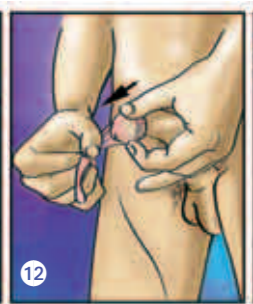




Gannaaw bu maniyu mi sotti-koo, nanga génn bala ngóora li di nooy te nga téyewaale catu kawas bi.



Dindil kawas bi. Nanga wóorliku ne ndox mi des na ci biir kawas bi.



Bu koo defee, nga fas kawas bi ci digg bi bala nga koy sànni ca mbalit ma (bu ko sànni ci tuwaalet bi).

- ▶ Kawas yaa ngiy jaay ci sipeermarse yi, farmasi yi ak ci masin yi ñuy def ci yenn bërëb yi.
- ▶ Nanga seet bu baax ba xam ndax àpp bi ñu mēna jëfandikoo kawas bi weesuwal ak itam ndax li ñu ko ëmbe amul benn sikk. Nanga moytoo def kawas bi fu tàng.
- ▶ Kawas dafa bare te wute : yemuñu, bokkuñu li ñu leen liggéeye, bokkuñu xet ; yii dañu am mbalka, yii amuñu ko.
- ▶ Bul jëfandikoo benn kawas ñaari yoon. Ánd bu ci nekk ak kawas bu bees, ndaw su ci nekk ak kawas bu bees te nga toppaat na nga ko sole woon.
- ▶ Su fekke ne danga sol sa kawasú góor, jigéen ji ngay àndal, moom warul sol kawasú jigéen. Noonu it, su fekke ne jigéen ji ngay àndal dafa sol kawasú jigéen, yow waruloo sol sa kawasú góor.
- ▶ Bul jëfandikoo waslin, dax walla yeneen diw ndax mēn na yàq kawas bi.
- ▶ Soo mēsula jëfandikoo kawas, nanga ko njékka jéemantu ba mokkal ko

**Soo amee loo  
ci bégga gēna leeral  
(mēn ngaa woote ci)**

## Naka Lañuy Jëfandikoo Kawasú Góor



www.inpes.sante.fr

Sida Info Service  
Kuréelu xamle Sida

▶ N°Vert 0 800 840 800

www.sida-info-service.org

Woote bi soxlawul ngay joxe sa tur, ci kumpa lay doon te doo fey dara, guddi ak bëccëg

Mouvement français pour le planning familial  
Mbootaayu palaani\_ familyaal bu bokk ci France  
www.planning-familial.org

Ecoute Sexualité Contraception Avortement  
Xelal ci wàllu Mbirum góor ak jigéen  
Taxawal njureel Yàq-biir

▶ N°Vert 0 800 803 803

(Běj-Gànnaru France) woote bi amul fey

▶ N°Vert 0 800 105 105

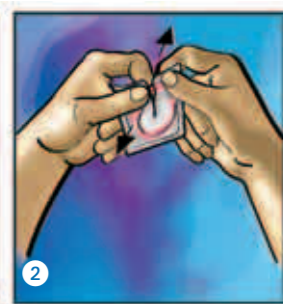
(Běj-Saalumu France) woote bi amul fey

1304951 DE - WOLOF

# Naka Lañuy Jëfandikoo Kawasú Góor



**1** Dafa wara fekk nga jógal.



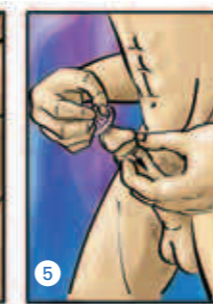
**2** Dangay xotti fi ñu ëmb kawas bi ak say loxo. Bul jëfandikoo lu dul ay kawas yu ñu bind CE ci kow fi ñu ko ëmb.



**3** Moytul, we, bëñ, ak lépp lu ñaw mën na yàq walla xotti kawas bi.



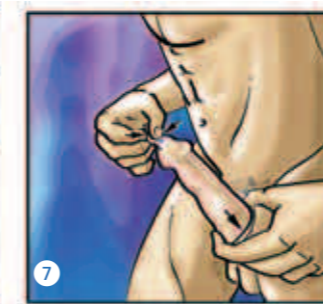
**4** Xoolal bu baax naka la kawas bi di lemmikoo. Bu ko defee, nga kepp mbalka mi walla catu kawas bi ci sa diggante baaraamu-déy ak joxoñ bi ngir dàq ngelaw li.



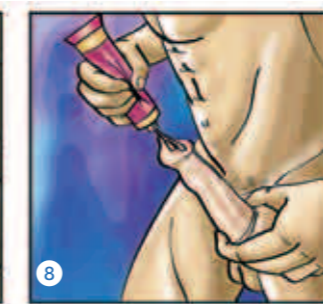
**5** Soo dee ku xaraful, nga bulli mbuñuka mi.



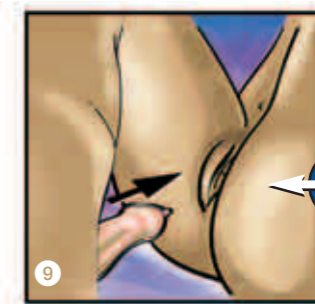
**6** Noonu nga keppe mbalka mi walla cat li, nga teg kawas bi ci boppu ngóora li.



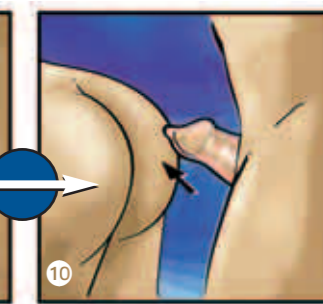
**7** Lemmil kawas bi ba ngóora li muuru ba daj. Bul tegle mukk ñaari kawas (amaat na mu roppeeku, walla mu xëtt...).



**8** Su la neexee, mën nga diw ci kow kawas bi "gel" bu ñu defare ndox (ñu ngi koy jaayee ci farmasi yi ak ci bitik yu mag yi...)



**9** Nu mu mëna deme danga wara sol kawas bi bala sa ngóora di laal ki ngay àndal. Kawas bi dina la aar ci sida ak ci feebari-góor moo xam ndax ndaw si ngay àndal ci kanam nga koy sàkkoo walla danga koy gonnal (maanaam sàkkoo ci gannaaw). Dina aar itam ci ëmb bu ñu bëggul.



**10**

