



# HO BUA KA THOBALANO

Ekaba mohlomong o batla ho etsa thobalano le motho e mong ka lekgetlo la pele, kapa o na le motswalle wa kamehla wa thobalano, ho buisana ka bolokolohi ka thobalano ho ka etsa hore dikamano tsa lona e be tse monate tse kgotsofatsang.

- Buisanang ka hore le batla ho ba le mofuta o jwang wa dikamano.
- Buisana kapa o bontshe motswalle wa hao se o thabisang thobalanong.
- Buisanang ka meedi ya lona le seo o ka se etsang le seo o sa tlo se etsa nakong ya thobalano.
- Tsebisa motswalle wa hao haeba o na le tshwaetso ya HIV kapa di-STI dife kapa dife.
- Kgothala mme o phethahatse ho ba le thobalano e bolokehileng.
- Buisanang ka ho fumana meriana e thibelang tshwaetso ya HIV (PREP) haeba o tla etsa thobalano ya kamehla le mehla.

# DITSHWAETSO TSE FETISWANG KA THOBALANO LE HIV

Ho ba le tshwaetso ka thobalano (STI) ho ka baka diso kapa ho taboha ha letlalo, mme hoo ho ka etsa hore ho be bobebe hore tshwaetso ya HIV e kene mmeleng mme hona ho ka eketsa kgonahalo ya hore o fetisetse tshwaetso ya HIV ho motswalle wa hao.

Haeba o nahana hore e ka nna yaba o na le STI o lokela ho:

- Etela tseliniki bakeng sa tekolo hape.
- Sebedisa pheko ya STI jwalokaha o e kgethetswe, qeta pheko eo yohle, ebe o ba teng diketelong tsohle tsa tekolo ya hao.
- Bolella metswalle ya hao ya jwale ho a itekola bakeng sa maemo a bona a bophelo ba thobalano, ka hobane le bona ba ka nna ba lokela ho phekolwa.
- Qoba ho etsa thobalano (esita le ka khondomo) ho fihlela pheko ya hao e fedile mme mohlakomedi wa hao wa tsa bophelo bo botle a o tsebisa hore o bolokehile ho ka etsa thobalano hape.

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	+

## 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 boiphilelelo 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#

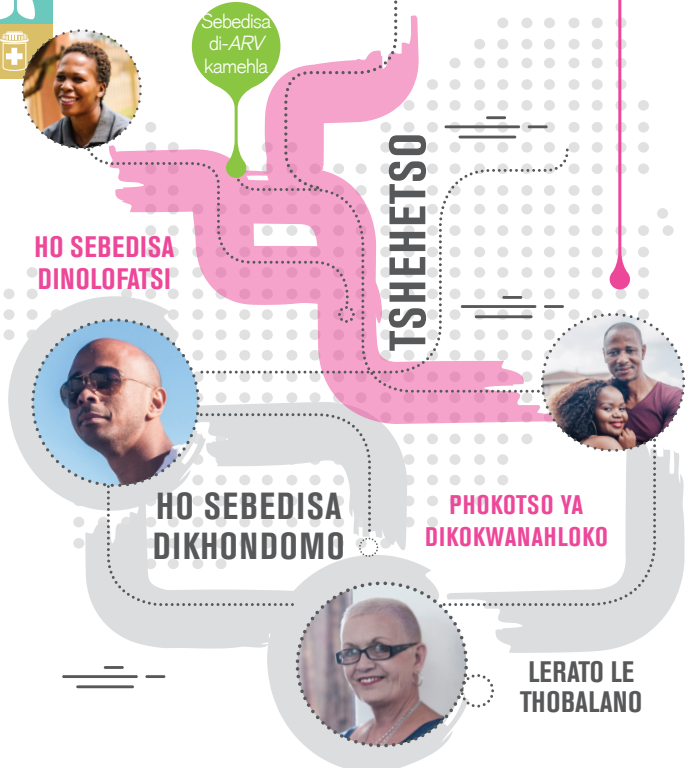
Haeba o batla di'tshebetso tsa tshehetso ya HIV karolong efe kapa efe ya naha, etela [www.healthsites.org.za](http://www.healthsites.org.za) ho fumana sehlopha sa tshehetso sebakeng sa heno.

Ho fumana sehlopha sa tshehetso sa Facebook, etela BrothersforlifeSA kapa ZAZI. O ka etela hape [www.brothersforlife.mobi](http://www.brothersforlife.mobi) kapa [www.zazi.org.za](http://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.

# LERATO LE THOBALANO

## 5 HO PHELA KA TSHWAETSO YA HIV: LERATO LE THOBALANO



## 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 FOKODITSWE



## HO FUMANA KALAFO BAKENG SA HIV

*Kalafo ya antiretroviraale (di-ARV) ke meriana ao e leng mokgwa 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 phokotso ya 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.*

PHOKOTSO YA DIKOKWANAHLOKO

## PHETISO YA HIV LE THOBALANO

*Tshwaetso ya HIV e ka hara mekedikedi ya mmele e jwaloka:*

- Madi;
- Lero la senna;
- Leronyana pele ho lero la peo esita le;
- Mekedikedi ya setho sa sesadi

*Mokgwa o tlwaelehileng ka ho fetisisa oo HIV e fetiswang ka ona ho tloha ho motho e mong ho isa ho e mong ke ka thobalano, e leng moo mekedikedi ena e kopanang teng le dithonyana tse bonojwana tse ka hare tsa setho sa sesadi kapa ka maraong.*

*Haeba o sebedisa di-ARV mme tsona di hateletswe ka lebaka la dikokwanahloko, menyetla ya hore o fetise tshwaetso ya HIV ho motswalle wa hao nakong ya thobalano e fokoditswe haholo. Empa bakeng sa tshireletso e kgolo, ho molemo haholo ka ho fetisisa hore kamehla o sebedise khonondo.*



*Re na le lepetjo le reng: 'Lerato ka ntle ho HIV le AIDS'. Haeba o bontshwa lerato le jwalo le se nang dipehelo ke motho e mong, ke ntho e kgahlehang haholo ... ha e o phahamisetse feela sebakeng se seng se fapaneng, empa e o bontsha hore HIV hantlente ha se letho.'*

Dorian Basson

## HO THABELA BOPHELO BO KWENNENG BA THOBALANO

*Ha o qala ho tsebiswa ka tshwaetso ya hao ya HIV, o ka nna wa lahlehelwa ke takatso ya dikamano le thobalano ha o ntse o tlwaela tsebiso ya tshwaetso ya hao mme o sebetsana le ho ntlafatsa maemo a hao a bophelo bo botle, empa batho ba bangata ba rata ho natefelwa ke thobalano le dikamano hape nakong ena.*

*Mokgwa o lokileng ka ho fetisisa wa ho natefelwa ke thobalano ke ho:*

- Sebedisa di-ARV tsa hao ka nepo ka letsatsi le letsatsi mme o etse bonnete ba hore o dula o lwantshana le katiso eo ya dikokwanahloko.
- Sebedisa khonondo ka nepo ka nako le nako ha o etsa thobalano.
- Sebedisa letangwana la meno kapa khonondo e tabotsweng e bulehileng nakong ya thobalano ya ka hanong.
- Sebedisa senolofatsi se thibelang metsi kapa se tiisitsweng ka sebitla sa silikhono.
- Bua phatlalatsa le motswalle wa hao ka thobalano mabapi le thobalano le ho etsa thobalano e bolokehileng.

## HO SEBEDISA DINOLOFATSI

*Senolofatsi ke mokedikedi kapa jele e sebediswang nakong ya thobalano ho etsa hore setho sa sesadi, setho sa senna kapa ka maraong ho be mongobo haholwanyane.*

*Dinolofatsi di ka:*

- Fokotsa kgohlano le ho thibela hore dikhondomo di tabohe.
- Eketsa monyaka le monate wa thobalano.
- Etsa hore banna ba be le ho tiya ha molamu ka nako e teletsana.
- Etsa hore basadi ba natefelwe ke thobalano ka nako e teletsana.

*Dinolofatsi tse thibelang metsi le tse theilweng ka sebitla sa silikhono jwaloka KY jelly le glycerine di bolokehile hore di ka sebediswa hammoho le dikhondomo, di utlwahala e le tsa tlhaho ebile di hlatsweha habonolo.*

*Dinolofatsi tsa oli le ho etswa ka petroleamo jwaloka Vaseline, oli ya bana, oli ya ho pheha kapa ditlolo tsa mmele ha di a bolokeha ho ka sebediswa hammoho le dikhondomo hobane di ka senya dikhondomo.*

## NAKONG YA TSHOHANYETSO

*Haeba khonondo e tabohe nakong ya thobalano, o lokela ho:*

- Hula molamu ka potlako ebe o sebedisa khonondo e ntjha.
- Fumana dithibelapelehi tsa tshohanyetso (pidisi ya hoseng - le kamora hoseng) haeba o sa sebedise mekgwa e meng ya dithibelapelehi.
- Ka bobedi le etse ditoko bakeng sa di-STI.
- Fumana pheko ya tshwaetso ya HIV (PEP) ho thibela tshwaetso ya HIV.

*PEP ke kalafo ya nako ya matsatsi a 28 ka di-ARV tse ka thibelang tshwaetso ya HIV ho motho ya se nang tshwaetso ya HIV. PEP e lokela ho sebediswa nakong ya dihora tse 72 (matsatsi a 3) ba ho ka hlaselwa ke tshwaetso ya HIV mme e matla haholwanyane haeba e sebediswa ka potlako.*

*O ka kopa PEP tleliniking efe kapa efe kapa sepetlele.*

Bukana ena ya dintlha tsheheditsewe 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.