



As jy MIV-positief is, toets ook vir TB! As jy TB het, toets ook vir MIV!

ONS ALMAL LOOP 'N RISIKO

- Almal het seks. Jy moet jouself en jou seksmaat 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. Jou naaste kliniek kan volledige inligting oor manlike besnyding verskaf.
- Besnyding bied egter net gedeeltelike beskerming. Jy moet nog steeds 'n kondoom gebruik elke keer as jy seks het.
- Deur jou aantal seksmaats 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 daaroor te skaam nie - hierdie mense is opgelei en gewoon daaraan om geslagsdele te sien.



Beskerm jouself. 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 jouself. 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 seksmaats.
- Gebruik 'n kondoom en 'n water-basis smeermiddel elke keer as jy seks het.
- Doen navraag by jou kliniek oor kondome vir vroue.
- Laat jouself weer toets oor 6 maande.



Community Media Trust

021 788 9163

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



@Siyayinqoba

AFRIKAANS

EK HET MIV POSITIEF GETOETS

WAT NOU?

Kom ons vertel julle hoe om saam met MIV te leef.



Protect Yourself. Protect Others.

DEEL DIE NUUS MET IEMAND

- Praat met iemand wat jy kan vertrou. Om stil te bly oor MIV, maak dit net moeiliker om ARV behandeling op die regte tyd te begin.
- As jy te laat met ARV-behandeling begin, sal dit jou gesondheid benadeel.
- Indien jy MIV-positief getoets het, moet jy 'n CD4 (soldaatselle) telling laat doen.
- 'n CD4-telling sê vir jou hoe sterk jou immuunstelsel is.

WORD GETOETS VIR TB

- TB is een van die mees algemene infeksies vir mense wat MIV onderlede het. Dit kan dodelik wees.
- Vroeë bespeuring en behandeling van TB maak dit makliker om te genees.
- Vra vir 'n TB toets. As jy TB het, moet jy jou TB medikasie elke dag vir ses maande neem.
- As jy nie elke dag jou TB medikasie neem nie, kan TB terugkeer. Daarbenewens werk die pille dalk nie wanneer jy weer begin nie.

KRY JOU CD4-SEL TELLING

Kry elke 6 maande 'n CD4-telling. Dit wys hoeveel soldaatselle daar in elke druppel bloed is. Vra jou kliniek vir 'n CD4-sel telling.

- Jy moet met ARVs begin sodra jy uitvind dat jy MIV-positief is.
- Jy sal vir die res van jou lewe moet aanhou om ARVs te gebruik.
- Om vroeg met ARVs te begin, beteken minder newe-effekte.
- Jy kan 'n lang en gesonde lewe hê.

KRY JOU VIRALE LADINGSTOETS

Jy moet ook 'n virale ladingstoets laat doen indien jy positief toets vir MIV. Hierdie toets dui aan hoeveel eenhede MIV jy in elke druppel bloed het. Wanneer jy met ARVs begin, is dit ook goed om weer 'n virale ladingstoets te laat doen, want dit wys hoe effektief die ARVs werk. Jy is elke jaar geregtig op 'n virale ladingstoets.

- Jou virale lading behoort ses maande na die begin van ARV behandeling onbespeurbaar wees.
- 'n Onbespeurbare virale lading beteken dat die toets nie MIV in jou bloed kan vind nie.
- 'n Onbespeurbare virale lading beteken nie dat jy genees is van MIV nie. Dit beteken dat die ARVs werk en dat jou immuunstelsel sterker word.
- Daar is nog steeds MIV in jou bloed en jy kan ander besmet.
- Verminder jou aantal seksmaats en gebruik 'n kondoom elke keer as jy seks het.



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

VROEË EN EFFEKTIEWE BEHANDELING

- As jy MIV-positief is, kan jy opportunistiese infeksies soos TB, sproei en longontsteking kry.
- Dit is makliker om enige siekte aan die begin, wanneer dit nie so erg is nie, te behandel. Hoe vroeër jy behandel word, hoe gouer word jy gesond.
- Vroeë behandeling van siektes help jou ook om sterk en gesond te bly.



As jy siek voel, moenie wag nie! Gaan kliniek toe en kry onmiddellik behandeling!

VOEDING

- Eet genoeg. MIV beroof jou van 'n gedeelte van die kos wat jy eet. Indien moontlik, eet 'n bietjie meer as gewoonlik.
- Eet gebalanseerde maaltye. 'n Gebalanseerde maaltyd bevat:
 - Proteïene (vleis, vis, suiwel, hoender, eiers).
 - Vitamïnes (vars vrugte en groente).
 - Energie (pap, rys, aartappels).



Word getoets. Kry behandeling.

LEEF 'N GESONDE LEWE

- Oefening is belangrik - dit help om stres te hanteer.
- Hou op rook.
- Moenie dronk word nie. Matige gebruik van alkohol is aanvaarbaar. Om te veel te drink is nadelig vir jou gesondheid. Alkoholgebruik kan veroorsaak dat jy vergeet om jou ARVs of TB medisyne te neem.
- Moenie enige tipe verdowingsmiddels gebruik nie. Straatdwelms soos tik, "crack", kokaiën, ens. sal jou gou siek maak.
- Geniet seks met jou maat, maar gebruik elke keer 'n kondoom.
- As jou maat ook MIV-positief is, en jy gebruik nie 'n kondoom nie, kan jy weer met 'n ander vorm van MIV besmet word. Dit kan veroorsaak dat jy gouer siek raak.



Begin dadelik met ARVs na jy MIV positief getoets het.