

**Musa ukushalaza!**



**Musa ukuthula**

# Musa ukuthula!

## Yithi **Cha** ekuhlukunyezweni nasekunyukubezweni ngokocansi

Ungahlukunyezwa ngokocansi ngumuntu omaziyo

Lwisana nokuhlukunyezwa



### Kuyini ukunyukubeza ngokocansi?

Yilapho umuntu:

- Ekuthumela imibhalo, amaSMS noma izithombe ezingokocansi
- Efuno ucansi ngoba ekunika imali, iselula noma ezinye izipho
- Enza amahlanya angocansi noma izinkulumo ezikwenza ungakhululeki
- Ethintathinta umzimba wakho wena ungafuni ukuthintwa

### Yini ukudlwengula?

Ukudlwengula kuluhlobo lokunukubeza ngokocansi. Kwenzeka uma umuntu ehlohla utho noma induku yakhe esithweni sakho sangasese, endunu noma emlonyeni. Ukudlwengula kungehlela intombazane, umfana, indoda noma inkosikazi.

### Unelungelo lokuthi Cha

Uma uthi cha emqondweni wocansi, omunye umuntu kumele ame. Akukhathaleki ukuthi lowo muntu ungubani nokuthi senibe nobudlelwane isikhathi esingakanani. Akukhathalekile noma nake naya ocansini. Usengaguqula umqondo uthi Cha.

Ukuya ocansini noneminyaka engaphansi kuka-16 kuyicala

Ukuya ocansini phakathi kukathisha nomfundi kuyohlala kungekho emthethweni

Abadala bagunyazwe ngokomthetho ukubika izinsolo zokunyukubezwa kwabantwana

**Yazi umthetho**

### Uma uthi cha, kodwa umuntu akuphoqe, kusengukudlwengula lokho

Kusengukudlwengula noma umuntu umazi, noma unobudlelwane naye  
Kusengukudlwengula ngisho ngabe nake naya ocansini ngaphambilini  
Kusengukudlwengula ngisho ngabe besenifudumele noma besenilangazelele  
Kusengukudlwengulwa ngisho ngabe umuntu ubekuphe izipho, izimpahla nokunye nje

Ukudlwengulwa kungehlela noma ubani  
Kuyicala ukudlwengula



### AKUSOZE kwaba yicala lalowo owadlwengulwa

Ezikhathini eziningi, uma intombazane idlwenguliwe abantu baye babuze ukuthi ibigqoke kanjani. Basuke bezama ukuthi uma ibigqoke ngendlela ehehayo ubevele efuna ngoba abesilisa abakwazi ukuzibamba. Lokhu akulona iqiniso! Intombazane inelungelo lokugqoka ngendlela ethanda ngayo. Abesilisa nabo bangakhetha ukuzibamba.

## Uma udlwen- guliwe noma uhlukunyezwe ngokocansi

Musa  
ukusha-  
laza



## AKUSILO IPHUTHA LAKHO!

**1** Iya  
endaweni ephe-  
phile ngokukhulu  
ukushesha

**2** Tshela  
othile omethembayo  
ngokwenzekile

Lokhu kunganzima kepha kusemqoka ngoba lo muntu angakweseka futhi akufakazele nasenkantolo. Uma kungumuntu ongamazi cela igama nenombolo yakhe bese ukubhala phansi ukugcine.

**3** Ungazitshingi  
izimpahla zakho futhi  
ungagezi

Ungagezi ngisho ngabe ufisa kangakanani. Lokhu kungenxa yokuthi kungase kube khona unwele, igazi noma uketshezi oluphume kumdlwenguli kuwe noma ezimpahlelni zakho. Uma unquma ukufaka icala, lokhu kuyoba ngubufakazi obusemqoka.

**4** Faka  
izimpahla  
obuzigqokile  
kuphephabheki  
noma uzisonge  
ngonyuziphepha

UNGAZIFAKI izimpahla zakho eplastikini lokhu kungabulala ubufakazi.

**5** Uma ulimele,  
iya ngqo  
esibhedlela noma kudokotela

Cela abasesibhedlela bashayele amaphoyisa uma ufuna ukubika. Kuhle usheshe ubonane nodokotela. Asuke esemaningi amathuba okutholakala kobufakazi obunjengegazi noma uketshezi ezimpahlelni zakho. Kungcono ukuba ungaphuzi utshwala noma imithi ungakabonwa ngudokotela. Uma kwenzekile kwaba khona okuphuzile, kufanele umtshela udokotela.

Bonana  
nodokotela  
ngokushesha

**6** Kungumqondo  
omuhle  
ukubika ukudlwengula

Iya esiteshini samaphoyisa esiseduze nalapho kwenzeke khona ukudlwengula. Lokhu kwenze ngokukhulu ukushesha. Lokhu kunikeza amathuba amahle okuthola ubufakazi besenzeko nokubanjwa komdlwenguli. (Uma ungayi ngokushesha ungaya noma kunini uma nje ingakapheli iminyaka engama-20) Cela othile ahambe nawe ukuze akuxhase. Gcina inombolo yecala yasemaphoyiseni kanjalo negama nenombolo yephoyisa eliphethe icala lakho. Cela ikhophi yesitatimende osenzile emaphoyiseni.

Ukudlwengula  
kuyicala

**7** Uma usaba ukusatshiswa  
ngumdlwenguli, tshela amaphoyisa  
ucele ukuthi umdlwenguli angaphumi  
ngebheyili

Uma weqiwa luphuzo noma wakhandwa ngamatshe ngesikhathi udlwengulwa usengakubika ukudlwengulwa futhi uthole nosizo lokwelashwa. Ukweqiwa uphuzo akulona icala kodwa ukudlwengula kulicala.

Lwisana  
nokuhluku-  
nyezwa



**8** Thola ukwelashwa nemithi  
ingakapheli imizuzu engama-72 ukuze  
unqande ukukhulelwa, iSandulela-Ngculazi,  
nezinye izifo ezithathelana ngocansi

Qiniseka ukuthi uthola ukwelashwa ngudokotela ngisho ungeke ufake icala.

- Thola amaphilisi angama-anthibhayothinki ukuvikela izifo ezithathelana ngocansi.
- Uma ungowesifazane nqanda ukukhulelwa ngokuthola amaphilisi angama-Morning After Pill (MAP).
- Zihlolele iSandulela-Ngculazi futhi uthole nemishanguzo yaso (ARVs) ukuze unqande ukutheleleka.

Veza isimo sakho seSandulela-Ngculazi ukuze uqiniseke ukuthi uthola imithi efanelekile. Uma wawuvele uneSandulela-Ngculazi ngesikhathi sokudlwengulwa, akufanele uthathe imishanguzo edliwa izinsuku ezingu-28 ngoba lokhu kungavumela igciwane ukuba lidlondlobale ngamandla bese lilwisana nemishanguzo.

Uma ungazi ngesimo sakho seSandulela-Ngculazi, kufanele udle imishanguzo yokuqala ethatha izinsuku ezintathu. Ngenxa yokuthi lokhu kuthatha isikhathi esincane, abukho ubungozi bokuthi igciwane lingadlondlobala lilwe nemishanguzo. Uma uhlolwa kutholakale ukuthi unalo igciwane leSandulela-Ngculazi, kawube usanikwa eminye imishanguzo emva kwalena yezinsuku ezintathu. Uma ungenalo igciwane, kugcwalisa ngemishanguzo ozoyithatha izinsuku ezingu-24.

Kufanele uqhubeke nokudla le mishanguzo njengalokhu uyaliwe ngisho noma uzizwa unesiyazi

← add full stop

Ngemva kokuqeda imishanguzo kufanele ubonane nodokotela futhi ukuze akuhlale ukuthi isibindi sakho samukele kanjani imithi. Kuzodingeka ukuba uthathe amavithamini emva kokudla imishanguzo.

Ngemva kwezinyanga ezintathu, kufanele uyozihlololele iSandulela-Ngculazi futhi ukuze uthole ukuthi awuthelelekanga yini.

## Thola usizo nokuxhaswa

Uma wena noma othile omaziyo nihlukunyezwa noma ninukubezwa ngokocansi, thola usizo lokulwa nokuhlukumeza. Xoxa nothile omthembayo kumbe ushayele enye yalezi zinombolo.

AbakwaChildline

0800 055 555

AbakwaLifeline

0861 322 322

Amaphoyisa aseNingizimu Afrika 10111

