



**Om te toets is die eerste stap in die beplanning van jou toekoms – met of sonder MIV.**

## ONS LOOP ALMAL 'N RISIKO

- Almal het seks. Daarom behoort jy jousef en jou sekmaat te beskerm.

## VOORKOM MIV

- Mediese Manlike Besnyding verminder 'n man se risiko om die MIV virus te kry met 60%. Besnyding is gratis en is beskikbaar by staatsklinieke en hospitale.
- Besnyding bied egter net gedeeltelike beskerming. Jy moet nog steeds 'n kondoom gebruik elke keer as jy seks het.
- Deur jou aantal sekmaats te beperk, verminder jy jou kans om MIV te kry.
- Alkohol onderdruk jou inhibisies en kan tot onverantwoordelike seksuele gedrag lei. Verminder jou alkoholname.
- Jy kan verhoed dat jy MIV aan jou maat oordra deur ten alle tye 'n kondoom te gebruik, wanneer jy seks het.
- Moet nooit jou maat se vagina of anus penetreer sonder om 'n kondoom te gebruik nie.
- Enige infeksie of uitskeiding in jou penis, vagina of anus behoort onmiddelik deur 'n gesondheidswerker behandel te word. Jy hoef jou nie daarvoor te skaam nie – hierdie mense is opgelei en gewoon daaraan om geslagsdele te sien.



**Beskerm jousef. Beskerm ander.**

## TOETS EN BERADING VIR MIV

- Verkieslik behoort jy berading te ontvang voor jy getoets word. Dit berei jou voor op die uitslag en stel jou in staat om die uitslag, hetsy positief of negatief, te verwerk.
- Jy moet ook voortgaan met berading na jou toets.

## AS JY MIV-POSITIEF TOETS

- Jy moet met ARVs begin en hulle vir die res van jou lewe gebruik.
- Jy kan nog steeds 'n ruim en normale lewe lei. Jy kan 'n gesin hê en jy kan jou drome verwesenlik.
- Danksy ARVs, is MIV 'n chroniese, beheerbare siekte soos diabetes of hoë bloeddruk (hipertensie).
- Wees ingelig. Beplan jou toekoms. Praat met jou gesondheidswerker.

## AS JY MIV-NEGATIEF TOETS

- Glo dat jy negatief kan bly. Beskerm jousef. Beskerm ander.
- Maak 'n plan om die risiko van MIV te verminder.
- As jy 'n man is, oorweeg dit om Mediese Manlike Besnyding te ondergaan – dit verminder die risiko om MIV te kry met 60%.
- Verminder jou aantal sekmaats.
- Gebruik 'n kondoom en 'n water-basis smeermiddel elke keer as jy seks het.
- Doen navraag by jou kliniek oor kondome vir vroue.
- Laat jousef weer toets oor 6 maande.



Community Media Trust

021 788 9163

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



@Siyayinqoba

AFRIKAANS

# SOIs

## JY KAN DIT BEHANDEL!

*Kom ons vertel julle hoe.*



Protect Yourself. Protect Others.

## SOIs

- SOIs: Seksuele Oordraagbare Infeksies is enige infeksie wat jy kan kry deur seksuele kontak met die geslagsdele van 'n besmette persoon. Dit is die enigste manier hoe jy 'n SOI kan opdoen en sluit vaginale, orale en anale seks in.
- Slegs herpes kan deur mond-tot-mond kontak (soen) oorgedra word.
- Sifilis, gonorree, herpes, chlamydia en hepatitis B is almal SOIs.
- Elke SOI word deur 'n verskillende kiem veroorsaak.
- MIV, die virus wat lei tot VIGS, is ook te wyte aan 'n SOI - maar dit kan ook deur bloed en borsmelk oorgedra word.

## BESKERM JOUSELF

- Jy kan jouself en jou seksmaat beskerm teen SOIs, insluitend MIV, as jy 'n kondoom gebruik elke keer as jy seks het.
- As jy onbeskermdde orale seks (penis suig, vagina lek) met iemand het wat 'n SOI het, kan jy besmet word.
- Dit is onwaarskynlik dat jy MIV van orale seks sal kry. Dit word meestal oorgedra deur onbeskermdde vaginale en anale seks.
- Jy het moontlik aaklige fotos gesien van persone wat SOIs onderlede het en gedink dat jy nooit seks wil hê met iemand wat so lyk nie! In die begin stadium is die simptome van meeste SOIs moeilik om waar te neem. Jy mag 'n geringe uitskeiding hê en nie daarvan bewus wees nie. Al kan jy niks sien nie, is SOIs steeds uiters aansteeklik en maklik oordraagbaar.



**Enige iemand kan 'n SOI kry. Gebruik 'n kondoom elke keer as jy seks het.**

## BEHANDELING VAN SOIS (BEHALWE MIV)

- Die goeie nuus is dat die meeste SOIs, behalwe MIV, genees kan word met antibiotika.
- As jy enige uitskeiding, pyn of ongewone reuk in jou vagina, penis of anus het, moet jy onmiddellik 'n dokter of verpleegster gaan sien.
- Hoe gouer jy by 'n kliniek uitkom en behandel word, hoe makliker is dit om die infeksie te genees.
- Voltooi die inname van alle voorgeskrewe medisyne al lyk dit of die infeksie weg is.
- As jy te vroeg ophou met jou medisyne neem, mag die infeksie weer terugkom.
- Moet nooit jou pille deel nie.

## SOI EN MIV

- Moet nooit jou pille deel nie.
- As jy 'n SOI het, is dit makliker om MIV te kry.
- Die uitskeiding agv 'n SOI bevat baie MIV. As jy seks het met iemand wat MIV, sowel as 'n SOI het, kan die vloeistowwe jou maklik besmet met MIV.
- As jy 'n SOI het, veroorsaak dit maklik klein snytjies of openinge in die vel waardeur MIV die bloedstroom kan binnedring.
- As jy MIV sowel as herpes het, is dit hoogs waarskynlik dat jy jou seksmaat met albei viruses gaan besmet, indien jy seks sonder 'n kondoom het.
- Herpes kan behandel word met acyclovir. Jy moet met behandeling begin sodra jy die prikkeling in die senuwees voel wat aandui dat dit weer uitbreek.
- Herpes kan in die liggaam skuil sonder om enige simptome te toon. Onder dié omstandighede is dit nie aansteeklik nie. Die simptome kan egter op enige stadium te voorskyn kom al het jy NIE seks met iemand gehad nie. Selfs griep, stres en 'n swak dieet kan 'n nuwe uitbraak veroorsaak.

## DINGE OM TE ONTHOU

- Enigeen kan 'n SOI kry - selfs 'n president en 'n biskop.
- Daar is niks om oor skaam of verneder te wees nie. Jou verpleegster is gewoon daaraan om na geslagsdele te kyk en is 'n professionele persoon wat weet hoe om SOIs te behandel.
- Deur nie jou SOIs te behandel nie, verhoog jy die risiko grootliks om MIV te kry.
- As jy MIV positief is, is dit baie meer waarskynlik dat jy jou seksmaat sal besmet indien jy 'n onbehandelde SOI het.



**MIV, die virus wat lei tot VIGS, word ook seksueel oorgedra.**



**Die goeie nuus is dat meeste SOIs genees kan word. Hoe vroeër jy by 'n kliniek uitkom, hoe makliker is dit om te genees.**



**Gebruik 'n kondoom elke keer as jy seks het.**



**Word getoets. Kry behandeling.**