



HIV: DINTLHA TŠA MOTHEO

HIV e emetše Baerase ya go Fokodiša Mašole a Mmele. Mokgwa o mogolo wo HIV e phatlalatswago ka ona ke ka thobalano ye e sego ya šireletšega. Masea le ona a ka fetelwa ke HIV go tšwa go bomma ba bona bao ba nago le HIV ka nako ya boimana, ya pelego le ya go antšhwa letswele.

THOBALANO YE E SEGO YA ŠIRELETŠEGA



HIV KA MMELENG

HIV e fokodiša mašole a mmele – tšhireletšo ya mmele ye e šireletšago mmele kgahlanong le phetetšo le malwetši. E hlasela disele tša CD4 tša mašole a mmele gomme ya di fetoša difeme tša go dira dikhopi tše ntši tša HIV. Ge di le gare di dira HIV ye ntši, disele tša CD4 di a senywa. Ge mašole a mmele a fokodišwa, mmele ga o kgone go lwantšha diphetetšo le malwetši a go swana le TB.

MAŠOLE A MMELE A A FOKODIŠWA



GO THIBELA PHETETŠO YA HIV

HIV e ka thibelwa ka go tsenela thobalano ye e bolokegilego – ka go šomiša khontomo gabotse nako ye nngwe le ye nngwe. Bomma bao ba nago le HIV ba ka ingwadiša ka go lenaneo la Thibelo ya Phetetšo ya Mma go ya go Ngwana (PMTCT), leo le lego mabapi le go nwa dianthiretherobaerale (ART), go tsenela thobalano ye e bolokegilego le go nyantšha lesea letswele fela. Go latela lenaneo la PMTCT go fokotša sebaka sa go fetetša ngwana ka HIV.

THOBALANO YE E BOLOKEGILEGO

Sengwalwa se se thekgilwe ke Tumelelano ya Tirišano ya Nomoro ya GH001932-04 go tšwa Disenthareng tša Taolo le Thibelo ya Malwetši ya US. Dikagare tša sona ke fela maikarabelo a bangwadi ebile ga di emele maikutlo a semmušo a Disenthara tša Taolo le Thibelo ya Malwetši ya US, a Kgoro ya Maphelo le Ditirelo tša Batho goba a mmušo wa U.S.



Ke rile papa, 'Ke na le HIV,' gomme o ile a nkgogela kgauswi le yena le mma gomme ka bobedi bja bona ba ile ba nkgokara. Mesong ye e latelago ba ile ba dira gore ke šome mešomo ye e tlwaelegilego ya ka lapeng ka phapošing ya go apeela gomme ba mpea diatla ebile ba nthapelela, re be re gokarane re lla. Gomme ke be ke ekwa seo o ka rego mothuthupo ka mpeng ya ka, tše o ka rego go na le se se lokollotšwego, ke be ke tseba gore ke tlo ba kaone.'

LAPA

KHOLOFELO



Shane Petzer



Go tsebagatša go ra go botša motho selo seo e bego e le sephiri. Go ka kwagala go le boima go tsebagatša sephiri sa gore o phela ka HIV, eupša go ba le thekgo ke selo se bohlokwa sa go latela go nwa dihlare le go fihlelela kgatelelo ya dibaerase. Go hwetša tlhohleletšo le thekgo ya go latela go nwa dihlare le go ya diketelong tša ka moragonyana ka kliniking go tla ra gore kalafo e tla šoma gabotse. Go latela go nwa dihlare, go rago gore go nwa di-ARV thwii ka fao o laetšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya maphelo, go fokotša tekano ya HIV ka mading le mmeleng. Se se bitšwa kgatelelo ya dibaerase. E go dumelela go phela bophelo bjo bokaone ka botlalo.



Naa go tsebagatša maemo a HIV go ra goreng

Ge o thoma go tseba gore o na le HIV se e ka ba maitemogelo a go makatša kudu. O ka ikwa o itshola kudu, o ipona molato goba o nyamile go ka botša motho yo mongwe. O ka tšhoga gore o ka ganwa ke batho bao o phelago le bona. O ka no se nyake gore batho bao o phelago le bona goba setšhaba ba tsebe ka ge o tšhoga gore ba tla go kgethologanya. Go fihla maemo a gago a HIV, o ka emiša go ya kliniking go yo tšea dihlare tša gago. Le ge go tsebagatša go ka tšhoša, go tsebagatša go motho yo o mo tshepago, ka pela ka fao go ka kgonagalago, go ka putsa ka lebaka la dikholego tša lerato, tša kamogelo le tša thekgo.



Ka mehla ke botša batho gore ge o bolela kudu ka ga yona, o lokologa kudu go yona. Ge o lokologa kudu, ke nagana gore o amogela maemo a gago kudu. Ga se ya swanelwa go tsebagatšwa go lefase ka moka, eupša go batho bao o phelago le bona. Go kaone go bolela, gore o kgone go hwetša thušo le thekgo.”

THUŠO, THEKGO

BOLELA



Gugu Xaba

kgato e bohlokwa kamogelo mogwera wa kalafo Kgatelelo ya dibaerase

Dikholego tša go tsebagatša

Ke tokelo le kgetho ya gago go tšea sephetho sa ge eba o nyaka go tsebagatša maemo a gago a HIV goba aowa. Ga se selo seo se swanetšego go tšhabešetšwa eupša go na le dikholego tše ntši tša go tsebagatša. Go ba le motho yo a go thekgago go tla go dira gore go be bonolo gore o phele ka HIV.

- * *Ge e le gore o tsebagaditše gore o na le HIV gomme wa ba le thekgo go bonolo go latela go nwa dihlare le go fihlelela kgatelelo ya dibaerase.*
- * *O tla kgona go nwa di-ARV o lokologile. Se se tla go dira gore go be bonolo go latela go nwa dihlare le go fihlelela kgatelelo ya dibaerase.*
- * *O ka ba le mogwera wa kalafo gore a go thekge le go go gopotša go nwa di-ARV le go ya dipeelanong tša ka klinikng.*
- * *Ge o ikwa gore o amogegile, o a thekgwa le go ratwa o na le sebaka se sekaone sa go phela bophelo bjo botelele le bjo bokaone. Go tsebagatša gape go fokotša morwalo le kgatelelo ya monagano ya go dira gore maemo a gago e be sephiri, se se ra gore o tla ba le sebaka se sennyane sa go ba le bolwetši bja go amana le kgatelelo ya monagano bja go swana le kgatelelo ya madi a magolo, go hloka boroko le go lapa.*



Lehono ge o lekola morwalo wa dibaerase wa ka, o gatelegile ka lebaka la thekgo ye ke e hwetšago. Go latela go nwa dihlare, ke ye nngwe ya ditlhohlo tše kgolo kudu ka lebaka la gore go tla ba le nako yeo o ikwago gore o ka re: 'Tloša dihlare tše. Ga ke nyake go kwa selo ka diphilisi.' Eupša molekane wa ka o tla ntlhokomela gomme a mpha mantšu a tlhohleletšo: Gopola fao o tšwago gona. O ka se felelwe ke tšhepo lehono."

HLOKOMOLOGA



Strike Tshabalala

KGATELELO YA MORWALO WA
DIBAERASE



Ka fao di-ARV di gatelelago HIV

Dihlare tše di gatelelago goba di laolago HIV di bitšwa dianthiretherobaerale, goba di-ARV ka boripana. Di-ARV tše tharo di nwewa mmogo bjalo ka Kalafo ya Dianthiretherobaerale (ART). Di-ARV di šoma ka go thibela HIV gore e se ke ya hlasela disele tša mmele tša CD4 go dira HIV ye nngwe.

Se ke ka lebaka leo ge di-ARV di nwewa gabotse, tekano ya HIV ka mmeleng e a fokotšega, go rago gore go na le HIV ye nnyane ka mading le mmeleng. Gomme, ka yona nako yeo, palo ya CD4 e a oketšega gomme mašole a mmele a tsoga a ba le maatla gape.

Dikholego tša go nwa di-ARV

Ge o thoma go nwa di-ARV go bohlokwa go di nwa thwii ka fao o laetšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya maphelo. Se se bitšwa go latela. Go latela go nwa di-ARV go feletša ka kgatelelo ya dibaerase. Se ke ge tekano ya HIV ka mading e theogile kudu – go fihla go dikhopi tša ka fase ga tše 50 tša HIV ka millilitara ya madi – ke gore e ka se tsebje ka teko ya morwalo wa dibaerase. Se ga se re gore HIV e fodile eupša gore go na le fela tekano e nnyane ya HIV ka mading. Se se na le dikholego tše ntši:

- * HIV e ka se kweše mmele bohloko, go rago gore o ka phela bophelo bjo bokaone.
- * Go na le kotsi ye nnyane ya gore o ka ba le seemo sa go ganana le dihlare le gore o tla swanelwa ke go fetogela go kalafo ye mpsha ya legato la bobedi ya HIV, yeo e ka bago le malwetšana a mantši a ka morago ga go nwa dihlare.
- * Go na le sebaka se sennyane sa go fetišetša HIV go molekane wa thobalano.
- * O ka ba le bana bao ba se nago le HIV ka ntle le go fetišetša baerase go molekane wa gago.



Go hwetša tshedimošo ka botlalo ka ga Kalafo ya Anthiretherobaerale (ART) hwetša khopi ya Zenzele ya sengwalwa sa 'Go phela ka HIV: Go Dira gore Kalafo e Šome'.



Ka fao o ka tsebagatšago

Go tsebagatša ke kgetho ya gago gomme gantši ke sephetho se boima se o ka se tšeago. Go boledišana le moeletši ka kliniking go ka thuša, goba o ka šomiša dipotšišo tše hlano tša "N" bjalo ka tlhahlo:

- 1 Naa o ka botša mang
- 2 Naa o tla ba botša eng le gore ke phetolo efe ye o e emetšego
- 3 Naa o ka ba botša neng
- 4 Naa o ka ba botša kae
- 5 Naa goreng o ba botša

O swanetše go nagana ka fao go tsebagatša go ka go amago le motho yo o mmotšago. Ka fao motho yoo a fetolago ka gona go tla ya ka gore le na le kamano ya mohuta mang. O swanetše go ikemišetša go araba potšišo efe goba efe goba dipelaelo tše motho yo mmotšago a ka bago natšo.



Go hwetša tshedimošo ka botlalo ka ga go latela go nwa di-ART hwetša khopi ya Zenzele ya sengwalwa sa 'Go phela ka HIV: Go kgatelelo ya Fihlelela Morwalo wa Dibaerase'.





Go tsebagatša go molekane

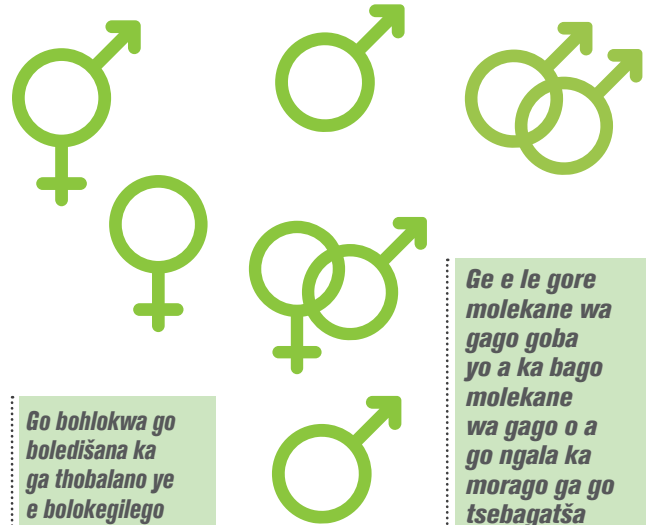
Go botša molekane wa bjale goba ba lebaka le le fetilego ka ga poelo ya teko ya HIV ye e boelago gore o na le HIV go ka tloga go eba boima kudu ebile e le selo sa maikutlo. Le ge go le bjale, molekane (halekane) wa gago o swanetše go tseba gore a ka be a le kotsing le gore o swanetše go ya go dira diteko. Go tsebagatša go molekane wa bjale gape go tla go kgontšha le molekane wa gago go boledišana le lokologile mabapi le go tsenela thobalano ye e bolokegilego.

Go a thuša go nagana ka fao molekane wa gago a ka fetolago ka gona le seo a ka se boelago:

Ge e le gore o ka gare ga lerato, go a kgonagala gore molekane wa gago a ka tshwenyega eupša o tla go thekga.

Go ka tšea nako gore molekane wa gago a amogele go tsebagatša fao. A ka fetola a befetšwe, a ikwa a radiilwe le go tšhoga gore a ka be a na le HIV. Taba ya gore o ile wa hloka sephiri wa bolela nnete go ka dira gore wena le molekane wa gago le be kgauswi mmogo.

Ge e le gore go na le kgonagalo ya gore molekane wa gago a ka ba le dikgaruru, boledišana le mošomi wa thokomelo ya maphelo wa gago. A ka tseba ka fao a ka go thekgago ka gona go rarolla dithohlo tše.



Go bohlokwa go boledišana ka ga thobalano ye e bolokegilego le go šomiša dikhontomo le molekane wa gago. Dikhontomo di tla thibela HIV le di-STI (malwetši a go fetela ka thobalano) gore di se ke tša fetišwa nakong ya thobalano. Le ge e le gore molekane wa gago le yena o na le HIV, go šomiša dikhontomo go tla thibela go fetetša gape ka morwalo o mongwe wa HIV.

O swanetše go tsebiša molekane wa gago gore go nwa di-ARV go ra gore dibaerese tša gago di ka gatelelwa le gore go ka ba le sebaka se sennyane sa gore HIV e fetišwe. Le ge e le gore dibaerese tša gago di ka be di gatelegile, go sa le bohlokwa go tšwela pele go šomiša dikhontomo.

Ge e le gore molekane wa gago goba yo a ka bago molekane wa gago o a go ngala ka morago ga go tsebagatša gore o na le HIV, se se ka kweša bohloko eupša o no tseba gore ba ngala HIV e sego wena bjalo ka motho. Go ngalwa go tšwa go letšhogo, go hloka tsebo ka ga HIV le bogoboga le kgethologanyo mabapi le HIV. O dirile selo se se lokilego ka go tsebagatša. O tla kgonagala ye e nago le lerato le motho go mongwe.



Go tsebagatša go ba lapa le bagwera

Ka fao ba lapa le bagwera ba fetolago ka gona go laolwa ke gore ba tseba go fihla kae ka ga HIV. Ge e le gore ga ba tsebe kudu, ba ka nagana gore yo ba mo ratago o tlo hlokofala mo nakong ye e sa fetšego pelo, goba le gore ba ka fetelwa ke HIV ge ba dula ka ntlong e tee le wena.

Go bohlokwa go wena go tseba ka ga HIV le gore o kgone go thuša bagwera ba gago le ba lapa ba kwešiše dintlha tša motheo. Gape o ka fa ba lapa le bagwera tshedimošo ka ga HIV gore ba e bale. O ka hwetša diphamfolete ka klining.

O swanetše:

- *Dira gore go be bonolo eupša o se tšhoge go bontšha ka fao go lego bohlokwa go wena.*
- *Go ba tsebiša gore HIV ga se kahlolo ya lehu.*
- *Ba botše ka ga kalafo ya ARV o ba hlalosetše gore kgatelelo ya dibaerese e ra gore o tla kgona go phela bophelo bjo bokaone ka botlalo le go ba le bana bao ba se nago HIV wa se fetišetše baerese go molekane yo a se nago HIV.*
- *Hlaloša gore HIV e ka se fetišwe ka go šomiša dipoleiti mmogo goba dikomiki, goba ka go gokarana goba go atlana.*
- *Kudukudu le bagwera, ba gopotše gore maemo a gago a HIV ke sephiri o ba kgopele gore ba se ke ba botša batho ba bangwe.*
- *Ba tsebiše gore o hloka lerato le thekgo ya bona bjang, le gore o nyaka gore ba go thekge bjang.*



Lekgarebe la ka le ile go dira diteko. Dipoelo di tšile di re ga le na HIV, ke leboga Modimo, eupša re ile ra kgaogana. O rile, 'Dipoelo tše di bontšha gore ga se wa ka wa mpoategela. Ke ka lebaka leo o babjago ka tsela ye.' Eupša lekgarebe le ke ratanago le lona mo lebakeng le go tloga ka 2010 le kwešiša ditaba ka ga HIV/AIDS. Le a nthekga ebile le tla dula le nthekga."

KWEŠIŠO

MOLEKANE



Strike Tshabalala



**Go botša bana bao ba nago le HIV
ka ga maemo a bona a HIV**

Go botša bana gore ba phela ka HIV go ka ba boima kudu. Ke maikarabelo a batswadi goba bahlokamedi ba bohlokwa gore ba ba botše gore ba phela ka HIV. Go hwetša thušo go mošomi wa tlhokomelo ya maphelo yo a nago le ditlabele le maitemogelo a go šoma le bana go ka thuša kudu.

Bana ba mengwaga ya ka fase ga ye 10: Go fihla ge ngwana a na le mengwaga ye 10, go swanetše go hlokomelwa kudu go netefatša gore ba kwešiša gore ba swanetše go nwa dihlaré tša bona letšatši le lengwe le le lengwe gore ba dule ba phetše gabotse. Ba swanetše go hlohleletšwa go bolela gore go ra goreng go bona ge ba phela ka bolwetši bjo. Bana ba ka rutwa ka ga mehuta ye e fapanego ya ditwatši, ‘mašole’ ao a šireletšago mmele le kalafo ya go lwantšha ditwatši tše di kgethegilego. Ga go hlokgale go bolela ka HIV go fihla ge ba na le mengwaga ye 10.

Bana le ba mahlalagading ba mengwaga ya go feta ye 10: Ge ngwana a se na go ba le mengwaga ye lesome goba go feta, go ba bohlokwa bjale gore a tsebe gore o phela ka HIV. O swanetše go kwešiša gore e fetišwa bjang le gore e ka laolwa bjang. Bana ba mahlalagading ba ba le diphetogo mmeleng ebile ba ka be ba itemogela ka tša thobalano, ka fao go bohlokwa gore ba tsebe go tsenela thobalano ye e bolokegilego, kudukudu bohlokwa bja go šomiša dikhontomo tše di tla ba thibelago gore ba se ke ba fetiša baerase le gammogo go fetelwa ke malwetši a thobalano, goba go ima. Bana ba mahlalagading gantši ba swara bothata bja go latela go nwa di-ARV. Ba swanetše go tsebišwa ka fao go kwešišegago gore ba swanetše go nwa dihlaré tša bona ka fao go nepagetšego ge e le gore ba nyaka go phela bophelo bjo bokaone le bjo botelele. Ba swanetše go tseba gore ba ka boledišana le batswadi goba bahlokamedi ba bona ba lokologile le gore ba gona go ba thekga.



Motswadi goba mohlokamedi yo a nago le HIV yo a tsebišago maemo a gagwe go ngwana

Go na le mabaka a mantši a gore ke ka lebaka la eng bjalo ka motswadi, o ka se nyake go tsebagatša maemo a gago a HIV go ngwana goba go bana ba gago. E ka ba gore o ikwa o itshola goba o ipona molato, o tšhoga gore bana ba gago ba ka befelwa, o nyaka go ba šireletša gore ba se ke ba tshwenyega ka wena, goba o sa swara bothata bja go amogela maemo a gago.

Ditsebi tše di šomago ka bana di dumela gore go kaone kudu go bolela nnete go bana ba gago ka gore go na le kgonagalo ya gore ba lemoga gore go na le seo se sa sepelelago gabotse. Ba ka tshwenyega gannyane ge ba tseba kudu ka ga seemo se le gore se ka laolwa.

Bjalo ka motswadi, ga o gapeletšego go tsebagatša se sengwe le se sengwe go ngwana/bana ba gago ka nako e tee. Ke tshepedišo ya go nanya gomme e ka akaretša dipoledišano tše ntši. Ge e le gore ga o tsebe gore o ka thoma bjang tshepedišo ye, boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya maphelo goba le moeletši goba le batswadi ba bangwe bao ba ilego ba tsebagatša maemo a bona go bana ba bona go ka thuša. Ga go na mokgwa wo o nepagetšego eupša tše ke tše dingwe tša dipotšišo tše o swanetšego go di botšiša ge o itokisetša:

Naa ke lokile go botša ngwanaka?

O swanetše go thoma ka go amogela maemo a gago pele ga ge o ka botša ngwana goba bana ba gago.

Naa ke tlo botša ngwanaka go fihla kae?

Mengwaga ya ngwana e tla ama gore o tla mmošša go fihla kae le gore o mmošša eng. Go fa mohlala, go kaone go botša ngwana yo monnyane gore o phela ka bolwetši eupša wa se bolele gore o phela ka HIV.

Naa ke tlo botša ngwanaka bjang?

O swanetše go šomiša polelo ye e loketšego mengwaga ya ngwana. O swanetše go hlaloša gore di-ARV di tla go dira gore o phele bophelo bjo bokaone. Ka ntle le ge e le gore o babja kudu, o swanetše go tsebiša ngwana gore ga o tlo hlokofala mo nakong ye e sa fetšego pelo.

Naa ke nyaka gore ngwanaka a dire se sephiri?

O ka nyaka go šireletša ngwana wa gago gore batho ba se ke ba mo kgethologanya eupša go emela gore ngwana wa gago a dire gore maemo a gago a HIV e be sephiri ke morwalo o mogolo go yena. O swanetše go botšiša ngwana ge eba go na le motho yo ba nyakago go bolela le yena le go mmošša tshedimošo ye.



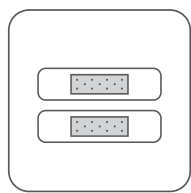
Theeletša

e ba le tlhokomelo o be boleta o se ke wa ahlola thekgo ya maikutlo

Ka fao o ka thekgago motho yo a tsebagatšago maemo a gagwe a HIV

Ge motho yo mongwe a tsebagatša maemo a gagwe a HIV go wena, o swanetše go:

- * **Theeletša.**
- * **Hlokomela o be boleta.**
- * **O se ke wa ahlola.** Go kwa gore o a ahlolwa go ka dira gore motho a itshole. A ka emiša go bolela.
- * **Go bontšha gore ga o tšhabe maemo a HIV a motho yoo go ka mo dira gore a ikwe a lokologile.**
- * **Mo netefaletše gore HIV e a laolega ebile ga se kahlolo ya lehu.**
- * **Ge e le gore ga a nwe di-ARV mo hlohleletše gore a hwetše kalafo gore a kgone go phela bophelo bjo bokaone ka botlalo.**
- * **Mo fe thekgo ye e bonagalago le ya maikutlo.**

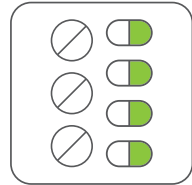


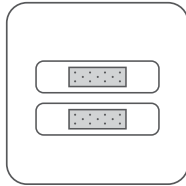
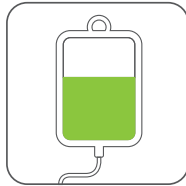
MAEMO A MANGWE AO MOTHO A KA KGOPELWAGO GO TSEBAGATŠA GOBA A NYAKE GO TSEBAGATŠA

Go ka ba le maemo a mantši ao o ka swanelwago ke go tšea sephetho sa ge eba o ka tsebagatša go batho bao o sa phelego le bona. Go a thuša go botšiša dipotšišo tše hlano tša 'N' gammogo le go bona ge eba go ka ba le dipoelo tša semolao. A ke a mangwe a maemo ao o ka hlokgago bonnete bja ge eba o ka tsebagatša:

*Inšorentshe ya kalafo: **O na le tokelo ya go ba le inšorentshe ya kalafo eupša ge o sa tsebagatše maemo a gago a HIV ge o tsenela setlamo, o ka se lefelwe ge o dira dikleime. O eletšwa go lekola pele ga ge o tsenela setlamo ge eba go na le melawana ye e kgethegilego mabapi le batho bao ba phelago ka HIV.***

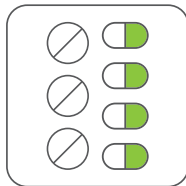
*Inšorentshe ya bophelo: **Pele ga ge di ka fana ka inšorentshe ya bophelo, dikhamphani tše dingwe di ka go kgopela go dira diteko tša maphelo, go akaretšwa teko ya HIV. Eupša go ba le HIV ga gore o ka se dumelelwe go ba le pholisi ya inšorentshe ya bophelo. Ka ge batho bao ba phelago ka HIV ba phela maphelo a matelele, dikhamphani tše ntši di ba fa inšorentshe ya bophelo. Go tseba gore dikhamphani tše ke dife go tla tloša pelaelo ya mabapi le go tsebagatša ka ga HIV.***





Dipeelano le ditshepedišo tša kalafo: Go tsebagatša maemo a HIV go bašomi ba tlhokomelo ya maphelo ga se nyakego ya semolao. Ba swanetše go itšeela tlhokomedišišo ya bona. Le ge go le bjale, gore o kgone go hwetša tlhokomelo ya kalafo ye kaone, go kaone gore o fe mošomi wa tlhokomelo ya maphelo histori ya gago ya kalafo ka botlalo.

Go dira dikgopelo tša mošomo: Bengmošomo ba bjale goba ba ka moso ga se ba dumelelwa go nyaka go tseba maemo a HIV go mošomi goba go kgethologanya ka lebaka la maemo a gago a HIV. Le bašomi ba tlhokomelo ya maphelo, ba go swana le baoki, ga ba gapeletšege go tsebagatša maemo a bona.



Ge e le gore ga o na bonnete bja ge eba o swanetše go tsebagatša, o ka letšetša o mongwe wa megala ya thušo ye e ngwadilwego ka morago ga sengwalwa se.



Go tloga go ile gwa ba boima go dira gore magagešo, setšhaba sa Mamoselemo, gore go sa kgathale gore tumelo ya gago ke efe HIV e ka fetela motho ofe goba ofe. Ke ile ka fenyha se ka go bolela ka ga maemo a ka a HIV le ge e le gore batho ba bantši ba be ba sa nyake gore ke bolele gore ke na le HIV, kudukudu baetapele ba rena ba sedumedi, maimamo.”

BOGOBOGA



Fagmedah Miller

TLHOHLELETSO





BOGOBAGA, MAIKUTLO A GO SE LOKE LE DITOKELO TŠA BATHO BAO BA PHELAGO KA HIV

Bogoboga ke ge motho a na le selo se itšego, goba a dira se sengwe, gomme selo seo se bonwa bjalo ka se sempe goba sa go se loke.

Maikutlo a go se loke ke maikutlo ao a sego a loka goba ditebelelo tše di sego tša thewa go mabaka goba go maitemogelo a maleba.

Kgethologanyo ke ka tsela yeo motho goba sehlopha sa batho, seo se tšewago gore se fapane, se swarwago bjalo ka sa maemo a fase ke batho ba bangwe.

Bogoboga bja go amana le HIV, maikutlo a go se loke le kgethologanyo go batho bao ba phelago ka HIV di a direga ka lebaka la letšhogo la HIV, e lego seo se tlišwago ke go hloka tshedimošo le tsebo ka ga baerase ye.

Bogoboga ka bowena ke ge batho bao ba gobošwago ba dumela gore ke ba babe le gore ga se ba loka. Se se ka hlagela batho bao ba phelago ka HIV.

Go šomana le bogoboga, maikutlo a go se loke le kgethologanyo

Go wena

Ge e le gore o a gobošwa ka lebaka la HIV o ka:

- ✱ *Tsenela sehlopha sa batho bao ba phelago ka HIV go efoga go ikwa o beetšwe thoko.*
- ✱ *Boledišana le moeletši go thuša go lemoga gore se ke bothata bja motho yo mongwe e sego bja gago.*
- ✱ *Botša batho bao ba go kgethologanyago ka fao se se go dirago gore o ikwe ka gona.*

Maamong a setšhaba

Bogoboga gantši ho bakwa ke letšhogo goba go hloka tsebo. Ka lebaka le, batho bao ba lwelago ditokelo tša batho bao ba nago le HIV ba dumela gore mokgwa wa go lwantšha bogoboga ke go:

- ✱ *Dira temošo go setšhaba ka go diriša thuto.*
- ✱ *Tsebagatša phatlalatša maemo a gago le go anega dikanegelo tša gago go bontšha gore batho bao ba phelago ka HIV ba swana le motho yo mongwe.*



Ge ke be ke na le mengwaga ye 18 ke ile ka ngwala sengwalwa se, 'Lengwalo ka Botlalo Go HIV', mabapi le ka fao boitshepo bja ka ho lego fase ka gona, ka fao ke ilego ka ikwa ke se yo mobotse le go ikwa ke se motho yo a feletšego ka lebaka la baerase ye. Ke ile ka romela sengwalwa se letlakaleng la ka la Facebook gomme ngwaga wo o latelago ke ile ka se bala kopanong ya direto. E be e le la mathomo fao ke ilego ka ema pele ga setšhaba go tsebagatša maemo a ka. Batho ba bantši ba ile ba nthekga gomme se se ile sa makatša. Ga se ba nkgoboša le gatee. Ke holofela gore ba ka se goboše batho ba bangwe."

HWETŠA THUŠO



Saidy Brown

GA O NOŠI



DITOKELO TŠA BATHO BAO BA PHELAGO KA HIV

*Molao wa Ditokelo ka gare ga
Molaotheo wa Afrika Borwa o
šireletša batho ka moka. Se se ra
gore Batho Bao Ba Phelago ka HIV
(PLWHIV) ba na le ditokelo go swana
le motho ofe goba ofe.*

- * Batho ba PLWHIV ba na le tokelo go sephiri. Ga go motho yo a swanetšego go fana ka tshedimošo ka ga maemo a motho a HIV ka ntle le ge motho yoo a dumela.
- * Go dira diteko tša HIV tša nako le nako go motho ka nepo ya go šireletša mošomi wa tlhokomelo ya maphelo gore a se fetelwe ke HIV ga se gwa dumelelwa.
- * Batho ba PLWHIV ba na le tokelo ya go hwetša kalafo le tlhokomelo ya maphelo. Go akaretšwa tlhokomelo ya maphelo ya pelego.
- * Basadi bao ba phelago ka HIV ba na le tokelo ya go tšea dipheho ka ga boimana bja bona. Mosadi a ka se gapeletšwe go fediša boimana bja gagwe ka lebaka la gore o na le HIV.
- * Batho ba PLWHIV ba na le tokelo ya go tšea dipheho tše di amago manyalo a bona le go ba le bana. Tshedimošo le keletšo mabapi le dipheho e swanetše go fiwa.
- * Batho ba PLWHIV ba na le tokelo ya go kgetha gore ba nyaka go šoma mošomo wa mohuta mang. Ba ka se rakwe, ba rakwa mošomong goba ba ganetšwa ka mošomo fela gore ba na le HIV. Ga go mongmošomo yo a ka nyakago gore motho yo a kgopelago mošomo a dirwe diteko tša HIV pele ga ge a ka thwalwa fao mošomong goba a nyaka go tseba maemo a gagwe ka ga HIV.
- * Bana bao ba phelago ka HIV ba na le tokelo ya go tsena sekolo sefe goba sefe.
- * Batho ba PLWHIV ba na le ditokelo tše lekanago go hwetša dintlo, dijo, le tšhireletšego ya tša leago, thušo ya kalafo le tša bobotlana go swana le maloko a setšhaba a mangwe.
- * Motho ofe goba ofe yo a phelago ka HIV o na le tokelo ya go phela bophelo bja gagwe ka tlhompho, seriti le tokologo go kgethologanyo le go kwelwa bohloko.



Itirele o amogele phekolo ya gore o na le HIV

Tseba gore ga o noši,

Tseba gore o na le thekgo.

O ka ba le kgetho ya go phela.

Kgetha bophelo ka gore o ka kgona.

***Di-ARV di go dumelela go phela bophelo
bjo botelele bjo bokaone.***

Ka fao, lebelela bophelo go feta phekolo ya gago.

O ikgafe go tharollo ya go phela bokaone.

Thomiša o latele kalafo ka di-ARV.

Phela bokaone. Dira tše ntši. Hlohleletša ba bangwe.

Zenzele! Bjo ke bophelo bja gago.

Ditoro le maikemišetšo a gago a bohlokwa.

***O se tsoge o feletšwe ke tshepo go tšona ka lebaka
la ge o phokotšwe gore o na le HIV.***

Maemo a gago ga a laole bokamoso bja gago.

O se ke wa leta.

Ga go na nako ya go lahlegelwa.

O se sa khuta.

Emelela o tie o tlogele leswao la gago.

Thoma kalafo lehono.

Latela kalafo gomme obamele diketelo tša kliniking.

***Ga se kotlo, ke senotlelo sa bophelo le
sa bokamoso bja gago.***

***Senotlelo seo se go kgontšhago go dira se sengwe
le se sengwe seo o hego o beakantše go se dira.***

Zenzele! Bokamoso ke bja gago!

**Molokoloko wa dikgatišo tša 'Zenzele Living with HIV'
di akaretša dingwalwa tše di latelago:**



1 KALAFO



2 GO TSEBAGATŠA



3 GO LATELA GO NWA DIHLARE



4 PMTCT THIBELO YA PHETETŠO YA MMA
GOVA GO NGWANA



5 LERATO LE THOBALANO



6 PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO



7 BA MAHLALAGADING



8 GO TŠOFALA KA HIV



9 GO KWIŠIŠA TB



10 WELCOME BACK

*Ge e le gore o phela ka HIV Ga o noši. O ka hwetša
thušo le thekgo. Go hwetša sehlopha sa thekgo sa
Facebook ngwalela ask@brothersforlife.co.za goba re
romele molaetša go letlakala la rena la
www.facebook.com/BrothersforlifeSA gomme re tla go
tsebiša mohlakomedi wa sehlopha. O ka etela gape
www.brothersforlife.mobi
www.thefutureisour.co.za*

*Go hwetša thekgo ya bafsa le ya ba mahlalagading
etela www.facebook.com/BWiseHealth*

*Go na gape le baeletši ba bantši bao ba nago le
maitemogelo bao ba ka go thušago ka mekgatlong ye e
ngwadilwego ka mo fase. Megala ka moka ga e lefelwe
gomme baeletši ba hwetšagala diiri tše 24 ka letšatši.*

*Mogala wa thušo ka ga AIDS 0800 012 322
Mogala wa LifeLine wa 0861 055 555
Mogala wa Thušo ya bana le ba mahlalagading wa
0800 055 555 wa ba mengwaga ya ka fase ga ye
17 Momconnect *134*550#*

*Ge e le gore o nyaka ditirelo tša thekgo ya
HIV karolong efe goba efe ya naga etela
www.healthsites.org.za
go hwetša sehlopha sa thekgo lefelong la geno.*

J7571Sep - 0860 PAPRIKA

