INGABA KUKHO INGXAKI?

Nguwe kuphela onokuwuphendula lo mbuzo, yaye isenokungabi yinto elula leyo. Phendula le mibuzo ilandelayo ngokunyanisekileyo yaye ukuba ugqiba ekubeni uyalufuna uncedo, iziko loncedo ngomnxeba leSixeko saseKapa sikho ukunceda wena. **Sikho isisombululo !**

Ingaba ukhe ubusele utywala okanye usebenzise iziyobisi uwedwa?	EWE	HAYI
Ingaba wakhe wazama ukuyeka okanye ukuyilawula indlela osela ngayo utywala okanye osebenzisa ngayo iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba usapho nabahlobo bakho bakhathazekile yindlela osela ngayo utywala okanye osebenzisa ngayo iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba ukhe uzive unentloni okanye unesazela ngendlela osela ngayo utywala okanye osebenzisa ngayo iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba indlela osela ngayo utywala okanye osebenzisa ngayo iziyobisi yenza intlalo yekhaya lakho ibe yengenalonwabo?	EWE	HAYI
Ingaba umsebenzi/indlela oqhuba ngayo esikolweni ibe semngciphekweni ngenda yokusela okanye yokusebenzisa kwakho iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba wakhe waxoka ngendlela osele ngayo utywala okanye ngokuba usebenzise ziphi na iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba wakhe waba nto ithile ukuze uthenge utywala okanye iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba wakha wabuba utywala okanye iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba wakha wabanjwa ngenxa yokusela utywala okanye ngenxa yesiganeko esithile esinxulumene neziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba into yokuthenga utywala okanye iziyobisi ukhe uyibeke phambili kuzinye iingxaki ezibalulekileyo zemali?	EWE	HAYI
Ingaba wakhe waya kwagqirha okanye waneengxaki zempilo ngenxa yokusela utywala okanye ngenxa yokusebenzisa iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba amaxesha amaninzi uqala usele utywala okanye usebenzise iziyobisi kusasa?	EWE	HAYI
Ingaba uhlala ucinga ngotywala okanye ngeziyobisi ixesha elininzi?	EWE	HAYI
Ingaba uyabaphepha abantu okanye iindawo abangayithandiyo into yokusela kwakho utywala okanye yokusebenzisa iziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba ingcinga yokungaseli okanye yokungasebenzisi ziyobisi iyakoyikisa?	EWE	HAYI
Ingaba uyaqhubeka usela utywala okanye usebenzisa iziyobisi nangona oku kukwenzela izinto ezimbi?	EWE	HAYI
Ingaba ukhe ucinge ukuba mhlawumbi uphambene?	EWE	HAYI
Ingaba uziva ungenakho ukuphila ngaphandle kotywala okanye kweziyobisi?	EWE	HAYI
Ingaba ucinga ukuba unengxaki yotywala okanye yeziyobisi?	EWE	HAYI

UBUSAZI NA ...?

- EKapa, eThekwini, eRhawutini naseBhayi, umyinge wama-45% wazo zonke izehlo Zokufa okungekokwendalo kufunyanwa igazi linoxinzelelo lotywala olungaphezu okanye olulingana ne-0.05g/100ml (eKapa ngama- 53%)
- EKapa, eThekwini naseBhayi, umyinge wama-39% wezigulana ezikwigumbi labonzakeleyo xa bephefumliswa zifunyaniswa zinoxinzelelo lotywala olungaphezu okanye olulingana ne-0.05g/100ml (umlinganiselo osemthethweni)
- Isifo esibangelwa kukusela utywala komntu ozithweleyo esiyi-Foetal Alcohol Syndrome (FAS) lolona phazamiseko lunokuthintelwa ngomyinge we-100%
- IKapa neNtshona Koloni zezona ndawo zinelona qondo liphezulu lolutsha oluselayo (34%). I-avareji kwisizwe siphela ngumyinge wama-23%
- Phakathi kwesinye kwisithathu ukuya kwisiqingatha sabo bathi bavalelwe eKapa, eThekwini naseRhawutini bafunyanwa benamatyala adweliswa phantsi koluhlu "lobundlobongela basemakhaya" nabathi bamangalelwe bephantsi kweempembelelo zegqabi likalonji ngexesha kusehla olo lwaphulo-mthetho batyholwa ngalo
- Kubafundi abenza ibanga le-8 nele-11 eKapa, amathuba okuphinda ibanga elinye esikolweni likumyinge wama-60% ngaphezulu kubafundi abasela utywala

Umthombo: www.sahealthinfo.org.za

IZIKHOKELO ZOKUSEBENZISA UTYWALA:

- Umzimba womntu omdala uthatha iyure okanye ngaphezulu ukuba ukhuphe iyunithi enye yotywala kuwo
- Amakhosikazi achaphazelaka ngakumbi kukusela utywala kunamadoda
- Iyunithi enye yotywala ichaphazela indlela oqhuba ngayo…. kungcono ukutyeshele ukuqhuba emva kokuba usebenzise nokuba bobuphi na utywala
- Ngokwe-avareji, iyunithi enye (1) = 0.02 g egazini. Umlinganiselo osemthethweni ungaphantsi kwe-0.05g egazini lakho

IYUNITHI ENYE (1) =

OKANYE	OKANYE	
⅔ yemithombo okanye inkonkxa yebhifu	90 ml iwayini	25 ml///a ithoti yevodka okanye yegrangqa

Umthombo woluhlu: www.sadd.org.za

QAPHELA: Ezi nkcukacha zikhutshwa ngenjongo yokunika isikhokelo.

ISIXEKO SASEKAPA SIYAKHATHALA

(IiNkonzo zoKwazisa uLuntu ngokuBuyela kwimeko yesiqhelo nokubaFundisa)

INOMB. YONCEDO ESEBENZA IIYURE EZINGAMA-24/7 YABA-SEBENZISA UTYWALA NEZIYOBISI

0800 HELP 4 U 4357 4 8

CITY OF CAPE TOWN | ISIXEKO SASEKAPA | STAD KAAPSTAD

ESI SIXEKO SISEBENZELA WENA