



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

## BOHLE RE KOTSING

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

## HO THIBELA HIV

- Ho tlosa 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 tlosa letlalo la botona e etswa mahala mme a fumaneha ditleliniking le dipetleleng tse ngata tsa mmuso. Botsa tleliniking ya heno ka setsi se haufi le wena ka ho fetisisa sa MMC.
- Ho tlosa letlalo la botona le fana ka karolo ya tshireletso feela. O ntse o tlameha ho sebedisa khonondo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano - esita leha ho tlositse letlalo.
- 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 boitshwara ba hao ba thobalano bo kotsi. Fokotsa jwala boo o bo nwang.
- O ka etsa thobalano mme wa seke wa fumana tshwaetso ya HIV ka ho sebedisa khonondo lekgetlo le leng le le leng.
- Fumana kalafo hanghang bakeng sa tshwaetso kapa ho tswa seso botoneng, bosading kapa mokoting wa marao wa hao. Basebetsi ba bophelo bo botle ba rupeletswe mme ba tlwaetsa 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 tswakere 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 menyetla ya hao ya ho tshwaetswa ke HIV.
- Haeba o monna, nahana ka ho tlosa letlalo la botona. Ho tlosa 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 khonondo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano - esita leha o tlositse letlalo la botona.
- Botsa tleliniki ya heno mabapi le dikhondo 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

ENGLISH

# DI-STI

## O KA A HLOLA!

*Ere re o bolelle jwang.*



Protect Yourself. Protect Others.

## MAFU A THOBALANO

- STI: "Sexually Transmitted Infections" ke tshwaetso efe kapa efe eo o e fumanang ka kamano ya ditho tsa bong thobalanong le motho ya tshwaeditsweng. Sena se kenyeletsa thobalano ya ka bosading, ya ka lehanong le ka maraong. Ena ke yona feela tsela eo o ka fumanang mafu a thobalano ka yona.
- Ke herpes feela e ka fetiswang ka ho sunana ka molomo.
- Mokaola, dropo, herpes, chlamydia le hepatitis B kaofela ke mafu a thobalano.
- Lefu le leng le le leng la thobalano le bakwa ke kokwanahloko tse fapaneng.
- HIV ke Vaerase e lebisang ho AIDS, le yona ke lefu la thobalano - empa e ka fetiswa le ka madi le lebese la letswele.

## ITSHIRELETSE

- O ka tshireletsa wena le molekane wa hao wa thobalano kgahlanong le mafu a thobalano, ho kenyeletswa HIV haeba o sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha le etsa thobalano.
- Haeba o etsa thobalano e sa sireletsehlang ya lehanong (ho nyanya botona, ho nyeka bosadi) le motho ya nang le lefu la thobalano o ka tshwaetsweha.
- Ke ka sewelo haholo o ka fumanang HIV ka thobalano ya ka hanong. Hangata e fetiswa ka thobalano e sa sireletsehlang ya ka bosading le ka maraong.
- O bone ditshwantsho tse nyarosang tsa mafu a thobalano mme wa nahana hore o keke wa hlola o etsa thobalano le motho ya jwalo! Qalong bongata ba mafu a thobalano ha a bonahale. O ka ba le seso se senyane o sa lemohe. Empa esita leha o sa bone letho, mafu a thobalano a kanna a tshwaetsa le ho fetela bathong ba bang ha bonolo.



**Ma ng kapa mang a ka fuma na mafu a thobalano. Sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano.**

## KALAFO YA MAFU A THOBALANO (HO FAPANA LE HIV)

- Ditaba tse monate ke hore bongata ba mafu a thobalano (ho fapana le HIV) a ka phekolwa ka dianthibayothiki.
- Haeba o na le seso se nkgang, kapa ho le bohloko ka bosading, botoneng kapa ka maraong o tlameha ho bona ngaka kapa mooki hanghang.
- Eya tleliniking kapele mme o fumane kalafo, ho bonolo ho phekola tshwaetso.
- Kamehla qeta moriana oo o fuweng kaofela esita leha tshwaetso e bonahala eka e fodile.
- Haeba o emisa ho nwa moriana pele o fela, tshwaetso e ka nna ya kgutla hape.

## MAFU A THOBALANO LE HIV

- Leka mohla o se arolelane dipilisi tsa hao le batho ba bang.
- Haeba o na le lefu la thobalano sena se etsa hore ho be bonolo ho fumana HIV.
- Ho tswa seso se bakwang ke mafu a thobalano se na le HIV e ngata. Ha o etsa thobalano le motho ya nang le HIV eo hape a nang le lefu la thobalano, maro ana a ka o tshwaetsa ka HIV.
- Haeba o na le lefu la thobalano le ka baka mengwapo kapa ho petsoha ho honyane letlalong. HIV e ka kena mading a hao le mengwapong ena e menyane.
- Haeba o na le HIV le herpes, o na le bokgone bo phahameng haholo ba ho tshwaetsa molekane wa hao ka bobedi herpes le HIV.
- Herpes e ka alafuwa ka acyclovir. O hloka ho qala kalafo hanghang ha o utlwa ho hlohona methapokutlong e o jwetsang hore herpes e a qala.
- Herpes e dula e le teng mmeleng esita leha ho se matshwao a ho kula. Ha e tshwaetsane ha matshwao a ho kula a le siyo. Matshwao a ho kula a ka hlaha ka nako efe kapa efe - esita leha O SA etse thobalano le motho e mong. Ho ba le mokgohlane, kgatello ya mmele, phepo e seng ntle, kaofela di ka baka hore lefu lena le qhome hape.

## DINTHO TSE LOKELANG HO HOPOLWA

- Mang kapa mang a ka fumana mafu a thobalano, ho tloha ho mopresidente ho fihla ho mobishopo!
- Ha ho letho leo o lokelang ho ba dihlong kapa ho swabiswa ke lona. Mooki wa hao o tlwaetse ho bona ditho tsa bong mme ke moprofeshelele ya tsebang ho sebetsana le mafu a thobalano.
- Ho se alafe mafu a thobalano a hao ho eketsa ka tsela e kgolo kotsi ya ho fumana HIV.
- Haeba o na le HIV, o na le monyetla o moholo haholo wa ho tshwaetsa molekane wa hao wa thobalano haeba o na le STI e sa alafuweng.



**HIV ke Vaerase e lebisang ho AIDS, le yona ke lefu la thobalano.**



**Ditaba tse monate ke hore bongata ba mafu a thobalano a ya phekoleha. Ha o ya tleliniking kapele ho bonolo ho phekolwa.**



**Sebedisa khondomo lekgetlo le leng le le leng ha o etsa thobalano.**



**Etsa teko. Alafuwa.**