

+ KALAFO



Melemo
ya ART

1 HO PHELA KA HIV: HO ETSA HORE KALAFO E SEBETSE



Tseba
di-ARV
tsa hao

Qala ho
sebedisa
di-ARV
kajeno

PHOKOTSO YA DIKOKWAMAHLOKO

TSHEHETSO



**DIKELETSO
TSA HO
SEBEDISA ART**

**ART KE YONA
TSELA E LE
NNGWE FEELA YA
HO LAOLA HIV**



**TSHEBEDISO YA
KAMEHLA**





HIV: DINTLHA TSA MOTHEO

HIV e emetse *Human Immunodeficiency Virus*. Tsela e matla haholo ya ho ata ha *HIV* ke ka thobalano e sa bolokehang. Masea le ona a ka fumana tshwaetso ya *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 – lebotho la mmele la tshireletso le sireletsang mmele kgahlano le tshwaetso le malwetse. E nka monyetla wa ho sebedisa disele tsa *CD4* mme e di fetola merafo e etsa dikarolwana tse ngata tsa *HIV*. Tshebetsong ena ya ho hlahisa *HIV* tse ngata, disele tsa *CD4* di a senyeha. Ha masole a mmele a se a fokodisitse, mmele o ke ke wa lwantsha ditshwaetso le malwetse a jwaloka lefuba (*TB*).

MASOLE A MMELE A FOKODISITSE



HO THIBELA 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 ho sebedisa *ART*, ho etsa thobalano e bolokehileng haholwanyane le ho nyantsha. Ho tsitlallela ho sebedisa lenaneo la *PMTCT* ho fokotsa monyetla wa ho fetsetsa *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*. 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*.



Ka kopo leka ho sebedisa dipidisi tse na tsa *antiretroviraale (ARV)*. Ntjhebe. Kamora dilemo tse nne tsa kalafo ke ntse ke le teng. Ke a tseba jwale hore ke hlile ke hloka dipidisi tse na. Ke bone phetoho eo di e hlahisitseng bophelong ba ka le mmeleng wa ka. Dipidisi di entse hore ho phela ka *HIV* ho be bobebe haholo”

KALAFU

Di-ARV



Saidy Brown



Kalafo ka anteretrovaerale [Antiretroviral treatment (di-ARV)] e fokotsa sekgahla sa HIV ka hara mmele e leng ho lebisang ho phokotseho ya bongata ba kokwanahloko. Hona ho bolela hore ho na le palo e fokolang ya HIV ka hara mmele. Haeba kokwanahloko ya hao e fokoditswe o ka thabela bophelo bo matlafatseng bo atlehileng. O bile o na le monyetla o fokolang wa ho fetisetsa tshwaetso ya HIV ho motswalle wa hao wa thobalano. Qala ka ho sebedisa di-ARV kajeno mme o qale ka leeto la ho leba phokotseho ya bongata ba kokwanahloko.



Kalafo ka anteretrovaerale [Antiretroviral Treatment (di-ARV)]

Meriana e hatellang le ho laola HIV e bitswa anteretrovaerale [antiretrovirals] kapa di-ARV ha ho kgutsufatswa.

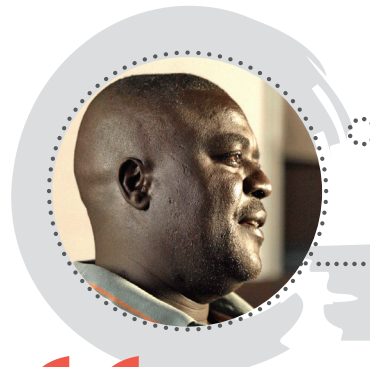
Di-ARV di sebitsa ho thibela HIV ho nka monyetla wa ho sebedisa disele tsa mmele tsa CD4 ho etsa HIV tse ngata. Di-ARV di etsa dintho tse pedi:

- 1. Di thibela HIV ho etsa dikarolwana tse ngata tsa yona;**
- 2. Di thibela HIV ho senya disele tsa CD4 (masole a mmele).**

Ke ka hona ha di-ARV di sebediswa hantle ka nepo, sekgahla sa kokwanahloko se a theoha, hona ho bolela hore ho na le HIV e fokolang mading le mmeleng. Hape, ka yona nako eo, CD4 khaonto e a phahama mme masole a mmele a boela a matlafala hape.

Ho na le mefuta e mengata e fapaneng ya di-ARV. Ho hatella HIV ka tshwanelo le ho thibela hore e se ke ya eketseha, ho lokela ho sebediswa di-ARV tse tharo hammoho.

Ka nako e nngwe di-ARV tse tharo tse sebediswang ho fokotsa HIV di kopanywa e le pidisi e le nngwe e nowang hanngwe ka letsatsi, hona ho bitswa Fixed-Dose Combination (FDC). Di-ARV tse tharo di sebediswa e le dipidisi tse pedi kapa tse tharo tse arohaneng, tse sebediswang hanngwe kpa habedi ka letsatsi.



Meriana ya phekolo ke yona e pholositseng bophelo ba ka. Ha ke ne ke qala ka kalafo, CD4 khaonto ya ka e ne e le tlase, tlase haholo. Ke ne ke phela ke robetse betheng. Empa kgweding e fetileng, ha ke ne ke ya tleliniking, ke fumane hore CD4 khaonto ya ka e phahame mme e lokile. Ke ikutlwa jwaloka motjha hape. Ha ke ikutlwe jwaloka monnamoholo ya batlang lere ho itshehetsa jwaloka pele. Ke boetse ke a phela. Ha ho letho le ka nthibang.”

KGETHA BOPHELO

BOPHELO



Thomas Mashego

Motswako wa di-ARV tse fapaneng o bitswa Antiretroviral Treatment (ART) kapa kalafo e hlwailweng ya HIV. Meriana ena e fapaneng e beha dithibelatsela tse thibang HIV ho etsa bonnete ba hore ha e sebedise monyetla wa ho sebedisa disele tsa CD4.

Di-ARV di thibela HIV ha:

- 1. E kena ka hara sele ya CD4;**
- 2. E le ka hara sele ya CD4;**
- 3. E se e loketse ho hlhisa dikarolwana tse ntjha tsa HIV ho tswa ho sele ya CD4.**

Melemo ya di - ARV

Ho sebedisa meriana ya phekolo ka letsatsi le letsatsi ka nako e tshwanang ho ka hatella HIV. Ho sebedisa meriana ya phekolo ka nepo le kamehla ho bitswa tsebediso ya kamehla – o lokela ho sebedisa kamehla tekanyetso ya meriana ya phekolo ya ARV. Tsebediso ya kamehla ya di-ARV e lebisa ho phokotseho ya kokwanahloko. Mona ke ha bongata ba HIV ka hara madi bo theohile haholo – ho a fihla ka tlase ho dikarolwana tse 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 phokotswe empa ke hore ke palo e nyenyane ya HIV ka hara madi.

Ho etsahala eng ha kokwanahloko ya hao e fokoditswe?

- HIV ha e lematse mmele, e leng ho bolelang hore o ka phela bophelo bo matlafetseng bo atlehileng.**
- Ho na le kgonahalo e nyenyane ya ho thibela dithethefatsi le ho fetohela ho phekolo ya bohato ba bobedi ya tshwaetso ya HIV e ka bang le ditlamorao tse ngata haholwanyane.**
- Ho na le monyetla o fokolang wa ho fetisetša kokwanahloko ho motswalle wa thobalano.**
- O na le monyetla wa ho ba le bana ba se nang tshwaetso ya HIV ka ho se fetisetse tshwaetso ya HIV ho motswalle wa hao.**



Bakeng sa dintlha tse ngatanyana mabapi le tsebediso ya kamehla ya phekolo ka ARV, iphumanele khopi ya bukana ya Zenzele 'Living with HIV: Reaching Viral Load Suppression.

Fagmedah Miller



“Ka nako e nngwe ho boima ho sebedisa pidisi bosiu bo bong le bo bong. Eka ba hore, ‘na ke lokela ho etsa jwalo,’ empa jwale ke hopola kamoo ke neng ke kula ka teng pele ke sebedisa di-ARVs, empa jwale ke a tlola ho sebedisa meriana ya ka ya phekolo hobane ke a tseba hore ha ke sa e sebedise, ke tla hlokahala ka pele ka lebaka la tshwaetso ya HIV.”

KUTLWISISO

LELAPA





Ho qala ka kalafo ya ARV esale kapele kamora ho fumana o na le tshwaetso, hona ho bolela hore di-ARV di ka sebetsa kapele pele HIV e sa laolehe, hona ho bolela bophelo bo betere ka kakaretso.

O lokela ho qala neng ka ho sebedisa di-ARV



Ho qala ka kalafo kapele, o sa emele hore o kule kapa o be le matshwao, ho betere. Afrika Borwa e na le Leano la Teko le Kalafo, ho bolelang hore haeba o na le tshwaetso ya HIV o ka qala ka ho sebedisa di-ARV ka potlako, ho sa natswe hore CD4 khaonto ya hao ke bokae. O ka buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo ho fumana hore tekanyetso kapa diphelelo tsa kalafo ya hao e tla ba dife.

Hang ha o qala ho sebedisa di-ARV tsa hao, o lokela ho di sebedisa ka letsatsi le leng le le leng ka nako e tshwanang. Ke boitlamo ba bophelo kaofela. Ho molemo ho se tlole kapa ho emisa ho sebedisa di-ARV. Ho tlola kapa ho emisa ho ka lebisa ho kgano ya taolo ya dithethefatsi.

Fumana tshehetso ho qala ka kalafo. Iphumanele e mong wa lelapa kapa motswalle eo e ka bang motswalle wa hao wa kalafo ho o thusa ka o fa tshehetso. Buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo haeba o se na bonnete hore o ka tshwarella ho sebedisa di-ARV tsa hao.

Qala ka kalafo kajeno!

Na ho ipolela maemo a ka a tshwaetso ya HIV ho tla thusa tshebediso ya kamehla?

Ho tsebisa motho eo o mo tshepang jwaloka motho ya haufi le wena wa lelapa, motswalle, tiijhere, moruti kapa mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo mabapi le maemo a hao a tshwaetso ya HIV ho tla o thusa hore o ikutlwe o ratwa, o amohelehile o bile o tsheheditse. Ho fumana tshehetso le kgothatso ya ho sebedisa di-ARV ho tla o thusa ho sebedisa kamehla le ho fihlella phokotso ya sekgahla sa kokwanahloko.

Kamoo o ka ipolelang ka teng

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

Ke mang eo o lokelang ho mmoella

Ke eng eo o lokelang ho ba bolella yona mme o lebeletse karabo efe

Ke neng o ka ba tsebisang

Ke hokae o ka ba tsebisang

Ke hobaneng ha o ba tsebisa

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



Bakeng sa dintlha tse ngatanyana mabapi le tshehetso le boipolelo iphumanele khopi ya bukana ya Zenzele 'Living with HIV: Getting Support.

Tseba di-ARV tsa hao

Di-ARV di na le mabitso a motheo le mabitso a sehlahiswa, Mohlala, paracetamol ke lebitso la motheo athe Panado ke lebitso la sehlahiswa. Ho molemo ho tseba phapano.

Lebitso la sethatho la moriana wa ARV ke motswako kapa resepe eo e entsweng ka yona.

Lebitso la sehlahiswa ke lebitso leo khamphani ya dikhemisi le fanang ka lona.

Dikhamphani tse pedi tsa dikhemisi di ka etsa ARV e tshwanang e nang le metswako e tshwanang. E nngwe le e nngwe ya tsona e tla fa di-ARV tsa yona mabitso a fapaneng a dihlahiswa. Meriana ena ya phekolo e ka ba le mebala e fapaneng kapa dibopeho, mme e ka fumaneha diphuthelwana tse fapaneng, empa e na le metswako e tshwanang ka hara yona.

Haeba o se na bonnete ba hore o na le di-ARV tse nepahetseng, botsa mosebeletsi wa heno wa tsa tlhokomelo ya bophelo kapa o letsetse AIDS Helpline: 0800 012 322.

** Ntho ya bohlokwa ka ho fetisisa ke lebitso la mohlodi la bongaka la ARV**

Lebitso la mohlodi

Dolutegravir
Abacavir
Ritonavir
Efavirenz
Emtricitabine
Lamivudine
Lopinavir
Nevirapine
Tenofovir
Atazanavir

Lebitso la sehlahiswa

Tivicay
Ziagen
Norvir
Sustiva
Emtriva
Epivir
Kaletra
Viramune
Viread
Reyataz

MOTSWAKO O TSEPAMENG WA MOTHAMO (FDC) di-ARV = tse 2 kapa di-ARV tse ngatanyana ka ha 1 pidisi

Emtricitabine + Tenofovir

Lopinavir + Ritonavir

Tenofovir + Emtricitabine + Efavirenz

Tenofovir + Lamivudine + Dolutegravir

Truvada

Aluvia of Kaletra

Atripla, Atroiza, Odimune, Tribuss, Trutiva

Kovatrax, Acryptega, Dovimil, TELADO, VOLUTRIP, Telatri, EMDOLTEN, Deltevir

Kalafo e ikgethileng ya Boemo ba pele ya ART

Ho na le mefuta e mengata e fapaneng ya di-ARV mme hona ho bolela hore ho na le mefuta e fapaneng ya kalafo e hlwailweng. Ha o qala ho sebedisa di-ARV, mosebeletsi wa aheno wa tsa tlhokomelo ya bophelo o tla buisana le wena hore motfuta ofe wa kalafo o o loketseng.

Dikalafotse hlwailweng bakeng sa batjo bohle ba qalang ka ART, dilemo tse 15 le ho feta moo.

Kalafo tse behetsweng bakudi ba tshwaetso ya HIV ho kenyeletswa:

> Basadi ba immeng le ba nyantshang

> Batho ba Hepatitis B

> Batho ba tshwerweng ke lefuba (TB)

• **Tenofovir (TDF) + Emtricitabine (FTC) + Efavirenz (EFV)**

Hangata e fanwa e le 3 di-ARV ho e le 1 pidisi e nowang hanngwe ka letsatsi (FDC)

KAPA

• **Tenofovir (TDF) + Lamivudine (3TC) + Efavirenz (EFV)**

KAPA

• **Tenofovir (TDF) + Emtricitabine (FTC) + Dolutegravir (DTG) +**

Fumaneha ho tlaha ka 2019

Ha e a lokela basadi ba dilempong tsa ho ka beleha ba ka nnang ba ima (ba sa sebediseng mekgwa ya thero ya lelapa).

Haeba Efavirenz e sa lokela motho e mong, e tla fetolwa ka.

Haeba Efavirenz le Nevirapine di sa lokela motho e mong, di tla fetolwa ka Lopinavir/ Ritonavir:

Haeba Tenofovir e sa loka bakeng sa motho e mong, e tla fetolelwa ka Abacavir:

• **Tenofovir (TDF) + Lamivudine (3TC) + Nevirapine (NVP)**

• **Tenofovir (TDF) + Emtricitabine (FTC) + Lopinavir/Ritonavir (LPV/r)**

KAPA

• **Tenofovir (TDF) + Lamivudine (3TC) + Lopinavir/Ritonavir (LPV/r)**

• **Abacavir (ABC) + Lamivudine (3TC) + Efavirenz (EFV)**

KAPA

• **Abacavir (ABC) + Lamivudine (3TC) + Nevirapine (NVP)**



Dikeletso tsa ho sebedisa di-ARV

Ho sebedisa di-ARV ke boitlamo ba bophelo bohle mme bo ka ba boima ka nako e nngwe. Empa ho na le mehato eo o ka e nkang e ka o thusang ho sebedisa di-ARV ka letsatsi le letsatsi, ka nako e le nngwe, ho boloka HIV e ka laoleha le hona ho fihlella phokotseho ya sekgahla sa kokwanahloko:

- Sebedisa lebokose la matsatsi a 7 la dipidisi e le ho hlophisa di-ARV. Kgetha nako hanngwe ka beke ho tlatsa lebokose bakeng sa beke e latelang.*
- Ho tjheha alamo, kapa sehopotso ka selefounu mme ebe o tla sebedisa di-ARV ka ho otloloha ha e lla.*
- Ho tjheha sehopotso a selefounu kapa ho sebedisa khalendara ya lebota e le sehopotso ho kgutlela tleliniking bakeng sa di-ARV tse ngatanyana beke pele meriana ya phekolo e fela.*
- Ho kgetha mosebetsi o itseng wa kamehla ho o thusa ho hopola ho sebedisa di-ARV tsa hao ka nako tsohle, jwaloka ho hlatswa meno, kapa ha pale eo o e ratang ya thelevishene e qala.*
- Ho boloka tlaleho ya meriana ya phekolo ho dula e lokile. Kenya lebitso la ARV ka nngwe mme o kenyeletse le mothamo, palo ya dipidisi tseo o lokelang ho di nwa, le hore o di nwe neng. Etsa rekoto ya ARV ka nngwe kamoo e sebediswa ka teng.*
- Ho etsa moralo esale pele bakeng sa diphetoho tse ka bang teng, jwaloka mafelo a beke, ho ya hae kapa ho tsamaya ka matsatsi a phomolo. O lokela ho etsa bonnete hore o na le di-ARV tse lekaneng ho tshwarella nako ena yohle eo o tla beng o le siyo ka yona.*
- Ho ba le motswalle wa hao wa phekolo – motho ya ka o hopotsang ho sebedisa di-ARV tsa hao.*
- Ho ipolela –ho bolella motho e mong ka maemo a hao a tshwaetso ya HIV ho ka o thusa hore o ikutlwe o ratwa, o amohetswe ebile o tshereditswe.*
- Buisana le mosebeletsi wa heno wa tsa tlhokomelo ya bophelo haeba o se na bonnete ka di-ARV tsa hao kapa haeba o sokola ho sebedisa meriana ya hao ya phekolo.*
- Kenela kapa o thehe sehlopha sa tshetso bakeng sa batho ba phelang ka tshwaetso ya HIV. Sona se ka thehwa ditleliniking, dikerekeng, dikolong le ka hara setjhaba.*
- Haeba o nnile wa sebedisa meriana ya phekolo nako e fatang selemo mme ebile kokwanahloko ya hao efokoditswe, oa ka kenela sehlopha sa tshbediso ya kamehla tleliniking ya heno kapa setjhabeng.*

O se ke wa dumella hore tshabo ya ditlamorao e o thibele ho sebedisa di-

ARV

 tsa hao

Batho ba bangata ba tshaba ho sebedisa di-ARV hobane ba utlwile dipale tse mpe ka ditlamorao tsa tsona. Ha o qala ho sebedisa di-ARV o ka ba le ditlamorao, empa ha se batho bohle ba etsang jwalo. Batho ba habedia ba sebedisang memriana e tshwanang ya phekolo ba ka ba le ditlamorao tse sa tshwaneng. Hangata ditlamorao ha se tsa ka nako yohle. Hangata di ba teng nako ya dibeke tse pedi ho isa ho tse nne ha mmele wa hao o ntse o tlwaela ho sebedisa di-ARV. Lehla ditlamorao di ba teng, ho molemao hore o se ke wa tlola kapa wa emisa ho sebedisa di-ARV. Ho molemo haholo ka ho fetisisa ho buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo mabapi le mehato eo o ka e nkang le meriana ya phekolo e ka thusang ho laola ditlamorao. Ka nako e nngwe mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo o tla fetola meriana ya phekolo ka e meng eo mmele wa hao e ka e sebedisang betere ho ya kamoo ditlamorao tseo di leng matla ka teng.

Ho ka etsahala eng ha ke tlodisa mothamo wa tekanyetso?

Sebedisa meriana e tlotsweng kapele kamoo o ka kgonang, haese e se e ntse e le nako ya meriana e latelang. Boemong boo bo jwalo, memriana e latelang e lokela ho sebediswa mme kalafo e nne e tswele pele jwaloka tlwaelo. O se ke wa sebedisa meriana habedi bakeng sa meriana e tlotsweng!

Na di-ARV di lokela ho sebediswa le, kapa ka ntle ho dijo?

Ho molemo haholo ho sebedisa di-ARV jwalokaha o laetswe e mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo.

Na di-ARV di lokela ho sebediswa le, kapa ka ntle ho dijo?

Ho molemo haholo ho sebedisa di-ARV jwalokaha o laetswe e mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo.

Ditlamorao
tsa nako e
kgutshwanyane
di ka kenyeletsa:

- **Mokgathala**
- **Lehlatso (ho ikutlwa o kula)**
- **Ho hlatsa**
- **Ho hloka takatso ya dijo**
- **Letshollo (mala a sebetsang)**
- **Hlooho e opang**
- **Sefuba, feberu kapa mokgohlane**
- **Mesifa e opang**
- **Modikwadikwane**
- **Insomnia (Ho hloka boroko)**
- **Phetoho ya sebopeho sa mmele**

Ho hana ho sebedisa di-ARV

Ho lahlehelwa ke meriana ya pheko - ho tlola tshebediso kapa ho emisa ho sebedisa di-ARV ho ka lebisa ho tsitlalla ha dithethefatsi. Hona ho bolela hore di-ARV ha di sa kgona hatella le ho fokotsa HIV. Haeba di-ARV di sa sebediswe ka tshwanelo, boemo ba di-ARV mading bo a theoha mme HIV e nka monyetla wa ho iphetola ebe e qhekanyetsa di-ARV. Haeba sena se etsahala, di-ARV tse ding di lokela ho sebediswa, mme di-ARV tsena di bitswa kalafo ya boemo ba bobedi. Haeba o sa kgone ho sebedisa kalafo ena ya boemo ba bobedi, kalafo e ba boima.

Ke ka hona ho leng bohlokwa ho tsitlallela ho sebedisa meriana e hlwailweng ya kalafo.

Di-ARV di ke ke tsa pheko HIV, di ka hatella kapa ho laola kokwanahloko. Di-ARV ke ona mokgwa o le mong o hlwahlwa wa ho hatella tshwaetso ya HIV. Esale mmuso wa Afrika Borwa o qala ho sebedisa di-ARV dipetleleng le ditleliniking, palo ya mafu a amanang le AIDS e theohile, mme ke batho ba mmalwa ba kulang ka lebaka la malwetse a amanang le HIV. Haeba ditoko tsa hao di paka hore ha o na tshwaetso mme o sa sebedise di-ARV, o lokela ho etela tleliniki mme o qale ka kalafo kajeno.



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 tsitlallela ho sebedisa meriana ya pheko ya ARV kamehla

Phela betere. Etsa haholwanyane. Kgothatsa ba bang.

Zenzele! Bona ke bophelo ba hao.

Ditoro le merero ya hao ke tsona tsa 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 pheko kajeno.

Tsitlallela tshebediso ya kamehla ya meriana ya pheko le diketelo tleliniking.

Ha se kahlole, 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

