



Fa o na le mogare wa HIV, tthatlhobela TB. Fa o na le TB, tthatlhobela 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 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 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 tlaetse go bona dirwe tsa thobalano. Ga wa tshwanetse 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 tlwaelegile, go akaretsa le go nna le lelapa le go fitlhelela ditiro tsa gago.
- Ka ntlha ya di-ARV, HIV ke bolwetse jo bo nnetseng ruri mme bo laolega 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



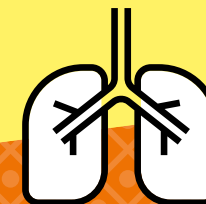
@Siyayinqoba

SE TSWANA

TB

O KA KGONA GO E FENYA!

Ere ke go bolelele gore jang.



Protect Yourself. Protect Others.

FA O NA LE EPE YA MATSHWAO ANO, O TSHWANETSE GO YA GO TLHATLHOBELWA TB

- O ka nna wa kopiwa go ntsha segotlholo (seeledi se se tswang mo mometsong le makgwafo).
- Segotlholo se tla romelwa go ya go tlhatlhoba gore a se na le TB.
- Go ka nna ga tsewa le x-ray ya sehuba.
- Fa segotlholo se bontsha gore o na le TB o tshwanetse go simolola go nwa ditlhare tsa yone ka gonne go raya gore o na le TB (gape e bidiwa TB e e tshelang). Mafelo mangwe a teko a kgona go dira diteko tsa Gene Xpert, e e kgonang go tlhatlhoba TB ka nepo mo metsotsong e le 90.
- TB e ka kgona go iphitlha mo mmeleng lobaka lo loleele e sa ipontshe. Fa thulaganyo ya gago ya go lwantsha malwetse e le bokoa, o ka nna le tshwaetsego ya TB.



Go gotlholo dibeke di le pedi kgotsa go feta?

Letsapa?

Go fufula bosigo?

Go fokotsega ga boima jwa mmele?

TLHATLHOBELWA TB.

**NWA DITLHARE LETSATS
LE LETSATS!**

GO ALAFA TB

- Dikgang tse di monate ke gore TB e ka kgona go alafega le go fola. Fa e sa alafiwe TB e ka go bolaya.
- Fa o simolola kalafi ya TB, o tshwanetse go nwa dipilisi tsa gago letsatsi le letsatsi dikgwedi di le thataro. Fa o tlodisa malatsi kgotsa o tlogela go tlhola o nwa ditlhare tsa TB, e tla boa gape.
- Fa o sena go simolola go nwa ditlhare tsa TB, o tla simolola go ikutiwa botoka morago ga dibeke di le mmalwa. Fa seno se direga o tshwanetse go nna o ikgakolola - **le ka motlha o se tlogele go nwa ditlhare.** Tota le fa o ikutiwa botoka o tshwanetse go tswelela o nwa ditlhare tsa gago letsatsi le letsatsi dikgwedi tsotlhe di le thataro.
- Motho yo o nang le TB yo o nwang ditlhare tsa yone, morago ga dibeke di le pedi a di nwa ga a ka ke a tshwaetsa ba bangwe

GO THIBELA TB

- Go boloka matlhabaphefo a bulegile le phatsimo ya letsatsi e tsena mo ntlong go thusa go thibela go anama ga TB.
- Nna o tlhatlhobiwe ka metlha gore a o na le TB, tota le fa o sa utlwe o lwala. TB e ka nna teng mo mmeleng e ntse e sa iponatshe.
- Nngwe ya ditlhare tse di dirisiwang go alafa TB ke INH. Batlhokomedi ba tsa kalafi ba ka nna ba akantsha gore o newe INH go go thusa go thibela TB.
- Bana ba tshwanetse go entelwa TB. Moento ono ga o go sireletse gotlhelele, mme gone o thusa go thibela mofuta mengwe e e kotsi ya TB.

TB E GO TSENA JANG?

- TB e anamisiwa ke mogare o o kgonang go tshela ka kwa ntle ga mmele. Fa mongwe yo o nang le TB a gotlholo kgotsa a ethimola, mogare wa TB o anama ka mowa. Fa o o hemela mo teng, o ka kgona go tshwaetsega ka TB.

TB E E EMELANANG LE DITLHARE

- Fa o sa nwe ditlhare tsa gago letsatsi le letsatsi, TB e ka kgona go emelana le ditlhare tse re di dirisang. Seno se bidiwa TB e e emelanang le Ditlhare (Drug Resistant TB).
- Fa seno se direga, o tshwanetse go nwa ditlhare tse di jang madi a mantsi mme di bo di nna le ditlamorago tse dingwe tse di lwatsang. Mofuta ono wa TB le one o kgona go fetisetwa kwa pele.
- Selo se segolo se se bakang Drug Resistant TB ke go sa fetse ditlhare tsa gago fa o na le TB e e tlwaelegileng.

TB KA KWANTLE GA MAKGWAFO

- TB ya makgwafo ke mofuta o o tlwaelegileng thata wa TB. Gape o ka kgona go bona TB mo mpeng, mo marapong, mo bobokong le mo dikarolong tse dingwe. Gantsi ga go bonolo gore badiri ba tsa kalafi ba e bone fa e le kwa ntle ga makgwafo. Kalafi ya teng e a tshwana le ya mo makgwafong, e nne fela gore e tsaya lobakanyana.

TB LE HIV

- Fa o na le mogare wa HIV o tshwanetse go go tlhatlhobelwa TB, ka gonne gantsi e nna gone mo bathong ba ba nang le HIV.
- Mme gakologelwa gore TB e kgona go nna mo go mongwe le mongwe, o na le HIV kgotsa o se na yone. E nna gantsi mo bathong ba ba nang le HIV fa tsamaiso ya bone ya go lwantsha malwetse e le bokoa.
- Go simolola ka di-ARV go tla nonotsha tsamaiso ya gago ya go lwantsha malwetse go bo go dire gore o se tsenwe botlhofo ke TB.
- Fa o na le TB mme o fitlhelwa o na le HIV o tshwanetse go simolola go nwa di-ARV ka yone nako eo. Ka gonne go ka nna ga nna thata gore mmele wa gago o kgone go itshokela ditlhare tsa TB le di-ARV ka nako e le nngwe, ngaka ya gago e ka nna ya go simolola ka ditlhare tsa TB pele.