

HO HLOKOMELA BOPHELO BA HAO BO BOTLE MMELENG

Ha o ntse o tsafala, masole a hao a mmele a ntse a fokola. Hona ho ka baka mathata a bophelo a amanang le ho hola a bitswang ka hore ke malwetse a sa tshwaetsaneng (di-NCD) esita le maemo a mang a bophelo bo botle.

Ho sebetsana le tshwaetso ya HIV le bophelo ba hao bo botle ha o ntse o tsafala ho bolela hore o lokela ho:

- Hlokomela kholesterolo ya hao, kगतello ya madi le maemo a tswekere, ana ke mathata a tswaelehileng ho batho bohle ba tsorefetseng.
- Buisana le mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle mabapi le matshwao afe kapa afe mme o hlahlojwe bakeng sa malwetse a matjha.
- Bolella mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo bo botle mabapi le meriana yohle ya hao le meriana e meng ya tlatsitso eo o e sebedisang.
- Etsa bonnete ba hore o tseba lebitso la di-ARV tsa hao le meriana efe kapa efe eo o e nwang le dipheho kapa methamo ya sekgahla sa tshebediso - tsena di ngotswe lebokosaneng kapa botfolong.
- Buisana le mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle ho etsa bonnete ba hore ho bolokehile ho sebedisa di-ARV le meriana e meng. Meriana e meng e ke ke ya kopana hantle le di-ARV mme e ka fokotswa matla ya ona.

DULA O NA LE TSHEPO HA O NTSE O HOLA

Ha o ntse o tsafala mme o phela ka tshwaetso ya HIV, o lokela ho:

- Hlokomela hore batho ba tla o bona o tsorefetse pele ba ka tseba maemo a hao a tshwaetso ya HIV.
- E ba motlotlo ka hore wena o mang le ka tseo o di fihleletseng bophelong.
- Fumana ditsela tsa ho nyehela bakeng sa boiketlo ba lelapa la hao le setjhaba.
- Fumana ditsela tsa ho dula o amana le batho ba bang ho qoba ho hlora.
- Hlakisa booko ba hao ka ho ithuta dintho tse ntjha.
- Dula o le mahlahlaha ka ho etsa mesebetsi eo o e ratang e tsamaisang mmele.
- Inehle ho sehlopha sa tshehetso sa batho ba utlwisang se etsahalang ho bona.
- Ruta ba bang ka HIV mme o thuse ho fetola kamoo ba bonang HIV ka teng.

Lenane la diphatlatso tsa 'Zenzele Living with HIV' le kenyeletsa dibukana tsena tse latelang:

+	1 KALAFO	+
🗣️	2 BOIPOLELO	🗣️
🕒	3 TSHEBEDISO YA KAMEHLA	🕒
👶	4 PMTCT	👶
❤️	5 LERATO LE THOBALANO	❤️
🌱	6 PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO	🌱
🏃	7 BATJHA LE HIV	🏃
🚶	8 BOTSOFADI LE HIV	🚶
🫁	9 HO TSEBA KA LEFUBA (TB)	🫁
🏠	10 WELCOME BACK	🏠

HO FUMANA THUSO LE TSHEHETSO

Haeba o phela ka tshwaetso ya HIV, ha o mong. O ka fumana thuso le tshehetso eo o e hlokanang haeba o e kopa. Mekgato e mengata e fana ka mehala ya mahala ho bakgothatsi banang le boiphihlelo ba fumanehang ka dihora tse 24 ka letsatsi.

AIDS Helpline 0800 012 322
 Gender-based Violence Command Centre 0800 428 428
 Lifeline Counselling Line 0861 322 322
 Suicide Crisis Line 0800 567 567
 Childline (under 17) 0800 055 555
 Substance Abuse Line 0800 12 13 14
 MomConnect *134*550#

Haeba o batla ditshebetso tsa tshehetso ya HIV karolong efe kapa efe ya naha, etela www.healthsites.org.za ho fumana sehlopha sa tshehetso sebakeng sa heno.

Ho fumana sehlopha sa tshehetso sa Facebook, etela BrothersforlifeSA kapa ZAZI. O ka etela hape www.brothersforlife.mobi kapa www.zazi.org.za

O ka fumana dintlha tse ngatanyana mabapi le ho phela ka HIV dibukaneng tse ding tsa lethathamo la dikgatiso tsa Zenzele.

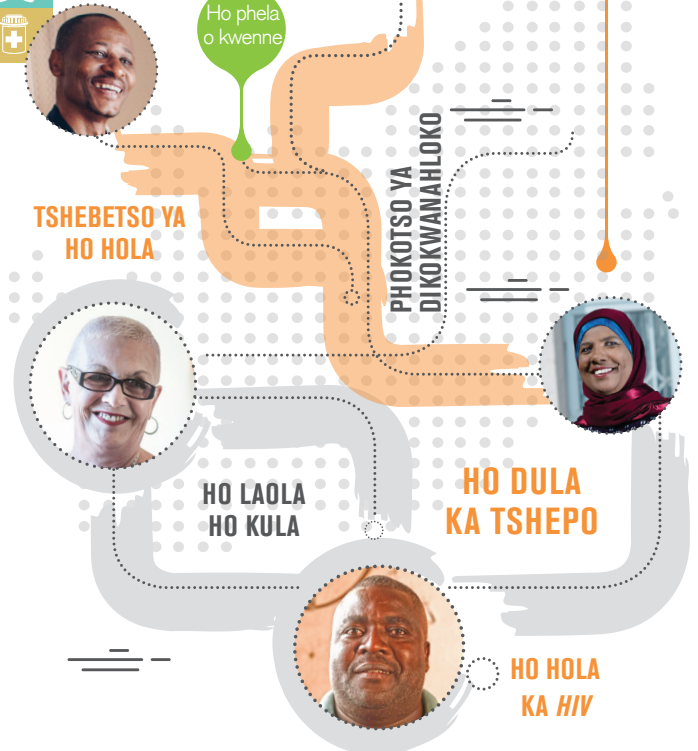
J7571Sesotho - 0860 PAPRIKA



BOTSOFADI LE HIV

8 HO PHELA KA TSHWAETSO YA HIV: HO HOLA

Sebedisa di-ARV kamehla



Ho phela o kwenne

HLASELA
DISELE TSA CD4



HIV MMELENG

HIV ke kokwanahloko e fokodisang masole a mmele a tshireletsang mmele kgahlano le tshwaetso le bolwetse. Ha masole a hao a mmele a fokola, mmele wa hao o ke ke wa lwantsha ditshwaetso le malwetse. Haeba HIV e sa phekolwe ka di-ARV, o ka fumana bongata ba malwetse a bitswang Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS).

MASOLE A MMELE A FOKODISITSWE



HO FUMANA KALAFU BAKENG SA HIV

Kalafu ya antiretroviraale (di-ARV) ke meriana ao e leng mkgwa o le mong feela wa ho laola HIV. Tshebediso ya kamehla – ho sebedisa di-ARV jwalokaha o laetswe ke mosebeletsi wa tsa bophelo bo botle - ho fokotsa bongata ba HIV mmeleng: CD4 khaonto ya hao e a phahama mme masole a hao a mmele a a matlafala. Hona ho bitswa tlhaboloho kgahlano le dikokwanahloko. Hona ha ho bolele hore HIV e phekotswa, ho mpa ho bolela hore ho na le palo e fokolang ya HIV mading, hore o tla natefelwa ke bophelo bo betere, le hore ho na le monyetla o fokolang wa ho fetisetša HIV ho motho e mong.



HIV/LE TSHEBETSO YA HO HOLA

Ho sebedisa di-ARV tsa hao ka nepo ho tla etsa hore dikokwanahloko tsa hao di fokotsehe mme masole a hao a mmele a matlafale. Ho molemo ho dula o phetse hantle mmeleng mme o kgothetse ha o ntse o hola ka tshwaetso ya HIV.

Bukana ena ya dintlha tshcheditswe ke Cooperative Agreement Number GH001932-04 ho tswa ho US Centers for Disease Control and Prevention. Dikatang tsa yona ke boikarabelo ba bangodi ka ho qolleha mme ha di hlalise maikutlo a molao a US Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services, kapa U.S. government.



Ke sa ntse ke na le dintho tse ngata tseo ke lokelang ho di etsa. Ke batla ho bontsha batho hore ha ho tsotelehe hore o hodile hakae, o ka nna wa phela o na le tshwaetso ya HIV. Ho ba le menahano e hlakileng e lokileng le ho nwa meriana ya hao ho ka o thusa ho etsa jwalo.”

Cindy Pivacic



DITLAMORAO TSA NAKO E TELELE TSA DI-ARV

Ho sebedisa di-ARV tsa hao ka dilemo tse ngata ho ka ba le ditlamorao tsa nako e telele. Hona ho fapana ho motho e mong ho ya ho e mong, athe batho ba bang bona ha ba be le ditlamorao dife kapa dife tsa nako e telele.

Buisana le mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomela ya tsa bophelo bo botle mabapi le matshwao afe kapa afe a matjha e le hore ba o thusa ho a hlakomela hantle. Ba ka nna ba o fa meriana e metjha ho leka ho alafa ditlamorao tsena tse ntjha mme ba ka fetola meriana ya hao ya di-ARV.

Ditlamorao tse ding di ka laolwa ka meriana le/kapa ka diphetoho tsa mekgwa ya bophelo.

DITLAMORAO TSE TLWAELEHILENG TSA DI-ARV	DINTHO TSEO O KA DI ETSANG HORE O DULE O KWENNE
Lefu la tswekere (Diabetes)	<ul style="list-style-type: none"> Leka ho fokotsa boima ba mmele. Ja dijo tse ahang mmele. Dula o le mahlahlaha. Emisa ka ho tsuba.
Ho fokola ha masapo (osteoporosis)	<ul style="list-style-type: none"> Etsa dihlokiso tse theolang boima ba mmele jwaloka ho tsamaya, ho matha kapa ho hlwa ditepisi. Ja ditholwana tse ngata tse foreshe le meroho. Eketsa khalsiamo le divithamine tsa D le K. O hlakomele hore o se ke wa wela fatshe. Fokotsa kगतello ya maikutlo. Iphe nako a ngata ya ho robala.
Mathata a diphayo	<ul style="list-style-type: none"> Etsa diteko tsa tshebetso ya diphayo ka nako le nako. Nwa metsi a mangata. Fokotsa ho sebedisa letswai le lengata. Ja dijo tse matlafatsang mmele.
Bolwetse ba pelo	<ul style="list-style-type: none"> Ja dijo tse ahang mmele. Dula o le mahlahlaha. Emisa ka ho tsuba. Fokotsa kगतello ya maikutlo.
Ho senyeha ha sebetse	<ul style="list-style-type: none"> Etsa diteko tsa tshebetso ya sebetse kgafetsa. Qoba tahi le dithethefatsi.
Kholesterolo e phahameng	<ul style="list-style-type: none"> Kgetha dijo tse se nang mafura a senyekenyekge. Ja dijo tse ngatanyana tse nang le ditliferetsi. Fokotsa tahi. Dula o le mahlahlaha.
Diphetoho tsa kamoo mmele o sebedisang le ho boloka mafura ka teng	<ul style="list-style-type: none"> Ja dijo tse matlafatsang mmele. Dula o le mahlahlaha.
Mathata a tshebetso ya methapo (mathata a ho robala, ho sithabela maikutlo, le modikwadikwane)	<ul style="list-style-type: none"> Iphe nako e ngatanyana ya ho robala. Fokotsa ho sebedisa tahi. Hlakisa booko ba hao ka ho papala dipapadi tsa ho hopola, dipapadi tsa mantswa le ho ngola ka letsoho.