

GO BA LE MAEMO A MAKAOONE A TŠA MAPHELO A MONAGANO

Ge o hwetša gore o na le HIV o ka ba le matshwenyego mabapi le gore e tlo ama bophelo bja gago bjang le bokamoso bja gago bjang.

Dilo tše di fapapanego tšeo di go swabišago di ka tla tša ba tša sepela dinakong tše di fapanego leetong la gago ge o na le HIV.

Hwetša motho yo o mo tšephago yo o ka boledišanago le yena mabapi le ka fao o ikwago ka gona goba hwetša sehlopha sa thekgo sa batho ba bangwe bao ba nago le maitemogelo a go swana le a gago.

Kgopela thušo ya ditsebi kliniking ge o ikwa gore ga o kgone go phela gabotse.

GO EFOGA DIKOTSI TŠE DINGWE TŠA MAPHELO

Tšhomišo ya motšoko, madila le diokobatši e kotsi go batho bao ba nago le HIV:

- Go kgoga go ka oketša kotsi ya go ba le TB le malwetši a mangwe a maswafo ge e le gore o na le HIV.
- Go šomiša diokobatši le go nwa madila go ka ama go kgona ga gago ga go tšea dipheho mabapi le go tsenela thobalano ye e bolokegilego goba go nwa dihlare gomme go ka ba le ditlamorago tša lebaka le letelele go tša maphelo a monagano wa gago.
- Madila, diokobatši le di-ARV ka moka ga tšona di ama sebete. Go nwa madila le diokobatši tše dingwe go ka oketša kgonagalo ya go ba le tlhakathakano ya sebete.

GO ITŠHIDULLA KUDU

Go itšhidulla kgafetša kgafetša go ka ba le dikholego tše kaone go tša maphelo gomme go ka go thuša gore o ikwe o na le maatla, gwa thuša mašole a gago a mmele, go laola kgatelelo ya monagano le go go thuša go kgona go phela ka malwetšana a ka morago ga go nwa di-ARV.

Hwetša mokgwa wa go tsenya boitšhidullo ka go ditiro tša gago tša ka mehla ka go dira dilo tše bonolo, tša letsatsi le lengwe le le lengwe go dira gore o dule o na le mafolofolo. Kgetha boitšhidullo bja boipshino bjo bo swanetšego mokgwa wa gago wa bophelo.

GO KHUTŠA KA FAO GO LEKANEGO

Go khutša, go iketla le go robala di bohlokwa go batho bohle. Ge e le gore o phela ka HIV o swanetše go khutša go dumelela mašole a gago a mmele go aga maatla, gore o be le maatla a go kgona go swaragana le mathata a letsatsi le lengwe le le lengwe.

Batho ba bagolo ba swanetše go robala diiri tše 7 – 9 bošego. Leka go aga setlwaedi sa ka mehla gomme o ye go robala ka nako ye e swanago bošego bjo bongwe le bjo bongwe

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

+	1 KALAFO	+
🧠	2 GO TSEBAGATŠA	🧠
👁️	3 GO LALELA GO NWA DIHLARE	👁️
👤	4 PMTCT <small>THIBELO YA PHETŠO YA MMA GO YA 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 tetšo ya megala ya go se lefelwe go baeletši bao ba nago le maitemogelo bao ba hwetšagalago diiri tše 24 ka letsatsi.

- 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 Tšhomišobošaeadi ya Diokobatši 0800 12 13 14
- MomConnect *134*550#

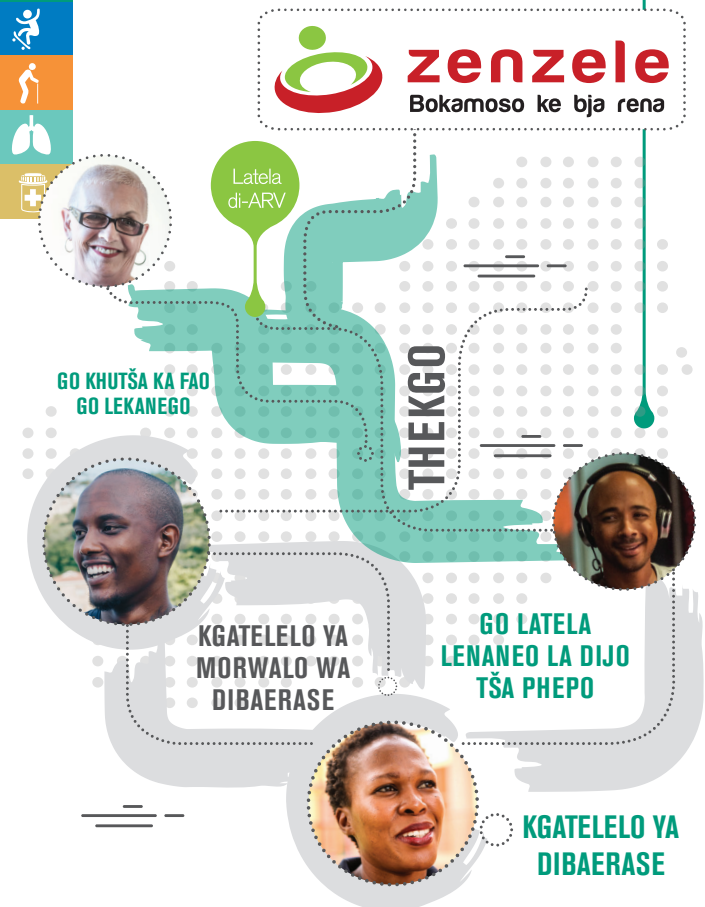
Ge e le gore o nyaka ditirelo tša thekgo ya HIV karolong efe goba efe ya Afrika Borwa etela www.healthsites.org.za go hwetša sehlopha sa thušo lefelong la geno.

Go hwetša sehlopha sa thekgo sa Facebook, etela BrothersforlifeSA goba ZAZI. O ka etela gape www.brothersforlife.mobi goba www.zazi.org.za

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

PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO

6 GO PHELA KA HIV; GO DULA O PHETŠE GABOTSE EBILE O THABILE



Go hwetša Kalafo



GO KHUTŠA KA FAO GO LEKANEGO

Latela di-ARV

THEKGO

KGATELELO YA MORWALO WA DIBAERASE

GO LALELA LENANE LA DIJO TŠA PHEPO

KGATELELO YA DIBAERASE



**E HLAŠELA
DISELE TŠA CD4**

HIV KA MMELENG

HIV ke baerase ye e fokodišago mašole a mmele, ao a šireletšago mmele wa gago kgahlanong le phetetšo le malwetši. Ge mašole a gago a mmele a fokola, mmele wa gago ga o kgone go lwantšha diphetetšo le malwetši. Ge HIV e sa alafšwe 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



GO PHELA GABOTSE O NA LE HIV

Mokgwa o mokaone wa go phela gabotse o na le HIV ke go thomiša ka kalafo ka pela ka fao go kgonagalago, sebakeng sa go emela gore o bajwe goba gore o be le maswao a bolwetši. Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago go tseba gore ke leano lefe la kalafo leo le tla go lokelago kudu, ka fao o ka hwetšago thekgo le ka fao o ka laolago malwetšana afe goba afe a ka morago ga go nwa dihlare, gore o kgone go nwa dihlare ka fao go nepagetšego bophelo bja gago ka moka.

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.



Go phela gabotse go ra gore go ba le seemo sa maleba sa monagano le maikutlo a makaone, go ja dijo tša phepo, go phela mokgwa o mokaone wa bophelo, le go nwa dihlare tša gago, go dula o enwa di-ARV ka mehla.”

Cindy Pivacic



GO LALELA DI-ARV

Ge o šetše o thomile go nwa di-ARV o swanetše go di nwa letšatši le lengwe le le lengwe ka nako ye e swanago. Ke boikgafu bja bophelo ka moka. Go bohlokwa gore o se ke wa tshela goba wa emiša go nwa di-ARV, le ge e ka ba letšatši le tee.

O swanetše go dula o eya diketelong tša tekolo kliniking gomme o tšeye di-ARV tša gago ka nako, gore di se ke tša go felela. Go tshelwa goba go emiša go nwa di-ARV tša gago go ka feletša ka go šitwa ga dihlare, fao e lego gore kalafo ga e sa šoma go laola HIV.

GO ALAFA DIPHETETŠO

O ka ba le diphetetšo tše di amanago le HIV, malwetšana a ka morago ga go nwa dihlare ao a bakwago ke ge o enwa di-ARV goba diphetetšo tše dingwe tšeo di thwaelegilego.

Ge o ka bajwa, botša mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago ka pela ka fao go kgonagalago o hwetše kalafo. Ka kalafo, diphetetšo tše ntšhi di ka alafšwa ka katlego.



GO KGETHA MOKGWA WA BOPHELO O MOKAONE

Go batho hao ba phelago ka HIV, mokgwa wa bophelo o mokaone o swana le go motho yo mongwe. O akaretša:

- Go ja dijo tša phepo;
- Go itšhidulla kgafetša kgafetša;
- Go khutša ka fao go lekanego; le
- Go hlokomela go phela gabotse ga gago ka monaganong le ga maikutlo.
- Go hlapa matsogo ka meetsi le sesepa kgafetša kgafetša.

Go kgetha mokgwa wa bophelo o mokaone go tla go thuša go:

- Šoma di-ARV ka mmeleng le go laola malwetšana afe goba afe a ka morago ga go nwa dihlare.
- Go dira gore mašole a mmele a gago a dule a na le maatla gore a kgone go lwantšha diphetetšo le malwetši bokaone.
- Fokotša go ba kotsing ga gago ga go ba le bolwetši bja pelo, bolwetši bja swikiri, dikankere le kgatelelo ya madi a magolo.
- Fihlelela le go phela o na le boima bja mmele bjo bokaone.

GO LALELA LENANEO LA DIJO TŠE KAONE

Go tšea diphepo ka ga dijo le dino tša phepo go ka go dira gore o ikwe bokaone le go ba le maatla mantšhi. Go ja dijo tša phepo go ra gore o latela lenaneo la dijo tša phepo tše bonolo, tše foreše le tšeo di sego tša šongwa.

Ge o hwetša gore go nwa di-ARV go go dira gore o ikwe o sellega goba go go dira gore go be boima go wena go ja, boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago goba mošomi wa tša phepo.

