



Haeba o na le HIV, etsa teko ya TB
Haeba o na le TB, etsa le teko ya HIV!

BOHLE RE KOTSING

- Batho bohle ba etsa thobalano. O hloka ho itshireletsa le molekane wa hao.

HO THIBELA HIV

- Ho tlosa letlalo la botona la Banna (Medical Male Circumcision (MMC)) ho fokotsa kotsi ya monna ya ho tshwaetswa ke HIV ka monyetla o fihlang ho 60%. Ho tlosa letlalo la botona ke mahala mme fumaneha ditleliniking le dipetleleng tse ngata tsa mmuso. Botsa tleliniking ya heno ka setsi se haufi le wena ka ho fetisisa sa MMC.
- Ho tlosa letlalo la botona ho fana ka karolo ya tshireletso feela. O ntse o tlameha ho sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano - esita leha ho tlositse letlalo.
- Ho fokotsa palo ya balekane ba hao ba thobalano ho fokotsa menyetla ya hao ya ho tshwaetswa ke HIV.
- Ho tahwa ho theola boithibo ba hao mme ho ka eketsa boitshwaro ba hao ba thobalano bo kotsi. Fokotsa jwala boo o bo nwang.
- O ka etsa thobalano mme wa seke wa tshwaetsa molekane wa hao ka HIV haeba o sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha le etsa thobalano.
- Fumana kalafo hanghang bakeng sa tshwaetsa kapa ho tswa seso botoneng, bosading kapa mokoting wa marao a hao. Basebetsi ba bophelo bo botle ba rupeletswe mme ba tlwaetsa ho bona ditho tsa bong. Ha ho letho leo o lokelang ho ba dihlong ka lona.



Itshireletse. Sireletsa ba bang.

DIKELETSO LE DITEKO TSA HIV

- O tlameha ho fumana dikeletso pele o etswa teko. Dikeletso di o lokisetsa ho amohela sephetho, ka hona o kgona ho nahana kamoo sephetho se reng o na le HIV kapa se reng ha o na HIV se tla o ama ka teng.
- Hape o tlameha ho fumana dikeletso kamora teko ya hao.

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 tlwaelehileng, 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 tswekere kapa kगतello e phahameng ya madi (hypertension).
- Fumana lesedi. Rera bokamoso ba hao. Bua le mosebetsi wa heno wa bophelo bo botle.

HAEBA O FUMANA SEPHETHO SE RENG HA O NA HIV

- Dumela hore o ka dula o se na HIV. Itshireletse. Sireletsa ba bang.
- Etsa morero wa ho fokotsa kotsi ya hao ya HIV.
- Haeba o monna, nahana ka ho tlosa letlalo la botona. Ho tlosa ha letlalo la botona la Banna (Medical Male Circumcision (MMC)) le fokotsa kotsi ya monna ya ho tshwaetswa ke HIV ka monyetla o fihlang ho 60%.
- Fokotsa palo ya balekane ba hao ba thobalano.
- Sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano - esita leha o tlositse letlalo la botona.
- Botsa tleliniki ya heno mabapi le dikhondomo tsa basadi.
- Etsa teko hape nakong ya dikgwedi tse 6.



Community Media Trust

021 788 9163

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



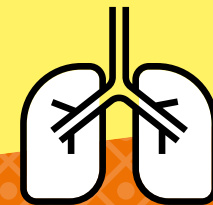
@Siyayinqoba

SESOTHO

TB

O KA E HLOLA!

Ere re o bolelle jwang.



Protect Yourself. Protect Others.

HAEBA O NA LE LE LENG LA MATSHWAO ANA A HO KULA, O TLAMEHA HO YA ETSAMNTEKO YA LEFUBA (TB).

- O ka nna wa kotjwa ho fana ka sekgohlela (mamina a tswang ka peiping ya moya le matshwafo).
- Sekgohlela se tla romelwa ho ya etswa teko haeba o na le TB.
- Seipone (X-ray) sa sefuba se tla nkuwa.
- Haeba sekgohlela se bontsha hore o na le TB o tla qala kalafo ya TB kaha o na le TB (eo hape e bitswang TB e tsohileng). Ditsi tse ding di na le phihlello ho Gene Xpert, e kgonang ho hlahloba TB ka nepo nakong ya metsotso e 90.
- TB e ka ipata mmeleng wa hao nako e telele ntle le ho iponahatsa. Ha sistimi ya boitshireletso ba mmele e fokola, tshwaetso ya TB e ka tsoha.



*Ho kgohlela dibeke
tse pedi kapa ho feta?*

Mokgathala?

Ho fufulelwa bosiu?

Ho fokola mmeleng?

ETSA TEKO YA TB.

**ENWA MORIANA WA HAO
LETSATSI LE LENG LE LE LENG!**

HO ALAFA LEFUBA (TB)

- Ditaba tse monate ke hore Lefuba (TB) le ka alafuwa le ho phekolwa. TB e sa alafuweng ke lefu le bolayang.
- Hang ha o qadile kalafo ya TB, o tlameha ho nwa dipilisi tsa hao letsatsi le leng le le leng nako ya dikgwedi tse tsheletseng. Haeba o tloiswa ke matsatsi kapa o emisa ho nwa moriana wa hao wa TB o tla fumana hore TB e a kgutla.
- Kamora ho qala moriana wa TB, o tla qala ho ikutlwa o ntlafetse kamora dibeke tse mmalwa. Sena ke moo o tlamehang ho ikgopotsa - **leka mohla o se emise moriana wa hao**. Leha o sa ikutlwe hantle o tlameha ho tswela pele ho nwa moriana wa hao letsatsi le leng le le leng nako ya dikgwedi tse tsheletseng kaofela.
- Kamora dibeke tse pedi o le kalafong motho ya nang le TB a keke a tshwaetsa batho ba bang.

HO THIBELA TB

- Ho boloka difenstere di butswa le ho fumana kganya ya letsatsi ntlong ya hao ho thusa ho emisa ho jaleha ha TB.
- Etsa teko ya TB nako le nako, esita leha o sa ikutlwe o kula. TB ekaba teng ntle le ho iponahatsa.
- O mong wa meriana e sebediswang ho alafa TB o bitswa INH. Basebetsi ba bophelo bo botle ba ka kgothaletsa kalafo ya INH ho thusa ho thibela TB.
- Bana ba tlameha ho fumana kentelo kgahlanong le TB. Vaksine ha e fane ka tshireletso e feletseng, empa e thusa ho thibela dibopeho tsa TB e kotsi ho feta.

O FUMANA TB JWANG?

- TB e jalwa ke kokwanahloko e ka phelang kantle ho mmele. Ha motho ya nang le TB a kgohlela kapa a thimola, kokwanahloko ya TB e jaleha moyeng. Ha o e hemela kahare, o ka tshwaetswa ke TB.

TB E HLOLANG MERIANA

- Haeba o sa nwe moriana wa hao letsatsi le leng le le leng, TB e ka ba le matla a hlolang meriana eo re e sebedisang. Sena se bitswa TB e Hlolang Meriana.
- Haeba sena se etsahala, o lokela ho nwa meriana e theko e boima haholo mme e nang le ditlamorao tse ngata haholo. Mofuta ona wa TB hape o ka fetisetwa bathong ba bang.
- Sesosa se atileng ka ho fetisisa sa TB e Hlolang Meriana ke ho se qete meriana ya hao ha o tshwerwe ke TB e tlwaelehileng.

TB E KANTLE HO TB YA MATSHWAFO

- TB ya matshwafo ke sebopelo se atileng ka ho fetisisa sa TB. O ka fumana TB hape ka mpeng, masapong, bokong le dibakeng tse ding. Hangata ho thata haholwanyane ho basebetsi ba bophelo bo botle ho e fumana ha e le kantle ho matshwafo. Kalafo e tla tshwana le ya TB e matshwafong, empa e tla nka nako e telele.

TB LE HIV

- Haeba o tshwaeditswe ke HIV o tlameha ho hlahlobelwa TB, hobane e hlaha hangata haholo ho feta bathong ba nang le HIV.
- Empa hopola hore TB e ka hlaha ho mang kapa mang, ho sa natswe hore na o na le HIV kapa tjhe. E hlaha kgafetsa haholo bathong ba nang le HIV ha sistimi ya boitshireletso ba bona ba mmele e fokola.
- Ho qala ka di-ARV, ho tla matlafatsa sistimi ya hao ya boitshireletso ba mmele mme ho etse hore o be le monyetla o tlase wa ho fumana TB.
- Haeba o na le TB mme o fumanwa hore o na le HIV o tlameha ho qala ka di-ARV hanghang. Hobane ho ka ba boima hore mmele wa hao o tobane le bobedi ba moriana wa TB le di-ARV mmoho, ngaka ya hao e ka o qala ka meriana ya TB pele.