



## XITSONGA A hi heriseni vuvabyi bya rifuva (TB)

Vuvabyi bya rifuva (TB) i vuvabyi lebyi byi karhataku ngopfu eAfrika Dzonga. Vanhu van'wana va kholelwa leswaku u nga kuma TB ntsena loko u ri xisiwana kumbe u nwa ngopfu byalwa. Leswi a hi ntiyiso. Munhu wun'wana na wun'wana a nga kuma TB. TB hi xona xivangelo lexikulukumba xa vuvabyi lebyi byi dlayaku vanhu eAfrika Dzonga, hambi leswi byi nga vuvabyi lebyi byi ongolekaku.

TB ya mahahu hi yona leyi yi nga toloveleka swinene. Sayini leyi kulukumba yo komba ku va na TB i ku tshama munhu a khohlola. Handle ka loko munhu a kuma ku ongoriwa, TB yi nga suka eka wun'wana munhu yi hundzela eka wun'wana munhu. Kambe loko munhu a alaphiwa hi n'ongolo lowu faneleke, TB ya ongoleka. Loko munhu a za a sungula ku ongoriwa, a nga ha ri ngozi eka ndyangu wa yena na le mutini.

## SISWATI Vimbela sifo sesifuba (iTB)

Sifo sesifuba (iTB) siyinkinga lenkhulu eNingizimu Afrika. Labanye bantfu bakholelwa kutsi ungangafola iTB uma ngabe uphuyile nobe uma usidzakwa. Loko akusilo licinisa. Nobe ngubani angayifola iTB. I-TB ngulesinye sifo lesihamba phambili lesibangela kufa eNingizimu Afrika nanobe sisifo lesilaphekako.

I-TB sifo lesetayelege kakhulu. Inkhomba lenkhulu yeTB kukhwehlela lokungapheli. Ngaphandle kwelashwa, iTB ingandlulela kulomunye umuntu. Ngenemutso lokungiwu iTB ingalashwa. Umuntu akasasiyo ingoti emndenini nobe emphakatsini uma sekacale kwelashwa.



Loko wena, kumbe munhu wun'wana loyi u n'wi tivaku a khohlola mavhiki mambirhi kumbe ku tlula, swi nga endleka ku ri TB. Ufanele ku vonana na mutirhela-rihanyu eka kliniki ya ka n'wina, leswaku u kamberiswa ku vona loko u nga ri na TB.

Leti hi tin'wana ta tisayini na swikombiso swa TB:

- Ku tshama munhu a ri karhi a khohlola
- Ku khohlola ngati
- Ku ondza kumbe ku chika ka miri
- Ku dzuka minyuku navusiku
- Ku tshama u karhele no helerwa hi ntamu
- Ku vava ka xifuva



Vanhu va ongoriwa mahala eka tikliniki ta mfumo, na swona va kuma ku ongoriwa ka xiyimo xa le henhla.

I mhaka ya nkoka swinene ku heta mirhi na maphilisi hinkwayo ya ku ongoriwa TB, na swona u fanele ku nwa mirhi yeleyo ku kondza mutirhela-rihanyu a ku byela leswaku u nga ha yinwi.

Ku pfunana na vanhu lava va nga na TB leswaku va heta mirhi leyi va ongoriwaku hi yona, Ndzawulo ya ta Rihanyu, yi khutaza wun'wanyana (munghana, xaka kumbe xirho xa muti) leswaku a ku seketela eka ku ongoriwa loku ka wena hi nkarhi wa ku ongoriwa.

Uma ngabe wena, nobe umuntu lomati ko losakhwehlele emaviki lamabili nobe ngetulu, kungenteka yiTB. Kumele ubonane nemuntu losebenta ngetemphilo emfolamphilo wakho wenzawo kutsi uhlolwe iTB.

Leti nguletinye tetinkhomba letikhombisa kutsi uphetfwe yiTB:

- Kukhwehlela lokungapheli
  - Kukhwehlela ingati
  - Kondza nekungakhanuki kudla
  - Kufoma ebusuku
  - Kutiva ukhatsela futsi ungenamandla
  - Buhlungu esifubeni

Kwelashwa kutfolakala mahhala kuyo yonkhe imitfolamphilo yesive netibhedlela tahulumende futsi izezingeni lelisetulu.

Kubalulekile kutsi ucedze imitsi yakho yeTB, futsi usebentise imitsi yakho ute uyekeliswe ngumuntu wakho losebenta ngetemphilo.

Kuncedza bantfu labane TB kutsi bacedze imitsi yabo, liTiko leTephilo ligcugcutela nobe ngubani (kungaba ngumngani, sihlobo nobe lilunga lempakatsi) kukwesekela kuso sonkhe sikhatsi lodla ngaso imitsi.

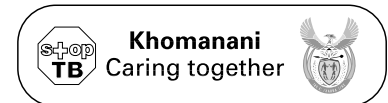
Language Groups: Limpopo, Mpumalanga

# Stop Tuberkulose (TB)

**SEPEDI** Thibelo ya bolwetši bja mafahla (TB)

**XITSONGA** A hi heriseni vuvabyi bya rifuva (TB)

**SISWATI** Vimbela sifo sesifuba (iTB)



## Stop Tuberkulose (TB)

Tuberkulose (TB) is 'n groot probleem in Suid-Afrika. Sommige mense glo dat jy net TB kan kry as jy arm of 'n alkoholis is. Dit is nie waar nie. Enigiemand kan TB kry. TB is een van die grootste oorsake van sterftes in Suid-Afrika – al is dit 'n siekte wat genees kan word.

TB van die longe is die algemeenste vorm van TB. Een van die eerste tekens dat jy TB het, is as jy aanmekeer hoës. As TB nie behandel word nie, sal dit van een mens na 'n ander oorgedra word, maar, met die regte behandeling kan TB genees word. Sodra jy behandeling kry, is jy nie meer 'n gevaar vir jou familie of gemeenskap nie.

As jy, of enige iemand wat jy ken, vir 2 weke of langer aanhoudelik hoës, kan TB die oorsaak wees. Gaan spreek dadelik 'n gesondheidswerker by jou naaste openbare kliniek om uit te vind of dit TB is.

Hiervolg voorbeelde van sommige van die tekens van TB:

- As jy aanmekeer hoës
- As jy bloed op hoës
- As jy gewig en jou eetlus verloor
- As jy in die nag sweet
- As jy moeg en swak voel
- As jy 'n pyn in jou bors het



Behandeling by alle openbare gesondheidsklinieke is van baie hoë gehalte en gratis beskikbaar.

Dit is baie belangrik dat jy jou TB behandeling voltooi, en dat jy jou medikasie neem tot dat jou gesondheidswerker sê dat jy daarmee kan ophou.

Om jou te ondersteun en te help om jou behandeling klaar te maak, moedig die Departement van Gesondheid aan dat iemand jou regdeur die behandeling bystaan. Die persoon wat jou ondersteun kan 'n vriend, familielid of lid van die gemeenskap wees.



## SEPED! Thibelo ya bolwetši bja mafahla (TB)

Bolwetši bja mafahla (TB) ke bothata bjo bogolo nageng ya Afrika Borwa. Batho ba bangwe ba nagana gore bolwetši bja mafahla (TB) bo go swara ka gore o le modidi goba o le setagwa. Ye ga se nnete ya taba. Motho yo mongwe le yo mongwe a ka swarwa ke bolwetši bja mafahla (TB). Bolwetši bja mafahla ke bjona bjo bo etileng pele go hloleng leho mo Afrika Borwa le ge e le gore bo a alefega.

Bolwetši bja mafahla maswafong ke bjo bo tlwaelegileng. Leswao le legolo la bolwetši bja mafahla ke go gohlola kgafetša-kgafetša. Ntle le kalafi, bolwetši bja mafahla bo ka fetela go tswa mothong go ya mothong o mongwe. Ge go enale tlhokomelo ya kalafo e swanetšeng, bolwetši bjo bja mafahla bo a alafega. Ge motho a thomile ka kalafi ya bolwetši bjo ga bo sa na kotsi go lelapa la gagwe le setšhaba.



Ge e le gore wena, goba yo mongwe yo o mo tsebang, a thomile go gohlola kgafetša kgafetša dibekeng tše pedi goba go feta, e ka ba gore ke bolwetši bja mafahla. O swanetše go bonana le mošomedi wa tša maphelo tlilining ya geno gore o hlalobje bolwetše bja mafahla.

A ke maswao le ditaetšo tša gore o ka ba o ena le bolwetši bja mafahla:

- Go gohlola kgafetša-kgafetša
  - Go gohlola o ntšha madi
  - Go fela ga mmele le go hloka takatso ya dijo
  - Go tšwa kudumela bosego ge o robetše
  - Go lapa mmele le go fela maatla
- Bohloko bjo kwagalang mafahleng

Kalafi mo ditlilining tša maphelo tša setšhaba ke tša mahala ebile ke tša maemo a godimo.

Go bohlokwa gore o feleletše tlhokomelo ya kalafi ya bolwetši bjo bja mafahla, le go nwa dihlare kamoka tša bjona go fihlela ge mošomedi wa tša maphelo a go botša gore o ka tlogela.

Go thusa batho ba bolwetši bja mafahla gore ba feleletše tlhokomelo ya kalafi, Kgoro ya tša Maphelo e hlohleletša gore motho yo mongwe (ekaba mokgotse, leloko la lapa goba o mongwe wa setšhaba) a go thuše nakong ya go tšwetša pele kalafi.

Wanneer jy jou behandeling klaargemaak het, sal jou TB genees wees.

KONTAKSEËL