



BOIPOLELO



Kamoo o ka ipolelang ka teng

2 HO PHELA KA HIV: HO FUMANA TSHEHETSO



Ke mang eo o ka mmolelang

Ke hobaneng ha o ba bolella

TSHEBEDISO YA KAMEHLA



TSHEHETSO



PHOKOTSO YA KOKWANAHLOKO

SEO BOIPOLELO BA BO SE BOLELANG

KARABO E LEBELETSWENG KE EFE



QETO





HIV: DINTLHA TSA MOTHEO

HIV e emetse *Human Immunodeficiency Virus*.

Mokgwa o moholo wa ho ata ha HIV ke ka thobalano e sa bolokehang. Masea le ona a ka tshwaetswa ke HIV ho tswa ho bomme ba ona ba nang le tshwaetso ya HIV nakong ya boimana, peleho le ho nyantsha.

THOBALANO E SA BOLOKEHANG



HIV KA HARA MMELE

HIV e fokodisa masole a mmele – leboho la tshireletso le tshireletsang mmele kgahlano le tshwaetso le malwetse. E nka monyetla ka disele tsa CD4 tsa masole a mmele mme e di fetola ho ba merafo e etsang dikarolwana tse ngatanyana tsa HIV. Tshebetsong ena ya ho etsa dikarolwana tse ngatanyana tsa HIV, disele tsa CD4 di a senyeha. Ha masole a mmele a se a fokola mmele o ke ke wa lwantsha ditshwaetso le malwetse, jwaloka lefuba (TB).

MASOLE A MMELE A FOKODISITSE



HO THIBELLA TSHWAETSO YA HIV

HIV e ka thibelwa ka ho etsa thobalano e bolokehileng – ka ho sebedisa khohlopo ka nepo ka nako tsohle.

Bomme ba nang le tshwaetso ya HIV ba ka ingodisa lenaneong la *Prevention of Mother-to-Child Transmission (PMTCT)*, le kenyeletsang tshebediso ya phekolo ya ART, ho etsa thobalano e bolokehileng haholwanyane esita le ho nyantsha ka ho qolleha. Ho tsitlallela ho latela lenaneo lena la *PMTCT* ho fokotsa monyetla wa ho fetisetša tshwaetso ya HIV ho lesea.

THOBALANO E BOLOKEHILENG

Bukana ena ya dintlha tsheheditse ke *Cooperative Agreement Number GH001932-04* ho tswa ho *US Centers for Disease Control and Prevention*. Dikateng 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 ile ka re ntate, 'Ke na le tshwaetso ya HIV,' yaba o nkgulela haufi le yena le mme jwale yaba ka bobedi ba a nkgaka. Se ileng sa latela ke hore ba ile ba nkgulela ho ba bang ba lelapa ka kitjhining mme bohle ba ile ba mpeha matsoho, ba nthapella, ra hakana bohle re ntse re lla. Maikutlo a neng a le teng ka maleng a ka e ne eka qhomane, e ne eka ntho e nngwe e lokolotswe, mme ka tseba hore jwale ke tla loka.'

LELAPA

TSHEPO



Shane Petzer



Ho ipolela ho bolela ho tsebisa motho e mong ntho e itseng eo e neng e le sephiri. E ka ba ntho e boima ho ipolela hore o phela ka tshwaetso ya HIV, empa empa ho tshehetswa ke ntho ya bohlokwa bakeng sa ho tsitlallela tshebediso ya phekolo le ho fihlella phokotso ya kokwanahloko. Ho fumana kgothatso le tshehetso ya ho tsitlallela ho sebedisa meriana ya phekolo le ho etela tleiniki ho tla bolela hore phekolo e tla ba hlwahlwa. Ho latela ditaelo, e leng ho bolela ho sebedisa di-ARV ka tsela e nepahetseng kamoo mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo a laetseng ka teng, ho fokotsa bongata ba ka hara madi le mmeleng. Hona ho bitswa ka hore ke phokotseho ya kokwanahloko. Ho o thusa ho phela bophelo bo phethahetseng bo matlafetseng.



Seo boipolelo ba boemo ba tshwaetso ya HIV bo se bolelang

Ha o fumana hore o na le tshwaetso ya HIV, hoo e ka ba boiphihlelo bo tshosang. O ka ikutlwa o swabile haholo, wa ipona o le molato kapa wa tshaba ho bolella mang kapa mang. O ka tshaba ho hanwa kapa ho kgeswa ke batho. O ka nna wa se rate hore batho bao o amanang le bona kapa setjhaba hore ba tsebe hobane o tshaba kgethollo. E le ho pata maemo a hao a tshwaetso ya HIV, o ka emisa ka ho etela tleiniking ho fumana meriana ya hao ya phekolo. Le hoja ho ipolela ho tshosa, ho ipolela ho motho eo o mo tshepang, kapele kamoo o ka kgonang, hoo ho ka o thusa ho fumana menyetla ya lerato, kamohelo le tshehetso.



Kamehla ke re ho batho, ho bua haholwanyane ka hona, ho etsa hore o be le bolokolohi ba yona haholwanyane. Ho e tsebahatsa haholwanyane, ho etsa hore ke nahane hore o amohela boemo ba hao. Ha e a lokela ho tsebiswa batho ba lefatshe lohle, empa batho ba leng haufi le wena. Ho molemo ho bua ka yona, e le hore o fumane thuso le tshehetso.”

BUA



Gugu Xaba

THUSA, TSHEHETSA



Kgato ya bohlokwa tumello motswalle wa phekolo phokotso ya kokwanahloko

Melemo ya ho ipolela

Ke tokelo le kgetho ya hao hore na o rata ho ipolela maemo a hao a tshwaetso ya HIV kapa tjhe. Ha se ntho e lokelang ho tatelwa hakaalo empa ho na le menyetla e mengata ya ho ipolela. Ho ba le motho e mong ya o tshehetsang ho tla etsa hore ho be bobebe ho kgema le ho phela ka tshwaetso ya HIV.

- ✱ *Haeba o ipoletse mme o na le tshehetso, ho ba bobebe ho sebedisa meriana ya phekolo kamehla le ho fihlela phokotso ya kokwanahloko.*
- ✱ *O tla ba le hona ho sebedisa phekolo ya hao ya di-ARV ka bolokolohi. Hona ho tla etsa hore ho be bobebe ho sebedisa meriana ya hao ya phekolo habobebe ho fihlela phokotseho ya kokwanahloko.*
- ✱ *O ka ba le motswalle wa hao wa phekolo ho o tshehetsa le ho o hopotsa ho sebedisa di-ARV le ho ya diketelong tsa hao tsa tleliniki.*
- ✱ *Haeba o ikutlwa o amohetswe, o tsheheditse ebile o ratwa, o na le monyetla o betere wa ho phela bophelo bo bolelele bo matlafetseng. Ho ipolela ho bile ho fokotsa tshitiso le kgatello ya ho boloka maemo a hao a tsejwa ke wena feela, hona ho bolela hore o tla ba le monyetla wa ho ba le malwetse a amanang le kgatello ya maikutlo jwaloka kgatello e phahameng ya madi, mathata a ho fumana boroko le mokgathala.*



Kajeno ha o hlahloba sekgahla sa ka sa kokwanahloko, se theohile se fokotsehile ka lebaka la tshehetso eo ke e fumanang. Ho sebedisa phekolo kamehla ke phephetso e kgolo ka ho fetisisa hobane ho tla ba le nako eo o ikutlwang eka o ka re: 'Tlohelang phekolo ena. Ha ke batle letho le amanang le dipidisi.' Empa motswalle wa ka o tla ba teng ho mpha mantswa a kgothatso: 'Hopola moo o tswang teng. O ke ke wa tlohela kajeno.'"

HO SE NATSE



Strike Tshabalala

PHOKOTSO YA SEKGAPHA SA
KOKWANAHLOKO



Kamoo di-ARV di fokotsang HIV ka teng

Meriana e hatellang kapa ho laola HIV e bitswa dianteretrovaerale, kapa di-ARV ha ho kgutsufatswa. Di-ARV di sebediswa hammoho e le meriana ya phekolo [Antiretroviral Treatment (ART)]. Di-ARV di sebetsa ka ho thibela HIV ho nka monyetla wa ho sebedisa disele tsa mmele tsa CD4 ho etsa HIV.

Ke ka lebaka lena ha di-ARV di sebediswa hantle ka tshwanelo, bongata ba HIV mmeleng bo a fokotseha, hona ho bolela hore ho na le HIV e nyenyane mading le mmeleng. Hape, ka yona nako eo, CD4 khaonto e a phahama mme masole a mmele a a hlasimoloha, a matlafala hape.

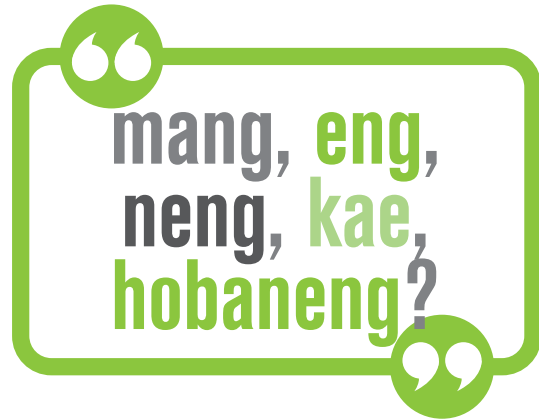
Melemo ya ho sebedisa di-ARV

Hang ha o qala ho sebedisa di-ARV, ho molemo ho di sebedisa ka tshwanelo kamoo mosebeletsi wa tsa thokomelo ya bophelo a laetseng ka teng. Hona ho bitswa tshebediso ya kamehla. Tshebediso ya kamehla ya di-ARV e lebisa ho phokotseho ya kokwanahloko. Hona ke ho fokotseha haholo ha bongata ba HIV ka hara madi – ho isa ho dikarolwana tse ka tlase ho 50 tsa HIV ka mililitara ya madi – hoo e ke keng ya lemohuwa ka teko ya sekgahla sa kokwanahloko. Hona ha ho bolele hore HIV e fodile empa ke hore ho na le palo e fokolang haholo ya HIV ka hara madi. Hona ho na le menyetla e mengata:

- * HIV ha e na ntsha mmele kotsi, mme hona ho bolela hore o ka phela bophelo bo matlafetseng.
- * Ho na le kgonahalo e nyenyane ya kotsi ya ho thibela tshebediso ya dithethefatsi le ho tshwanela ho fetohela ho phekolo ya bohato ba bobedi ya phekolo ya HIV, e leng ho ka bang le ditlamorao tse ngata haholwanyane.
- * Ho na le menyetla e fokolang ya ho fetisetša HIV ho motswalle wa hao wa thobalano.
- * O ka ba le bana ba se nang tshwaetso ya HIV ka ntle le ho fetisetša kokwanahloko ho motswalle wa hao wa thobalano.



Bakeng sa dintlha tse ngatanyana mabapi le meriana ya phekolo ya anteretrovaerale [Antiretroviral Treatment (ART)] fumana khopi ya bukana ya Zenzele 'Living with HIV: Making Treatment Work'.



Kamoo o ka ipolelang ka teng

Boipolelo ke kgetho ya hao ya botho mme hangata ke qeto e boima eo o ka e etsang. Ho bua le mokgothatsi mane tleliniking ho ka thusa, kapa o ka sebedisa dipotso tse hlano tsa "Ke" e le tataiso:

- 1 Ke mang eo o lokelang ho mmolella
- 2 Ke eng eo o lokelang ho ba bolella yona mme o lebeletse karabo efe
- 3 Ke neng o ka ba tsebisang
- 4 Ke hokae o ka ba tsebisang
- 5 Ke hobaneng ha o ba tsebisana

O lokela ho nahana ka hore ho ipolela hoo ho tla o amang jwang wena le motho eo o mmolellang. Kamoo motho a tla etsa ka teng ho tla itshetleha ka hore le na le dikamano tse jwang. O lokela ho ikemisetša dipotso dife kapa dife kapa ditletlebo dife kapa dife tseo motho eo o mmolellang a tla bang le tsona.



Bakeng sa dintlha tse ngatanyana mabapi le tshebediso ya kamehla ya ART, fumana khopi ya bukana ya Zenzele 'Living with HIV: Reaching Viral Load suppression'.





Ho ipolela ho motswalle

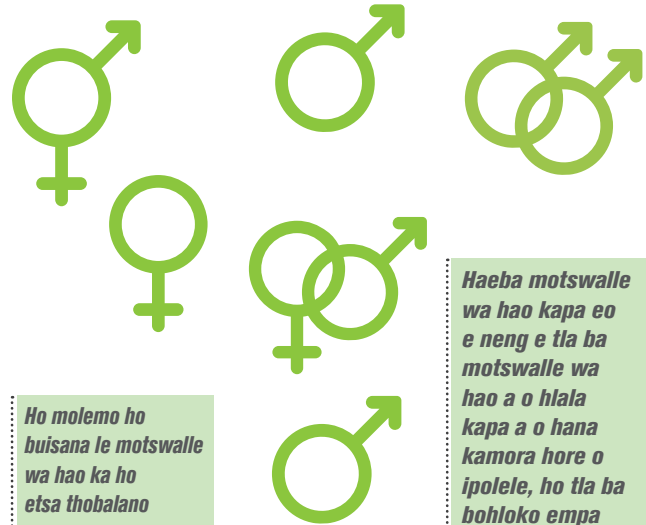
Ho tsebisa metswalle ya hona jwale kapa ya kgale ka sephetho sa teko ya hore o na le tshwaetso ya HIV e ka ba ntho e thata e amang maikutlo. Leha ho le jwalo, motswalle kapa metswalle e lokela ho tseba hore e ka nna ya ba le kgonahalo ya kotsi mme e lokela ho etsa ditoko. Ho ipolela ho motswalle wa hao wa hona jwale ho tla o thusa hore wena le motswalle wa hao le bue pepenene mabapi le ho etsa thobalano e bolokehileng.

Ho a thusa ho nahana ka hore motswalle wa hao o tla arabela jwang le hore o tla re eng:

Haeba o na le dikamano tsa lerato le tiileng, ho ka etsahala hore motswalle wa hao a tshwenyehe empa o tla o tshehetsa.

Ho ka nka nako e telele hore motswalle wa hao a amohele boipolelo ba hao. A ka ikarabela ka kgalefo, a ikutiwe a etseditse bomenemene mme a tshabe hore a ka ba le tshwaetso ya HIV. Taba ya hore o ile wa kgona ho bua mme wa tshaphala, e ka o etsa hore wena le motswalle wa hao le atamelane haholo.

Haeba ho na le monyetla wa hore motswalle wa hao a ka nna a ba le dikgoka a halefa, ikopanye le mosebeletsi wa heno wa tsa tlhokomelo ya bophelo. Bona ba tla tseba ho sebetsana le diphephetso tsena.



Ho molemo ho buisana le motswalle wa hao ka ho etsa thobalano e bolokehileng le ho sebedisa dikhondomo. Dikhondomo di tla thibela HIV le di-STI (ditshwaetso tsa phetisetso ka thobalano) ho ka fetiswa nakong ya thobalano. Leha motswalle wa hao a na le tshwaetso ya HIV, ho sebedisa dikhondomo ho tla thibela ho ka boela o tshwaetswa hape ka sekgahla se seng hape se fapaneng sa HIV.

O lokela ho tsebisa motswalle wa hao hore ho sebedisa di-ARV ho bolela hore dikokwanahloko tsa hao tsa tshwaetso di ka fokotseha le hore ho tla ba le monyetla o fokolang wa ho fetisa tshwaetso ya HIV. Le hoja bongata ba kokwanahloko ya hao bo ka fokotseha, ho molemo ho tswela pele ho sebedisa dikhondomo.

Haeba motswalle wa hao kapa eo e neng e tla ba motswalle wa hao a o hlala kapa a o hana kamora hore o ipolele, ho tla ba bohloko empa tseba feela hore ba hana tshwaetso ya HIV empa eseng wena jwaloka motho. Ho hana hona ho tswa ho tshabo, ho hloka tsebo ka tshwaetso ya HIV le sekgobo le kgethollo mabapi le HIV. O entsa ntho e nepahetseng ka ho ipolela. O tla ba le hona ho ba le dikamano tsa lerato le motho e mong.

Ho ipolela ho lelapa le metswalle

Kamoo lelapa le metswalle ba tla arabela ka teng, ho itshetleha ka hore ba tseba hakae ka HIV. Haeba ba sa tsebe haholo, ba ka nahana hore moratuwa wa bona o tllilo hloka hlahala haufinyana, kapa mohlomong ba tla ba le tshwaetso ya HIV ka ho phela ka ntlong e le nngwe le wena.

Ho molemo hore o tsebe ka HIV e le hore o tsebe ho thusa metswalle ya hao le lelapa ho utlwisisa dintlha tsa motheo. O ka nna wa fa lelapa le metswalle ya hao dintlha mabapi le HIV hore ba di bale. O ka fumana diphamfolete kapa diphephetjhana mane tleliniking.

O lokela:

- ✱ *Ho e nka habobebe empa o se ke wa tshaba ho bontsha kamoo e leng molemo ka teng ho wena.*
- ✱ *Etsa hore ba tsebe hore HIV ha se kahlolo ya lefu.*
- ✱ *Ba tsebise ka phekolo ya ARV mme o hlalose hore phokotseho ya kokwanahloko e bolela hore o tla kgona ho phela bophelo bo phethahatseng bo matlafetseng mme o be le bana ba se nang tshwaetso ya HIV ka ntle le ho fetisetsa kokwanahloko ena ho motswalle ya se nang tshwaetso ya HIV.*
- ✱ *Hlalosa hore HIV e ke ke ya fetiswa ka ho arolelana dipoleiti kapa dikopi, kapa ho haka le ho suna.*
- ✱ *Haholoholo metswalle, ba hopotse hore boemo ba tshwaetso ya HIV ke sephiri mme o ba kope hore ba se ke ba tsebisa batho ba bang.*
- ✱ *Ba tsebise hore o hloka lerato le tshehetso ya bona hakae, le kamoo o batlang ba o tshehetse ka teng.*



Kgarebe ya ka e ilo etswa diteko. Sephetho se kgutlile se bontsha hore ha ho na tshwaetso, ke leboha Modimo, empa ena ebile qetelo ya kamano ya rona ya lerato. O ile a re, 'Diphetho tsena di bontsha hore ha o ka tloha o bile le botshepehi ho nna. Ke ka hona o kulang hakana.' Empa morwetsana eo ke amanang le yena ha jwale ho tloha 2010 o utlwisisa ditaba tsa HIV/AIDS. O a ntshehetsa mme o tla nne a be teng bakeng sa tshehetso ya ka."

KUTLWISISO

MOLEKANE



Strike Tshabalala



Ho tsebisa bana ba nang le tshwaetso ya HIV ka maemo a bona a HIV

Ho tsebisa bana hore ba phela ka tshwaetso ya HIV ho ka ba thata haholo. Ke boikarabelo ba batswadi kapa bahlokomedi ba bana ho ba tsebisa hore ba phela ka tshwaetso ya HIV. Ho fumana thuso ho mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo ya nang le disebediswa le boiphihlelo ba ho sebetsana le bana e ka ba ntho e molemo haholo.

Bana ba dilemo tse ka tlase ho tse 10: Ho fihlela ngwana a na le dilemo tse 10, ho lokela hore ho hlokomelwe hore ho etswe bonnete ba hore ba utlwisisa hore ba lokela ho sebedisa meriana ya bona ya phekolo ka letsatsi le letsatsi ho phela hantle ka tshwanelo. Ba lokela ho kgothaletswa ho buisana ka hore ho bolela eng ho bona ho phela ka bohloko bona. Bana ba ka rutwa ka mefuta e fapaneng ya dikokwanahloko, 'masole' a tshireletsang mmele le phekolo bakeng sa ho lwantsha dikokwanahloko tse ikgethang. Ha ho lebaka la ho di tseba e le HIV ho fihlela ba le dilemo tse 10.

Bana le batjha ba baholwanyane ho dilemo tse 10: Hang ha ngwana a le dilemo tse leshome kapa ho feta moo baholwanyane, ho ba molemo haholo hore ba tsebe hore ba phela ka tshwaetso ya HIV. Ba lokela ho tseba kamoo e fetiswang ka teng le kamoo e ka laolwang ka teng. Batjha ba ba le diphetoho tsa mmele mme ba ka etsa boitekelo ba ho etsa thobalano, ka hona ho molemo hore ba tsebe ho etsa thobalano e bolokehileng, haholoholo bohlokwa ba ho sebedisa dikhondomo tse tla ba thibela ho fetisetsa kokwanahloko le ho tshwaetswa ke mahloko a di-STI, kapa hona ho ima. Hangata batjha ba na le bothata ba ho sebedisa di-ARV kamehla. Ho lokela ho hlakiswe hantle hore ba lokela ho meriana ya bona ya phekolo ka nepo haeba ba rata ho phela bophelo bo bolelele bo matlafetseng. Ba lokela ho tseba hore ba ka bua ka ho otloloha le batswadi ba bona kapa bahlokomedi le hore ba moo ho ba tshehetsa.



Motswadi ya nang le tshwaetso kapa mohlokomedi ya ipolelang ho ngwana

Ho na le mabaka a mangata ao ka ona o ka nngang wa se rate ho ipolela maemo a hao a tshwaetso ya HIV ho ngwana kapa bana ba hao. Lebaka ekaba hobane o swaba kapa o ipona o le molato, o tshaba hore bana ba hao ba tla halefa, o rata ho ba tshireletsa hore ba se ke ba tshwenyeha ka wena, kapa mohlomong o sa ntse o sokola ho amohela maemo a hao.

Ditsebi tse ikgethileng tse sebetsanang le bana di dumela hore ho molemo haholo ho tshaphala ho bana ba hao hobane ka mohlomong ba se ba ntse ba na le monahano wa hore ho na le phoso. Ba ka nna ba se ke ba tshwenyeha haholo ha ba tseba haholwanyane mabapi le maemo ana le hore a ka laoleha.

Jwaloka motswadi, ha o lokele ho ipolela tsohle ho ngwana/bana ka nako e le nngwe. Ena ke tshebetso e tsamayang butle mme e ka kenyeletsa dipuisano tse ngata. Haeba o sa tsebe kamoo o ka qalang tshebetso ka teng, ho bua le mosebetsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo kapa batswadi ba bang ba ileng ba ipolela ho bana ba bona ho ka thusa. Ha ho na tselo e nepahetseng empa tsena ke dipotso tseo o lokelang ho di botsa ha o itokisa:

Na ke se ke lokile ho tsebisa ngwana wa ka?
O lokela pele o amohela maemo a hao pele o ka tsebisa ngwana wa hao kapa bana ba hao.

Ke tla tsebisa ngwana wa ka ditaba tse kae?
Dilemo tsa ngwana di tla ama bongata ba ditaba tseo o lokelang ho ba tsebisa tsona le hore o ba tsebisa eng. Mohlala, ho molemo haholo ho tsebisa ngwana e monyenyanane empa o se ke wa re o phela ka tshwaetso ya HIV.

Ke tla tsebisa ngwana wa ka jwang?
O lokela ho sebedisa puo e tshwanelang dilemo tsa ngwana. O lokela ho hlalosa hore di-ARV di tla o boloka o phetse hantle. Haese ha o kula haholo, o lokela ho etsa hore ngwana a tsebe hore ha o na hlokahala haufinyana.

Na ke rata hore ngwana wa ka a boloke see e le sephiri?
O ka nna wa rata ho tshireletsa ngwana wa hao ho kgethollo empa ho lebella hore ngwana a boloke maemo a hao a tshwaetso ya HIV e le sephiri ke tshitiso e kgolo. O lokela ho botsa ngwana hore na ho na le motho e mong eo ba batlang ho buisana le yena le ho arolelana ditaba le yena.

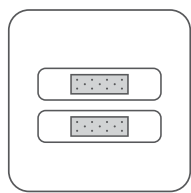


Mamela e ba hlwahlwa le mohau ho se ahlole tshehetso ya maikutlo

Kamoo o ka tshehetsang motho ya ipolelang boemo ba hae ba HIV ka teng

Haeba motho e mong a ipolela maemo a hae a tshwaetso ya HIV ho wena, o lokela ho:

- * **Mamela.**
- * **E ba le maikutlo le mohau.**
- * **O se ke wa ahlola. Ho ikutlwa o ahlolwa ho tla lebisa hore motho a itshwabele. Ba ka nna ba emisa ho bua ba itholela.**
- * **Ho bontsha hore ha o tshabe maemo a motho e mong a tshwaetso ya HIV a tla ba etsa hore ba phuthulohe.**
- * **Ba tiisetse e le ka nnete hore HIV e laoleha mme ha se kahlolo ya lefu.**
- * **Haeba ba sa sebedise phekolo ya di-ARV ba kgothaletse ho fumana phekolo e le hore ba phele bophelo bo matlafatseng bo phethahetseng.**
- * **Ba fe tshehetso ya nnete ya phethahatso le ya maikutlo.**

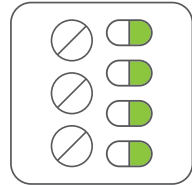


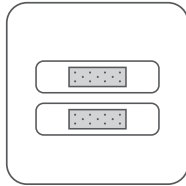
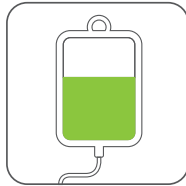
MAEMO A MANG MOO MOTHO A KA KOTJWANG HO IPOLELA KAPA A BATLA HO IPOLELA

Ho tla ba maemo a mangata moo o tla tshwanela ho etsa qeto ya ho ipolela ho batho kantle ho bao o amanang ba leng haufi le bona. Ho a thusa ho botsa dipotso tse hlano tsa dipotso tsa 'Ke' le ho tadima hore na ho tla ba le ditlamorao tsa molao. Ana ke a mang a maemo ao ho ona o se nang bonnete ka ho ipolela:

Inshoreense ya bongaka: O na le tokelo ya inshoreense ya bongaka empa ha o sa ipolele maemo a hao a HIV ha o saena, o ka nna wa se leshwe ha o etsa ditlleleime. Ho molemo ho hlahloba pele o saena hore na ho na le maano a ikgethileng bakeng sa batho ba phelang ka tshwaetso ya HIV.

Inshoreense ya bophelo: Dikhamphani tse ding pele di ka o fa pholisi ya inshoreense di tla o kopa ho etsa diteko, ho kenyeletswa le teko ya HIV. Empa ho ba le tshwaetso ya HIV ha ho bolele hore ha o na dumellwa ho ba le pholisi ya inshoreense. Erekaha batho ba phelang ka tshwaetso ya HIV ba phela bophelo bo boteletsana, dikhamphani tse ngata di ba fa inshoreense ya bophelo. Ho tseba hore dikhamphani tsena ke dife ho tla tlosa tlletlebo mabapi le ho ipolela.





Dikopano tsa bongaka kapa mekgwa ya tshebetso: Ho ipolela maemo a hao a tshwaetso ya HIV ho baphethahatsi ba tlhokomelo ya bophelo ha se tshwanelo ya molao. Ba lokela ho hlokomela jwalo e le bona. Leha ho le jwalo, ho fumana tlhokomelo e lokileng ka ho fetisisa ya bongaka, ho lokile ho fa mophethahatsi wa tlhokomelo ya bophelo nalane ya hao e feletseng ya bongaka.

Ho etsa kopo ya mosebetsi: Beng ba mosebetsi ba jwale kapa ba bokamoso ha ba lokela ho batla ho tseba ka maemo a mosebetsi a tshwaetso ya HIV kapa ho o kgetholla ho ya ka maemo a hao a tshwaetso ya HIV. Le basebetsi ba tlhokomelo ya bophelo, jwaloka baoki, ha ba lokele ho ipolela maemo a bona.



Haeba o se na bonnete ba hore o ipolele, o letsetse o mong wa mehala ya thuso qetellong ya bukana ena.



Ho ne ho hlile ho le thata ho kgodisa batho ba heso, setjhaba sa Mamoseleme, hore ho sa natswe tumelo ya hao, HIV e ka etsahala ho mang kapa mang. Ke hlokometse sena ka ho bua ka maemo a ka a tshwaetso ya HIV le hoja batho ba bangata ba ne ba sa rate hore ke ipolele hore ke na le tshwaetso ya HIV, haholoholo baetapele ba rona ba bodumedi, boimamo.”

SEKGOBO

BOEMEDI



Fagmedah Miller





SEKGOGO, TSHEKAMELO LE DITOKELO TSA BATHO BA PHELANG KA TSHWAETSO YA HIV

Sekgobo keha ntho eo motho a nang le yona, eo a e etsang, e nkuwa e le mpe, e sa amohelwe.

Tshekamelo ke maikutlo a mabe kapa mohopolo o sa thehwang hodima lebaka kapa boiphihlelo ba nnete.

Kgethollo ke mokgwa oo motho e mong, kapa sehlopha sa batho, ba tsejwang ba fapane, ba tshwarwang ba fokola ho feta ba bang.

Sekgobo se amanang le HIV, tshekamelo le kgethollo kgahlano le batho ba phelang ka tshwaetso ya HIV di etsahala ka lebaka la tshabo ya HIV, e bakwang ke tlhokeho ya dintlha le tsebo mabapi le kokwanahloko.

Sekgobo sa bowena ke ha batho ba jarisitsweng sekgobo ha dumela hore ba babe kapa ha ba amohelwe. Hona ho ka etsahala ho batho ba phelang ka tshwaetso ya HIV.

Ho sebetsana le sekgobo, tshekamelo le kgethollo

Boemong ba botho

Haeba o jariswa sekgobo o ka:

- **Ingodise sehlopheng sa batho ba phelang ka tshwaetso ya HIV ho qoba ho qhelwa thoko.**
- **Buisana le mokgothatsi ho o thusa ho hlokomela hore bona ke bothata ba motho e mong eseng ba hao.**
- **Bolella batho ba o kgethollang hore sena se o etsa hore o ikutlwe jwang.**

Boemong ba setjhaba

Sekgobo hangata se hlahiswa ke tshabo kapa tlhokeho ya tsebo. Ka lebaka lena, batho ba amehang ho tshwaetso ya HIV ba dumela hore tsela ya ho pephetsa le ho hlasela sekgobo ke ho:

- **Theha phadimehiso ya setjhaba ka tsela ya thuto.**
- **Ipolele ka ho otloloha mme o buisane le batho ka dipale tsa botho ho bontsha hore batho ba phelang ka tshwaetso ya HIV ba jwaloka motho e mong le e mong.**



Ha ke ne ke le dilemo tse 18, ke ile ka ngola sekotwana sena, 'Lengolo le bulehileng ho HIV 'An Open Letter To HIV', mabapi le kamoo boitshepo ba ka ho neng bo le tlase, kamoo ke ileng ka ikutlwa ke se motle le kamoo ke ileng ka ikutlwa ke le motho ya haellang ka lebaka la kokwanahloko. Ke ile ka e maneha leqepheng la ka la Facebook mme selemo se latelang ke ile ka e bala kopanong ya dithothokiso. E ne e le lekgetlo la pele ke ema ka pela setjhaba ho ipolela maemo a ka a tshwaetso. Batho ba bangata ba ne ba na le tshehetso mme ba makatsa haholo. Ha ba ka ba ntjarisa sekgobo ho hang. Ke lakatsa eka ba ke ke ba jarisa batho ba bang sekgobo le bona."

HA O MONG

FUMANA THUSO



Saidy Brown



DITOKELO TSA BATHO BA PHELANG KA TSHWAETSO YA HIV

Molawana wa Ditokelo tsa Botho ka hara Molao wa Motheo wa Afrika Borwa o baballa batho bohle. Hona ho bolela hore People Living With HIV (PLWHIV) ba na le ditokelo tse tshwanang le tsa e mong le e mong.

- * *PLWHIV ba na le tokelo ho boporaefete. Ha ho motho ya ka fanang ka dintlha tsa maemo a tshwaetso ya HIV haese ha ba dumellana.*
- * *Ho etsa diteko tsa kgafetsa ho motho bakeng sa ho tshireletsa mosebeletsi wa sa tlhokomelo ya bophelo ho tshwaetso ya ho HIV ha e a dumeliwa.*
- * *PLWHIV ba na le tokelo ya meriana ya phekolo le tlhokomelo. Ho kenyeletswa le tlhokomelo ya bophelo ya boikatiso.*
- * *Basadi ba phelang ka ka tshwaetso ya HIV ba na le tokelo ya ho etsa kgetho mabapi le boimana ba bona. Mosadi a ke ke a qobellwa ho ntsha mpa ho fedisa boimana ba hae hobane a na le tshwaetso ya HIV.*
- * *PLWHIV ba na le tokelo ya ho etsa diqeto tse amang lenyalo la bona le ho ba le bana. Dintlha le kgothatso mabapi le diqeto tsena di lokela di fanwe.*
- * *PLWHIV ba na le tokelo ya kgetha hore ba rata ho sebeta mosebetsi wa mofuta ofe. Ba ke ke ba lelekwa mosebetsing, ba fokotswa kapa ba hanelwa ka mosebetsi hobane feela ba na le tshwaetso ya HIV. Ha ho monnga mosebetsi ofe kapa ofe ya ka batlang hore mokopi wa mosebetsi a etse teko ya HIV pele ba ka amohelwa mosebetsing kapa ba batla ho tseba ka maemo a bona a tshwaetso.*
- * *Bana ba nang le tshwaetso ya HIV ba na le tokelo ya ho kena sekolo.*
- * *PLWHIV ba na le ditokelo tsa matlo, dijo, tshireletso ya setjhaba, thuso ya bongaka le thekolohelo jwaloka ditho tsohle tse ding tsa setjhaba.*
- * *Motho e mong le e mong ya nang le tshwaetso ya HIV o na le tokelo ya ho phela bophelo ba hae ka tlhompho, seriti le tokoloho ya kgethollo le ho swaba.*



***Iketsetse mme o amohela boemo ba hao
ba ho ba le tshwaetso ya HIV***

Tseba hore ha o mong,

Tseba hore o na le tshehetso.

O na le kgetho ya ho phela.

Kgetha bophelo hobane o ka kgona.

***Di-ARV di o dumella ho phela bophelo bo
bolelele bo matlafetseng.***

***Ka tsela e jwalo, tadima ka nqane ho maemo
a hao a tshwaetso.***

***Mme o itlame bakeng sa tharollo ya
bophelo bo lokileng.***

***Qala mme o tsitlallele ho sebedisa meriana
ya phekolo ya di-ARV kamehla***

Phela betere. Etsa haholwanyane. Kgothatso ba bang.

Zenzele! Bona ke bophelo ba hao.

Ditoro tsa hao le merero ke yona ya bohlokwa.

***O se ke wa emisa ka tsona ka lebaka la tshibollo ya
maemo a hao a tshwaetso ya HIV.***

Maemo a hao ha a laole bokamoso ba hao.

O se ke wa ema.

Ha ho na nako ya ho lahlehelwa.

O se ke wa hlola o ipata.

Ema o otlolohile mme o siye letshwao la hao.

Qala ka meriana ya phekolo kajeno.

***Tsitlallela tshebediso ya kamehla ya meriana ya
phekolo le diketelo tleliniking.***

***Ha se kahlolo, ke senotlolo sa bophelo le
bokamoso ba hao.***

***Senotlolo se o dumellang ho etsa eng kapa
eng eo o e rerileng.***

Zenzele! Bokamoso ke ba rona.

*Lenane la Diphatlalatso 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

Haeba o phela ka tshwaetso ya HIV Ha o mong. O ka fumana thuso le tshehetso. Ho fumana sehlopha sa tshehetso sa Facebook ngolla ask@brothersforlife.co.za kapa o re romelle molaetsa kapa page ho www.facebook.com/BrothersforlifeSA ya rona mme re ka o tsebahatsa ho molekanyetsi wa sehlopha. O ka etela www.brothersforlife.mobi www.thefutureisours.co.za

Bakeng sa tshehetso ya batjha le ketelo ya tshehetso ya batjha www.facebook.com/BWiseHealth

Hape ho na le bakgothatsi ba bangata ba nang le boiphihlelo ba ka thusang mekgatlong e lenaneng le mona ka tlase. Mehala yohle ke ya mahala mme bakgothatsi ba fumaneha ka dihora tse 24 ka letsatsi.

AIDS Helpline 0800 012 322

Life Line 0861 055 555

Childline 0800 055 555 bakeng sa bana le batjha ba dilemo tse ka tlase ho 17 MomConnect *134*550#

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

J7571 - 0860 PAPIKA

