



Go dira diteko ke kgato ya ntlha ya go go thusa go rulaganyetsa isagwe ya gago – o ka tswa o na le HIV kgotsa o se na yone.

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 ditlilining le maokelong a le mantsi a puso. Botsa kwa tlilining 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 tshwanelwa ke 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 tlaetse 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 newa 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 tlwaelegileng, go akaretsa le go nna le lelapa le go fitlhelela ditoro tsa gago.
- Ka ntlha ya di ARVs, HIV ke bolwetse jo bo kgonang go laolega mo mmeleng fela 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

SETSWANA

DI-STI

O KA KGONA GO DI FENYA!

*Go bonolo go alafa di-STI.
Ere ke go bolelele gore jang.*



Protect Yourself. Protect Others.

DI-STI

- STI: Tshwaetsego e e Fetisiwang ka Thobalano (Sexually Transmitted Infections) ke tshwaetsego lefa e le efe e o e bonang ka gore dirwe tsa gago tsa thobalano di kopane le tsa motho yo mongwe yo o nang le tshwaetsego eo. Seno se akaretsa thobalano ka serwe sa thobalano, ka molomo le ka marago. Eno ke yone fela tsela e o tla tshwaediwang ka STI ka yone.
- Herpes ke yone fela e e ka fetisiwang ka go atlana ka molomo.
- Syphilis, gonorrhoea, herpes, chlamydia le hepatitis B tsotlhe ke di-STI.
- STI nngwe le nngwe e bakwa ke mogare o sele.
- HIV, mogare o o isang kwa go nneng le AIDS, le yone ke STI - mme gape o kgona go fetisediwa ka madi le ka go anyisa letsele.

ITSHIRELETSE

- O ka kgona go itshireletsa le go sireletsa molekane wa gago yo o robalanang le ene gore lo se nne le di-STI, go akaretsa le HIV, fa o dirisa khondomo nako le nako fa lo robala mmogo.
- Fa lo nna le thobalano e e sa sireletsegang lo dirisa molomo, (go gora serwe sa thobalano) le motho yo o nang le STI o ka tshwaetsega.
- Go direga kasewelo gore o nne le HIV ka thobalano ya molomo. Gantsi e fitisetswana ka thobalano e e sa sireletsegang ya serwe sa thobalano kgotsa ka marago.
- O ka tswa o kile wa bona ditshwantsho tse di tshosang tsa STI mme wa akanya wa re ga o ka ke wa tsamaya wa robalana le motho yo o lebegang jaana! Di-STI di le dintsi fa di sa ntse di simolola ga di bonale. O ka nna wa tswa seeledi se sennyane mme o sa se lemoge. Mme tota le fa o sa lemoge sepe, di-STI di sa ntse di tshelanwa thata mme di ka kgona go fetisetwa bonolo fela mo bathong ba bangwe.



Mongwe le mongwe a ka kgona go nna le STI. Dirisa khondomo nako le nako fa o robalana le mongwe.

KALAFI YA DI-STI (TSE DINGWE NTLE LE HIV)

- Dikgang tse di itumedisang ke gore bontsi jwa di-STI (ntle le HIV) di kgona go alafiwa ka diantibayotiki.
- Fa o na le mofuta ope fela wa seeledi se se tswang, monko kgotsa setlhabi mo serweng sa gago sa bosadi, sa bonna kgotsa mo maragong o tshwanetse go ya go bona ngaka kgotsa mooki ka yone nako eo.
- Fa o ya ka bonako kwa tlilining go ya go bona kalafi, go tla nna bonolo go alafa tshwaetsego eo.
- Ka metlha fetsa ditlhare tse o di newang tota le fa go bonala e kete tshwaetsego e nyeletse.
- Fa o emisa go nwa ditlhare pele ga di fela, tshwaetsego e ka nna ya boa gape.

DI-STI LE HIV

- O se ka wa tlhakanela dipilisi tsa gago le motho yo mongwe.
- Fa o na le STI go nna bonolo gore o nne le HIV.
- Dieledi tse di tswang ka ntlha ya di-STI di na le HIV e ntsi. Fa o robalana le motho yo o nang le HIV mme gape a na le STI, go direga bonolo fela gore dieledi tseno di go tshwaetse ka HIV.
- Fa o na le STI e kgona go sega kgotsa go phanya letlalo. HIV e kgona go tsena mo mading a gago ka maphanyego ano a a mo letlalong.
- Fa o na le HIV le herpes, go tla direga thata gore o fetisetse herpes le HIV kwa molekaneng wa gago yo o robalanang le ene.
- Herpes e kgona go alafiwa ka acyclovir. O tshwanetse go simolola ka kalafi ka bonako fela fa o utlwa mo methapong gore gona le bolwetse bongwe jo bo simololang.
- Herpes e tswelela e le teng mo mmeleng tota le fa go se na matshwao. Ga e tshwaetsane fa go se na matshwao. Matshwao a ka bonala nako nngwe le nngwe fela - tota le fa O SA robalane le ope. Go nna le mofikela, kgatelelo mo maikutlong, go sa je sentle, gotlhe gono go ka baka go simolola ga bolwetse.

DINTHO TSE LOKELANG HO HOPOLWA

- Mongwe le mongwe a ka kgona go nna le STI, go tswa go moporesidente go ya go mobishopo!
- Seno ga se tlhoke go go tlhabisa ditlhong. Mooki wa gago o tlwaetse go leba dirwe tsa thobalano e bile o na le kitso ya go alafa di-STI.
- Go se alafe di-STI go oketse kotsi ya go nna le HIV.
- Fa o na le mogare wa HIV, go tla direga thata gore o tshwaetse molekane wa gago yo o robalanang le ene fa o na le STI e e sa alafiwang.



HIV, e etlholang AIDS, leyona ke STI.



Dikga ng tse di itumedisa ng ke gore bontsi jwa di-STI di a alafega. Fa o ya ka bonako kwa tlilining, go nna bonolo go di alafa.



Dirisa khondomo nako le nako fa o robala na le mongwe.



Dira diteko. Bona kalafi.