

gupimisha amagara yiwe rimwe mu mwaka. Kubera bishoboka ko ivyo bivyimba vyaduka mu gwinjiriro rw'igitereko ningombwa ko abakenyezi bokwama bipimisha.

### Uko ivugwa

Iyo ndwara nta muti wayo uhari. Iyo bivyimba bishobora kubarwa bikavanwaho na muganga canke bikikiza, bikanyka vyonyene. Canke iyo ndwara ishobora kunyuka ikamerera nabi umurwayi. Ni nkenerwa rero ko wokwama wipimishije kumwaka kumwaka ukamenya ingene amagara yawe yifashe.

### Uko bayirinda

Iyo ndwara y'ibivyimba cokimwe n'izindi ndwara zifatira mubihimba vy'irondoka, urashobora kuyirinda mukudahuza ibitsina, ubigize naho ukabigirana n'umuntu akomeye kandi akaba ariwe wenyene mubigirana. Udukingirizo (udufuko) ntidufasha mukwikingira iyo ndwara.

### ISOFISI

Isofisi n'indwara yandukira mu bihimba vy'irondoka igaterwa n'umukorobi. Isofisi ihererekanywa ku muntu n'uwundi biciye muguhuza buno na buno n'igikomere c'uwugwaye isofisi.

### Ibimenyetso

Isofisi ifise ibimenyetso vyinshi kenshi na kenshi bisa Intambwe ya mbere :Ibimetso vyambere vy'isofisi vyibonekeza hagati y'umunsi w'icumi n'uwamirongo icenda.isofisi itera igikomere. imaze iminsi itavuwe,ica igwirirana.

- N'ivy'izindi ndwara nyinshi. Isofisi ifise intambwe zitatatu
- Intambwe ya kabiri : Iyo ndwara iratera ibiturika ku gice kimwe canke vyinshi vy'umubiri. Iyo biturika ntibituma wiyagaza. Itavuwe iguma yiyongera.
- Intambwe ya gatatu : Ibimenyetso

vyo k'umubiri inyuma birahera, ariko umuntu yanduye atangura gutimab k'umubiri gushika aho ataco aba acumva n'aho womurya nk'ikinuma, aratakaza ubushobozi bw'ukwiyumvira, mbere n'ukudashobora kwikoma mubihimba vy'umubiri. Mbere iyo atavuwe, isofisi irica.

### Uko ivugwa

Hakiri kari isofisi iroroshe gukura. Nta muti wamagendo canke wo muhira ushobora kwica umukorobe utera isofisi, ariko umuganga arashobora kukwandikira umuti ushobora gukiza isofisi mu misi iyo hakiri kare. Kwivuza birakiza isofisi, ariko ntikura ibipfufuri vyatewe n'isofisi.

### Uko bayirinda

Isofisi irashobora gukingwa. Nk'izindi ndwara zifatira mubihimba vy'irondoka, isofisi twoyikingira mu kudahuza ibitsina, canke mu guhuza ibitsina gusa n'umuntu umwe atarandura kandi nawe akaba ari na wewe gusa muhuza ibitsina. Agafuko ntigakinga iyandukira ry'isofisi.

#### CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
www.refugees.org

### Amakuru araba imibere ho myiza raba internet:

Body Health Resources Corporation  
www.thebody.com

American Social Health Organization  
www.iwannaknow.org and www.ashastd.org

The Centers for Disease Control National Prevention Information Network  
www.cdcnpin.org

### Ushobora gi telephone iyi numero:

CDC National STD Hotline  
1-800-227-8922  
24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline  
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)  
24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Information Center,  
a part of the U.S. Department of Health and Human Services  
1-800-994-9662

• • •

*Amakuru ari muri aka gatabo aturuka ku makuru ari mu dutabo twanditswe na :  
The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Body Health Resources Corporation  
The American Social Health Association*

*Infashanyo y'amahera yo kwandika aka gatabo yatanze na Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement*



**Ico umuntu ategerezwa kumenya kuvyerekeye indwara zifatira mu bihimba vy'irondoka**



**www.refugees.org**  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## CHLAMYDIA

Chlamydia ni indwara ikira yandukirira mu bihimba vy'irondeka. Chlamydia ishobora guhererekanywa ku muntu n'uwundi biciye mugusambara mugitsina c'umugore, mu nyo canke mu kanwa, chlamydia kandi umuvyeyi arashobora kuyadukiza umwana iyo ariko aribaruka. Abagabo n'abagore bashitse mumwaka y'uguhuza ibitsina cane bategerezwa gupimwa chlamydia na cane cane abari hagati y'imyaka 20 na 30. Itavuwe iyo ndwara irashobora kwonona cane ibihimba vy'irondeka vy'abagore n'abagabo igashobora mbere n'ugutera ubugumba, igatuma umukenyezi adasama.

## Ibimenyetso

Ku bapfasoni : Abapfasoni benshi ntabimenyetso babona. Naho vyoboneka ni bike.

Ku bagabo : Abagabo benshi ntabimenyetso bagira. Naho vyohaba ni bike. Abagabo benshi barashobora kumima mu gihimba c'irondeka.

## Uko ivugwa

Chlamydia ishobora kuvugwa n'imiti ya « antibiotique ». Abantu bose bahujije ibitsina n'umuntu ayigwaye bategerezwa kuvugwa n'umuganga yabinonosoye.

## Uko bayirinda

- Kwihangana mukudasambana
- Kudahuza ibitsina n'umuntu yayanduye
- Gukoresha neza kandi iminsi yose agafuko (k'abagabo canke k'abagore) n'ibikingira mu menyo.

## GONORRHEA

Ni indwara ikira, yandukirira mu bihimba vy'irondeka. Yandukira mu gusambana mu gihimba c'umugore, mu nyo no mu kanwa. Irashobora kwandukira umwana ariko aravuka biciye mugihimba c'irondeka c'umupfasoni. Ubumara bwa „mburugu“ bushobora gutuma haba ingaruka mbi ku magara. Cokimwe na chlamydia, mburugu iyo itavuwe iratira kutavyara.

## Ibimenyetso

- Ku bapfasoni : Abapfasoni benshi ntabimenyetso bagira. Naho ibimenyetso vyoboneka biba bike cane. Ibimenyetso bishobora gutuma : kubabara no kubabwa cane iyo uriko urihagarika. Kuzana ibintu vy'ikivangatirane bireduka mu gu gihimba c'irondeka.
- Kubagabo : Abagabo benshi ntabimenyetso bazana. Niyo bibe biba bike cane. Iyo bimenyetso bishobora kuba : kubabwa iyo uriko urihagarika, harava mu gitsina ibintu bireduka vyikivangatirane c'ivyera, v'icatsi kibisi canke igomba kuba umuhondo . Kubagabo bamwe bamwe amatengatwa aravyimba kandi akababara cane.

## Uko ivugwa

Mburugu vugwa n'imiti y'ubwoko bwa “antibiotique”.

## Uko bayirinda

- Kwirinda gusambana ;
- kudasambana n'umuntu yayanduye.
- Kukoresha agafuko k'abagabo neza kandi buri gihe gakenewe

## HERPES

Ni indwara yandukira mubihimba vy'irondeka igategwa n'umugera wo mubwoko bwa virus witwa « herpes simplex » ku munwa (herpes yo mukanwa), canke mubihimba vy'irondeka (herpes yo mubihimba vy'iondeka). Herpes irandukira mugukoranyako imibiri. Herpes ni indwara izwi gose kandi irihenshi ; abantu benshi ntibamenya ko bayifise canke bakitirinye ibimenyetso vyayo ni vy'izindi ndwara. Ntikira.

## Ibimenyetso

- Iyo ndwara ubwayo n'utugwi tw'utuyimba bimeka bigaca bimeru nk'igikomere.
- Ibimenyetso vyayo bishobora kuboneka inyuma y'indwi nyinshi,amezi,canke

imyaka umuntu yaranduye iyo ndwara.

- Abantu benshi ntabimenyetso babona, canke bakaronka bike cane mbere bashobora no kwihendako kuko bisa n'ivy'izindi ndwara.

## Uko ivugwa

Ntigira umuti, ntabimenyetso

## Uko bayirinda

Inzirirashe yokwirinda HERPES ni ukudasambana (ukwihangana). Ariko n'abantu batarigera basambana barashobora kuyandura bakayandukiza n'abandi.

## HIV/SIDA

H I V ( umugera wica abasoda bakingira umuntu ) ni umugera utera indwara ya SIDA ( kwandura mbere n'ugupfa kw'abasoda bagwanira umubiri w'umuntu bitewe n'uyo mugera HIV ). Ni indwara yandukira mu guhuza amaraso biciye mu mbuto z'umugabo, mu runyigimbe rwo mu gitereko c'umupfasoni, mu maberebere y'umupfasoni yanduye uwo mugera. Uwo mugera HIV uroroshe kwikingira. Abantu batagira namba ibimenyetso vyo kugwara barashobora kuba bawufise ntunabice n'ikanda kandi bakawanduza abandi.

## Ibimenyetso

- Umuntu arashoborakutagira ibimenyetso vy'iyi ndwara imyaka n'iyindi
- Ntushobora gupimisha ijisho ngo uvuge ng'uyu muntu canke uriya yaranduye canke ntarandura.
- Inzira imwe yonyene itihenda yo kumenya ko umuntu afise canke adafise uyo mugera ni ukwipimisha.

## Uko ivugwa

Ntabimenyetso uraboneka ariko hari ugufata imiti ipfupfahaza, ifasha umurwayi gusubiriza inguvu mu basoda barwanira umubiri. Ku wivuje agakurikiza neza impanuro za muganga, agafata iyo miti ipfupfahaza neza kandi agafungura neza,

arashobora kuyirambana imyaka kandi afise amagara meza. Abakenyazibibungenzabategerezwaguhabwa impanuro imbere y'uko bibaruka bagaffata n'imiti ibakingira kwanduza abana bakiri mu mbanyi.

## Uko bayirinda

Umugera HIV urashobora kwirindwa. Irinde mu :

- Kwihangana mu kudasambana . Kudahuza ibitsina n'umuntu yanduye
- Koresha neza kandi imisi yose mugomvye guhuza ibitsina agapfuko (ak'abagabo canke ak'abagore) kandi wikingire n'ibikingirizo vyo mumenyo igihe cose ugomvye guhuza ibitsina n'uwundi muntu.

## HPV (HUMAN PAPILLOMAVIRUS) OR GENITAL WARTS

HPV ni umugw w'imigera ishobora guhererekanywa k'umuntu n'uwundi muguhuza ibitsina. HPV ishobora gutera indwara ya cancer yo mugitereko ikaba indwara ibangamiye ubuzima. HPV ishobora gutera ibivyimba mu bihimba vy'irondeka. Iyo bivyimba tubisanga mu giterkeko kubihimba biboneka vy'umukenyezi, mu gisabo (vagin), mu nyo canke kugitsina c'umugabo (inzanyi).

## Ibimenyetso

- Abagwayi benshi biyo ndwara ntabimenyetso vyayo berekana.
- Rimwe na rimwe iyo ndwara itera ibivyimba vyo mubihimba vy'irondeka. Iyo bivyimba biba ari binini, vyoroshe kandi bibomvye. Bishobora kandi kwaduka ku matengatwa, mu ntantu canke ku matako.
- Iyo umuntu yanduye iyo ndwara ivyo bivyimba vyibonekeza haciye indwi zitari nke.

Abakenyezi bamwe bamwe bashobora kwipimisha gake urwinjiriro rw'igitereko, igipimo kigigwa iyo umuntu asanzwe agiye