



**Fa o na le mogare wa HIV,
tlhatlhobela TB! Fa o na le TB,
tlhatlhobala le HIV!**

ROTLHE RE MO KOTSING

- Mongwe le mongwe o tle a robalane le mongwe. O tshwanetse go itshireletsa, wena le motho yo o robalanang le ene.

GO THIBELA HIV

- Go Rupisiwa ga Bonna ka Mokgwa wa Kalafi (Medical Male Circumcision [MMC]) go fokotsa kotsi ya monna ya go bona HIV ka selekanyo sa 60%. Go rupisiwa go dirwa mahala e bile go ka bonwa mo ditlilininging le maokelong a le mantsi a puso. Botsa kwa tlilininging ya ga lona gore lefelo le le gaufi le wena la MMC ke lefe.
- Go rupa go a go sireletsa mme e seng ka tsela e e feletseng. O sa ntse o tshwanetse go dirisa khondomo nako le nako fa o robalana le mongwe - tota le fa o rupile.
- Go fokotsa palo ya batho ba o robalanang le bone go fokotsa selekanyo sa go bona HIV.
- Go tagwa go dira gore o se ka wa kgona go ithiba mme go ka oketsa selekanyo sa go nna le boitshwaro jo bo kotsi jwa thobalano. Fokotsa selekanyo sa gago sa go nwa bojalwa.
- O ka kgona go robalana le mongwe mme o bo o sa mo fetisetse HIV fa o dirisa khondomo nako le nako fa o robalana le ene.
- Bona kalafi ka bonako ya tshwaetsego lefa e le efe kgotsa seeledi sepe se se tswang mo serweng sa gago sa bonna, sa bosadi kgotsa mo maragong. Badiri ba tsa kalafi ba thapisitswe e bile ba tlwaetse go bona dirwe tsa thobalano. Ga wa tshwanela go tlhabiwa ke ditlhong.



Itshireletse. Sireletsa ba bangwe.

GO BONA KGAKOLOLO LE TEKO YA HIV

- O tshwanetse go bona kgakololo pele le morago ga go dira diteko. Kgakololo e go baakanyetsa dipholo, gore o kgone go akanya gore dipholo tse o tla di bonang tsa gore o na le mogare kgotsa ga o na one di tla go ama jang.
- O tshwanetse go nwa kgakololo gape fa o sena go dira diteko.

FA DITEKO DI BONTSHA GORE O NA LE MOGARE WA HIV

- O tshwanetse go simolola go nwa di-ARV mme o nne o di nwe botshelo jotlhe jwa gago.
- O ka kgona go tshela botshelo jo bo leele le jo bo tlwaelegile, go akaretsa le go nna le lelapa le go fitlhelela ditoro tsa gago.
- Ka ntlha ya di ARVs, HIV kebolwetse jo bo kgonang go laolega jaaka jwa sukiri kgotsa kgatelelo e e kwa godimo ya madi.
- Nna le kitso. Rulaganyetsa isagwe ya gago. Bua le motlhokomela pholo wa gago.

FA DITEKO DI BONTSHA GORE GA O NA MOGARE WA HIV

- Dumela gore o ka nna o ntse o se na one. Itshireletse. Sireletsa ba bangwe.
- Dira dithulaganyo tsa go fokotsa kotsi ya go tsenwa ke HIV.
- Fa o le monna, akanya ka go rupisiwa. Go Rupisiwa ga Bonna ka Mokgwa wa Kalafi (Medical Male Circumcision [MMC]) e fokotsa kotsi ya gore monna a ka tsenwa ke HIV ka selekanyo sa go ya go fitlha go 60%.
- Fokotsa palo ya batho ba o robalanang le bone.
- Dirisa khondomo ka metlha fa o robalana le mongwe - tota le fa o rupisitswe
- Botsa tlilini ya gaeno ka dikhondomo tsa basadi.
- Dira diteko gape morago ga dikgwedi di le 6.



Community Media Trust

021 788 9163

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



@Siyayinqoba

SE TSWANA

**DITEKO DI BONTSHA
GORE KE NA LE
MOGARE WA**

HIV

KE DIRENG?

*Ere regobolelele gore oka tshela
yang gantle ka mogare wa HIV.
Ere ke go bolelele gore jang.*



Protect Yourself. Protect Others.

BUA LE YO MONGWE KA DIKGANG TSENO

- Bua le mongwe yo o mo tshepang. Go didimala ka HIV go ka dira gore go nne thata go simolola ka di-ARV ka nako e e tshwanetseng.
- Go simolola ka di-ARV go setse go le thari go ka senya pholo ya gago.
- Fa o sena go fitlhela gore o na le mogare wa HIV, o tshwanetse go simolola go dira diteko tsa CD4 (masole a mmele).
- CD4 (masole a mmele) count e go bolelela gore masole a mmele a nonofile go le kana kang.

TLHATLHOBELWA TB

- TB ke enngwe ya ditshwaetsego tse dinang le gona teng mo bathong ba banang le mogare wa HIV, e ka bolaya.
- Bathong ba ba nang le mogare wa HIV. E ka bolaya.
- Go lemoga TB go sa le gale le go e alafa go dira gore go nne bonolo go e fodisa.
- Kopa go dirwa diteko tsa TB. Fa o na le TB, o tshwanetse go nwa ditlhare tsa teng letsatsi le letsatsi dikgwedi di le thataro.
- Go se nwe ditlhare tsa gago letsatsi le letsatsi go ka go bakela TB gore e boe. Dipilisi di ka nna tsa se dire fa o simolola gape.

DIRA DITEKO TSA CD4 COUNT

Dira diteko tsa CD4 count dikgwedi dingwe le dingwe di le 6. Seno se bala palo ya disele tsa masole mo lerothoding lengwe le lengwe la madi. Botsa tliliniki ya gaeno ka CD4 cell count ya gago.

- O tshwanetse go simolola go nwa di-ARV ka bonako fela fa o lemoga gore o na le mogare wa HIV.
- O tla tshwanelwa ke go nwa di-ARV botshelo jotlhe jwa gago.
- Go simolola go sa le gale ka di-ARV go raya gore ga o nne le ditlamorago tse dintsi tsa go lwala.
- O ka kgona go tshela botshelo jo bolelele jo bo itekanetseng.

DIRA DITEKO TSA VIRAL LOAD

Gape o tshwanetse go tlhola viral load ya gago fa o fitlhela gore o na le mogare wa HIV. Teko eno e bala selekanyo sa HIV mo lerothoding lengwe le lengwe la madi. Fa o simolola ka di-ARV gape go molemo go tlhola selekanyo sa viral load ka gonne seno se bontsha gore di-ARV di bereka go le kana kang. O tshwanetse go dira diteko tsa viral load ngwaga le ngwaga.

- Mo lobakeng lwa dikgwedi di le thataro morago ga go simolola go nwa di-ARV, viral load ya gago e tshwanetse ya bo e sa tlhole e bonala.
- Fa viral load e sa tlhole e bonala go raya gore diteko tse di dirwang ga di bone HIV mo mading a gago.
- Fa viral load e sa lemotshege ga go reye gore HIV ya gago e fodile. Go raya fela gore di-ARV di a bereka mme thulaganyo ya gago ya go lwantsha malwetse e a nonofa.
- O sa ntse o na le HIV mo mading a gago mme o sa ntse o ka tshwaetsa ba bangwe.
- Fokotsa palo ya batho ba o robalanang le bone mme o dirise khondomo nako le nako fa o robalana le mongwe.



Go dira diteko ke kgato ya ntlha ya go rulaga nyetsa isagwe ya gago – ka mogare wa HIV kgotsa kwa ntle ga one.

KALAFI YA GO SA LE GALE LE E E NANG LE MATSWELA

- Fa o na le mogare wa HIV o ka kgona go nna le ditshwaetsego tse dingwe tse di tsamayang le yone tse di tshwanang le TB, boswata le nyumonia.
- Go bonolo go alafa bolwetse bongwe le bongwe kwa tshimologong fa bo se topegele go le kalo. Fa o alafiwa go sa le gale ka metlha o fola ka bonako.
- Gape go alafa bolwetse go sa le gale go go thusa go nna o nonofile e bile o itekanetse.



Fa o ikutlwa o lwala, o se tlhole o senya nako! Ya kwa tliliniking mme o alafiwe ka bonakonako!

PHEPO

- Ja mo go lekaneng. HIV e go tseela dingwe tsa dijo tse o di jang.
- Fa go kgonega, ja dijo tse dintsinzana go feta tse o tlholang o di ja.
- Ja dijo tse di itekanetseng. Diyo tse di itekanetseng ke tse di nang le:
 - Diporoteine (nama, tlhapi, diyo tse di dirilweng ka mashi, nama ya koko, mae)
 - Dibithamine (maungo le merogo)
 - Diyo tse di go nayang maikatlapelo (papa, raese, ditapole)



Dira diteko. Bona kalafi.

TSHELA BOTSHELO JO BO ITEKANETSENG

- Ikatiso e botlhokwa - e go thusa go lebana le go gatelelwa mo maikutlong.
- Tlogela go goga motsoko.
- O se ka wa tagwa. Go nwa bojalwa ka selekanyo se se lekaneng go siame. Go nwa thata ga go a siamela botsogo jwa gago. Go nwa bojalwa go ka dira gore o lebele go nwa di-ARV kgotsa ditlhare tsa gago tsa TB.
- O se ka wa dirisa dilo tsa nikotine tsa mofuta ope fela. Diokobatse tse o di rekang mo mmileng tse di tshwanang le tik, crack, cocaine le tse dingwe di tla go lwatsa ka bonako.
- Itumelele thobalano le molekane wa gago, dirisa khondomo ka metlha.
- Fa molekane wa gago le ene a na le HIV o kgona go tshwaetsega ka HIV gape kgotsa o tshwaediwa ke mogare o mongwe wa HIV. Seno se ka go lwatsa ka bonako. Dirisa khondomo ka metlha.



Simolola ka di ARV ka bonako fela faosena go lemoga gore onale mogare wa HIV.