



# GO BOLEDIŠANA KA GA THOBALANO

O ka be o holofela go tsenela thobalano le motho yo mongwe la mathomo, goba o na le molekane wa thobalano wa ka mehla, go boledišana ntle le sephiri ka ga thobalano go ka dira gore kamano ya lena e be ya boipshino kudu le yeo e kgotsafatšago kudu.

- Boledišanang mabapi le gore ke kamano ya mohuta mang ye le nyakago go ba le yona.
- Boledišanang goba bontšha molekane wa gago gore ke eng seo se go fago boipshino bja tša thobalano.
- Boledišanang gore mapheko a lena ke afe le gore le tla dira eng le gore le ka se dire eng nakong ya thobalano.
- Botša molekane wa gago ge eba o na le HIV goba bolwetši bofe goba bofe bja thobalano.
- E ba le kholofelo o dire tšeo di kgonagalago go tsenela thobalano ye e bolokegilego.
- Boledišanang mabapi le go hwetša dihlare tša go thibela HIV (PREP) ge e le gore le tlo tsenela thobalano kgafetša kgafetša.

# DIPHETETŠO TŠA MALWETŠI A THOBALANO LE HIV

Go ba le malwetši a thobalano (STI) go ka baka dišo goba go kgoboga ga lefalo, e lego seo se dirago gore go be bonolo gore HIV e tsene mmeleng ebile go ka oketša kotsi ya gore o fetetše HIV go molekane wa gago.

Ge o nagana gore o ka be o na le bolwetši bja thobalano o swanetše go:

- Etela kliniking go yo lekolwa.
- Nwa dihlare tša gago tša kalafo ya bolwetši bja thobalano go ya ka fao o laetšwego ka gona, fetša dihlare tšeo, gomme o ye dipeelanong ka moka tša go bona ba thokomelo ya tša maphelo.
- Botša balekane ba gago bao o sa tšwago go tsenela thobalano le bona gore ba ye go lekolwa ka tša maphelo a thobalano, ka ge le bona ba swanetše go alafšwa.
- Efoga go tsenela thobalano (le ge e ka ba ka khontomo) go fihla ge kalafo ya gago e feditšwe gomme mošomi wa thokomelo ya tša maphelo a go boditše gore go bolokegile go tsenela thobalano gape.

Molokoloko wa kgatišo ya 'Zenzele Living with HIV'  
o akaretša dingwalwa tše di latelago:

+ 1	KALAFO	+ 1
2	GO TSEBAGATŠA	2
3	GO LATELA GO NWA DIHLARE	3
4	PMTCT <small>THIBELO YA PHETETŠO YA MMA GO YA GO NGWANA</small>	4
5	LERATO LE THOBALANO	5
6	PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO	6
7	BA MAHLALAGADING	7
8	GO TŠOFALA KA HIV	8
9	GO KWIŠIŠA TB	9
10	WELCOME BACK	10

## GO HWETŠA THUŠO LE THEKGO

Ge e le gore o phela ka HIV, ga o nnoši. O ka hwetša thušo le thekgo tše o di hlokago ge o di kgopela. Mekgato ye mentšhi e fana ka tetšo ya megala ya go se lefelwe go baeletši bao ba nago le maitemogelo bao ba hwetšagalago diiri tše 24 ka letšatši.

- Mogala wa Thušo wa AIDS 0800 012 322
- Senthara ya Taelo ya Dikgaruru tša mabapi le Bong 0800 428 428
- Mogala wa Keletšo wa Lifeline 0861 322 322
- Mogala wa Thušo wa Bao ba Nyakago go Ipolaya 0800 567 567
- Mogala wa Thušo ya Bana (ba mengwaga ya ka fase ga ye 17) 0800 055 555
- Mogala wa Tšhomišobošedi ya Diokobatsi 0800 12 13 14
- MomConnect \*134\*550#

Ge e le gore o nyaka ditirelo tša thekgo ya HIV karolong efe goba efe ya Afrika Borwa etela [www.healthsites.org.za](http://www.healthsites.org.za) go hwetša sehlopha sa thušo lefelong la geno.

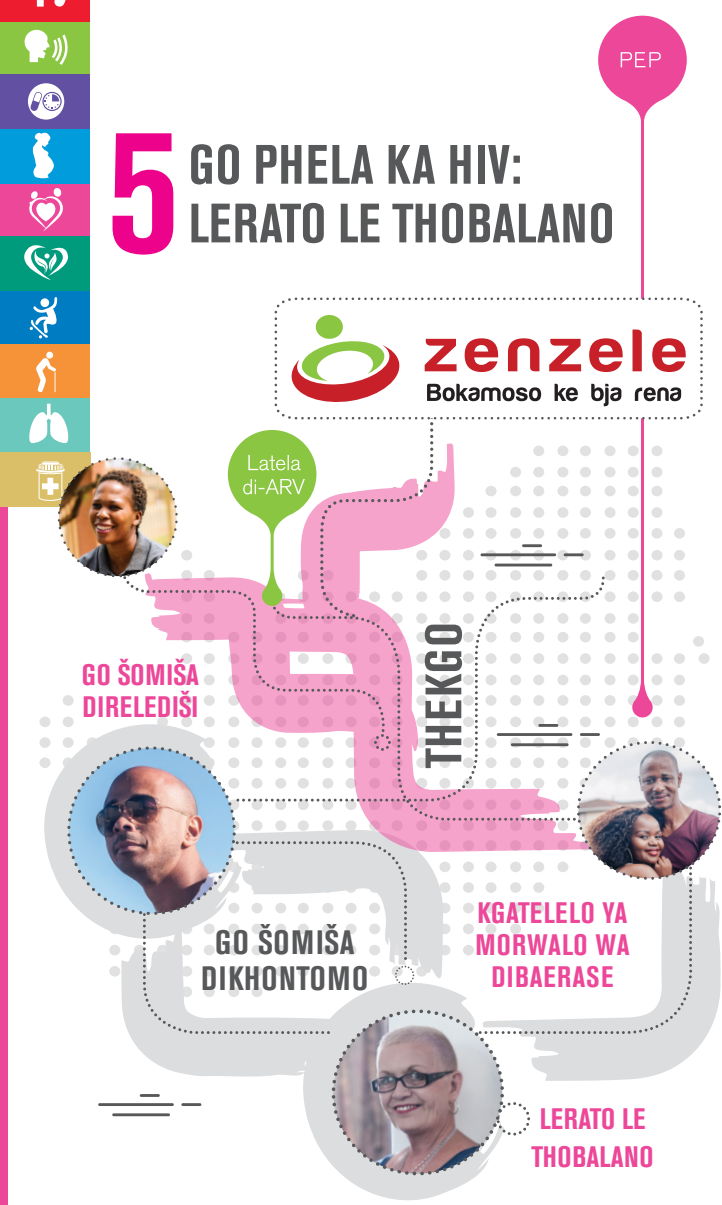
Go hwetša sehlopha sa thekgo sa Facebook, etela [BrothersforlifeSA](http://BrothersforlifeSA) goba ZAZI. O ka etela gape [www.brothersforlife.mobi](http://www.brothersforlife.mobi) goba [www.zazi.org.za](http://www.zazi.org.za)

O ka hwetša tshedimošo ka botlalo ka ga go phela ka HIV ka dingwalweng tše dingwe ka go molokoloko wa dingwalwa tša Zenzele.

J7571Sepedi - 0860 PAFRIKA

# LERATO LE THOBALANO

## 5 GO PHELA KA HIV: LERATO LE THOBALANO



## E HLAŠELA DIŠELE TŠA CD4



# HIV KA MMELENG

HIV ke baerase ye e fokodišago mašole a mmele, ao a šireletšago mmele wa gago kgahlanong le phetetšo le malwetši. Ge mašole a gago a mmele a fokola, mmele wa gago ga o kgone go lwantšha diphetetšo le malwetši. Ge HIV e sa alafšwe ka di-ARV, o ka fetelwa ke mehutahuta ya malwetši e lego seo se bitšwago Bolwetši bjo bo Paledišago Mašole a Mmele go Šoma (AIDS).

## MAŠOLE A MMELE A HLOKA MAATLA



# GO HWETŠA KALAFO YA HIV

Kalafo ka dianthiretherobaerale (ARVs) ke dihlahare tšeo e lego mokgwa o nnoši wa go laola HIV. Go latela – go nwa di-ARV go ya ka mo o laetšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo – go fokotša tekano ya HIV ka mmeleng: palo ya CD4 e ya godimo gomme mašole a mmele a thoma go šoma bokaone. Se se bitšwa Kgatelelo ya dibaerase. Se ga se re gore HIV e fodile, se ra gore go na le fela tekano ye nnyane ya HIV ka mading, gore o tla ipshina ka bophelo bjo bokaone, le gore go na le kgonagalo ye nnyane ya gore o ka fetetša HIV go motho yo mongwe.

## KGATELELO YA DIBAERASE

# PHETETŠO YA HIV LE THOBALANO

HIV e ka go diela tša mmeleng tša go swana le:

- Madi;
- Peu ya bonna;
- Seela sa pele go ntšhwa peu ya bonna (pre-cum) le;
- Diela tša setho sa bosadi

Mokgwa wo o tswaelegilego kudu wo HIV e fetetšwago ka ona go tloga go motho go ya go yo mongwe ke ka thobalano, fao diela tše di kopanago le dinamana tša ka gare tše boleta tša setho sa bosadi goba tša ka gare ga marago.

Ge e le gore o nwa di-ARV gomme dibaerase tša gago di gateletšwe, dikgonagalo tša gore o ka fetetša HIV go molekane wa gago di fokotšega kudu. Eupša gore o hwetše tšhireletšego ye kgolo, go kaone go phela o šomiša khontomo.



Re na le moetlo wo o rego: 'Lerato ka morago ga HIV le AIDS'. Ge o bontšhwa lerato leo le sa laolwego ke seemo ke motho yo mongwe, seo ke selo seo se kgahlišago kudu... se ga se go hlatloše go ya lefelong leo le fapanego fela, se go laetša gore ka nnete HIV ga se selo.'

Dorian Basson



# GO IPSHINA KA BOPHELO BJA THOBALANO BJA GO HLOKA MALWETŠE

Ge o phekolwa la mathomo gore o na le HIV, o ka lahlegelwa ke kgahlego ka dikamanong le go thobalano ge o dutše o tswaela phekolwa ya gago le go šoma go kaonafatša tša maphelo a gago, eupša batho ba bantši ba nyaka go ipshina ka thobalano le kamano gape ge nako e dutše e sepela.

Mokgwa o mokaone wa go ipshina ka thobalano ke go:

- Nwa di-ARV tša gago gabotse letšatši le lengwe le le lengwe le go netefatša gore o dula dibaerase tša gago di gateletšwe.
- Šomiša khontomo gabotse nako ye nngwe le ye nngwe ge o tsenela thobalano.
- Šomiša polastiki ya go šireletša legano goba khontomo ye e bulegilego nakong ya thobalano ka molomo.
- Šomiša serelediši sa meetse goba sa silikhone nakong ya thobalano.
- Boledišana le molekane wa gago mabapi le thobalano le go tsenela thobalano ye e bolokegilego.



# GO ŠOMIŠA DIRELEDIŠI

Serelediši ke seela se dirišwago nakong ya thobalano go dira gore setho sa bosadi, setho sa bonna goba ka gare ga marago go thape kudu.

Direlediši di ka:

- Fokotša go gohlana le go thibela gore dikhontomo di kgeige.
- Oketša boiketlo le boipshino bja thobalano.
- Dumelela banna go totelwa lebaka le letelele.
- Dumelela basadi go ipshina ka thobalano lebaka le letelele.

Direlediši tša meetse le tša silikhone tša go swana le KY jelly le tleleserine di bolokegile go šomišwa gotee le dikhontomo, di kwagala di le tša tlhago ebile di bonolo go hlapišwa.

Direlediši tša oli le tša phetroliamo tša go swana le Baseline, makhura a lese, makhura a go apea goba ditlolo ga se tša bolokega go šomišwa gotee le dikhontomo ka gobane di senya dikhontomo.

# GE GO NA LE SEEMO SA TŠHOGANETŠO

Ge khontomo e ka kgeiga nakong ya thobalano, o swanetše go:

- Ntšha setho sa bonna ka pela gomme o šomiše khontomo ye mpsha.
- Hwetša sethibelapelegi sa tšhoganetšo (pilisi ya tšhoganetšo ya go thibela go ima) ge e le gore ga o šomiše mekgwa ye mengwe ya thibelapelego.
- Bobedi dirang difeko tša malwetši a thobalano.
- Fihlelela kalafo ya tšhoganetšo ya HIV (PEP) go thibela phetetšo ya HIV.

PEP ke selekanyo sa di-ARV seo se nwewago matšatši a 28 seo se ka thibelago phetetšo ya HIV go motho yo a senago HIV. PEP e swanetše go nwewa mo diiring tše 72 (matšatši a 3) ka morago ga go ka lebana le HIV gomme e šoma gabotse kudu ge e ka nwewa ka pela ka fao go kgonagalago.

O ka kgopela PEP kliniking goba sepetlele sefe goba sefe.

Sengwalwa se se thekgwa ke Tumelelo ya Tirišano ya Nomoro ya GH001932-04 go tšwa ka go Senthara ya Taolo le Thibelo ya Malwetši ya US. Dikagare tša sona ke fela maikarabelo a bangwadi ebile ga di emele maikutlo a semmušo a 'Centers for Disease Control and Prevention' ya US, Kgoro ya tša Maphelo le Ditirelo tša Setho, goba mmušo wa US.

