

## NA HO NA LE MAQHEKA A KA NTHUSANG KA BOITLAMAHANYO BAKA?

- Eba le motshehetsi wa kalafo kapa mokgotsi ya tla o hopotsa ho nwa di-ARV tsa hao. E ka nna ya ba mofumahadi wa hao, monna wa hao, mohlankana, kgarebe kapa mang kapa mang eo o mo tshepang ya o kgathallang.
- Sebedisa lebokosana la dipilisi la letsatsi le letsatsi kapa beke le beke. Jwale o ka kgona ho hlaloba haeba o tlotswe ke tekanyetso ya moriana.
- Sebedisa sebolobane sa dipilisi, tshupanako ya alamo kapa sehopotsi sefounung ya hao ho o hopotsa hore o nwe dipilisi tsa hao.
- Haeba o eta nako ya matsatsi a mmalwa, etsa bonnete ba hore o na le dipilisi tse lekaneng.
- Dula o na le dipilisi moo o ka di hlokanang ka tshohanyetso, jwalo ka tlung ya motswalle wa hao.
- Kenela sehlopha sa tshehetso - ho arolelana diketsahalo tsa maphelong a lona le batho ba bang ho o thusa.
- Ho phela ka tsela e bolokehileng ho o nolofaetsa bophelo!

## KE TLAMEHA HO QALA KA DI-ARV DIFE?

- Re tlameha ho sebedisa metswako e meraro e fapaneng ya di-ARV ho hatella HIV.
- Di-ARV di ka nowa e le dipilisi tse tharo tse arohaneng kapa Motswako wa Tekanyetso e Tsisisitsweng (Fixed Dose Combination (FDC)) e leng pilisi e le nngwe e nang le di-ARV tsohle tse tharo.
- Pilisi ena e le nngwe e na le kamo e tshwanang jwalo ka ho nwa dipilisi tse tharo tse arohaneng tsa di-ARV mme e thusa ho ntlafatsa boikamahanyo hobane ho bonolo ho nwa pilisi e le nngwe ka letsatsi.
- Pilisi ya FDC eo hajwale re e sebedisang Afrika Borwa ke motswako wa Tenofovir, Emtricitabine le Efavirenz.
- Batho ba bang ba ka nna ba se kgone ho nwa FDC ka lebaka la mathata a jwalo ka lefu la sebete, mathata a diphio kapa maemo a mahlonoko a bokudi ba kelello.
- Haeba sena ke nnete bakeng sa hao, ngaka ya hao e tla o laela ho sebedisa motswako o fapaneng wa di-ARV o tla o sebeletsa.
- Hopola hore di-ARV di keke tsa sebetsa di le ding - eja hantle, seke wa tsuba, seke wa nwa ho feta tekano kapa wa sebedisa dithethefatsi.

*Ho etsa teko bakeng sa HIV  
ke mohato wa pele wa ho rerela  
bokamoso ba hao -  
o na le HIV kapa o se na yona.*

## DIKELETSO LE DITEKO TSA HIV

- O tlameha ho fumana dikeletso pele o etsa teko.
- Dikeletso di o lokisetsa ho amohela sephetho, ka hona o kgona ho nahana ka moo sephetho se reng o na le HIV kapa se reng ha o na HIV se tla o ama ka teng.

## HAEBA O FUMANA SEPHETHO SE RENG O NA LE HIV

- O hloka ho qala ka di-ARV mme o dule o di sebedisa bophelo bohle ba hao.
- O ka phela bophelo bo feletseng mme bo tlwaelehleng, ho kenyeletswa ho ba le lelapa le ho fihlella ditiro tsa hao.
- Ka lebaka la di-ARV, HIV e se e le bokudi ba nako e telele bo laolehang jwalo ka lefu la tsekere kapa kgatello e phahameng ya madi (hypertension).
- Fumana lesedi. Rera bokamoso ba hao. Bua le mosebetsi wa heno wa bophelo botle.
- Bala bukana ya rona "Ke fumane hore ke na le tshwaetso ya HIV, jwale ke etseng?"

*Itshireletse. Sireletsa ba bang.*



Community Media Trust

021 788 9163

www.cmt.org.za • www.siyayinqoba.co.za



@Siyayinqoba

SESOTHO

# DI-ARV

## O KA HLOLA HIV!

*Di ka boloka bophelo ba hao.  
Ere re o bolelle jwang.*



Protect Yourself. Protect Others.

## DI-ARV LE SISTIMI YA MASOLE A MMELE WA HAO

- Sistimi ya masole a mmele wa hao e entswe ka disele tse thusang ho lwantsha tshwaetso ya HIV. Disele tsa CD4 (disele tsa masole) ke tsa bohlokwa ka ho fetisisa.
- HIV e bolaya disele tsa hao tsa CD4 (disele tsa masole) tseo e leng karolo ya sistimi ya hao ya boitshireletso ba mmele. Ha sena se etsahala o qala ho kula.
- Di-ARV di fokotsa HIV e mmeleng wa hao le ho thusa sistimi ya masole a hao a mmele ho hlaphohelwa.
- Ha HIV e THEOHA CD4 ya hao (disele tsa masole) di a PHAHAMA.
- Ha CD4 (disele tsa masole) ya hao e phahama, o kgona ho lwantsha tshwaetso.
- O tla qala ho eketsa boima ba mmele, ho ikutlwa o hlaphohetswe mme o phetse hantle.

## HO TSEBA PALO YA HAO YA DISELE TSA CD4 LE LOUTU YA VAERASE

- Kamora hore o fumane teko e reng o na le HIV o tlameha ho etswa palo ya CD4 le palo ya loutu ya vaerase.
- Palo ya hao ya CD4 e metha palo ya disele tsa CD4 lerothoding le leng le le leng la madi.
- Palo ya loutu ya hao ya vaerase e metha bongata ba HIV lerothoding le leng le le leng la madi.
- Botsa mosebetsi wa hao wa bophelo bo botle mabapi le hore ke hangata hakae o lokelang ho etswa teko ya palo ya CD4 le loutu ya vaerase ya hao.



**Itshireletse. Sireletsa ba bang.**  
**Etsa teko. Alafuwa!**

## KE TLAMEHA HO SEBEDISA DI-ARV NENG?

- Haeba o fumana hore o na le HIV, o hloka ho qala ho sebedisa di-ARV hanghang mme o di sebedise bophelo bohle ba hao.
- Batho bohle ba hloka ho tseba boemo ba bona ba HIV e le hore ba kgone ho fumana kalafo e sa le qalong mme ba phele maphelo a matelele a bophelo bo botle.
- Batho ba bangata ha ba tsebe boemo ba bona ba HIV. Ba etsa teko ha ba qalella ho kula mme ka hona ba qala ho sebedisa di-ARV ha ba se ba siilwe ke nako.
- Ditaba tse monate ke hore di-ARV di a makatsa! Batho ba kutseng haholo ba tshwerwe ke AIDS mme ba na le dipalo tse tlase haholo tsa CD4 ba hlaphohetswe mme ba boela ba phela bophelo bo botle.

## HO ETSahalang HA KE QALA HO SEBEDISA DI-ARV?

- Di-ARV di sebetsa ka ho emisa hore HIV e se kgone ho ikatisa.
- Ha o qala ho nwa di-ARV loutu ya hao ya vaerase e a THEOHA.
- Sepheo sa di-ARV ke ho THEOLA loutu ya hao ya vaerase ho fihla palong e nyane hoo e bitswang ka hore 'ha e bonahale' (undetactable).
- Haeba loutu ya vaerase e sa bonahale, o ntse o na le HIV hape o ka e fetisetsa ho molekane wa hao wa thobalano. Ka hona o ntse o tla hloka ho sebedisa dikhondomo nako e nngwe le e nngwe ha o etsa thobalano.

## DITLAMORAO

- Batho ba bangata ha ba na ho ba le ditlamorao.
- Batho ba bang ba tla ba le ditlamorao tse nyane. Tsena di ka kenyeletsa legqopho letlalong, ho sebetswa ke mala, hlooho e opang, ho nyekelwa ke pelo, mokgathala le ho tshwarwa ke boroko. Hangata tsena di tla fela kamora dikgwedi tse 3 tse qalang tsa kalafo.
- Batho ba fokolang ba ka nna ba ba le ditlamorao tse mahlonoko ho feta jwalo ka tse amang sebete sa hao.
- Palo e nyane ya batho e tla ba le ditlamorao tse mahlonoko.

- Tlaleha ditlamorao TSOHLE ho mosebetsi wa bophelo bo botle wa hao hanghang.
- Mosebetsi wa heno wa bophelo bo botle a ka o fa moriana ho thusa ka ditlamorao tse nyane le tse mahlonoko.
- Ditlamorao tse mahlonoko ho feta di ka hlolwa ka ho fetola di-ARV.
- Hopola: Ditlamorao di a mpefala ha palo ya hao ya CD4 e le tlase haholo. Ho qala di-ARV ka nako e nepahetseng ho etsa hore di sebetse ka tsela e ntlafetseng ka ditlamorao tse fokolang.

## NKA PHELA NAKO E TELELE HAKAE KA DI-ARV?

- Ka taolo e nepahetseng ya bongaka le boikamahanyo bo botle le kalafo ho ka kgonahala hore o phele mashomeshome a mang a dilemo ka di-ARV.
- O ka ba le mosebetsi, wa ba le bana mme wa phela bophelo bo tlwaelehileng ha o sebedisa di-ARV!

## BOITLAMAHANYO KE ENG?

- Boitlamahanyo ke ho nwa meriana ya hao hantle ka tsela eo o e laetsweng ke mosebetsi wa bophelo bo botle.
- Ho e nwa ka nako e nepahetseng letsatsi le leng le le leng ke boitlamahanyo bo botle. Boitlamahanyo bo botle bo netefatsa hore ho ba le moriana o lekaneng mmeleng wa hao ho boloka HIV ya hao e le tlasa taolo.

## HO ETSahalang HAeba BOITLAMAHANYO BA KA BO SE BOTLE?

- Haeba o sa sebedise di-ARV letsatsi le leng le le leng ka nako e nepahetseng, di tla emisa ho sebetsa kgahlanong le HIV.
- HIV ya hao jwale e hlola meriana ya di-ARV ka matla, mme o tla kula.
- HIV ena e hlolang meriana ka matla e ka fetisetswa mothong e mong eo o etsang thobalano le yena. Le di-ARV di keke tsa sebeletsa motho eo.