



Haeba o na le HIV, etsa teko ya TB haeba o na le TB, etsa teko bakeng sa HIV!

BOHLE RE KOTSING

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

HO THIBELA HIV

- Ho tloswa 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%. Ho tloswa ha letlalo la botona la banna ke mahala mme e fumaneha ditleliniking le dipetleleng tse ngata tsa mmuso. Botsa tleliniking ya heno ka setsi se haufi sa MMC.
- Ho tloswa ha letlalo la botona le 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 o se o tlositse letlalo la botona.
- 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 lekgetho le leng le le leng ha le etsa thobalano.
- Fumana kalafo hanghang bakeng sa tshwaetso kapa seso se tswang botoneng, bosading kapa mokoting wa marao a hao. Basebetsi ba bophelo ba rupelletswe mme ba tlwaetse 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 amang 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.

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 tloswa 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

SESO THO

KE FUMANE HORE KE NA LE HIV

KE ETSENG JWALE?

E re ke lebolelle hore leka etsa jwang hore le phele hantle ka HIV



Protect Yourself. Protect Others.

AROLELANA DITABA TSENA LE MOTHO E MONG

- Bua le motho e mong eo o ka mo tshepang. Ho sa buwe ka HIV ho ka thatafatsa hore o qale di-ARV ka nako e nepahetseng.
- Ho qala di-ARV morao ho nako ho tla senya bophelo ba hao.
- Kamora ho fumana hore o na le HIV o tlameha ho etswa teko ya palo ya CD4 (disele tsa masole).
- Palo ya CD4 (disele tsa masole) e o jwetsa hore na sistimi ya hao ya boitshireletso ba mmele e matla hakae.

ETSA TEKO YA TB

- TB ke e nngwe ya ditshwaetso tse atileng ka ho fetisisa bakeng sa batho ba nang le HIV. E ka nna ya bolaya motho.
- Ho fumana TB e sa le qalong le ho e alafa ho ka nolofatsa pheko ya yona.
- Kopa ho etsa teko ya TB. Haeba o na le TB o tlameha ho nwa kalafo ya hao ya TB letsatsi le leng le le leng nako ya dikgwedi tse tsheletseng.
- Ho se nwe kalafo ya hao letsatsi le leng le le leng ho ka baka hore TB e kgutle. Dipilisi di ka nna tsa se sebetse ha o qala hape.

FUMANA TEKO YA PALO YA DISELE TSA HAO TSA CD4

Etsa teko ya palo ya CD4 dikgwedi tse ding le tse ding tse 6. Teko ena e bala disele tsa masole a mmele a lerothoding le leng le le leng la madi. Kopa tleiniki ya heno teko ya disele tsa hao tsa CD4.

- O hloka ho qala di-ARV hanghang ha o fumana hore o na le HIV.
- O tla hloka ho tswela pele ka ho nwa di-ARV bophelo bohle ba hao.
- Ho qala di-ARV e sa le qalong ho bolela hore o tla ba le ditlamorao tse fokolang.
- O ka phela nako e telelele mme o phele bophelo bo botle.

FUMANA TEKO YA HAO YA LOUTU YA VAERASE

- O tlameha hape ho fumana teko ya loutu ya vaerase ha o fumana hore o na le HIV. Teko ena e bala HIV e lerothoding le leng le le leng la madi. Ha o qala di-ARV ho molemo hape hore o etse teko ya loutu ya vaerase hobane e bontsha kamoo di-ARV di sebetsang ka teng. O na le tokelo ya ho etswa teko ya loutu ya vaerase selemo se seng le se seng.
- Loutu ya hao ya vaerase e tlameha ho se bonahale nakong ya dikgwedi tse tsheletseng kamora ho qala di-ARV.
- Loutu ya vaerase e sa bonahaleng e bolela hore teko ha e fumane HIV mading a hao.
- Loutu ya vaerase e sa bonahaleng ha e bolele hore HIV e pheketswe. E bolela hore di-ARV di a sebetsa mme sistimi ya hao ya boitshireletso ba mmele e a matlafala.
- Ho sa ntse ho na le HIV mading a hao mme o ka tshwaetsa batho ba bang.
- Fokotsa palo ya balekane bao o etsang thobalano le bona mme o sebedise khonondo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano.



Ho etsa teko ke mohato wa pele wa ho rerela bokamoso ba hao – o na le HIV kapa o se na yona.

KALAFO YA QALONG MME E SEBETSANG KA KATLEHO

- Haeba o na le HIV o ka nna wa ba le ditshwaetso tse nkang monyetla jwalo ka TB, thrush (Lekgopo) le nyomonea.
- Ho bonolo ho alafa bokudi bofe kapa bofe e sa le qalong pele bo mpefala. Haeba o fumana kalafo e sa le qalong lekgetlo le leng le le leng o hlaphohelwa kapele.
- Kalafo ya bokudi e sa le qalong hape e o thusa ho dula o le matla mme o phetse hantle.



Ha eba o ikutlwa o kula, seke wa ema! Eya tleiniking mme o fumane kalafo hanghang!

PHEPO E NTLA

- Eja ho lekaneng. HIV e o amoha tse ding tsa dijo tseo o dijang.
- Ha ho kgoneha, eja haholwanyane ho feta kamoo o neng o ja ka teng pele.
- Eja dijo tse lekantsweng phepo. Diyo tse nang le phepo e lekantsweng ke tse nang le:
 - Protheine (nama, tlhapi, dijo tse nang le lebeso, kgoho, mahe)
 - Divithamine (ditholwana le meroho tse foreshe)
 - Matla (papa, reisi, ditapole)



Etsa teko. Alafuwa.

PHELA BOPHELO BO BOTLE

- Boikwetliso bo bohlokwa – bo o thusa ho tobana le kगतello ya mmele.
- Emisa ho tsuba.
- Seke wa tahwa. Ho nwa jwala hanyane feela ho lokile. Ho nwa jwala haholo ha ho a lokela bophelo ba hao. Ho nwa jwala ho ka etsa hore o lebele ho nwa di-ARV tsa hao kapa moriana wa TB.
- Seke wa sebedisa dithethefatsi tsa mofuta ofe kapa ofe. Dithethefatsi tsa seterateng tse jwalo ka tik, crack, khokheine, jj. di tla o kudisa kapele.
- Natefelwa ke thobalano le molekane wa hao, sebedisa khonondo lekgetlo le leng le le leng.
- Haeba molekane wa hao le yena a na le HIV a ka o tshwaetsa hape ka HIV kapa ka mofuta o fapaneng wa HIV. Sena se ka baka hore o kule kapele. Sebedisa khonondo lekgetlo le leng le le leng.



Qala honwa di ARV's hanghang ha o tseba hore o na le HIV.