

HO BABALLA KELELLO E PHETSENG HANTLE

Ha o fumana hore o na le tshwaetso ya HIV o ka ba le matshwenyeho mabapi le kamoo e tla ama bophelo ba hao ka teng le bokamoso ba hao.

Dinitho tse fapaneng tse o halefisang di ka tla tsa ba tsa feta leetong la hao hammoho le tshwaetso ya HIV.

Fumana motho e mong eo o mo tshepang eo o ka buang le yena mabapi le kamoo o ikutlwang ka teng kapa o fumane sehlopha sa tshehetso sa batho ba bang ba nang le boiphihlelo bo jwalo.

Kopa thuso ya seprofeshenale tleliniking haeba o ikutlwa o sa kgone.

HO QOBA KGONAHALO YA DIKOTSI TSE DING TSA BOPHELO

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

- Ho tsuba ho ka eketsa kgonahalo ya ho hlaselwa ke lefuba (TB) le malwetse a mang a matshwafo haeba o na le tshwaetso ya HIV.
- Ho sebedisa dithethefatsi le tahi ho ka ama kokgoni ba hao ho etsa diqeto mabapi le ho etsa thobalano e bolokehileng kapa ho sebedisa kalafo mme ho ka ba le ditlamorao tsa nako e telele bophelong ba hao ba kelello.
- Tahi, dithethefatsi le di-ARV kaofela di ama sebete. Ho sebedisa tahi le dintho tse ding ho ka eketsa monyetla wa ho ba le mathata a sebete.

HO ETSA DIHLAKISO TSE NGATANYANA

Ho etsa dihlahakiso ka nako le nako ho ka ba le melemo e metle bophelong mme ho tla o thusa hore o ikutlwe o matlafetse haholwanyane, ho tsosolosa masole a hao a mmele, ho laola kगतello ya maikutlo le ho o thusa ho kgema le ditlamorao tsa hao tsa di-ARV.

Fumana tsela ya ho qala ka dihlahakiso diketsong tsa hao tsa letsatsi le letsatsi ka ho etsa dintho tse bobebe ka letsatsi le letsatsi ho o boloka o le mahlahahlaha. Kgetha hlakiso ya boithabiso e tshwanelang mokgwa wa hao wa bophelo.

HO FUMANA NAKO E LEKANENG YA HO PHOMOLA

Ho phomola, ho iketla le ho robala di molemo haholo ho motho e mong le e mong. Haeba o phela ka tshwaetso ya HIV o lokela ho phomola e le ho dumella masole a hao a mmele ho aha matla e le hore o be le matla ho sebetsana le diphephetso tsa letsatsi ka leng.

Batho ba baholo ba lokela ho fumana dihora tsa ho robala tse 7 – 9 ka bosiu ka bong. Leka ho theha thwaelo le ho robala kamehla ka nako e tshwanang.

Lenane la diphatlatatso 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	+

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. Mekgatho e mengata e fana ka mehala ya mahala ho bakgothatsi ba nang 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 dikgatiso tsa Zenzele.

PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO

6 HO PHELA KA HIV: HO PHELA HANTLE MMELENG EBILE O THABILE

Ho fumana kalafo



Sebedisa di-ARV kamehla

HO FUMANA NAKO E LEKANENG YA PHOMOLA

SUPPORT

PHOKOTSO YA DIKOKWANAHLOKO

HO JA DIJO TSE TSHWANELEHANG

MOKGWA O LOKILENG WA BOPHELO



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 lwantsa ditshwaetso le malwetse. Haeba HIV e sa phekolwe ka di-ARV, o ka fumana bongata ba malwetse a bitswang *Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS)*.

HO FUMANA KALAFU BAKENG SA HIV

Kalafu ya *antiretroviraale (di-ARV)* ke meriana ao 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 bitswa tlhaboloho kgahlano le dikokwanahloko. Hona ha ho bolele hore HIV e phekotswe, ho mpa ho bolela 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.

HO PHELA HANTLE MMELENG KA HIV

Mokgwa o motle wa ho phela hantle mmeleng haeba o na le tshwaetso ya HIV ke ho qala ka kalafu ya hao ka potlako kamoo o ka kgonang ka teng, ho na le emela hore o be o kule kapa o be le matshwao. Buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo ho fumana hore ke moralo ofe wa kalafu o lokileng ka ho fetisisa bakeng sa hao, kamoo o ka fumanang tshetso ka teng le kamoo o ka sebetsanang le ditlamorao dife kapa dife ka teng, e le hore o tle o kgone ho sebedisa kalafu ka tshwanelo bophelong bohle ba hao.

Bukana ena ya dintlha tshcheditswe 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.



“Ho phela hantle ho bolela ho ba le menahano e hlakileng le maikutlo, ho ja ka nepo, mokgwa o nepahetseng wa bophelo, le ho nwa meriana ya hao, ho sebedisa di-ARV tsa hao kamehla.”



Cindy Pivacic

HO SEBEDISA DI-ARV KAMEHLA

Hang ha o qala ho sebedisa di-ARV, o lokela ho di sebedisa ka letsatsi le letsatsi ka nako e tshwanang. Ke boitlamo ba bophelo bohle. Ho molemo hore o se tlole kapa ho emisa ho sebedisa di-ARV tsa hao leha ekaba ka letsatsi le le leng feela.

Kamehla o lokela ho etela tleliniking bakeng sa ho lekolwa le ho a lata di-ARV tsa hao ka nako, e le hore di se ke tsa o fella. Ho tlole kapa ho emisa ka di-ARV tsa hao ho ka o etsa lebitso ho ho se ananelwe ha dithethefatsi, e leng moo kalafu e seng e sa sebetse ho laola HIV.

HO ALAFA DITSHWAETSO

O ka kgathatswa ke ditshwaetso tse nkang monyetla tse amanang le HIV, ditlamorao tse bakwang ke ho sebedisa di-ARV kapa ditshwaetso tse ding tse tswaelehleng.

Haeba o kula, tsebisa mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle ka potlako kamoo o ka kgonang mme o fumane kalafu. Ka ho sebedisa kalafu, ditshwaetso tse ngata di ka phekolwa ka katleho.

HO KGETHA MOKGWA WA BOPHELO O LOKETSENG MMELE WA HAO

Bakeng sa batho ba phelang ka HIV, mokgwa wa hae wa bophelo o tshwana hantle le wa motho e mong le e mong. O kenyeletsa:

- Ho ja dijo tse nepahetseng;
- Ho etsa dihlahiso ka nako le nako;
- Ho phomola ka nako e lekaneng; mme
- Ho hlakomela boiketlo ba kelello le maikutlo a hao.

Ho kgetha mokgwa o lokileng wa bophelo ho tla o thusa ho:

- Ho sebedisa di-ARV le ho laola ditlamorao dife kapa dife.
- Boloka masole a hao a mmele a matlafetse e le hore a tle a lwantshe ditshwaetso le bolwetse ka tsela e betere.
- Fokotsa kgonahalo ya ho hlaselewa ke pelo, lefu la tswekere, mofetshe kapa kankere le Ho phahama ha maikutlo (*hypertension*).
- Fihlella o be o phele ka boima bo loketseng mmele wa hao.

HO JA DIJO TSE LOKETSENG MMELE

Ho kgetha dijo tse tshwanetseng le dino ho ka o etsa hore o ikuthwe o le betere mme o na le matla ahalwanyane. Ho ja ka nepo ho bolela ho ja dijo tse tshwanehang tse bonolo, tse foreshe le tse sa bolokelwang mabekeraneng.

Haeba o fumana hore ho sebedisa di-ARV ho o etsa hore o ikuthwe o nyekelwa ke pelo kapa ho etsa hore o thatafallwe ke ho ja, buisana le mosebeletsi wa hao wa tsa bophelo kapa setsebi sa dijo.

