

# Sa deit sinal ka sintomas husi I HRS (iha Feto)?

1. Iha korrimentu ka sekresaun nebe'e la normal husi vagina.
2. Moras bainhira urina (mi'i).
3. Kanek nakloke ka kanek bokon hale'u vagina ka iha ibun
4. Kafuak ki-ki'ik (Papul) hale'u vagina
5. Isin me'an hale'u vagina
6. Kabu-kidun moras nebe'e lakon - mosu.
7. Ran fukan husi vagina depois de halo relasaun seksual maibe la'os menstruasaun.



## Hau iha risku ga lae?

- > Ita troka bebeik ita nia parseiru seksual?
- > Bainhira ita halo relasaun seksual ho ita nia parseiru nebe'e la'os ita nia kaben, ita tau kondom ka lae?
- > Ita hetan dala ruma transfusaun ran?
- > Ita uza daun sona troka malu ho ema ruma?

Karik ita hatan "SIM ka LOS", ne'e hatudu katak ita iha risku.

## Saida maka ita tenke halo?

Karik ita sente sintomas ka iha sinal ruma, ba kedas hasoru Mediku, iha klinika atu hetan informasaun no investigasaun kona ba moras I HRS no HIV. Ita bele ba visita kualker klinika husi klinika haat (4) tuir mai ne'e, atu hetan konselhu no teste nebe konfidensial. Tanba I HRS la hatudu sintomas iha feto sira, nune'e diak liu ba konsulta rutinamente fulan tolu (3) dala ida.

1. Clinic Café Timor, Rua Barros Gomes, Aldeia Bidau Lecidere, Tel: 331-3139, 332-2288
2. Clinic Bairro Pite (CHC), Bairro Pite, Tel: 332-4118
3. Clinic St. Antoni Motael, Rua D. Aleixo Farol Motael, Tel: 331-3098
4. Clinic Centro (CHC), Rua Travessa De Be Fonte, Aldeia Bairo Formosa, Tel: 331-7244

## Tau Kondom

Kondom bele impede ka prevene sekresaun husi isin atu labele borus liu.

- > Karik ita sempre troka parseiru ka halo relasaun seksual ho ema barak, instrumentu diak liu atu proteje maka KONDOM.
- > Uza kondom signifika katak ita proteje a'an.
- > Bainhira uza kondom, buka hatene kondom nia kualidade no nia prazu.



# Seguru, Komfortu, Gostu



## "LABELE HALUHA TAU KONDOM!"

# OI NSA KOMPOR- TAMENTU KA HAHALOK NEBE SEGURU?

Iha komportamentu tolu (3) maka ita bele pratika atu proteje a'an:

**A** – “Abstain” (abstenensia): La halo relasaun seksual. Ida ne'e komportamentu nebe'e seguru liu, espesialmente ba fetor-an no mane-klosan sira ka ba ema nebe'e seidak kaben.

**B** – “Be faithful” (Fiel): La halo relasaun seksual ho ema seluk nebe'e la'os ita nia kaben. Ida ne'e komportamentu nebe'e diak no seguru liu ba kabe-nain sira.

**C** – “Condom” Ba sira nebe'e labele hala'o 'A' no 'B', alternativa ba sira maka uza nafatin kondom iha nebe'e deit ka ho se deit!

Karik ita la hala'o abstenensia no la fiel ba ita nia kaben ka parseiro, ita tenke uza kondom hanesan alternativa ikus. Buka halo negosiasaun



ho ita nia parseiro ka kliente atu uza kondom molok halo relasaun seksual.

Ita bele hetan kondom iha fatin sira hanesan Loja fa'an aimoruk, Farmácia, Klinikas ka Supermerkadu. Labele haluha atu sosa no reserva kondom iha bolsu atu antisipa karik ita presiza iha okaziaun ruma.

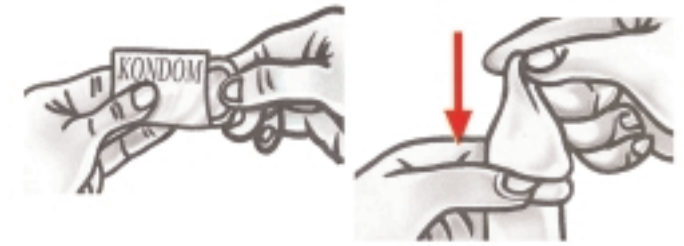
## OI NSA HAU KUIDADO A'AN?

Ita bele prevene infeksiaun hada'et liu husi relasaun seksual (IHRS) no HIV, karik uza kondom nebe'e iha lubrikante ho material base husi bé, bainhira halo relasaun seksual.

Relasaun seksual nebe'e uza kondom, sei la halo lakon gostu, maibe liu-liu bele mos proteje husi IHRS no HIV/AIDS, la'os deit ba ita, maibe mos ba ita nia parseiro ka kliente.

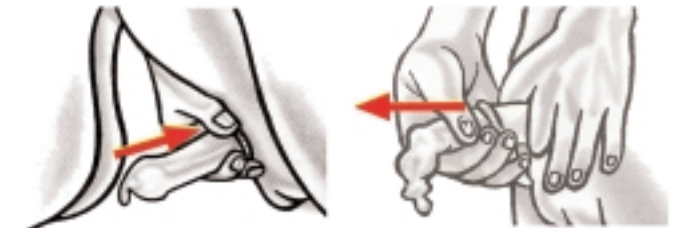
Ita tenke halo relasaun seksual nebe'e seguru, tanba IHRS no HIV/AIDS bele kona ema hotu-hotu no la fihir ema ida.

***Keta haluha!  
Uza kondom nebe'e iha  
lubrikante ho material base  
husi bé, atu iha seguru no mos  
fo gostu.***



Loke kondom nia pakote ho kuido, labele kona liman kukun ka buat kro'at ruma, atu nune'e kondom labele nakles ka kuak.

Buti metin kondom nia tutun atu hasai anin, bainhira tau kondom ba Manu-oan (penis) nebe'e hamri'ik.



Depois de ejakulasaun, losu keda penis nebe'e sei hamri'ik husi vagina, hodi tahan liman iha kondom nia hun atu nune'e semen labele fakar sai.

Hasai kondom husi penis, hodi tahan nafatin liman iha kondom nia hun. So'e kondom uza ne'e ba fatin nebe'e seguru, labele so'e ba sintina kuak.

Seguru,  
Komfortu,  
Gostu  
***"Labele  
haluha tau  
kondom!"***

