

## GO HLOKOMELA TŠA MAPHELO A MMELE

Ge o dutše o tšofala, mašole a gago a mmele a thoma go hloka maatla. Se se ka feletša ka mathata a tša maphelo ao a amanago le go tšofala ao a bitšwago malwetši a go se fetele (NCD) le maemo a mangwe a tša maphelo.

Go laola HIV le tša maphelo a gago ge o dutše o tšofala go ra gore o swanetše go:

- Hlokomela kholesterole ya gago, kgatelelo ya madi le maemo a swikiri, a ke mathata ao a tšwaelegilego go batho bao ba tšofetšego ka moka.
- Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago ka ga maswao afe goba afe a maswa gomme o lekolwe ge eba o na le malwetši a maswa.
- Botša mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago ka ga dihlaro tša gago ka moka le dihlaro dife goba dife tša tlaleletšo tše o di šomišago.
- Netefatša gore o tseba leina la di-ARV tša gago le a dihlaro tše dingwe tše o di nwago le maatla a tšona a selekanyo – tšona di ngwadilwe godimo ga sephuthelo goba ga lepotlelo.
- Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago go netefatša gore go bolokegile go nwa di-ARV tša gago le dihlaro tše dingwe. Dihlaro tše dingwe di ka no se kopane gabotse le di-ARV gomme di ka fokotša go šoma gabotse ga tšona.

## GO DULA O NA LE KHOLOFELO GE O DUTŠE O TŠOFALA

Ge e le gore o a tšofala gomme o phela ka HIV, o swanetše go:

- Lemoga gore sa pele, batho ba tla go bona bjalo ka motšofadi pele ga ge ba tseba maemo a gago a HIV.
- Ikgantšha ka seo o lego sona le diphihlelelo tša gago bophelong.
- Hwetša mekgwa ya go tsenya letsogo go pheleng gabotse ga ba lapa la gago le ga setšhaba.
- Hwetša mekgwa ya go dira gore o dule o kgokagane le batho ba bangwe go efoga go jewa ke bodutu.
- Šidulla bjoko bja gago ka go ithuta dilo tše diswa.
- Dula o le matsato ka go dira mešomo ya go šomiša mmele yeo o ipshinago ka yona.
- Tsenela sehlopha sa thekgo sa batho ba bangwe bao ba kwešišago seo o itemogelago sona.
- Ruta batho ba bangwe ka ga HIV o thuše go fetoša ka fao ba bonago HIV ka gona

Molokoloko wa kgatišo ya 'Zenzele Living with HIV' o akaretša dingwalwa tše di latelago:

+	1 KALAFU	+
))	2 GO TSEBAGATŠA	))
))	3 GO LALELA GO NWA DIHLARE	))
))	4 PMTCT <small>THIBELO YA PHETETŠO YA MMA GOYA GO NGWANA</small>	))
))	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	))

## GO HWETŠA THUŠO LE THEKGO

Ge e le gore o phela ka HIV, ga o nnoši. O ka hwetša thušo le thekgo tše o di hlokago ge o di kgopela. Mekgato ye mentšhi e fana ka tšetšo ya megala ya go se lefelwe go baeletši bao ba nago le maitemogelo bao ba hwetšagalago diiri tše 24 ka letšatši.

Mogala wa Thušo wa AIDS 0800 012 322  
 Senthara ya Taelo ya Dikgaruru tša mabapi le Bong 0800 428 428  
 Mogala wa Keletšo wa Lifeline 0861 322 322  
 Mogala wa Thušo wa Bao ba Nyakago go Ipolaya 0800 567 567  
 Mogala wa Thušo ya Bana (ba mengwaga ya ka fase ga ye 17) 0800 055 555  
 Mogala wa Tšhomišobošaedi ya Diokobatsi 0800 12 13 14  
 MomConnect \*134\*550#

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

Go hwetša sehlopha sa thekgo sa Facebook, etela BrothersforlifeSA goba ZAZI. O ka etela gape [www.brothersforlife.mobi](http://www.brothersforlife.mobi) goba [www.zazi.org.za](http://www.zazi.org.za)

O ka hwetša tshedimošo ka bottlalo ka ga go phela ka HIV ka dingwalweng tše dingwe ka go molokoloko wa dingwalwa tša Zenzele.



# GO TŠOFALA KA HIV

## 8 GO PHELA KA HIV: GO TŠOFALA

Latela di-ARV



Go dula o phetše gabotse

TSELA YA GO TŠOFALA

KGATELELO YA DIBAERASE



GO LAOLA BOLWETŠI



GO PHELA O NA LE KHOLOFELO



GO TŠOFALA KA HIV

J7571Sepedi - 0860 PAPRIKA

**E HLAŠELA  
DIŠELE TŠA CD4**



## HIV KA MMELENG

*HIV ke baerase ye e fokodišago mašole a mmele, ao a šireletšago mmele wa gago kgahlanong le phetšo le malwetši. Ge mašole a gago a mmele a fokola, mmele wa gago ga o kgone go lwantšha diphetšo le malwetši. Ge HIV e sa alatšwe ka di-ARV, o ka fetelwa ke mehutahuta ya malwetši e lego seo se bitšwago Bolwetši bjo bo Paledišago Mašole a Mmele go Šoma (AIDS).*

### MAŠOLE A MMELE A HLOKA MAATLA



## GO HWETŠA KALAFO YA HIV

*Kalafo ka dianthiretherobaerale (ARVs) ke dihlare tšeo e lego mokgwa o nnoši wa go laola HIV. Go latela – go nwa di-ARV go ya ka mo o laetšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo – go fokotša tekano ya HIV ka mmeleng: palo ya CD4 e ya godimo gomme mašole a mmele a thoma go šoma bokaone. Se se bitšwa Kgatelelo ya dibaerase. Se ga se re gore HIV e fodile, se ra gore go na le fela tekano ye nnyane ya HIV ka mading, gore o tla ipshina ka bophelo bjo bokaone, le gore go na le kgonagalo ye nnyane ya gore o ka fetetša HIV go motho yo mongwe.*

### KGATELELO YA DIBAERASE



## HIV LE TŠELA YA GO TŠOFALA

*Go nwa di-ARV tša gago gabotse go tla dira gore morwalo wa gago wa dibaerase o dule o gateletšwe le go dira gore mašole a gago a mmele a be le maatla. Go bohlokwa go dula o phetše gabotse ebile o hlohleledišwe ge o tšofala ka HIV.*

Sengwalwa se se thekgwa ke Tumelelo ya Tirišano ya Nomoro ya GH001932-04 go tšwa ka go Senthara ya Taolo le Thibelo ya Malwetši ya US. Dikagare tša sona ke fela maikarabelo a bangwadi ebile ga di emele maikutlo a semmušo a 'Centers for Disease Control and Prevention' ya US, Kgoro ya tša Maphelo le Ditirelo tša Setho, goba mmušo wa US.



*Ke sa na le tše ntšhi tše ke tlogo di dira. Ke nyaka go bontšha batho gore ga go na taba gore o tšofetše go fihla kae, o ka kgona go phela ka HIV. Go ba le seemo sa monagano sa maleba le go nwa dihlare tša gago go ka go thuša go dira se.”*

**Cindy Pivacic**



## MALWETŠANA A KA MORAGO GA GO NWA DIHLARE A LEBAKA LE LETELELE A GO AMANA LE DI-ARV

*Go nwa di-ARV mengwaga ye mentšhi go ka hlola malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare a lebaka le letelele. Wona a fapana go ya ka motho, gomme batho ba bantšhi ba ka no se itemogele ditlamorago dife goba dife tša lebaka le letelele.*

*Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago ka maswao afe goba afe a maswa gore a kgone go go thuša go a laola. Ba ka go fa dihlare tše diswa gore o alafe malwetšana a gomme ba ka fetola mohuta wa gago wa di-ARV.*

*Malwetšana a mangwe a ka morago ga go nwa dihlare a ka laolwa ka dihlare le/goba ka go fetola mokgwa wa bophelo.*



<b>MALWETŠANA A KA MORAGO GA GO NWA DIHLARE AO A TLWAELEGILEGO A LEBAKA LE LETELELE KA LEBAKA LA DI-ARV</b>	<b>DILO TŠE O KA DI DIRAGO GO DULA O PHETŠE GABOTSE</b>
<b>Bolwetši bja swikiri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leka go dira gore boima bja mmele wa gago bo dule bo le fase.</li> <li>• Eja dijo tša phepo.</li> <li>• Dula o le matšato.</li> <li>• Emiša go kgoga.</li> </ul>
<b>Go nyefa ga marapo (osteoporosis)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dira boitšhidullo bja go rwala boima bjalo ka go sepela, go kitima goba go namela ditepisi.</li> <li>• Eja hlapi le merogo kudu.</li> <li>• Oketša khalesiamo le bithamene D le K.</li> <li>• Hlokomela gore o se ke wa wa.</li> <li>• Fokotša kgatelelo ya monagano.</li> <li>• Robala nako ye telele.</li> </ul>
<b>Mathata a dipshio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dira diteko tša go šoma ga dipshio kgafetša kgafetša.</li> <li>• Enwa meetse a mantšhi.</li> <li>• Fokotša go ja letswai.</li> <li>• Eja dijo tša phepo.</li> </ul>
<b>Bolwetši bja pelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eja dijo tša phepo.</li> <li>• Dula o le matšato.</li> <li>• Emiša go kgoga.</li> <li>• Fokotša kgatelelo ya monagano.</li> </ul>
<b>Tshenyoyabete</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dira diteko tša go šoma ga sebate kgafetša kgafetša.</li> <li>• Efoga go nwa bjala le go šomiša diokobatši.</li> </ul>
<b>Kholesterole</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kgetha dijo tše di nago le makhura a mannyane.</li> <li>• Eja dijo tše di humilego ka faeba.</li> <li>• Fokotša go nwa bjala.</li> <li>• Dula o le matšato.</li> </ul>
<b>Go fetoga ka fao mmele o šomišago le go boloka makhura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eja dijo tša phepo.</li> <li>• Dula o le matšato.</li> </ul>
<b>Mathata a megalatšhika ya hlogo (mathata a go robala, kgatelelo ya monagano, le go dikologa)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Robala nako ye telele.</li> <li>• Fokotša go nwa bjala.</li> <li>• Šidulla bjoko bja gago ka go raloka dipapadi tša mogopolo, dipapadi tša mantšu le go ngwala ka seatla.</li> </ul>