

HO HLOKOMELA MMELE WA HAO

Mmele wa hao o ka ba matla mme wa phela hantle haeba o sebedisa di-ARV tsa hao ka nepo mme o ithokomela. Ho hlokomela mmele wa hao ho bolela hore o lokela ho:

- Lemoha matla le bokgoni ba hao ba ho phela ka HIV ka thuso ya di-ARV.
- Sebedisa di-ARV tsa hao esita le meriana efe kapa efe eo o e filweng tleliniking.
- E ba teng diketelong tsohle tsa tekolo mane tleliniking.
- E ya bakeng sa diteko tsa kamehla ho etsa bonnete ba hore CD4 khaonto ya hao e phahame mme bongata ba dikokwanahloko bo fokoditswe.
- Ja dijo tse loketseng mmele mme o nwe metsi a mangata.
- Etsa dihlahiso hangata.
- Iphe nako e lekaneng ya ho phomola, ho iketla le ho robala. Batjha ba hloka dihora tse 8 – 10 tsa boroko ka letsatsi.

Haeba o ikutlwa o kula kapa o hlokomela hore ho na le ntho e sa lokang mmeleng wa hao, etela tleliniki ka potlako kamoo o ka kgonang ka teng.

HO PHELA BOPHELO KA BOTLALO

HIV ha e hloke ho o sitisa ho natefelwa ke bophelo. Jwaloka motjha e mong le e mong, o ka:

- Tswela ka ntle mme o etse ditho tse o thabisang hammoho le metswalle.
- Ithute mme o tswele pele ka mosebetsi wa hao wa ditiro.
- Etsa setswalle le motho eo o mo ratang.

HO BA LE DIKAMANO TSA THOBALANO

Haeba o nahana ka ho etsa thobalano, o lokela ho:

- Ba le setswalle sa thobalano le batho bao o ba tshelang mme o ikutlwa o bolokehile ha o na le bona.
- Nahana ka hore o tla tsebisa motho eo o batlang ho etsa thobalano le yena hore o na le tshwaetso ya HIV.
- Kamehla sebedisa khondomo ka nako le nako le ka nepo ha o etsa thobalano.

HO QOBA KAGONAHALO YA DIKOTSI TSE DING

Ho sebedisa kwae, tahi le dithethefatsi ho na le kgonahalo ya kotsi bakeng sa batho ba phelang ka HIV:

- Ho tsuba ho ka eketsa monyetla wa ho tshwarwa ke TB, kankere kapa mofetshe esita le malwetse a matshwafo haeba o na le tshwaetso ya HIV.
- Ho sebedisa dithethefatsi le tahi ho ka ama bokgoni ba hao ba ho nka diqeto mabapi le ho etsa thobalano e bolokehileng kapa ho sebedisa kalafo ya hao mme ho ka ba ditlamorao tsa nako e telele bophelong ba hao ba kelello.
- Tahi, dithethefatsi le di-ARV tsohe di tshwaetsa sebete. Ho sebedisa tahi le dintlo tse ding ho ka eketsa monyetla wa ho ba le mathata a sebete.

Lenane la diphatlalatso tsa 'Zenzele Living with HIV' le kenyeletsa dibukana tseena 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. Mekgatlho e mengata e fana ka mehala ya mahala ho bakgothatsi banang 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 lethathamo la dikgatso tsa Zenzele.

J7571 - 0860 Sesotho PAPRIKA



BATJHA LE HIV

7 HO PHELA KA HIV: BATJHA BA PHETSENG HANTLE MMELENG



Ho sebedisa di-ARV

PHOKOTSO YA DIKOKWANAHLOKO



HO AMOHELA MAEMO A HAO A HIV



HO PHELA BOPHELO BA HAO KA BOTLALO

HIV

Sebedisa di-ARV kamehla

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 FOKODISITSWE



HO FUMANA KALAFO BAKENG SA HIV

Kalafo ya antiretrovirale (di-ARV) ke meriana eo 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 phokotseho ya dikokwanahloko. Hona ha ho bolele hore HIV e phekotse, ho mpa ho bolelela hore ho na le palo e fokolang ya HIV mading, hore o tla natelwa ke bophelo bo betere, le hore ho na le monyetla o fokolang wa ho fetisetisa HIV ho motho e mong.

PHOKOTSO YA DIKOKWANAHLOKO

HO AMOHELA MAEMO A HAO A TSHWAETSO YA HIV

Batjha ba bang ba sokola ho amohela tshwaetso ya HIV. O lokela ho tseba hore HIV ke ntho ya nnete, diteko tsa yona di tshwanelehile, mme ha o na le HIV, ho sebedisa di-ARV ho tla o thusa ho dula o phetse hantle mmeleng.

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 hlalise maikutlo a molao a US Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services, kapa U.S. government.



Ke ne ke le dilemo tse 14, ke le leetong la sekolo ha ke qala ho tseba ka maemo a ka. Ka nnete ke ne ke sa tsebe hore ke fumane kokwanahloko jwang hobane ho ne ho ne ho sa hlake ho nna hore mohlomong batswadi ba ka ba e ka nna yaba ba hlokaletse ka lebaka la HIV/AIDS. Ka tsela e jwalo ke ile ka itebatsa ntho ena ya HIV."

Sadie Brown

BATJHA BA SEBEDISANG DI-ARV

Ka lebaka la hobane batjha ba nang le tshwaetso ya HIV ba ntse ba hola, mofuta le matla a di-ARV a theilwe hodima boima ba hao, kapa boemo ba kgolo. Mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle o tla etsa qeto ka se o loketseng ka ho fetisisa. Batjha ba bang ba ba le bothata ba ho itlwaetsa ha ba tloswa kalafong ya di-ARV e sebediswang bakeng sa bana ho iswa kalafong ya batho ba baholo. Buisana le mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo haeba o na le mathata ka di-ARV tsa hao. Hang ha o qala ka kalafo, o lokela ho tsitlallela ho sebedisa kamehla di-ARV tsa hao kamoo mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo a o laetseng, ka letsatsi le letsatsi ka ntle le ho tlodisa kapa hona ho emisa.

Ho sebedisa kalafo ya hao kamehla ho isa phokotsong ya dikokwanahloko e leng ho bolelang hore o ka thabela:

- Bophelo bo betere;
- Boleng bo betere ba bophelo;
- Monyetla o fokoditsweng wa ho fetisetisa HIV ho motswalle wa thobalano;
- Ho ba le hona ho ba le bana ba se nang tshwaetso ya HIV; le
- Bophelo bo bolelele.

HO SEBEDISA KALAFO YA HAO KA NEPO

Ho etsa bonnete ba hore o sebedisa kalafo ya hao ka nepo ebile o fihlella phokotso ya dikokwanahloko, o lokela ho:

- Batlisa haholwanyane mabapi le HIV ka ho bala kapa ho bua le batho ba bang.
- Buisana le mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo mabapi le kalafo efe kapa efe le mathata afe kapa afe ao o nang le ona ka ho sebedisa di-ARV.
- Fumana tshehetso ho tswa ho motho e moholo eo o mo tshepang ho o thusa ho utlwisisa se bolelwang ka ho ba le tshwaetso ya HIV le ho o thusa ho sebedisa di-ARV tsa hao.
- Etsa tlwaelo ya ho nwa dipidisi ka nako e tshwanang ka letsatsi le letsatsi.
- Tjheha alamo kapa sehopotso sefounung ya hao ebe o sebedisa di-ARV tsa hao ha e lla.
- Ingodise sehlopheng sa batjha kapa sehlopha sa tshehetso bakeng sa batjha ba phelang ka HIV.

HO HLOKOMELA MAIKUTLO A HAO

Ho tseba hore o na le tshwaetso ya HIV ho ka o etsa hore o ikutiwe o ferekane, o halefile kapa o kgenne ebile o ka ipotsa dipotso hore na e tswa kae le hore na bokamoso ba hao bo o tshwaretse eng. Ho sebedisa le maikutlo ana ho ka ba boima, ebile ho ka nka nako e telele hore o ikutiwe o phuthulohile hore HIV e bolele eng ho wena.

Ho hlokomela maikutlo a hao ho bolelela hore o lokela ho:

- Lekanya hore o na le maikutlo afe.
- Amohela seo o ikutiwang o le sona mme o ikgopotse hore ho lokile ho ikutiwa jwalo.
- Hlahisa se leng maikutlong a hao ka ho buisana le motho e mong eo o mo tshepang kapa ka ho ngola kapa ho etsa setshwantsho kamoo o ikutiwang ka teng.
- Leka ho fumana se bakang maikutlo afe kapa afe a mabe, le se o etsang hore o ikutiwe o le betere.
- Nahana ka tsela e lokileng bophelo bo botle ya ho ithokomela jwaloka ho phomola, ho tsamaya, ho mamela mmimo kapa ho kopa ho kotjwa ka diatla.
- Kopa thuso ya seprofeshenale tleliniking haeba o ikutiwa o ke ke wa kgona ho mamella.