

DI-ARV BAKENG SA MASEA A SA TSWA BELEHWA

Ho fokotsa menyella e meng ya lesea la hao ho fumana tshwaetso ya HIV:

- Lesea la hao le tla fuwa mothamo wa Nevirapine syrup kamora ho belehwa.
- Lesea la hao le tla sebedisa Nevirapine ka letsatsi le letsatsi ka dikgwedi tse qalang tse tsheletseng kamora tlhaho.

DITEKO TSA HIV BAKENG SA MASEA

Masea ohle a hlalileng ho bomme ba nang le tshwaetso ya HIV ba etswa diteko bakeng sa HIV ho fihlela a ba dikgwedi tse 18. Hona ho kenyeletsa:

- Nakong ya tlhaho;
- Diveke tse 10 kamora tlhaho;
- Diveke tse 6 kamora ho emisa ho nyantsha; le
- Dikgwedi tse 18.

Haeba lesea la hao le na le tshwaetso, le tla qalella ka di-ARV ka poltako, tseo le tla di sebedisa nakong ya bophelo ba lona kaofela.

HO FEPA LESEA LA HAO KA POLOKEHO

Ha o sebedisa di-ARV le dikokwanahloko di fokoditswe, ho nyantsha ho kgethehileng ho loketse lesea la hao.

Hona ho bolela ho fepa lesea la hao lebesa la letswele feela nakong ya dikgwedi tse tsheletsetseng tse qalang.

Haeba o fepa lesea la hao lebesa la hao la letswele le dintho tse ding tse kang, fomula, metsi, motoho kapa gripe water pele le ba dikgwedi tse tsheletseng, hona ho ka baka ditshwaetso mme ha eketsa kgonahalo ya hore lesea la hao le fumane HIV.

Ho nyantsha ho na le melemo e mengata:

- Lebesa la letswele ke dijo tse matlafatsang haholo tsa lesea.
- Lebesa la letswele le thusa ho aha masole a mmele wa lesea.
- Di-Antibodies tse ka hara lebesa la letswele di tshireletsa lesea la hao kgahlano le ditshwaetso.
- Ho nyantsha ho nolofatsa lesea la hao ebile ho matlafatsa kamano pakeng tsa hao le lesea la hao.
- Haeba dikokwanahloko di fokoditswe, ho nyantsha nakong ya dikgwedi tse qalang tse tsheletseng ho fokotsa kgonahalo ya ho fetsetsa tshwaetso ya HIV ho lesea la hao. Buisana le mosebeleletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo bo botle haeba o na le dipotso dife kapa dife mabapi le ho nyantsha lesea la hao.

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 ba nang 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 di'tshebetso 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 lethathamano la dikgatiso tsa Zenzele.



4 HO PHELA KA TSHWAETSO YA HIV O NA LE LESEA LE PHETSENG HANTLE

Qala ka di-ARV kajeno



HO RERA BOIMANA



DI-ARV BAKENG SA MASEA



HO FEPA LESEA LA HAO KA POLOKEHO

TLHOKOMELO KAMORA PELEHI



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 lwantsa 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 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 mmele: CD4 khaonto ya hao e a phahama mme masole a hao a mmele a a matlafala. Hona ho bitswa tihaboloho kgahlano le dikokwanahloko. Hona ha ho bolele hore HIV e phekotse, ho mpa ho bolele 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 fetisetse HIV ho motho e mong.

PHOKOTSO YA DIKOKWANAHLOKO



BAKENG SA DIKOKWANAHLOKO

Haeba o le moimana kapa o nyantsha, o tla tshwanela ho etsa diteko tsa madi ho hlahloba sekgahla sa dikokwanahloko ka dikgwedi tse ding le tse ding tse tshelletseng ho fihlela ngwana wa hao a ba le dilemo tse pedi, e le ho hlahloba hore o na le tshwaetso e kae ya HIV mading a hao.

Ha palo ya dikokwanahloko e phahame, hona ho eketsa monyetla ya hore lesea la hao le hlaselwe ke HIV. Mokgwa o le mong feela wa ho fokotsa bongata ba dikokwanahloko le ho tshireletsa hore lesea la hao ke ho sebedisa di-ARV jwalokaha o laetswe ke mosebeletsi wa tsa tihokomelo ya bophelo.

Bukana ena ya dintlha tshelletswe 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 hlahise maikutlo a molao a US Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services, kapa U.S. government.



Ha ke qala ho ima ka lekgetlo la pele, ke ile ka fumana hore ke na le tshwaetso ya HIV. Ke ile ka nwa di-ARV tse pedi kapa tse tharo yaba ke a emisa. Lesea la ka le ne le le dikgwedi tse hlano ha le hloka-hala. Ha ke ima ka lekgetlo la bobedi, ke ne ke se ke ntse ke sebedisa di-ARV. Ke ile ka qala ka ANC ha ke le dikgwedi tse tharo keimme mme sekgahla sa bongata ba dikokwanahloko bo ne bo sa kgone ho lekanywa. Ke ile ka beleha ka tsela ya tlhaho lesea la ka le se nang tshwaetso ya HIV.”

Annah Mathekga



HO SEBEDISA DI-ARV NAKONG YA BOIMANA

Di-ARV di bolokehile bakeng sa hao le lesea la hao le se behlewe. O lokela ho sebedisa di-ARV tsa hao ka letsatsi le letsatsi nakong ya boimana, nakong ya ho beleha le nakong ya ho nyantsha.

Ho sebedisa di-ARV kamehla ho tla etsa hore sekgahla sa dikokwanahloko se fokotsehe. Hona ho bolele hore o tla dula o matlafatse o phetse hanthe, mme ho tla ba le monyetla o monyenane kapa ho se ke ha ba le monyetla ho hang wa ho fetisa HIV ho ya ho lesea la hao. Ho tla bolokeha hore o nyantse lesea la hao.

Ho molemo ho tswela pele ho sebedisa di-ARV tsa hao le kamora ho beleha. Hopola hore hang ha o qala ho sebedisa di-ARV, o lokela ho di sebedisa jwalokaha o laetswe ke mosebeletsi wa tsa tihokomelo ya bophelo bo botle, ka letsatsi le letsatsi bophelong bohle ba hao.

Haeba o kula hoseng mme o hlatsa nakong ya boimana ba hao, buisana le mosebeletsi wa tsa tihokomelo ya tsa bophelo bo botle kamoo o ka fokotsang ho sebedisa dipidisi empa wa etsa bonnete ba hore kalafu e ntse e sebetsa hantle.

HO RERA BOIMANA

Haeba wena kapa motswalle wa hao le phela ka HIV, ho a kgoneha hore le rere boimana bo bolokehileng le ho ba le lesea le se nang tshwaetso ya HIV.

Haeba wena le motswalle wa hao le na le tshwaetso ya HIV, mabapi le di-ARV le phokotso ya dikokwanahloko: o ka beleha ka mokgwa wa tlhaho ka ho etsa thobalano ka ntle le ho sebedisa khondomo.

Haeba motswalle e mong a se na tshwaetso ya HIV ha e mong a na le tshwaetso: motswalle ya nang le tshwaetso ya HIV o lokela ho sebedisa di-ARV mme a be le phokotseho ya dikokwanahloko. Ho tla ba le monyetla o fokolang wa ho fetisetse HIV ho motswalle ya se nang tshwaetso kapa ho lesea.

Buisana le mosebeletsi wa tsa tihokomelo ya tsa bophelo bo botle mabapi le kamoo o ka baballang motswalle le lesea la hao.

Hona ho tla kenyeletsa ho sebedisa di-ARV le motswalle wa hao a ka sebedisa PREP, moriana wa thibelo ya HIV.

HO ETSA HO HONG HA O LE MOIMANA

Ekaba o na le tshwaetso ya HIV kapa ha o na tshwaetso, ho molemo ho ya tleliniking bakeng sa tihokomelo ya kamora pelehi (ANC) hang ha o nahana hore o imme.

Masea a ka fumana tshwaetso ya HIV nakong ya boimana, nakong ya ho beleha, kapa nakong ya ho nyantsha. Ha o qala ho sebedisa di-ARV nakong ya dikgwedi tse qalang tse tharo tsa boimana mme o sebedisa kalafu kamoo mosebeletsi wa tsa tihokomelo ya bophelo bo botle a o boleletseng ka teng, o tla ba le sekgahla se tlase kapa se fokoditsweng sa dikokwanahloko ka nako eo o behelang. Hona ho tla fokotsa monyetla wa hore lesea la hao le hlahe le na le tshwaetso ya HIV.

SEO O KA SE LEBELLANG TLELINIKING

- O tla etswa diteko mme o hlahlobelwe tshwaetso ya HIV le mathata afe kapa afe a amanang le boimana.
- Haeba o na le tshwaetso ya HIV, o tla fumana kgothatso mabapi le di-ARV le kamoo o ka thibelang lesea la hao ho fumana tshwaetso ya HIV pele le kamora ho beleha.
- Haese ha o na le lefuba (TB), e lokelang ho alashwa pele, o ka qala ka di-ARV ka potlako.
- Ha o se o ntse o sebedisa di-ARV o tla tswela pele ka kalafu ya hao.
- O tla etswa diteko tsa CD4 khaonto le sekgahla sa bongata ba dikokwanahloko ka nako tsohle tsa boimana ba hao ho etsa bonnete ba hore ho alafa ho a sebetsa le hore dikokwanahloko di fokoditswe.

DIKETELO TSA TEKOLE TLELINIKING

Ho molemo ho ba le diketelo tse ka bang bonyane tse robedi tsa ANC pele o ka beleha. Hona ho tla dumella mosebeletsi wa hao wa tsa tihokomelo ya tsa bophelo ho hlahloba bophelo ba hao le ba lesea le ho o thusa ka bothata bofe kapa bofe nakong ya boimana ba hao.