

GO TWENG KA GO ANYISA LESEA LA ME?

- Mashi a letsele ke tsone dijo tse di molemolemo mo leseeng la gago.
- Ga wa tshwanela go naya lesea la gago sepe se sengwe fa e se mashi a letsele fela mo dikgweding tsa ntsha tse 6 (seno se bidiwa go anyisa mashi a letsele fela).
- Lebaka la go bo e bidiwa "go anyisa mashi a letsele fela" ke gonne o tshwanetse go naya lesea la gago mashi a letsele fela, mme o se ka wa mo naya mashi ape a mangwe, dijo kgotsa metsi.
- Ditlhare di le tsosi fela tse o ka di nayang ngwana wa gago ke tse motlamedi wa gago wa pholo a go nayang tsone kwa tlilining.
- Morago ga dikgwedi di le thataro o tshwanetse go naya lesea dijo tse dingwe mme o ntse o tswelela ka go mo anyisa mashi a letsele.
- O tshwanetse go tswelela o nwa ditlhare tsa gago tsa FDC letsatsi le letsatsi fa o ntse o anyisa ngwana mashi a letsele.

FA O NA LE MOGARE WA HIV O KA KGONA GO E FETISETSA MO LESEENG LA GAGO KA GO MO ANYISA MASHI A LETSELE.

- Go thibela gore HIV e se ka ya fetela kwa leseeng la gago o TSHWANETSE go tswelela o nwa pilisi ya ARV e e dirilweng motswako fa o anyisa lesea la gago mashi a letsele.
- Modiri wa tlhokomelo ya kalafi o tla go bolelele gore o neye lesea la gago sirapo ya Nevirapine e e kana kang, go ya ka gore lesea la gago le na le boima jo bo kana kang jwa mmele.
- Ka go naya lesea la gago mashi a letsele fela, lesea la gago ga le na go tshabelwa ke malwetse a a tlwaelegileng a a tshwanang le letshololo le nyumonia.
- Lesea la gago le tla tlhatlhabiwa go bona gore a le na le mogare wa HIV fa le tsholwa. Fa le na le one, le tshwanetse go simolola go nwa di-ARV ka yone nako eo.
- Isa lesea la gago ko tliniking ga lele dibeke dile thataro go entiwa.
- Isa lesea la gago kwa tlilining kgwedi le kgwedi.
- Go botlhokwa gore oise lesea lagago kwa tliniking fa lena le dibeke dile lesome, lefa lena le dikgwedi dile somerobedi/kgotsa dikgwedi dile thataro ofetsa go emisa go mo anyisa letsele, gore a tlhatlhabiwe gape mogare wa HIV.

NKA DIRA JANG GORE KE NNE KE ITEKANETSE MO BOIMANENG JWA ME?

- Ja dijo tse di itekanetseng mme o itlhokomele. O se ka wa nwa bojalwa kgotsa wa goga motsoko fa o le moimana - seo se kotsi mme se tla ama botsogo jwa gago le jwa lesea la gago.
- Botsa modiredi wa tsa tlhokomelo ya kalafi ka dipilisi tsa dibithamine le tsa aene tse o ka dinwang ka nako ya fa o le moimana go thibela gore o se nne le anemia.
- Dirisa khondomo ka metlha fa lo kopanela dikobo.
- Etela tlilini ya baimana ka metlha go ya go tlhatlhabiwa (bobotlana ga ne ka nako ya fa o le moimana) le ka metlha fa o nna le mathata ka boimana jwa gago kgotsa pholo ya gago ka kakaretso.
- Sekaseka karata ya gago ya Road to Health (Tsela e e Isang Boitekanelong).

A GO A DIREGA GORE KE NNE LE DITSHAETSEGO TSE DINGWE KGOTSA MALWETSE A MANGWE KA GONNE KE NA LE MOGARE WA HIV?

- Ee, batho ba ba nang le mogare wa HIV ba kgona go nna le ditshwaetsego tse dingwe tse di tšenang gonne mmele o sa kgone go itwela kgatlhanong le malwetse.
 - Fa o nna le tshwaetsego ya mofuta oo ka nako ya fa o le moimana, seno se ka oketsa selekanyo sa gore lesea la gago le tshwaediwe ka HIV.
 - Nngwe ya ditshwaetsego tse gantsi di nang le go tsamaisana le HIV ke TB. Ditshwaetsego tse dingwe ke nyumonia, herpes simplex, candidiasis le mofuta mengwe ya kankere.
- ~ Dira tlhatlhubo ya TB ka metlha.
~ Jaaka karolo ya diteko tsa madi tse o fetang mo go tsone ka nako ya boimana, go ka nna ga bona ditshwaetsego tse dingwe.
~ Tlhomamisa gore o alafa ditshwaetsego tsotlhe ka bonako.
~ O se ka wa emisa kgotsa wa tlodisa go nwa di-ARV tsa gago.



Community Media Trust

021 788 9163

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



@Siyayinqoba

SE TSWANA

MME YO O ITEKANETSENG, NGWANA YO O ITEKANETSENG

FA ONALE MOGARE WA HIV, GA GO MATSHWANEDI GORE LESEA LAGAGO LE TSHWAETSEGE

Ere ke go bolelele gore jang



Protect Yourself. Protect Others.

GO DIREGA JANG GORE LESEA LE LE SA TSWANG GO TSHOLWA LE NNE LE TSHWAETSEGO YA HIV?

- Mosadi yo o nang le mogare wa HIV a ka fetisetsa mogare ono mo leseeng la gagwe. Lesea le le sa tswang go tsholwa le ka tshwaetsega ka HIV ka ditsela tse tharo:
 - ~ **Pele ga le tsholwa:** Mo popeleng
 - ~ **Ka nako ya gotsholwa:** Fa le tsholwa ka kanale ya tsalo
 - ~ **Morago ga go tsholwa:** Fa le anya letsele

LESEA LE LE SA TSWANG GO TSHOLWA LE KA SIRELETSWA JANG GORE LE SE KA LA TSHWAEDIWA KA HIV KE MMALONE YO O NANG LE MOGARE WA HIV?

Kgonego ya gore lese a le le sa tswang go tsholwa le tshwaediwe ka mogare wa HIV ke mmaalone yo o nang le mogare wa HIV e nnye thata fa:

1. Mosadi a nwa ditlhare tsa gagwe tsa di-antiretroviral (di-ARV) lobaka lotlhe lwa fa a le moimana. **Fa o na le mogare wa HIV, go botlhokwa gore o simolole go nwa di-ARV ka bonako fa o se na go itse gore o imile.**
2. Mosadi o nwa di-ARV fa a anyisa lese a la gagwe letsele. **Fa o na le mogare wa HIV o tshwanetse go nwa di-ARV fa o ntse o anyisa lese a letsele mme o nne o di nwe le morago ga moo.**
3. Lese a le nwa Nevirapine dibeke di le thataro morago ga go tsholwa. **O TSHWANETSE go naya lese a la gagwe sirapo ya Nevirapine letsatsi le letsatsi dibeke di le thataro morago ga go tsholwa.**

FA GO BUIWA KA KALAFI YA DI-ANTIRETROVIRAL YA FIXED-DOSE COMBINATION (FDC) GO TEWANG?

Motswako wa di-antiretroviral wa fixed-dose combination ke motswako wa pilisi e le nngwe ya ARV. Pilisi e le nngwe ya ARV e e tswakilweng:

- Ke ditlhare di le tharo tse di farologaneng tsa di-ARV tse di tlhakantsweng go nna pilisi e le nngwe.
- E dira ka tsela e e tshwanang fela le ya dipilisi tse tharo.
- Go bonolo thata go e dirisa.
- Gantsi e bidiwa fela FDC.

KALAFI YA DI-ANTIRETROVIRAL YA MOTSWAKO WA FIXED-DOSE COMBINATION E TLA THUSA JANG BASADI BA BA BAIMANA LE MASEA A BONE A A SA TSWANG GO TSHOLWA?

- ~ Basadi ba ba baimana ba ba nang le mogare wa HIV ba tla tsaya pilisi e le nngwe ya ARV e e dirilweng motswako lobaka lotlhe lwa fa ba ntse ba le baimana mme ba tla tswela ba dirisa FDC botshelo jotlhe jwa bone.
- ~ Basadi ba ba nang le mogare wa HIV ba ba anyisang bana letsele ba tshwanetse go nwa pilisi ya ARV e e dirilweng motswako letsatsi le letsatsi mme ba tswela ba dirisa FDC botshelo jotlhe jwa bone.

KE BELAELA GORE NKA TSWA KE IMILE. KE DIRENG?

1. Eya kwa tlilining ka bonako jo bo kgonegang go ya go tlhola gore a o ka tswa o imile.
2. Ikwadise mo tlilining ya baimana ka bonako jo bo kgonegang, go ka nna molemo fa o kgonne go dira jalo mo lobakeng lwa dibeke di le 14 tsa boimana jwa gago.

Kwa tlilining, modiri wa tlhokomelo ya kalafi o tla:

- ~ Dira teko ya boimana go bona gore a ruri o imile.
- ~ Go kwadisetsa go ya tlilining ya baimana.
- ~ Dira Diteko tsa HIV (HIV Testing Services [HTS]) go bona gore a o na le HIV a bo a go tlhatlhobe TB.
- ~ Go thusa go laola seemo sa gago sa HIV mo lobakeng lwa go ima ga gago le morago ga moo.

GA KE NA MOGARE WA HIV. KE DIRENG?

- Dira diteko tse dingwe gape tsa HIV le TB dikgwedi dingwe le dingwe di le 3 - ka nako ya boimana jwa gago le ya go anyisa lese a la gago letsele.
- Bolelela molekane wa gago ka boemo jwa gago jwa HIV mme o mo kgothaletse gore le ene a dire se se tshwanang.
- Kgothaletsa molekane wa gago go dira diteko tsa HIV le go tlhatlhobelwa TB.
- Dirisa khondomo nako le nako fa lo robala mmogo tota le fa o le moimana. Seno se tla thibela HIV le ditshwaetsego tse dingwe tsa thobalano gore di se ka tsa fetela kwa go yo mongwe.

KE DIRILE DITEKO MME KA FITLHELWA KE NA LE MOGARE WA HIV. GO TLA DIREGANG JAANONG?

- O tla nwa FDC ka letsatsi le go fitlhelwang diteko di bontsha gore o na le mogare wa HIV ka tsone.
- FDC e tla tokafatsa botsogo jwa gago e bile e tla thibela lese a la gago le le iseng le tsholwe gore le se ka la tsenwa ke HIV.
- Badiri ba kwa tlilining ba tla go tsaya madi go dira diteko kwa laboratoring, go akaretsa le go tlhola CD4 count ya gago.
- Ga o tlhoke go letela dipholo tsa diteko pele ga o simolola ka kalafi ya ARV. O tshwanetse go boela kwa tlilining morago ga beke gore o bone dipholo tsa diteko.
- Modiri wa tlhokomelo ya pholo a ka nna a fetola kalafi ya gago fa a se na go tlhola dipholo tsa gago tsa madi.

O TLA NWA JANG DITLHARE TSA GAGO TSA DI-ANTIRETROVIRAL TSA FIXED-DOSE COMBINATION?

- O tla nwa pilisi e le nngwe ya ARV e e dirilweng motswako:
 - ~ Gangwe ka letsatsi
 - ~ Letsatsi le letsatsi
 - ~ Botshelo jotlhe jwa gago
- Pilisi e le nngwe eno ya ARV e e dirilweng motswako e tshwanetse go nowa ka nako e e tshwanang letsatsi le letsatsi.
- Fa go direga gore o lebele go nwa pilisi, e nwe ka nako e o gakologelwang ka yone MME o se ka wa tlodisa nako epe ya go nwa.
- Fa o nwa ditlhare tsa ARV letsatsi le letsatsi seno se tla go thusa gore o nne o itekanetse e bile gape se tla sireletsa lese a la gago.



Thlopha mokgwa wa go thibela pelego sa le gale mme o simolole go o dirisa pele ga o simolola thobalano gape morago ga go tshola lese a.