

## A GO NA LE DIKAKANTSHO DINGWE TSE NKA DI NEWANG TSE DI TLA NTHUSANG GO KGOMARELA THULAGANYO YA GO NWA DITLHARE?

- Nna le motho yo o go tshegetsang kgotsa tsala e e tla go gakololang go nwa di-ARV tsa gago. E ka nna mosadi wa gago, monna wa gago, tsala ya gago kgotsa mongwe yo o mo tshepang le yo o go kgathalelang.
- Dirisa lebokoso le o tsenyang dipilisi tsa letsatsi kgotsa tsa beke mo go lone. Ka tsela eo o ka kgona go bona gore a go na le pilisi nngwe e o e tloditseng.
- Dirisa alamo kgotsa sengwe se se tla go gakololang mo founong ya gago ya sele go go gakolola gore o nwe dipilisi tsa gago.
- Fa o ya golo gongwe malatsi a le mmalwa, tlhomamisa gore o na le dipilisi tse di lekaneng.
- Nna le di le mmalwa tse o tla di dirisang fa o di tlhoka mo maemong a tshoganyetso, ka sekai kwa ntlong ya tsala ya gago.
- Kopanela le setlhopha sa batho ba ba tshegetsanang - go ba thusa go abelana maitemogelo a gago le ba bangwe.
- Go bua ka tshosologo go dira gore go nne bonolo!

## KE TSHWANETSE GO SIMOLOLA KA DI-ARV DIFE?

- Re tshwanetse go dirisa motswako wa mefuta e le 3 ya di-ARV go gatelela HIV.
- Di-ARV tseno di ka nowa e le dipilisi tse 3 tse di kgaoganeng kgotsa e le Fixed Dose Combination (FDC) e leng pilisi e le nngwe e e nang le di-ARV tsotlhe di le 3.
- Pilisi eno e le nngwe e dira ka tsela e e tshwanang le ya go nwa dipilisi di le 3 tse di farologaneng tsa di-ARV e bile di go thusa go kgomarela thulaganyo ya go nwa ditlhare tsa gago ka gonne go bonolo go nwa pilisi e le nngwe fela gangwe ka letsatsi.
- Pilisi ya FDC e re e dirisang gone jaanong mo Aforika Borwa ke motswako wa Tenofovir, Emtricitabine le Efavirenz mo pilising e le nngwe.
- Batho bangwe ba ka nna ba se ka ba kgona go nwa FDC ka ntlha ya mathata a mangwe a a jaaka bolwetse jwa sebetse, mathata a diphilo kgotsa malwetse a a masisi a tlhaloganyo.
- Fa go le jalo ka wena, ngaka ya gago kgotsa mooki a ka nna a go naya motswako o mongwe wa di-ARV o o tla dirang mo go wena.
- Gakologelwa, di-ARV ga di kake tsa bereka di le tsosi fela - ja sentle, o se ka wa goga motsoko, o se ka wa nwa bojalwa thata kgotsa wa dirisa diokobatsi.

*Go tlhatlhobela HIV ke kgato ya ntlha ya go rulaganyetsa isagwe ya gago - ka mogare wa HIV kgotsa o se na one.*

## 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.

## 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 feletseng le jo bo tlwaelegileng, 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.
- Bala pampitshana ya rona ya "Diteko di bontsha gore ke na le mogare wa HIV, ke direng?"

*Itshireletse. Sireletsa ba bangwe.*



Community Media Trust

021 788 9163

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



@Siyayinqoba

SETSWANA

# DI ARV

## O KA KGONA GO FENYA HIV!

*Di-ARV di bolokile botshelo jwa me.  
E re ke go bolelele gore jang.*



Protect Yourself. Protect Others.

## DI-ARV LE THULAGANYO YA GAGO YA MMELE YA GO LWANTSHA MALWETSE

- Thulaganyo ya gago ya go lwantsha malwetse e dirilwe ka disele tse di farologaneng tse di thusang go lwantsha tshwaetsego ya HIV. Disele tsa CD4 (masole a mmele) di botlhokwa fela thata.
- HIV e bolaya disele tsa gago tsa CD4 (masole a mmele) tse e leng karolo ya tsamaiso ya gago ya go lwantsha malwetse. Fa seno se direga o simolola go lwala.
- Di-ARV di fokotsa HIV mo mmeleng wa gago mme di thusa tsamaiso ya gago ya go lwantsha malwetse go kokotlelega.
- Fa HIV ya gago e ya kwa TLASE CD4 ya gago (masole a mmele) e ya kwa GODIMO.
- Fa CD4 (masole a mmele) ya gago e ya kwa godimo, o kgona go lwantsha ditshwaetsego.
- O tla simolola go nna le mmelenyana, o ikutlwe botoka e bile o itekanele.

## GO ITSE SELEKANYO SA GAGO SA CD4 LE VIRAL LOAD

- Morago ga go dira diteko mme wa fitlhela o na le mogare o tshwanetse go tlhatlhobelwa selekanyo sa CD4 count le viral load.
- CD4 count ya gago e lekanya palo ya disele tsa CD4 mo lerothoding lengwe le lengwe la madi.
- Viral load ya gago e lekanya selekanyo sa HIV mo lerothoding lengwe le lengwe la madi.
- Botsa motlhokomela pholo ya gago gore o ka tla go dira diteko tsa CD4 count le viral load gantsi go le kana kang.



**Itshireletse. Sireletsa ba bangwe.  
Dira diteko. Bona kalafi!**

## KE TSHWANETSE GO DIRISA LENG DI-ARV?

- Fa diteko di ka bontsha gore o na le mogare wa HIV, o tshwanetse go simolola go nwa di ARV ka yone nako eo mme o nne o di nwa botshelo jotlhe jwa gago.
- Mongwe le mongwe o tshwanetse go itse boemo jwa gago ka HIV gore a kgone go bona kalafi go sa le gale mme a tshela botshelo jo boleele le jo bo itekanetseng.
- Batho ba le bantsi ga ba itse boemo jwa bone malebana le HIV. Ba simolola go dira ditlathlombo fa ba lwala mme ba bo ba simolola go dirisa di-ARV nako e setse e ile.
- Dikgang tse di itumedisang ke gore di-ARV di dira ka tsela e e gakgamatsang! Batho ba ba ntseng ba lwala tota ka AIDS mme CD4 count ya bone e le kwa tlase ba ile ba boela ba nna le botsogo le boitekanelo jo bo molemo.

## GO DIREGANG FA KE SIMOLOLA GO NWA DI-ARV?

- Di-ARV di bereka ka go emisa HIV gore e se ka ya ikatisa.
- Fa o simolola go nwa di-ARV, viral load ya gago e tla ya kwa TLASE.
- Boikaelelo jwa di-ARV ke go isa viral load ya gago kwa TLASE go ya ntlheng ya gore go twe 'ga e bonwe'.
- Fa viral load ya gago e sa bonwe, o sa ntse o na le HIV e bile o sa ntse o ka kgona go e fetisetse kwa molekaneng wa gago yo o robalanang le ene. Ka gone o sa ntse o tlhoka go dirisa khondomo nako le nako fa lo ya go kopanela dikobo.

## DITLAMORAGO TSA GO LWALA

- Batho ba le bantsi ga ba na go nna le ditlamorago dibe tsa go lwala.
- Batho ba bangwe bone ba ka nna ba nna le tse dinnye fela. Tsone di ka nna tsa akaretsa boswata mo letlalong, letshololo, go opa ga tlhogo, go feroga sebetse, letsapa le go tlhorega boroko. Gantsi tseno di tla nyelele mo dikgweding di le 3 tsa ntlha fa o sena go simolola ka kalafi eno.
- Ke batho ba sekae fela ba ba tla nnang le ditlamorago tse di masisi thata tse di jaaka tse di amang sebetse sa gago.

- Palo e e kwa tlase ya batho ba tla nna le ditlamorago tse di maswe thata.
- Bolelela motlhokomela pholo ya gago ka ditlamorago TSOTLHE tse o nnang le tsone.
- Motlhokomela pholo ya gago a ka kgona go go naya ditlhare go go thusa ka ditlamorago tse dinnye le tse di masisi go sekae.
- Ditlamorago tse di masisi thata di ka alafiwa ka go fetola di- ARV.
- Gakologelwa: Ditlamorago tsa go lwala di maswe thata fa CD4 count ya gago e le kwa tlase thata. Go simolola di-ARV ka nako e e tshwanetseng go dira gore di bereke botoka mme o nne le ditlamorago tsa go lwala di sekae fela.

## FA KE DIRISA DI-ARV NKA KGONA GO TSHELA LOBAKA LO LO KANA KANG?

- Ka taolo e nepagetseng ya bongaka le boikamahanyo bo botle le kalafo ho ka kgonahala hore o phele mashomeshome a mang a dilemo ka di-ARV.
- O ka ba le mosebetsi, wa ba le bana mme wa phela bophelo bo tlwaelehleng ha o sebedisa di-ARV!

## GO KGOMARELA THULAGANYO KE GO DIRANG?

- Go kgomarela thulaganyo go raya go nwa ditlhare tsa gago ka tsela e o kaetsweng ka yone ke motlhokomela pholo wa gago.
- Go di nwa ka nako e e tshwanetseng letsatsi le letsatsi ke go kgomarela thulaganyo e e molemo ya tsone. Go kgomarela thulaganyo e e molemo go tlhomamisa gore go na le setlhare se se lekaneng mo mmeleng wa gago go boloka HIV ya gago e laolega.

## GO DIREGANG FA KE SA KGOMARELE MO THULAGANYONG SENTLE?

- Fa o sa nwe di-ARV letsatsi le letsatsi ka nako e e tshwanetseng, di tla emisa go lwantsha HIV.
- HIV ya gago jaanong e kgona go emelana le di-ARV mme o tla simolola go lwala.
- Mofuta ono wa HIV o o kgonang go emelana le ditlhare o ka kgona go fetisetse kwa mothong yo mongwe yo o robalanang le ene. Di-ARV ga di na go bereka le mo mothong yoo.