



# GO LATELA



Go latela di-ARV

## 3 GO PHELA KA HIV: GO FIHLELELA KGATELELO YA BONTŠI BJA DIBAERASE



**zenzele**  
Bokamoso ke bja rena



Tseba di-ARV tša gago

Etela kliniki ya geno

LAOLA MALWETŠANA  
A KA MORAGONYANA



THEKGO



DIKHOLEGO TŠA  
GO LATELA

KGATELELO YA  
BONTŠI BJA  
DIBAERASE



GO TSEBAGATŠA





## HIV: DINTLHA TŠA MOTHEO

HIV e emetše Baerase ya go Fokodiša Mašole a Mmele (Human Immunodeficiency Virus). Mokgwa o mogolo wo HIV e phatlalatšwago ka ona ke ka thobalano ye e sego ya šireletšega. Masea le ona a ka fetelwa ke HIV go tšwa go bomma ba bona bao ba nago le HIV ka nako ya boimana, ya pelego le ya go antšhwa letswele.

## THOBALANO YE E SEGO YA ŠIRELETŠEGA



## HIV KA MMELENG

HIV e fokodiša mašole a mmele – tšhireletšo ya mmele ye e šireletšago mmele kgahlanong le phetetšo le malwetši. E hlasela disele tša CD4 tša mašole a mmele gomme ya di fetoša difeme tša go dira dikhopi tše ntši tša HIV. Ge di le gare di dira HIV ye ntši, disele tša CD4 di a senywa. Ge mašole a mmele a fokodišwa, mmele ga o kgone go lwantšha diphetetšo le malwetši a go swana le TB.

## MAŠOLE A MMELE A A FOKODIŠWA



## GO THIBELA PHETETŠO YA HIV

HIV e ka thibelwa ka go tsenela thobalano ye e bolokegilego – ka go šomiša khontomo gabotse nako ye nngwe le ye nngwe. Bomma bao ba nago le HIV ba ka ingwadiša ka go lenaneo la Thibelo ya Phetetšo ya Mma go ya go Ngwana (PMTCT), leo le lego mabapi le go nwa dianthiretherobaerale (ART), go tsenela thobalano ye e bolokegilego le go antšha lesele letswele fela. Go latela lenaneo la PMTCT go fokotša sebaka sa go fetetša ngwana ka HIV.

## THOBALANO YE E BOLOKEGILEGO

Sengwalwa se se thekgilwe ke Tumelelano ya Tirišano ya Nomoro ya GH001932-04 go tšwa Disenthareng tša Taolo le Thibelo ya Malwetši ya US. Dikagare tša sona ke fela maikarabelo a bangwadi ebile ga di emele maikutlo a semmušo a Disenthara tša Taolo le Thibelo ya Malwetši ya US, a Kgoro ya Maphelo le Ditirelo tša Batho goba a mmušo wa U.S.



*Ke nwa diphilisi tša ka ke le ka gae goba ke se ka gae. Gape ke swara dihlare tša ka ka sefatanageng ge e le gore ke tla be ke se ka gae ka iri ya 7. Batho ba swanetše go latela go nwa dihlare tša bona. Ke selo se tee seo se ka go dirago gore o phele lebaka le letelele.”*

PHELA LEBAKA LE LETELELE



**Bheki Mazibuko**



**Go latela kalafo ka dianthiretherobaerale (ART), goba go nwa di-ARV thwii ka fao mošomi wa tlhokomelo a go eletšago ka gona, go feletša ka kgatelelo ya bontši bja dibaerase. Kgatelelo ya bontši bja dibaerase ke ge di-ARV di fokoditše kudu tekano ya HIV mmeleng fao e lego gore e gatelegile gomme mašole a mmele a hwetša sebaka sa go tsoga. Mo lebakeng le, go ba le HIV ye nnyane kudu ka mading fao e lego gore go na le sebaka se sennyane sa go e fetiša. Gape o tla ba le bana bao ba se nago le HIV ka go latela keletšo ya peakanyo ya lapa go tšwa go mošomi wa maphelo. Le ge e le gore go nwa di-ARV go ka kwagala bjalo ka morwalo, latela kalafo yeo. Ge HIV e gatelegile o tla kgona go phela bophelo bjo bokaone le bja go ba le tšweletšo.**

## Go latela Kalafo

**Gore di-ARV di šome gabotse di hloka go latelwa ka 100%. Se se ra gore:**

- Go se khutše go nwa di-ARV.
- O se tsoge o tshetše selekanyo.
- Go nwa di-ARV ka nako ye e swanago letšatši le lengwe le le lengwe. Go se dire se ke selo seo se sego sa loka sa go swana le go tshela selekanyo.
- Go ya ketelong ya kliniking ya ka moragonyana le go dirwa ditoko tša kalafo ka ge o eleditšwe ke mošomi wa tlhokomelo ya maphelo wa gago.
- Efoga go nwa dihlaro tše dingwe tše di ka šitišago di-ARV. Go kaone ge o ka ahlaahla dihlaro tše dingwe tše o di nwago le mošomi wa tlhokomelo ya maphelo ka kliniking, le ge e ka ba diphilisi tša go bolaya dihlabi. Se se akaretša go botša mošomi wa tlhokomelo ya maphelo ka ga dihlaro dife goba dife tša setšo, dihlaro tša go thuša mašole a mmele, diokohatši tše di nwewago setšhabeng tša go taga, goba alekhhoholo.



**Go bile le nako ye ke ilego ka re, ‘Go fedile ka kalafo ya ka’ – mo tekanong ye e ka bago kgwedi ka lebaka la go hloka thekgo. Ke ile ka thoma go ba le bothata bja go metša. Ke ile ka thoma go hlakahlakana le go ba le maswao a HIV/AIDS – ka ruruga maoto bjalobjalo. Gomme TB e be e boa gape. Ke be ke imela dikhilokramo tše 22! Gomme ke ile ka lemoga gore kgetho e tee fela ye ke nago le yona ge ke nyaka go phela, ke go latela kalafo ya ka.”**

## THEKGO



GO LATELA

## Strike Tshabalala

# Bohlokwa bja di-ARV

## Goreng go latela di-ARV go le bohlokwa

*HIV le mašole a mmele*

*Mašole a mmele a šireletša mmele kgahlanong le phetetšo le malwetši. HIV ke baerase ye e hlaselago le go fokodiša mašole a mmele. Ka lebaka la se, o ka se kgone go lwantšha malwetši a go fapana a go swana le TB.*

*HIV e fokodiša mašole a mmele ka go hlasela disele tša CD4 tša mašole a mmele gomme ya di fetoša difeme tša go dira dikhopi tše ntši tša HIV. Ge di le gare di dira HIV ye ntši, disele tša CD4 di a senywa. Se se ra gore ge HIV ye ntši e dirwa, go senywa gape disele tše ntši tša CD4. Se ke ka lebaka leo ge motho a na le HIV – gomme a sa nwe di-ARV – tekano ya HIV ka mading a bona le mmeleng e a gola (Bontši bja Dibaerase tša bona) ge Palo ya CD4 ya bona e theoga.*



*Selo se tee se o swanetšego go se lemoga ge o nwa di-ARV ke leeto le o swanetšego go le tšea bophelo bja gago ka moka gomme se batho ba sa se lemogego ke gore o ka se tšeye sephetho sa gore ka moswane ga o tlo nwa di-ARV.”*

GO NWA DIHLARE



Fagmedah Miller



## Ka fao di-ARV di gatelelago HIV

*Dianthiretherobaerale, goba di-ARV, ke dihlare tšeo di gatelelago goba di laolago HIV. Di-ARV ke fela tsela e nnoši ye e šomago gabotse ya go laola phetetšo ya HIV. Ga go na phodišo ya HIV. Le baalafi ba semoya ba ka se fodiše HIV.*

*Di-ARV di šoma ka go thibela HIV go hlasela disele tša CD4 tša mašole a mmele go dira HIV ye ntši. Se se ra gore di-ARV di dira dilo tše pedi:*

- 1. Di thibela HIV go dira dikhopi tše dingwe tša yona.*
- 2. Di thibela HIV go senya disele tša CD4 (mašole a mmele).*

*Se ke ka lebaka leo ge kalafo ya HIV e nwewa gabotse: Bontši bja Dibaerese bo eya fase – tekano ya HIV ka mading le mmeleng e fokotšega – gomme palo ya CD4 e ya godimo gomme mašole a mmele a tsoga a ba le maatla gape.*

*Go gatelela HIV gabotse, o swanetše go nwa di-ARV tše tharo tše di fapanego gotee bjalo ka Kalafo ka Dianthiretherobaerale (ART). Kalafo ye e dira mapheko ao a thibelago HIV go netefatša gore e ka se hlasele disele tša CD4.*

*Di-ARV di thibela HIV ge:*

- 1. E tsena go Sele ya CD4;*
- 2. E le ka gare ga sele ya CD4;*
- 3. E lokile go lokolla dikhopi tše diswa tša HIV go sele ya CD4.*



**Go hwetša tshedimošo ka botlalo ka ga Anthiretherobaerale (ART) hwetša khopi ya Zenzele ya Sengwalwa sa 'Go phela ka HIV: Go Dira gore Kalafo e Šome'.**



**mareo, naa se se ra goreng?**

**Tše ntši ka ga mareo a tša kalafo ao a šomišwago ka *kliniking***

*Disele tša CD4 ke disele tša mašole a mmele tše di lwantšhago phetetšo gomme di lwantšhwa ke HIV. Ge palo ya CD4 e le godimo mašole a mmele a ba le maatla. O ka oketša fela palo ya gago ya CD4 ka go latela di-ARV.*

*Morwalo wa dibaerese e ra tekano ya HIV ye e lego gona ka mading. E elwa bjalo ka dikhopi tša HIV ka mililitara ya madi (dikhopi/mL). Go nwa di-ARV ka nako letšatši le lengwe le le lengwe go dira gore morwalo wa dibaerese o fokotšega ka pela kudu. Ge motho yo a sa nwego dihlare a na le mathata a go nwa di-ARV ka maleba, morwalo wa gagwe wa dibaerese o ka oketšega letšatši le lengwe le le lengwe go fihla go dikhopi tše milione tša HIV ka lerothi la madi.*

*Kgatelelo ya Morwalo wa Dibaerese ke ge tekano ya HIV ka mading e theogile kudu – go fihla go dikhopi tša ka fase ga tše 50 tša HIV ka mililitara ya madi – ke gore e ka se tsebje ka teko ya morwalo wa dibaerese. Se ga se re gore HIV e fodile eupša gore go na le fela tekano e nnyane ya HIV ka mading. Ge di-ARV di tshelwa di sa nwewe goba di emišwa, HIV e tla šomiša sebaka se go thoma difeme gape, go gola ya ba le maatla gomme ya hlasela mašole a mmele. Kgatelelo ya Morwalo wa Dibaerese ke maikemišetšo a go nwa dihlare gomme se se ka fihlelelwa fela ge di-ARV di nwewa ka nako e tee letšatši le lengwe le le lengwe.*

Diteko tše bohlokwa tša madi tše di dirwago gatee ka ngwaga ka kliniking go latišiša maphelo a gago:

#### **Palo ya CD4**

- **Teko ye ya madi e ela gore ke disele tše kae tša CD4 tše di lego ka mading.**
- **Ge palo ya CD4 e le godimo, mašole a mmele a ba le maatla.**
- **Dipoelo tša diteko di fiwa bjalo ka disele ka khubikimilimetara (disele/mm<sup>3</sup>) ya madi.**
- **Poelo ya 500 - 1,500 e tšewa gore ke ye e tlwaelegilego.**
- **Nako ye nngwe le ye nngwe ge palo ya CD4 e theoga ka 100, kotsi ya bolwetši bja go amana le AIDS e oketšega gabedi.**



#### **Teko ya Morwalo wa Dibaerase (VL)**

- **E ela gore go na le HIV ye kaakang ka lerothing la madi.**
- **Dipoelo di fiwa bjalo ka dikhopi tša baerase ka mililitara ya madi (dikhopi/mL).**
- **Ge e le gore go na le dikhopi tša ka fase ga 50 tša HIV ka go millilitara o tee wa madi, se se ka se bonagale ka tekong ya madi. Dipoelo tša teko di tla boa di bolela gore baerase 'ga e hwetšagale'. Se ke kgatelelo ya morwalo wa dibaerase.**

- **Maikemišetšo a kalafo ke kgatelelo ya morwalo wa dibaerase. Se se ka direga fela ge e le gore di-ARV di nnewa ka go latelwa. Se ga se re gore o fodile. Se ra fela gore go na le tekano ye nnyane ya dibaerase ka mading le mmeleng.**

O tla swanelwa ke go dirwa diteko tša madi ka go bušetšwa ge o šomiša kalafo, eupša teko ya Morwalo wa Dibaerase ke teko ye bohlokwa kudu ya go tseba ge eba di-ARV di a šoma.

- **Palo ya gago ya CD4 e tla ela ka fao mmele wa gago o phetšego gabotse ka gona. E tla botša mošomi wa tlhokomelo ya maphelo ge e le gore o swanetše go dirwa diteko tša malwetši goba tša twetši ye nngwe.**
- **Afrika Borwa e na le Molawana wa Leka o Alafe, go rago gore ge diteko tša gago di ka re o na le bolwetši bja HIV o ka thoma go nwa di-ARV ka pela ka fao go kgonagalago, go sa kgathale gore palo ya gago ya CD4 ke eng.**

#### **Gopola gore dipoelo tša diteko di tla angwa ke:**

- **Go se latele di-ARV.**
- **Diphetetšo, le ge e ka ba mokhwehlane o bonolo. Ema go fihla ge mašole a mmele a na le maatla go ka dira diteko tša madi. Ngaka goba mooki o tla tšea sephetho sa gore diteko di tla dirwa neng.**



## Naa ke nnete gore ge nako e dutše e sepela di-ARV di ka go dira gore o lwale?

*Di-ARV tša lehono di na le kotsi ya fase ya go ba le malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare. A mangwe a malwetši ao batho ba itemogelago ona ke ka lebaka la HIV, goba ka lebaka la go tšofala, e sego ka lebaka la di-ARV.*

*Go eya ka gore ke di-ARV dife tše o di nvago le gore malwetšana a tšona a ka moragonyana ke afe, go na le diteko tša madi tše di ka akaretšwago ka kliniking, go swana le: palo ya madi ka botlalo; diteko tše di elago go šoma ga sebetse; go šoma ga dipshio; maemo a swikiri ya ka mading; kholesterole, le go šoma ga pelo. O ka dirwa gape diteko tša TB, tša hephathaethisi le tša malwetši a mangwe a go amana le HIV. Mošomi wa tlhokomelo ya maphelo ka kliniking o tla tšea sephetho sa ge eba o hloka ye nngwe ya diteko tše.*



*Go na le bothata bja gore batho ba bantši ba re ge o enwa dihlare ga se wena monna ka fao go lekanego.*

*Ke botša batho ba bantši gore ke nna monna wa makgonthe, ka gobane ke nwa dihlare.*

*Ke monna go feta wena. O ka ba poo gomme nna ke pholo. Poo le pholo ke phoofolo ya go swana, eupša pholo e na le maatla a mantši.”*

**MAATLA**



**Thomas Mashego**



## Go ganana le di-ARV

*Ge motho a thoma go nwa di-ARV o thoma ka kalafo ya legato la mathomo. Ge di-ARV di tshelwa di sa nwewe goba di emišwa go nwewa, HIV e oketšega gape. Ge HIV e oketšega, e fetša sebopego sa yona gomme a itira dibopego tše di fapanego tša yona. Bjale HIV e ka radia kalafo ya legato la mathomo ka gobane di-ARV ga di tsebe HIV ye mpsha. Se ke ka fao HIV e thomago go ganana le kalafo ya legato la mathomo.*

*Ka ge kalafo ya legato la mathomo e sa hlwe e šoma go laola HIV, kalafo ya legato la bobedi e a hlakagala. Go tshela goba go emiša kalafo ya legato la bobedi go ra gore HIV e ka thoma go ganana le kalafo ye le yona. Kalafo ya legato la boraro yona e tloga e hlakahlakane kudu, e na le malwetšana a mantši a ka morago ga go nwa dihlae gomme e go tlogela o se na dikgetho tša kalafo.*

*Kalafo e ka fetošwa fela ka morago ga ge o laetšwe ke ngaka goba mooki.*

## Naa ke ka lebaka la eng ke swanetše go nwa di-ARV tša ka ka nako ya go swana letšatši le lengwe le le lengwe?

*Ge o sa nwe di-ARV tša gago ka nako ya go swana letšatši le lengwe le le lengwe o ka se be le maemo a go se fetoge a di-ARV ka mading a gago ao a nyakegago go laola HIV. Di-ARV di tšwa mmeleng wa gago ka pela kudu. Se se dira gore go be bonolo gore HIV, e kgone go dira dikhopi tše dipilione tša yona letšatši le lengwe le le lengwe.*

## Dikholego tša go latela dihlae

*Go latela dihlae go feletša ka kgatelelo ya dibaerese, go rago gore:*

- \* *Maphelo a makaone;*
- \* *Boleng bjo bokaone bja bophelo;*
- \* *Go kgona go šoma ka ntle le go tšea matšatši a bolwetši a mantši o se mošomong;*

- \* *Sebaka se sennyane sa go fetišetša HIV go molekane;*
- \* *Go kgona go ba le bana bao ba se nago le HIV ka ntle go fetišetša HIV go molekane yo a se nago le HIV;*
- \* *Go phela bophelo bjo botelele.*

## Naa bjale bjala le di-ARV tšona?

*Go nwa bjala bjo bontši ga se gwa lokela motho. Go nwa bjala le diokobatši tše dingwe go na le dikotsi go batho bao ba nwago di-ARV.*

- *Bjala, diokobatši le di-ARV ka moka ga tšona di ama sebate. Go nwa bjala le diokobatši go ka oketša sebaka sa go ba le malwetši a sebate.*
- *O ka tagwa wa lebala go nwa di-ARV tša gago, goba wa hlatša ka pela ka morago ga go nwa di-ARV.*
- *Go nwa bjala le diokobatši tše dingwe go ka oketša kotsi ya go tsenela thobalano ye e sego ya šireletšega.*



## Hwetša Thekgo

*Go hwetša thekgo le tlhohleletšo ya go nwa di-ARV tša gago go tla go thuša go latela le go fihlelela kgatelelo ya morwalo wa dibaerese. Ge o hwetša gore o na le HIV se e ka ba maitemogelo a go tšhoša kudu le a go šiiša. O ka fihla maemo a gago a HIVwa emišwa go nwa di-ARV ka ge o ikwa o jewa ke dihlong, o ipona molato ebile o tšhaba go latolwa le go kgethologanywa. Go botša motho yo o mo tšhepago wa go swana le wa leloko la lapa wa kgauswi, morutiši, moruti goba mošomi wa tlhokomelo ya maphelo ka ga maemo a gago a HIV a tla go dira gore o ikwe o ratwa, o amogelwa ebile o thekgwa.*

*Go tsebagatša gore o na le HIV ke kgetho ya gago ebile gantši ke sephetho se boima se o ka se tšea go. Boledišana le moeletši ka kliniking go hwetša thušo le tlhahlo.*



*Go hwetša tshedimošo ka botlalo ka ga Go Tsebagatša hwetša khopi ya Zenzele ya sengwalwa sa 'Go phela ka HIV: Go Hwetša Thekgo'.*



## Ka fao o ka tsebagatšago

Go tsebagatša ke kgetho ya gago gomme gantši ke sephetho se boima se o ka se tšwago. Go boledišana le moeletši ka kliniking go ka thuša, goba o ka šomiša dipotšišo tše hlano tša "N" bjalo ka tlhahlo:

**Naa** o ka botša mang

**Naa** o tla ba botša eng le gore ke phetolo efe ye o e emetšego

**Naa** o ka ba botša neng

**Naa** o ka ba botša kae

**Naa** goreng o ba botša

O swanetše go nagana ka fao go tsebagatša go ka go amago le motho yo o mmotšago. Ka fao motho yoo a fetolago ka gona go tla ya ka gore le na le kamano ya mohuta mang. O swanetše go ikemišetša go araba potšišo efe goba efe goba dipelaelo tše motho yo mmotšago a ka bago natšo.

## Ka fao o ka kaonafatšago go latela dihlaro

Tše ke dikgato tše dingwe tše o ka di tšeago go kaonafatša go latela ga gago ga dihlaro le go fihlelela nepo ya kgatelelo ya dibaerase:

- \* Go tseba kudu ka fao go kgonagalago ka ga HIV ka go bala goba ka go boledišana le batho ba bangwe.
- \* Go boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya maphelo ka ga kalafo ya gago ge e le gore ga o na le bonnete ka ga di-ARV tša gago goba ge e le gore o swara bothata ka go nwa dihlaro.
- \* Go tsenela goba go thoma sehlopha sa batho bao ba phelago ka HIV – dihlopha tše di ka ba dikliniking, dikerekeng, dikolong goba dikholetšheng. Ge e le gore o be o enwa di-ARV tekano ya go feta ngwaga gomme dibaerase tša gago di gatelegile, o ka tsenela sehlopha sa mabapi le go latela go nwa dihlaro ka kliniking goba setšhabeng sa geno goba wa tšea di-ARV tša gago tšeo

di phuthetšwego sa ruri kgauswi le ga geno, go swana le khemeseng goba. Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya maphelo wa gago go ithuta tše ntši mabapi le dihlopha tša mabapi le go latela go nwa dihlaro le dikgetho tše di fapanego tša go tšea dihlaro go balwetši bao ba okobetšego.

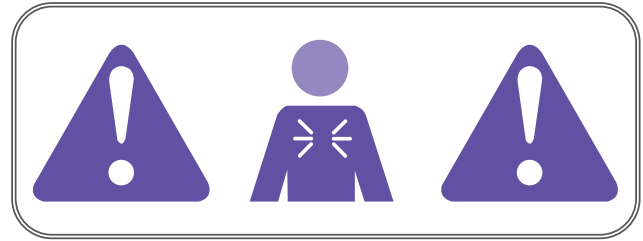
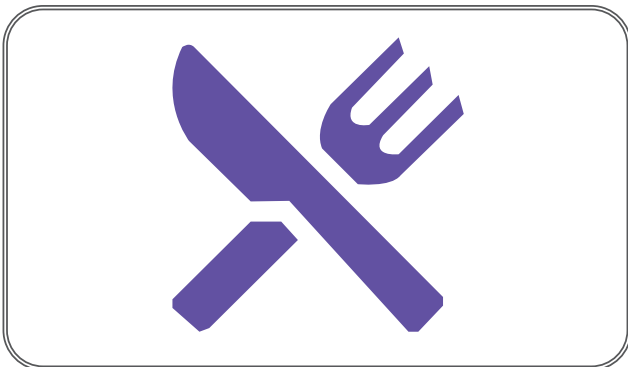
- \* Go šomiša lepokisi la diphilisi la matšatši a 7 go dira gore di-ARV di dule di beakantšwe gabotse. Tšea nako gatee ka beke go tšhela lepokisi leo ka diphilisi go itokišetša beke ye e tšago.
- \* Go seta alamo, goba segopotši, godimo ga sellathekeng le go nwa di-ARV ka pela ge se fetša go lla.
- \* Go seta segopotši sellathekeng goba go šomiša khalentara ya lebotong bjalo ka segopotši sa gore o boele kliniking go ya go tšea di-ARV tše dingwe beke pele ga ge dihlaro di fela.
- \* O swanetše go bea di-ARV tša gago lefelong leo o ka gopolago go di nwa.
- \* O ka swara selekano se tee goba tše pedi tša di-ARV go wena dinako ka moka go netefatša gore ga go dilekanyo tše di tshelwago ge e le gore o ka se kgone go ya gae go nwa di-ARV tša gago.
- \* Go kgetha tiragalo ya kgafetšakgafetša ya ka mehla ye e ka go thušago go gopola go nwa di-ARV tša gago, go swana le go poratšha meno a gago, goba ge lenaneo la gago la thelebišene le o le ratago le thoma.
- \* Go ngwala tayari ya kalafo gore o dule o latela go nwa dihlaro tša gago. Tsenya leina la ARV ye nngwe le ye nngwe o akaretše selekanyo, palo ya diphilisi tše o tlo di nwago, le gore o tlo di nwa neng. Ngwala ARV ye nngwe le ye nngwe ge o e nwa. Go lekodišiša tayari go tla thuša go tseba dinako tše go kgonagalago kudu gore o ka lebala go nwa di-ARV tša gago.
- \* Go beakanyetša pele diphetogo tše di ka tšago, go swana le mafelelo a beke, ge o eya gae goba ge o eya maikhutšong. O swanetše go netefatša gore o na le di-ARV tše di lekanego gore di tšeye nako ka moka yeo o tla bego o se gona.
- \* Go ba le mogwera wa kalafo – motho yo a ka go gopotšago go nwa di-ARV tša gago.



***Naa ke dirang ge nka tshela selekanyo?***  
*Enwa selekanyo seo o se tshetšego ka pela ka fao o ka kgonago, ka ntle le ge o le kgauswi le go nwa selekanyo seo se latelago. Ge e le gore e šetše e le nako ya selekanyo seo se latelago, o se ke wa nwa selekanyo seo o se tshetšego gomme tšwela pele go nwa di-ARV tša gago ka fao go tlwaelegilego. O se ke wa nwa dilekanyo tše pedi go lefela selekanyo seo o se tshetšego!*

***Naa bjale ge nka hlatša ka morago ga go nwa selekanyo sa ka? Ge o ka hlatša tekano ya ka fase ga iri ka morago ga go nwa di-ARV tša gago, o swanetše go nwa selekanyo gape.***

***Naa ke swanetše go nwa di-ARV tša ka le dijo goba ka ntle le dijo? Go kaone go nwa di-ARV tša gago go ya ka fao o eleditšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya maphelo wa gago.***



***Naa motho yo mongwe le yo mongwe yo a nwago di-ARV o ba le malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare?***

*Di-ARV di ka ba le malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare. Di fapana go ya ka motho. Malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare ka tlwaelo a emiša ka morago ga dibeke tše mmalwa. Ge e le gore o na le malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare ao a šorofetšego ao a tšeago matšatši a go feta a 7, o se ke wa emiša go nwa dihlare tša gago. Go kaone go boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya maphelo wa gago ka ga magato ao a ka tšewago le dihlare tšeo di ka laolago malwetšana ao. Ka dinako tše dingwe mošomi wa tlhokomelo ya maphelo a ka fetoša ARV yeo ka lenaneong gomme a go fa ye e fapanego yeo mmele o e amogelago gabotse.*



## A ke malwetšana a ka morago ga go nwa dihlae ao a tlwaelegilego kudu a di-ARV ao a hwetšagalago dipetleleng le dikliniking tša rena:

Leina la khemikhale	Leinapapašo	Go sellega (go nyaka go hlatsa)	Go opša ke hlogo	Letšholo (Mantle a masesane)	Dišwana tša letlalong	Go lapa go fetšiša	Go dikologa	Maswao a mangwe
Abacavir	Ziagen	Go ikwa o lapile kudu	X	X	X	X		• Go fiša ga mmele
Ritonavir	Norvir	X	X	X			X	• Go tšhatšhanela goba go hwa bogogoma ka molomong
Efavirenz	Sustiva				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go ikwa o swerwe ke boroko</li> <li>• Go hloka boroko</li> <li>• Ditoro tša go makatša le tša go tšhoša</li> <li>• Go gakanega goba go ikwa o hlakahlakane</li> <li>• Go palelwa ke go ba le tlhokomedišišo</li> <li>• Go ikwa o hloka kholofelo goba maikutlo a gago a fetogile</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Go bona dilo tše di sa bonwego</li> <li>• Go lahlegelwa ke monagano</li> <li>• Go gakanega</li> <li>• Go ikwa o 'imelwa'</li> <li>• Go ikwa o se wa thaba ka fao go sego gwa tlwaelega</li> </ul>
Emtricitabine	Emtriva	X	X	X	X			• Go lahlegelwa ke mmala wa letlalo
Lamivudine	Epivir	X	X		X	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go hloka tumo ya dijo</li> <li>• Go longwa ke ka dimpeng</li> </ul>
Lopinavir	Norvir	X		X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go longwa ke ka mpeng</li> <li>• Go tšhatšhanela goba go hwa bogogoma ka molomong</li> <li>• Go ikwa o lapile</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diphetogo tša sebopego goba lefelong leo makhura a mmele wa gago a kgobokanago gona (kudukudu ka matsogong a gago, maotong, sefahlegong, molaleng, matsweleng le lethekeng)</li> </ul>
Nevirapine	Viramune	X	X	X	X (kudukudu basadi)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go longwa ke ka mpeng</li> <li>• Sehlabi sa mešifeng</li> </ul>
Tenofovir	Viread	X	X	X	X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go longwa ke ka mpeng</li> <li>• Go hloka boroko</li> <li>• Go ikwa o hloka kholofelo goba maikutlo a gago a fetogile</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phetogomakhura: Diphetogo ka sebopego goba lefelong fao makhura a mmele wa gago a kgobokanago (kudukudu ka matsogong a gago, maotong, sefahlegong, molaleng, matsweleng le lethekeng)</li> </ul>
<b>Di-ARV TŠA KOPANYO YA DILEKANYO TŠA GO SE FETOGE (FDC) – Di-ARV tše 2 goba go feta ka philising e 1</b>								
Emtricitabine + Tenofovir	Truvada	X	X	X	X le go tšhatšhanela		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go ikwa o swabile goba o tšhogile</li> <li>• Go hloka boroko</li> <li>• Dihlabi tša malokologong</li> <li>• Phetogomakhura: Diphetogo ka sebopego goba lefelong fao makhura a mmele wa gago a kgobokanago (kudukudu ka matsogong a gago, maotong, sefahlegong, molaleng, matsweleng le lethekeng)</li> <li>• Go fetoga ga mmala wa letlalo la gago ka gare ga matsogo a gago goba diretheng tša manao a gago</li> <li>• Go longwa ke ka mpeng Phetogomakhura: Diphetogo ka sebopego goba lefelong fao makhura a mmele wa gago a kgobokanago (kudukudu ka matsogong a gago, maotong, sefahlegong, molaleng, matsweleng le lethekeng)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Go longwa ke ka mpeng</li> <li>• Ditoro tša go makatša</li> <li>• Sehlabi sa ka mokokotlong</li> </ul>
Lopinavir + Ritonavir	Aluvia or Kaletra	X	X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go longwa ke ka mpeng</li> <li>• Go hloka maatla</li> <li>• Phetogomakhura: Diphetogo ka sebopego goba lefelong fao makhura a mmele wa gago a kgobokanago (kudukudu ka matsogong a gago, maotong, sefahlegong, molaleng, matsweleng le lethekeng)</li> </ul>
Tenofovir + Lamivudine+ Dolutegravir	Kovatrax, Acriptega, Dovimil, TELADO, VOLUTRIP, Telatri, EMDOLTEN, Deltevir	X	X					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go hloka boroko</li> </ul>



## Go laola malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare

**Go na le dihlare tša go laola malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare ao a tlwaelegilego a go sepelelana le di-ARV, eupša gape go na le diho goba magato ao o ka a tšego go ka go thuša. Ge o ka itemogela malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare a šoro o swanetše go hwetša tlhokomelo ya kalafo ka pela ka fao go kgonagalago.**

**Ga se wa swanela go nwa mešunkwane ka ntle le go boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya maphelo.**



LESWAO	DIHLARE	DIKGATO TŠE O KA DI TŠEAGO
Go sellega (go ikwa o babja) goba go hlatša	Dihlare tša go lwantšha go sellega	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efoga diho tša makhura goba tša sepaese</li> <li>Eja diho tša go oma go swana le thouste</li> <li>Enwa teye e ntsho</li> <li>Enwa meetse a lemone</li> </ul>
Letšhologo (mantle a masesane)	Dihlare tša go lwantšha letšhologo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eja dipanana tša go butšwa kudu, reise goba thouste</li> <li>Efoga maswi</li> <li>Enwa meetse ao a nago le letswai le swikiri</li> </ul>
Go opša ke hlogo	Dibolayadihlabi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enwa meetse a mantši</li> <li>Robala o beye lešela la go thapišwa ke meetse a go tonya sefahlegong sa gago</li> <li>Forohla motheong wa marapo a gago a hlogo ka bokagare bja menwana ya gago</li> </ul>
Dišwana tša letlalong	Dianthihistamaene	<ul style="list-style-type: none"> <li>Šomiša setlolo sa go nolofatša, setlolo sa khalamaene goba khasteoli</li> </ul>
Go hloka tumo ya diho		<ul style="list-style-type: none"> <li>Eja diho tše nnyane kgafetšakgafetša</li> <li>Eja diho tše o di ratago le ge o se wa swarwa ke tlala</li> <li>Efoga diho tše di se nago le boleng bja phepo</li> </ul>
Go dikologa		<ul style="list-style-type: none"> <li>Enwa dipihlisi tša gago pele ga ge o eya go robala le ge o patlama. Batho ba bangwe bao ba lorago ditoro tša go tšhoša ba rata go nwa dipihlisi tša bona e sa le mesong gore boroko bja bona bo se ke bja šitišwa. O ka be o na le ditoro tše o ka hloka go boledišana le ngaka ya gago ka ga se.</li> </ul>
Go lapa		<ul style="list-style-type: none"> <li>Eya go robala ka nako ye e swanago bošego bjo bongwe le bjo bongwe gomme o tsoge ka nako ye e swanago mesong ye mengwe le ye mengwe</li> <li>O se ke wa nwa bjala</li> </ul>

## Hwetša tlhokomelo ya kalafo ka pela ka fao o kgonago ge o itemogela:

- ✱ **Letšhologo leo le šorofetšego leo le dirago gore o hloke maatla ebile o dikologa go feta diiri tše 24.**
- ✱ **Lehlatšo leo le mpfetšego leo le dirago gore o hloke maatla ebile o dikologa diiri tše di fetago tše 24.**
- ✱ **Go lapa go fetišiša fao go go dirago gore o se dire selo.**
- ✱ **Go lapa go fetišiša fao go dirago gore go be boima go ema goba go sepela.**
- ✱ **Dišwana tše mpe tše di nago le dinthwana tša go bulega.**

## Itirele o amogele phekolo ya gore o na le HIV

**Tseba gore ga o noši,**

**Tseba gore o na le thekgo.**

**O ka ba le kgetho ya go phela.**

**Kgetha bophelo ka gore o ka kgonago.**

**Di-ARV di go dumelela go phela bophelo bjo botelele bjo bokaone.**

**Ka fao, lebelela bophelo go feta phekolo ya gago.**

**O ikgafe go tharollo ya go phela bokaone.**

**Thomiša o latele kalafo ka di-ARV.**

**Phela bokaone. Dira tše ntši. Hlohleletša ba bangwe.**

**Zenzele! Bjo ke bophelo bja gago.**

**Ditoro le maikemišetšo a gago a bohlokwa.**

**O se tsoge o feletšwe ke tshepo go tšona ka lebaka la ge o phekotšwe gore o na le HIV.**

**Maemo a gago ga a laole bokamoso bja gago.**

**O se ke wa leta.**

**Ga go na nako ya go lahlegelwa.**

**O se sa khuta.**

**Emelela o tie o tlogele leswao la gago.**

**Thoma kalafo lehono.**

**Latela kalafo gomme obamele diketelo tša kliniking.**

**Ga se kotlo, ke senotlelo sa bophelo le sa bokamoso bja gago.**

**Senotlelo seo se go kgontšhago go dira se sengwe le se sengwe seo o bego o beakantše go se dira.**

**Zenzele! Bokamoso ke bja rena!**



**Molokoloko wa dikgatišo tša 'Zenzele Living with HIV'  
di akaretša dingwalwa tše di latelago:**



**1 KALAFO**



**2 GO TSEBAGATŠA**



**3 GO LATELA GO NWA DIHLARE**



**4 PMTCT** THIBELO YA PHETETŠO YA MMA  
GOYA GO NGWANA



**5 LERATO LE THOBALANO**



**6 PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO**



**7 BA MAHLALAGADING**



**8 GO TŠOFALA KA HIV**



**9 GO KWIŠIŠA TB**



**10 WELCOME BACK**

*Ge e le gore o phela ka HIV Ga o noši. O ka hwetša  
thušo le thekgo. Go hwetša sehlopha sa thekgo sa  
Facebook ngwalela [ask@brothersforlife.co.za](mailto:ask@brothersforlife.co.za) goba re  
romele molaetša go letlakala la rena la  
[www.facebook.com/BrothersforlifeSA](http://www.facebook.com/BrothersforlifeSA) gomme re tla go  
tsebiša mohlakomedi wa sehlopha. O ka etela gape  
[www.brothersforlife.mobi](http://www.brothersforlife.mobi)  
[www.thefutureisour.co.za](http://www.thefutureisour.co.za)*

*Go hwetša thekgo ya bafsa le ya ba mahlalagading  
etela [www.facebook.com/BWiseHealth](http://www.facebook.com/BWiseHealth)*

*Go na gape le baeletši ba bantši bao ba nago le  
maitemogelo bao ba ka go thušago ka mekgatlong ye e  
ngwadilwego ka mo fase. Megala ka moka ga e lefelwe  
gomme baeletši ba hwetšagala diiri tše 24 ka letšatši.*

*Mogala wa thušo ka ga AIDS 0800 012 322  
Mogala wa LifeLine wa 0861 055 555  
Mogala wa Thušo ya bana le ba mahlalagading wa  
0800 055 555 wa ba mengwaga ya ka fase ga ye  
17 Momconnect \*134\*550#*

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

J7571Sep - 0860 PAPERIKA

