifukwa chakuti anapezeka kapena kungoganiziridwa chabe kuti ali ndi HIV **(Zimenezi zili pa ndime ya nambala 28 ya lamulori)**
- Olemba anthu ntchito sakuloredwa kuyeza munthu HIV ngati njira imodzi yotsimikizira kuti munthuyo alembedwe ntchito **(Zimenezi zikupeza pa ndime ya nambala 27 ya lamulori)**
- Olemba ntchito sadzachotsa munthu pa ntchito chifukwa chakuti munthuyo ali ndi HIV kapena kungomuganizira chabe. Koma ngati munthuyo akufooka komanso kulephera zofunika kuchita pa ntchitoyo chifukwa cha kudwala malamulo omwe anakhazikitsidwa kale pa nkhani zolembana kapena kuchotsana pa ntchito akuyenera kutsatidwa. **(Zimenezi zikupezeka pa ndime ya nambala 28 ya lamulori)**

Za maphunziro

- Sukulu kapena malo a maphunziro ena alionse sakuyenera kuchita izi;
  - Kukana kulemba sukulu munthu kapena mwana chifukwa cha nkhani zokhudza HIV
  - Kuchotsa sukulu chifukwa cha nkhani zokhudza HIV
  - Kusala kapena kupatula munthu chifukwa cha HIV
  - Kuletsa kapena kupatula munthu pa zochitikachitika chifukwa cha nkhani za HIV
  - Kapenanso kukana kupereka zinthu zomwe munthu akuyenera kulandira pa chifukwa chakuti ali ndi HIV kapena kungomuganizira kuti ali ndi HIV
- Aliyense amene angachite zinthu zotayana ndi zimene talemba m'mwambamu akuphwanya lamulo ndipo akagamulidwa ku khoti akuyenera kupereka chindapusa cha ndalama yokwan MWK 5,000,000 komanso kukakhala ku ndende kwazaka 5
- Ndipo ngati wophwanya lamulori ndi munthu wa zamalamulo iye akuyenera kupereka chindapusa cha MWK 10,000,000
- Kuonjezera apo, khoti liri ndi mphamvu zolanda kapena kusavomereza chitupa (Certificate) yochitira bizinesi imeneyo kapena sukulu imeneyo. **(Izi zikupezeka pa ndime 34 ndi ndime 35 ya lamuluri)**

HP+

HEALTH POLICY PLUS

Better Policy for Better Health

http://healthpolicyplus.com

policyinfo@thepalladiumgroup.com

HealthPolicyPlusProject

@HlthPolicyPlus

Mchaka cha 2015, Bungwe la Health Policy Plus (HP+) linalandira thandizo la ndalama kuchokera ku bungwe lija la ku Unites States of America lomwe limadziwika kuti U.S. Agency for International Development (USAID) kuti ligwiritse ntchito yothandiza kulimbana ndi HIV komanso EDZI ku Malawi kuno. Ntchito komanso zochitikachitika za mthandizo limeneli makamaka zokhudza HIV komanso EDZI zimathandizidwa ndi bungwe la Pulezidenti wa dziko la United States of America, la President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR). Bungwe la Palladium Group Limited ndi limene limayang'anira ntchito yomwe HP+ imagwira ku Malawi kuno koma mogwirizana ndi mabungwe ena ngati Avenir Health, Futures Group, Global Outreach, Plan International USA, Population Reference Bureau, RTI International, ThinkWell, and the White Ribbon Alliance for Safe Motherhood.

Bukuli litalembedwa, linaunikidwa mozama ndi bungwe lija la U.S. Agency for International Development (USAID) koma zonse zomwe zili mkati mwa bukuli zinalembedwa ndi bungwe la HP+. Motero zonse zomwe zili mbukuli sizikuimilira maganizo a dziko komanso boma la United States of America (US) ngakhalenso maganizo a bungwe la U.S. Agency for International Development (USAID).

Kuyezetsa HIV

Ndime ya maphunziro nambala 3, Zochitikachitika zoyamba pa maphunziro amenewa: *Kufikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo*

Zintchito zoyeza HIV

- Kuyezetsa HIV ndi njira yomwe imaunika ndikutsimikiza ngati munthu ali ndi HIV kapena ayi
- Kuyezetsa HIV kukuyenera kuchitika m'ndondomeko ya chinsinsi ndipo oyetsetsa avomereze kuyezetsa mwakufuna kwake
- Ku Malawi kuno tikufuna kuti pa anthu 100 alionse omwe ali ndi HIV, 95 ayezetse ndikutsimikiza kuti ali ndi HIV pofika chaka cha 2030

Zolinga za ntchito zoyeza HIV

- Kupeza anthu omwe ali ndi HIV
- Kuthandizira kuti ngati apezeka ndi HIV ayambe kulandira chithandizo cha mankhwala kuchipatala
- Kulimbikitsa omwe apezeka ndi HIV kukhala ndi moyo mchiyembekezo,kulandira chisamaliro choyenera,komanso kuteteza kufala kwa HIV
- Kulimbikitsa kupewa kutenga HIV kwa amene apezeka kuti alibe HIV

Njira zoyezera HIV ku Malawi kuno

Kuyezetsa HIV kuchipatala

- Iyi ndi njira yomwe amagwiritsa ntchito kuchipatala ndipo amene amatsata njirayi ndi achipatala
- Kuyezetsa HIV mwakufuna yekha iye mwini

Kuyezetsa HIV Kwa m'madera kapena m'mamidzi

- Mwacitsanzo kuyezetsa HIV ku malo a ntchito,kutchalitchi,ku mzikiti komanso aja oyendayenda m'madera)

Palinso njira zina zoyezera HIV monga

- Kuyezetsa HIV ndipo ukapezeka nayo kulondoloza ena omwe umagonana nawo kapena kukhala limodzi kuti nawonso akayezetse
- Kudziyeza HIV mwawekha
- Kuyezetsa HIV mozindikiritsa kuti munthu anatenga kapena kupatsiridwa pasanathe miyezi 12

Njira zomwe zingagwiritsidwe ntchito polimbikitsa kuyezetsa HIV

Pali umboni okwanira omwe ukusonyeza kuti azimbambo ndi anyamata alibe chidwi chodziwa ngati ali ndi HIV tikafananiza ndi azimayi ndi atsikana. Motero zina mwa njira zomwe atsogoleri a zipembedzo angatsate polimbikitsa azibambo ndi anyamata kukayezetsa HIV ndi monga;

- *Kulimbikitsa kuyezetsa HIV pofalitsa ndi kupereka mauthenga opereka chiyembekezo*
- Kulimbikitsa zintchito zofalitsa mauthenga,mgwirizano ndi kutumikirana pakati pa zipatala ndi anthu onse otsatira zipembedzo mu madera
- Tilimbikitse zintchito zakuyezetsa HIV pa misonkhano ya zipembedzo zathu ku madera athu
- Tilimbikitse njira ya Kudziyeza HIV payekha payekha

HEALTH POLICY PLUS

Better Policy for Better Health

http://healthpolicyplus.com

policyinfo@thepalladiumgroup.com

HealthPolicyPlusProject

@HlthPolicyPlus

Mchaka cha 2015, Bungwe la Health Policy Plus (HP+) linalandira thandizo la ndalama kuchokera ku bungwe lija la ku Unites States of America lomwe limadziwika kuti U.S. Agency for International Development (USAID) kuti ligwiritse ntchito yothandiza kulimbana ndi HIV komanso EDZI ku Malawi kuno. Ntchito komanso zochitikachitika za mthandizo limeneli makamaka zokhudza HIV komanso EDZI zimathandizidwa ndi bungwe la Pulezidenti wa dziko la United States of America, la President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR). Bungwe la Palladium Group Limited ndi limene limayang'anira ntchito yomwe HP+ imagwira ku Malawi kuno koma mogwirizana ndi mabungwe ena ngati Avenir Health, Futures Group, Global Outreach, Plan International USA, Population Reference Bureau, RTI International, ThinkWell, and the White Ribbon Alliance for Safe Motherhood.

Bukuli litalembedwa, linaunikidwa mozama ndi bungwe lija la U.S. Agency for International Development (USAID) koma zonse zomwe zili mkati mwa bukuli zinalembedwa ndi bungwe la HP+. Motero zonse zomwe zili mbukuli sizikuimilira maganizo a dziko komanso boma la United States of America (US) ngakhalenso maganizo a bungwe la U.S. Agency for International Development (USAID).

Kulandira chithandizo cha mankhwala a ma ARV ndikumamwa motsatira ndondomeko yakuchipatala

Ndime ya maphunziro nambala 3, Zochitikachitika zachiwiri pa maphunziro amenewa: *Kufikira azibambo ndi anyamata ndi mauthenga opereka chiyembekezo*

Kuunikira mozama

- Kodi ma ARV ndi chiyani?
- Kodi munthu amene wapezeka ndi HIV angayambe liti kulandira ndikumamwa ma ARV
- Kodi chewerengero cha tizilombo ta HIV mthupi chimatauza chiyani
- Kodi kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko kumatanthauza chiyani
- Kodi kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondondomeko ndikufunika chifukwa chiyani
- Kodi ndi chifukwa chiyani anthu amalephera kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko
- Kodi tingalimbikitse bwanji kuti anthu azimwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko

Uku ndi kumwa mankhwala a mitundu yonse itatu ya ma ARV kuti akalimbane ndi Tizilombo ta HIV mthupi

- Awa ndi mankhwala a ma ARV omwe amalimbana ndi tizilombo ta HIV mthupi
- Nthawi zambiri mawu akuti ma ARV komanso ART amagwiritsidwa ntchito komanso amatanthauzilidwa ngati ofanana

Kodi ma ARV amagwira ntchito bwanji mthupi

- Tikumbutsane zomwe HIV imachita ikalowa mthupi
  - HIV imalimbana ndi chitetezo cha mthupi chomwe pachingerezi chimatchedwa CD4cells
  - HIV ikalowa mthupi imakazophatikiza pa ma CD4 cells omwe ndi chitetezo cha thupi ndipo ikatero imachuluka ndikuyamba kugonjetsa chitetezocho
  - Pamene HIV ikugonjetsa chitetezo cha thupi mphamvu yolimana ndi matenda nayonso imafooka ndipo munthu amayamba kudwaladwala
- Mankhwala a ma ARV imapangitsa kuti tizilombo ta HIV tisachulukane ndipo chitetezo cha thuphi chimalimbikitsidwa ndipo izi zimateteza kuti munthuyo asamadwaledwale
- Makhwalawa samachiza munthu ku HIV koma amathandiza kumenyana ndi tizilombo ta HIV kuti tisachulukane mthupi ndikugonjetsa chitetezo cha thupi (CD4 cells)

Zolinga za mankhwala a ma ARV

Kuchepetsa chiwerengero cha tizilombo ta HIV mthupi makamaka m'magazi

Izi zichitike mpaka tizilomboti ticheperetu

↓

Kulimbikitsa mphamvu ya chitetezo cha mthupi

Izi zichitike kuti chitetezo cha thupi (CD4) chikwele

↓

Kukhala moyo nthawi yayitali ndi moyo wa thanzi

Koyezetsa kagwiridwe ntchito ka ziwalo zina za mthupi monga chiwindi,impso ndi zina zotere

Zolinga za mankhwala a ma ARV (Mopitiriza)

- Kulimbana ndi tizilombo ta HIV
- Kubwezeretsa mphamvu ya chitetezo cha thupi
- Kuchilitsa matenda ena ovuta omwe angabwere chifukwa cha HIV
- Kuchepetsa mwayi wakuti tizilombo ta HIV tingazolowere thupi ndikufika pokanika kugonjetsedwa ndi mankhwala (Kupima)
- Kuthandiza kuti umoyo ukhale wabwino komanso osakayikitsa akayezedwa kuchiptala
- **Kuthandiza umoyo wa munthu kwathunthu osati matenda omwe akudwala okha basi**

Zolinga za mankhwala a ma ARV (Mopitiriza)

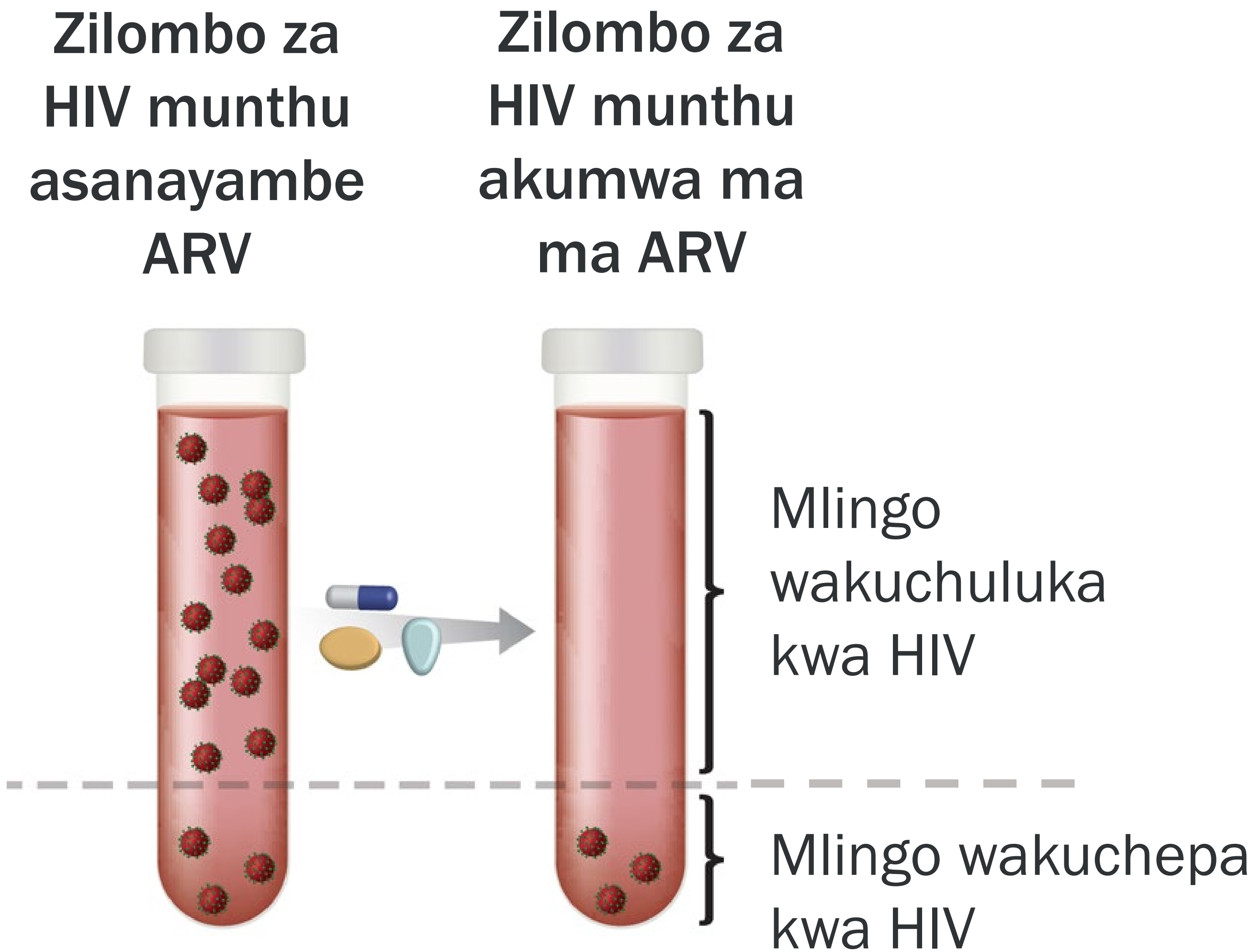
- Kuchepetsa mpata opatsira anthu ena makamaka tizilombo ta HIV tija tikafika pa mlingo osapezeka mthupi – Kumwa mankhwala a ma ARV ngati njira yotetezera kufala kwa HIV
- Kuteteza kufala kwa HIV kwa anthu omwe akayezedwa amapezeka kuti alibe HIV komabe ali pa chiopsezo chotenga kapena kupatsiridwa HIV (pre-exposure prophylaxis, or PrEP)
- Kuteteza kufala kwa HIV kwa anthu omwe akayezedwa amapezeka kuti alibe HIV koma patachitika zinthu zina zomwe zikuwayika pa chiopsezo cha HIV (post-exposure prophylaxis, or PEP)

Kodi nthawi yoyenera kuyamba kumwa ma ARV ndiyiti

- Mchaka cha 2016 boma la Malawi linakhazikitsa kuti munthu akapezeka ndi HIV ayenera kuyamba kumwa ma ARV pompopompo ("Test and Treat")
- Izi zikutanthauza kuti aliyense yemwe wayezetsa ndikupezeka kuti ali ndi HIV apatsidwe mwayi oyamba kumwa ma ARV nthawi yomweyo
- Zotsatira za kafukufuku yemwe wachitika pa dziko lonse lapansi akutsimikiza kuti kuyamba kulandira ndi kumamwa ma ARV msanga ndiye njira yodalirika ngati mankhwala olimanirana ndi HIV
- Mankhwala a ma ARV amathandiza kuchepetsa chipwirikiti cha matenda monga khansa, komanso amachepetsa imfa zomwe zimabwera mongochitika chabe osakhala zogwirizana ndi chipwirikiti cha matenda chomwe chimabwera chifukwa cha HIV monga khansi, matenda ena a mtima,kulephera kugwira ntchito kwa impso komanso matenda okhudza chiwindi

Viral Load

- **Mlingo wa kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mu magazi a munthu yemwe anapezeka ndi HIV:** Pali njira yomwe achipatala amtha kuyeza kuchuluka kwa tizilombo ta HIV mu magazi a munthu yemwe anapezeka ndi HIV ndipo izi zimasonyeza ngati munthuyo akuyanjana nawo mankhwala komanso ngati akumwa moyenerera motsatira ndondomeko ya kuchipatala
- **Cholinga cha mankhwala a ma ARV** ndi kuchepetsa chiwerengero cha tizilombo ta HIV mthupi kuti tifike posamapezekanso
- **Tizilombo ta HIV osapezekamo m'magazi a munthu yemwe anapezeka ndi HIV:** Izi ndi zimene zimachitika ngati munthu amwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala ndipo zimafikapo kuti tizilombo ta HIV tija sitipkuezekamonso m'magazi ake imeneyo ndiye "**Undetectable viral load pa chingerezi"**



Source: Department of Health & Human Services, USA. 2016. “Undetectable Viral Load.”
Available at: https://aidsinfo.nih.gov/education-materials/glossary/876/undetectable-viral-load.

Kufotokozera mchichewa za chithunzi chomwe chili pa mwambapa

1. Kabotolo koyamba komwe kali kumanzere kakusonyeza kuchuluka kwa tizilombo ta HIV munthu asanayambe kumwa ma ARV (Tilimo tambiri)
2. Kabotolo kachiwiriko komwe kali kumanja kakusonyeza kuchepa kwa tizilombo ta HIV munthu atayamba kumwa ma ARV
3. Ndipo kamzere ka madontho komwe kayenda modula m'munsi mwa timabotolo tonse tiwirito,kakusonyeza m'mene zimakhalira tizilombo ta HIV tikacheperatu mthupi ndikufika posaoneka (Undetectable viral load)

Kulondoloza ndikutsatira za kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mthupi la munthu

- Kulondoloza ndikutsatira za kachulukidwe ka tizilomba ta HIV mthupi sikungapereke chifukwa chokwanira choyenerezera munthu kuyamba kumwa ma ARV kapena kuti apitirize kumwa ma ARV pa umoyo wake
- Kulondoloza ndikutsatira za kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mthupi ndi njira yomwe imadalirika pofuna kuyang'ana ndikutsimikiza ngati munthu/anthu akuyanjana nawo mankhwala a ma ARV
- Kuyeza kachulukidwe ka tizilombo ta HIV mthupi la munthu kukuyenera kuchitika pa miyezi 6 munthuyo akayambitsidwa kumwa ma ARV.

Kodi kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ndi kutani

- Uku ndikutsatira pulani ya kamwedwe ka mankhwala
- Kupita kuchipatala malinga ndi masiku omwe monagwirizirana ndi a dokotala
- Kumwa mankhwala motsatira ndondomeko ya a dokotala
  1. Mankhwala oyenerera
  2. Motsatira mlingo oyenera
  3. Nthawi yoyenera
  4. Motsatira kamwedwe koyenera

Kumwa mankhwala a ma ARV motsatira ndondomeko komanso zina ndi zina

Ubwino wa kumwa mankhwala motsatira ndondomeko

- Cholinga cha ma ARV ndikuchepetsa chiwerengero cha tizilombo ta HIV mthupi makamaka kuti tifike pakusaonekanso mthupimo

Kukhala pa mlingo wakuti tizilombo ta HIV sitikuonekanso mthupi

- Kuthandizira kubwezeretsa mphamvu ya chitetezo cha cha mthupi kuti likwaniritse kumenyana ndi matenda
- Izi zimathandiza kuti munthu asakhale pachiopsezo chidwaladwala chifukwa cha HIV
- Izi zimathandiza kuti muthu asayambe kudwala chipwirikiti matenda ena akuluakulu oopseza moyo
- Izi zimathandiza kuchepetsa chiopsezo chakuti makhwalawo asalizolowere thupi ndikufika posiya kugwira ntchito (kupima)
- Izi zimathandiza kuchepetsa mpata opatsira ena tizilombo ta HIV

Zomwe zingachitike ngati munthu sakumwa ma ARV motsatira ndondomeko

Kuchulukana kwa tizilombo ta HIV (Tizilombo ta HIV kuchulukiratu mthupi)

↓

Kugonjetsedwa kwa mphamvu ya chitetezo cha mthupi (CD4 Kufookeratu)

↓

Munthu kudwaladwala

- Kulekezalekeza kumwa mankhwala ndikosathandiza
- Kuteteza kusokonekera kwa thupi komanso kulimbikitsa umoyo wa thanzi ndiye zinthu zoyenera kusiyana ndikuti tizidzalimbana ndi zovuta za kusokonekera kwa thupi komwe kungabwere chifukwa cholekeza kumwa mankhwala a ma ARV
- Kulimbitsa ndi kubwezeretsa mphamvu ya chitetezo cha mthupi zimafunikira kulondoloza ndi kulitsa ta thupi m’mene likuyanjanirana ndi mankhwala.

Zomwe zingachitike ngati munthu sakumwa ma ARV motsatira ndondomeko (mopitiriza)

- Mankhwala kusya kugwira ntchito mthupi la munthu (Kupima)
- Kupereka kuthekera kwa chiopsezo kofalitsa tizilombo ta HIV tosamva mankhwala (topima)
- Kuziika pa tsoka lakuti mwina osathekanso kupatsidwa makhwala a mthundu wina ngati omwe munthuyo amamwa asiya kugwira ntchito mthupi
- Zoterezi zitha kupangitsa dziko kuononga ndalama zambiri zogulira mankhwala
- Izi zimaperekanso chiopse chofalitsa HIV
- Izi zimabweretsa chipwirikiti cha matenda kwa munthuyo komanso imfa

Kuthandiza ndi kulimbitsa anthu kuti azimwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala komanso kulandira chisamaliro choyenera

- Tikhale ndi malo abwino komwe anthu angalandilire chisamaliro
- Tikhale ndi danga komanso chidwi pofalitsa mauthenga oyenera komanso kukambirana ndi kufotokozerana wina ndi mzake
- Tikhale anthu osungirana chinsinsi
- Tikhale ndi chidwi kuphunzitsa odwala zina ndi zina pa umoyo komanso kulimbikitsana nawo
- Pakhale zilinganizo zosiyanasiyana powafikira anthu omwe akumwa ma ARV m'madera ndi m'mamidzi komanso kuwatsatira kuti tidziwe kuti akuyanjana nawo bwanji mankhwalawo

Kulimbikitsa anthu kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala ndi zofunikira kwambira ndipo atsogoleri a zipembedzo zosiyanasiyana angathe kuchitapo kanthu

Tikumbutsane kuti ndikosayenera komanso ndi kuphwanya malamulo ngati tiulura zotsatira za HIV kwa anthu ena popanda chilorezo cha iye mwini

Mafunso omwe angafunsidwe pa nkhani ya kulephera kumwa mankhwala a ma ARV motsata ndondondomeko ya kuchipatala

- “Kodi ndi nthawi iti komanso ndi chifukwa chiyani kungakhale kovuta kukumbukira kumwa mankhwala?”
- “Ndikovuta kumwa mankhwala tsiku lirilonse”. Kodi ndi mavuto otani omwe angapangitse munthu kulephera kumwa mankhwala?
- “Ndikovuta kumwa mankhwala tsiku lirilonse”. Koma nanga ndi chiyani chomwe chimakuthandizani kuti muzimwa mankhwala anu
- “Ndichinthu chopambana kuti tsopano mukupeza bwino chifukwa munayamba kumwa ma ARV”. Kodi ndi zinthu ziti zomwe zingakuchititsitseni kuti musakumbukire kumwa mankhwala a ma ARV pokhala kuti tsopano mukupeza bwino

Zomwe zingathandize kukonza mavuto akulephera kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala

Vuto

1. Kuchuluka kwa nthawi yomwera mankhwala (Mankhwala ena amayenera kumwedwa kawiri kapena katatu patsiku)
2. Kusayanjana ndi mankhwala
3. Kupeza mankhwalawo komanso powasungira poyenera
4. Kuchuluka kwa mankhwala

Kukonza

1. Khalani ndi ka pakete kapena ka bokosi kosungira mankhwala nthawi zonse,komanso yendani ndi mankhwala apadera nthawi zonse, pangani njira ya kuti koloko (watch) yanu izikukumbutsani kumwa mankhwala
2. Fotokozerani a dokotala za zomwe zikukuchitikirani pa thupi ngati mankhwala simunayanjane nawo
3. Sungani mankhwala anu malo abwino – ambiri mwa mankhwalawa sakuyenera kusungidwa mu filiji ayi
4. Pa zakuchuluka kwa mankhwala, chezani nawo adokotala anu ndipo adzakuthandizani

Zomwe zingathandize kukonza mavuto akulephera kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala

Vuto

1. Kulephera kumwa mankhwala m'mawa
2. Kuyiwala mankhwala kunyumba
3. Kutopa kumwa mankhwala
4. Kutha kwa mankhwala

Kukonza

1. Tchelani foni kapena koloko (watch) yanu kuti izikukumbutani kumwa mankhwala mukangotsuka mkamwa
2. Nthawi zones khalani ndi mankhwala apadera mu kapakete kapena ka bokozi mchikwama chanu/mthumba popita kuntchito,kusukulu ngakhale kokayenda
3. Zikatero ndikofunika kwambiri kulimbikitsana wina ndi mzake kapenanso m'magulu athu,kulandira uphungu ndikofunikanso
4. Afotokozereni a dokotala anu ndipo adzakuthandizani kuti mwina mudzitengeratu mankhwala okwanira miyezi 6 kapena pakhale njira yoti mudzilandilira kumudzi komweko

Mau otsindika polimbikitsa kumwa ma ARV motsatira ndondomeko ya kuchipatala

KUMWA MOYENERERA,TSIKU LIRILONSE, MOYO WANGA ONSE

Malamulo 6 awa atsatidwe kuti ma ARV athandize anthu moyenerera

1. Mankhwala a ma ARV amwedwe tsiku lirilonse
2. Onetsetsani kuti mankhwala a ma ARV akumwedwa pa nthawi yomwe inasankhidwa nthawi zonse
3. HIV ndi nthenda yomwe palibe mankhwala padakali pano motero kwa amene akumwa ma ARV akuyenera kumwa mankhwalawa moyo wao onse
4. Ngati thupi lanu silikuyanjana nawo mankhwalawo,kaonaneni ndi adokotala kapena a anamwino ndipo mudzathandizidwa
5. Osabwerekana kapena kugawana ma ARV ndi anthu ena
6. Ngakhale kuti mukumwa ma ARV ndizotheka kupatsira anthu ena HIV motero kumbukirani kugwiritsa ntchito makondomu nthawi zones pogonana

HP+

HEALTH POLICY PLUS

Better Policy for Better Health

http://healthpolicyplus.com

policyinfo@thepalladiumgroup.com

HealthPolicyPlusProject

@HlthPolicyPlus

Mchaka cha 2015, Bungwe la Health Policy Plus (HP+) linalandira thandizo la ndalama kuchokera ku bungwe lija la ku Unites States of America lomwe limadziwika kuti U.S. Agency for International Development (USAID) kuti ligwiritse ntchito yothandiza kulimbana ndi HIV komanso EDZI ku Malawi kuno. Ntchito komanso zochitikachitika za mthandizo limeneli makamaka zokhudza HIV komanso EDZI zimathandizidwa ndi bungwe la Pulezidenti wa dziko la United States of America, la President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR). Bungwe la Palladium Group Limited ndi limene limayang'anira ntchito yomwe HP+ imagwira ku Malawi kuno koma mogwirizana ndi mabungwe ena ngati Avenir Health, Futures Group, Global Outreach, Plan International USA, Population Reference Bureau, RTI International, ThinkWell, and the White Ribbon Alliance for Safe Motherhood.

Bukuli litalembedwa, linaunikidwa mozama ndi bungwe lija la U.S. Agency for International Development (USAID) koma zonse zomwe zili mkati mwa bukuli zinalembedwa ndi bungwe la HP+. Motero zonse zomwe zili mbukuli sizikuimilira maganizo a dziko komanso boma la United States of America (US) ngakhalenso maganizo a bungwe la U.S. Agency for International Development (USAID).