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

ONS LOOP ALMAL '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. Doen navrae by jou naaste kliniek vir meer besonderhede oor manlike besnyding.
- Besnyding bied 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 dus jou alkoholinname.
- Jy kan verhoed dat jy MIV aan jou maat oordra deur ten alle tye 'n kondoom te gebruik wanneer jy seks het.
- Kry onmiddellik behandeling vir enige infeksie of uitskeiding in jou penis, vagina of anus. Gesondheidswerkers is opgelei en gewoond daaraan om geslagsdele te sien. Daar is niks om oor skaam te wees nie.

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.

health
Department: Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

PEPFAR

CMT COMMUNITY MEDIA TRUST
Community Media Trust
021 788 9163
www.cmt.org.za • www.siyayinqoba.co.za
@Siyayinqoba

AFRIKAANS

TB

IS GENEESBAAR

Kom ons vertel julle hoe.

SiYAYiNQOBA

Protect Yourself. Protect Others.

AS JY ENIGE VAN HIERDIE SIMPTOME ERVAAR, MOET JY VIR 'N TB TOETS GAAN.

- Jy sal gevra word om speeksel (goed wat uit die windpyp of longe kom) uit te hoes.
- Die speeksel sal weggestuur word om te toets of jy TB het.
- 'n X-straal van jou bors mag ook geneem word.
- As die speeksel positief toets, dan het jy TB (oftewel jy is TB-aktief) en moet jy dadelik TB behandeling kry.
- Sekere fasiliteite het toegang tot 'n Gene Xpert apparaat, wat dit moontlik maak om binne 90 minute akkuraat vir TB te toets.
- TB kan vir 'n lang tyd in jou liggaam skuil sonder om enige simptome te wys. Wanneer jou immuunstelsel swak is, kan die TB-infeksie aktief word.

Hoes jy vir twee weke of langer?
Moeg?
Sweet jy in die nag?
Gewigsverlies?

WORD GETOETS VIR TB.

DRINK ELKE DAG JOU PILLE!

BEHANDELING VAN TB

- Die goeie nuus is dat TB behandel en genees kan word. TB wat nie behandel word nie, is 'n dodelike siekte.
- Sodra jy die TB-behandeling begin, moet jy ononderbroke elke dag vir ses maande jou pille neem. As jy enige dae mis of ophou met jou TB medikasie, sal die TB terugkom.
- Na 'n paar weke se gebruik van jou TB medikasie sal jy beter voel maar jy moet onder geen omstandighede die gebruik daarvan stopsit nie. Dit is uiters belangrik dat jy dit elke dag vir die volle ses maande neem.
- Na twee weke se behandeling kan iemand met TB nie meer ander mense besmet nie.

VOORKOMING VAN TB

- Deur die vensters in jou huis oop te hou en sonlig in te laat kan jy die verspreiding van TB teenwerk.
- Laat jouself gereeld vir TB toets, selfs al voel jy nie siek nie. TB kan teenwoordig wees sonder om sigbaar te wees.
- Een van die medisynes wat gebruik word om TB te behandel staan bekend as INH (Insoniasied). Gesondheidswerkers mag 'n kursus INH aanbeveel om TB te probeer voorkom.
- Kinders moet ingeënt word teen TB. Alhoewel hierdie entstof nie totale beskerming bied nie, help dit om die gevaarliker vorms van TB te voorkom.

HOE KRY JY TB?

- TB word versprei deur 'n kiem wat buite die liggaam kan leef. Wanneer iemand met TB hoes of nies, word die TB kiem deur die lug versprei. Wanneer jy dit inasem, kan jy met TB besmet word.

MDR EN XDR TB

- As jy nie jou medisyne elke dag neem nie, bou TB weerstand op teen die medisyne wat ons gebruik. Dit word middelweerstandige TB genoem.
- As dit gebeur, moet jou medisyne vervang word deur een wat baie duur is met baie meer newe-effekte. Hierdie soort TB is ook oordraagbaar.
- Die algemeenste oorsaak van middelweer-standige TB is om nie jou kursus medikasie te voltooi wanneer jy gewone TB het nie.

TB BUITE DIE LONGE

- TB kom gewoonlik in die longe voor. Dit mag ook in die maag, bene, brein en op ander plekke in die liggaam voorkom.
- Dit is gewoonlik baie moeiliker vir gesondheidswerkers om TB te diagnoseer wat buite die longe is. Die behandeling is dieselfde as vir long-TB maar dit duur baie langer.

TB EN MIV

- As jy besmet is met MIV, moet jy vir TB getoets word, want dit kom meer voor in mense met MIV.
- Onthou egter, TB kan in enigeen voorkom, al het jy MIV of nie. Dit kom meer voor in mense met MIV omdat die immuunstelsel swak is.
- Deur ARVs te neem versterk jy jou immuunstelsel en verminder jy jou kans om TB te kry.
- Indien jy TB het en ook positief getoets het vir MIV moet jy gewoonlik dadelik met ARV-behandeling begin. Jou liggaam mag dit egter moeilik vind om beide TB-medikasie en ARVs saam te hanteer. In daardie geval mag jou dokter verkies om jou eers op TB-medikasie te plaas.