

## MABAPI LE HO FEPA LESEA LAKA TENG?

- Lebese la letswele ke dijo tse lokileng ka ho fetisisa bakeng sa lesea la hao.
- O tlameha ho se fepe lesea la hao eng kapa eng ho fapana le lebese la letswele dikgweding tse 6 tse qalang (sena se bitswa ho anyesa ho sa sitisweng ke letho).
- Lebaka leo ka lona ho bitswang "ho kgethehileng" ke hobane o tlameha ho fepa lesea la hao lebese la letswele feela mme e seng lebese le leng, lebese la makotikoti, kapa dijo kapa metsi.
- Moriana oo o ka o fang lesea la hao feela ke oo mohlakomedi wa hao wa bophelo bo botle a o fang oona tleliniking.
- Kamora dikgwedi tse tshelatseng o hloka ho eketsa dijo tse ding empa o tlameha ho tswella pele ka ho anyesa lesea.
- O tlameha ho tswella pele ka ho nwa FDC letsatsi le leng le le leng ha feela o ntse o anyesa.

## HAEDA O NA LE HIV O KA FETISETSA HIV LESEENG LA HAO KA HO LE ANYESA.

- Ho thibela hore HIV e fete ho tswa ho wena ho ya leseeng la hao o TLAMEHA ho tswella pele ka ho nwa pilisi ya motswako ya ARV bakeng sa nako yohle ha o ntse o anyesa lesea la hao.
- Mosebetsi wa tlhokomelo ya bophelo bo botle o tla o jwetsa hore na ke sirapa e kae ya Nevirapine eo o tlamehang ho e fa lesea la hao, e leng se tla ipapisa le boima ba lesea la hao.
- Ka ho anyesa lesea la hao lebese la letswele feela, lesea la hao le na le monyetla o fokolang wa ho ba le mafu a tlwaelehileng a jwalo ka letshollo le nyomonea.
- Lesea la hao le tla etswa teko bakeng sa HIV ha le hlaha. Haeba le na le HIV, le tlameha ho qala ka di-ARV hanghang.
- Isa lesea la hao la ngwanana kapa moshemane kliniking ha lele beke tshelatseng bakeng sa kentelo.
- Isa lesea la hao tleliniking kgwedi e nngwe le e nngwe.
- Ho bohlokwa hore o ise lesea la hao kliniking ho etswa teko hape ya HIV ha le se lena le beke tse leshome, le ha lele dikgwedi tse 18 kapa tse tshelatseng ha o se o mokgwesitse lebese la letswele.

## NKA BA LE BOIMANA BO PHETSENG HANTLE JWANG?

- Eja dijo tse lekantsweng phepo mme o itlhokomele.
- Seke wa nwa jwala kapa wa tsuba disikarete ha o ntse o imme - ho kotsi mme ho tla ama bophelo ba lesea la hao.
- Botsa mosebetsi wa tlhokomelo ya bophelo bo botle mabapi le ditlatsetso tsa phepo tsa divithamine le ayone tseo o ka di sebedisang nakong ya boimana ho thibela anaemia.
- Sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano.
- Etela tleliniki ya baimana bakeng sa ditlhahlobo tsa nako le nako (bonyane makgetlo a mane nakong ya boimana ba hao) le nako e nngwe le e nngwe ha o na le mathata afe kapa afe ka boimana kapa bophelo ba hao bo botle ka kakaretso.
- Lekodisa karete ya hao ya "Road to Health".

## NA NKA BA LE DITSHAETSO TSE DING KAPA BOKUDI HOBANE KE NA LE HIV?

- Ee, batho ba nang le HIV ba ka ba le ditshwaetso tse nkang monyetla wa mmele o fokollwang ke boitshireletso.
- Haeba o ba le tshwaetso e jwalo nakong ya boimana, e ka eketsa monyetla ya hore lesea la hao le tshwaetswe ke HIV.
- Enngwe ya ditshwaetso tse atileng ka ho fetisisa tse amahanngwang le HIV ke Lefuba (TB). Ditshwaetso tse ding tse atileng ke nyomonea, herpes simplex, candidiasis le mefuta e itseng ya dikankere.
- ~ Fumana tlhahlobo ya nako le nako ya Lefuba(TB)
- ~ walo ka karolo ya diteko tse etswang nakong ya Boimana, ditshwaetso tse ding di kanna tsa fumanwa
- ~ Etsa bonnete ba hore ditshwaetso tsohle tsa hao di alafuwa kapele
- ~ Seke wa fetwa ke tekanyetso ya moriana ya kalafo kapa ho emisa ho nwa di ARV's



Community Media Trust

021 788 9163

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



@Siyayinqoba

SESOTHO

# MME YA PHETSENG HANTLE, NGWANA YA PHETSENG HANTLE

**EBANG O NA LE HIV, HA HO BOLELE HORE LESEA LA HAO TLAMEHILE HORE LE BE LE YONA**

*Ere re o bolelle jwang.*



Protect Yourself. Protect Others.

## LESEA LE LETJHA LE KA TSHWAETSWA KE HIV JWANG?

- Mosadi ya nang le HIV a ka fetisetsa tshwaetso ya HIV leseeng la hae. Lesea le letjha le ka tshwaetswa ke HIV ka e nngwe ya ditsela tse kgonahalang tse tharo:
  - ~ **Ka nako ya ho pepa:** Ka popelong
  - ~ **Pele le hlaha:** Ha lesea le behlwa ka tsela ya tlhaho ke mme wa lona
  - ~ **Kamora ho hlaha:** Ha le anyeswa

## LESEA LE LETJHA LE KA SIRELETSWA JWANG KGAHLANONG LE HO FUMANA TSHWAETSO YA HIV HO TSWA HO MME YA TSHWAEDITSWENG KE HIV?

Menyetla ya hore lesea le letjha le ka tshwaetswa ke HIV ho tswa ho mme ya nang le tshwaetso ya HIV e menyane haholo haeba:

1. Mosadi eo a sebedisang meriana ya dianthiretrovaerale (di-ARV) nakong yohle ya boimana ba hae. **Haeba o na le HIV, ho bohlokwa hore o qale ho sebedisa di-ARV hanghang ha o tseba hore o imme.**
2. Mosadi o nwa di-ARV ha a anyesa lese a hae. **Haeba o na le HIV o tlameha ho sebedisa di-ARV ha o ntse o anyesa, le ho dula o di sebedisa bophelo bohle ba hao.**
3. Lesea le fumana Nevirapine nako ya dibeke tse tshelletseng kamora ho hlaha. **O TLAMEHA ho fa lese a hao sirapa ya Nevirapine letsatsi le leng le le leng nako ya dibeke tse tshelletseng kamora hore le hlahe.**

## MOTSWAKO WA TEKANYETSO YA MORIANA E TSITSITSENG YA KALAFO YA DIANTHIRETROVAERALE KE ENG?

Motswako wa tekanyetso ya moriana e tsitsitseng ya dianthiretrovaerale ke pilisi e le nngwe ya ARV. Pilisi e le nngwe e tswakilweng ya ARV:

- Ke di-ARV tse tharo tse fapaneng tse tswakilweng mmoho pilising e le nngwe.
- E na le tshebetso e tshwanang le ho nwa dipilisi tse tharo tse arohaneng.
- Eya o nolofalets a mme hape ho bonolo ho e nwa. Hangata e bitswa FDC.

## KALAFO YA MOTSWAKO WA TEKANYETSO YA MORIANA E TSITSITSENG YA DIANTHIRETROVAERALE E NTJHA E TLA THUSA BASADI BA IMMENG LE MASEA A BONA JWANG?

- ~ Basadi ba immeng ba nang le HIV ba tla nwa pilisi e le nngwe ya motswako nakong yohle ya boimana mme ba tla dula ba sebedisa FDC bophelo bohle ba bona.
- ~ Basadi ba nang le HIV ba anyesang masea ba tlameha ho nwa pilisi e le nngwe ya motswako letsatsi le leng le le leng mme ba tla dula ba sebedisa FDC bophelo bohle ba bona.

## KE BELAELLA HORE KE IMME. KE TLAMEHA HO ETSANG?

1. Etela tleliniki kapele ka moo o ka kgonang ho netefatsa hore o imme.
2. Hlophisa ketelo tleliniking ya baimana kapele ka moo o ka kgonang ka teng, e ka ba hantle ha e le dibekeng tse qalang tse 14 tsa boimana ba hao.

### Tleliniking, mosebetsi wa tlhokomelo ya bophelo o tla:

- ~ O etsa teko ya boimana ho netefatsa boimana ba hao.
- ~ O hlophisetsa ketelo ya tleliniking ya baimana.
- ~ O fa Ditshebeletso tsa Teko ya HIV (HIV Testing Services (HTS)) ho fumana boemo ba hao mabapi le HIV le ho o hlahlobela Lefuba (TB).
- ~ O tshehetsa hore o laole boemo ba hao ba HIV nakong ya boimana ba hao le kamora bona.

## HA KE NA HIV. KE TLAMEHA HO ETSANG?

- Etsa teko e nngwe ya HIV mme o hlahlobelwe Lefuba (TB) dikgwedi tse ding le tse ding tse tharo - nakong ya boimana ha feela o ntse o anyesa lese a hao.
- Jwetsa molekane wa hao mabapi le boemo ba hao ba HIV mme o mo kgothaletse ho etsa teko le yena.
- Kgothaletsa molekane wa hao hore a etse teko ya HIV mme a hlahlobelwe TB.
- Sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano leha o imme. Sena se tla thibela phetiso ya HIV, le mafu a mang a thobalano.

## KE FUMANE SEPHETHO SE RENG KE NA LE HIV. HO TLA ETSahalang JWALE?

- O tla fuwa FDC ka letsatsi lona leo o fumaneng sephetho sa teko se reng o na le HIV.
- FDC e tla ntlafatsa bophelo ba hao le ho thibela hore lese a hao le esong ho hlahe le fumane HIV.
- Basebetsi ba tleliniki ba tla nka madi bakeng sa diteko tsa laboratoring, ho kenyeletswa teko ya palo ya CD4.
- Ha o hloke ho emela diphetho tsa teko hore o qale kalafo ya ARV. O tlameha ho kgutlela tleliniking kamora beke e le nngwe ho fumana sephetho sa diteko tsa madi.
- Mosebetsi wa tlhokomelo ya bophelo bo botle a ka nna a fetola kalafo ya hao kamora ho hlahloba diphetho tsa hao tsa madi.

## O TLA NWA KALAFO YA TEKANYETSO YA MORIANA YA MOTSWAKO WA DIANTHIRETROVAERALE JWANG?

- O tla nwa pilisi e le nngwe ya motswako ya ARV:
  - ~ Ho feta hang ka letsatsi
  - ~ Letsatsi le letsatsi
  - ~ Bophelo bohle
- Pilisi e le nngwe ya motswako ya ARV e tlameha ho nowa ka nako e tshwanang letsatsi le leng le le leng.
- Haeba o lebetse tekanyetso ya moriana, e nwe ha o hopola EMPA o se tlole ke tekanyetso ya moriana.
- Ho nwa kalafo ya hao ya di-ARV letsatsi le leng le le leng ho tla o thusa ho dula o phetse hantle mme hape ho tla sireletsa lese a hao.



**Kgetha mokgwa wa thibelo ya pelehi e sa le qalong mme o qale ho o sebedisa pele o qala ho etsa thobalano hape kamora ho hlaha ha lese a hao.**