

# DI-ARV BAKENG SA MASEA A SA TSWA BELEHWA

Ho fokotsa menyetla e meng ya lesea la hao ho fumana tshwaetso ya *HIV*:

- Lesea la hao le tla fuwa mothamo wa *Nevirapine syrup* kamora ho belehwa.
- Lesea la hao le tla sebedisa *Nevirapine* ka letsatsi le letsatsi ka dikgwedi tse qalang tse tsheletseng kamora tlhaho.

## DITEKO TSA *HIV* BAKENG SA MASEA

Masea ohle a hlalileng ho bomme ba nang le tshwaetso ya *HIV* ba etswa diteko bakeng sa *HIV* ho fihlela a ba dikgwedi tse 18. Hona ho kenyeletsa:

- Nakong ya tlhaho;
- Diveke tse 10 kamora tlhaho;
- Diveke tse 6 kamora ho emisa ho nyantsha; le
- Dikgwedi tse 18.

Haeba lesea la hao le na le tshwaetso, le tla qalella ka di-ARV ka potlako, tseo le tla di sebedisa nakong ya bophelo ba lona kaofela.

## HO FEPA LESEA LA HAO KA POLOKEHO

Ha o sebedisa di-ARV le dikokwanahloko di fokoditswe, ho nyantsha ho kgethehileng ho loketse lesea la hao.

Hona ho bolela ho fepa lesea la hao lebesa la letswela feela nakong ya dikgwedi tse tsheletseng tse qalang.

Haeba o fepa lesea la hao lebesa la hao la letswela le dintho tse ding tse kang, fomula, metsi, motoho kapa *gripe water* pele le ba dikgwedi tse tsheletseng, hona ho ka baka ditshwaetso mme ha eketsa kgonahalo ya hore lesea la hao le fumane *HIV*.

Ho nyantsha ho na le melemo e mengata:

- Lebesa la letswela ke dijo tse matlafatsang haholo tsa lesea.
- Lebesa la letswela le thusa ho aha masole a mmele wa lesea.
- Di-Antibodies tse ka hara lebesa la letswela di tshireletsa lesea la hao kgahlano le ditshwaetso.
- Ho nyantsha ho nolofatsa lesea la hao ebile ho matlafatsa kamaano pakeng tsa hao le lesea la hao.
- Haeba dikokwanahloko di fokoditswe, ho nyantsha nakong ya dikgwedi tse qalang tse tsheletseng ho fokotsa kgonahalo ya ho fetisetsa tshwaetso ya *HIV* ho lesea la hao. Buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo bo botle haeba o na le dipotso dife kapa dife mabapi le ho nyantsha lesea la hao.

Lenane la diphatlatatso tsa '*Zenzele Living with HIV*' le kenyeletsa dibukana tse na tse latelang:

	<b>1 KALAFO</b>	
	<b>2 BOIPOLELO</b>	
	<b>3 TSHEBEDISO YA KAMEHLA</b>	
	<b>4 <i>PMTCT</i></b>	
	<b>5 LERATO LE THOBALANO</b>	
	<b>6 PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO</b>	
	<b>7 BATJHA LE <i>HIV</i></b>	
	<b>8 BOTSOFADI LE <i>HIV</i></b>	
	<b>9 HO TSEBA KA LEFUBA (<i>TB</i>)</b>	

## HO FUMANA THUSO LE TSHEHETSO

Haeba o phela ka tshwaetso ya *HIV*, ha o mong. O ka fumana thuso le tshehetso eo o e hloakang haeba o e kopa. Mekgatlo 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 ditshebeletso tsa tshehetso ya *HIV* karolong efe kapa efe ya naha, etela [www.healthsites.org.za](http://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](http://www.brothersforlife.mobi) kapa [www.zazi.org.za](http://www.zazi.org.za)

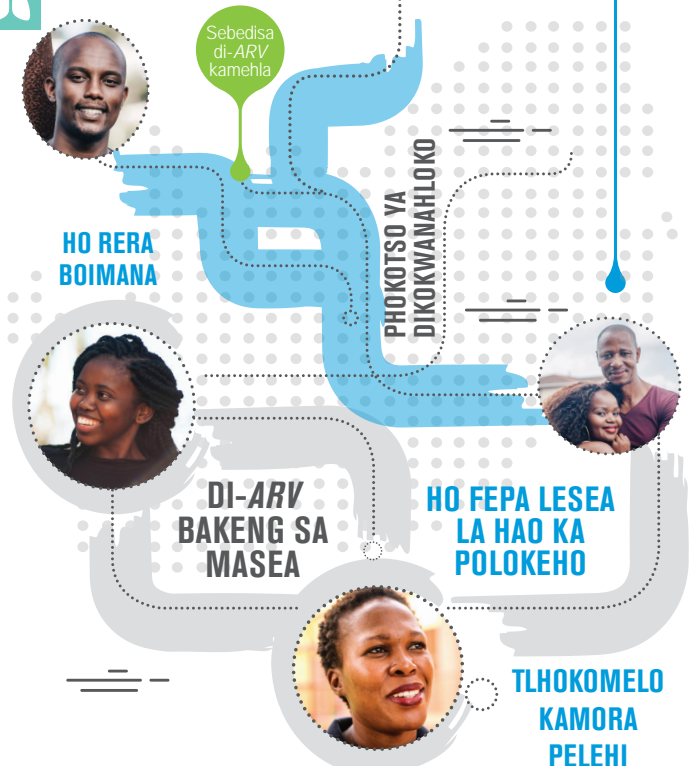
O ka fumana dintlha tse ngatanyana mabapi le ho phela ka *HIV* dibukaneng tse ding tsa lethathamo la dikgatiso tsa Zenzele.

J757/Sesotho - 0860 PAPIKA



# 4 HO PHELA KA TSHWAETSO YA *HIV* O NA LE LESEA LE PHETSENG HANTLE

Oala ka di-ARV kajeno



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)*.

MASOLE A MMELE A FOKODISITSE



## HO FUMANA KALAFO BAKENG SA HIV

Kalafo ya *antiretrovirale* (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 natefelwa ke bophelo bo betere, le hore ho na le monyetla o fokolang wa ho fetisetsa HIV ho motho e mong.

PHOKOTSO YA DIKOKWANAHLOKO



## BAKENG SA DIKOKWANAHLOKO

Haeba o le moimana kapa o nyantscha, o tla tshwanela ho etsa diteko tsa madi ho hlahloba sekgahla sa dikokwanahloko ka dikgwedi tse ding le tse ding tse tshelletseng ho fihlela ngwana wa hao a ba le dilemo tse pedi, e le ho hlahloba hore o na le tshwaetso e kae ya HIV mading a hao.

Ha palo ya dikokwanahloko e phahame, hona ho eketsa monyetla ya hore lesea la hao le hlaselwe ke HIV. Mokgwa o le mong feela wa ho fokotsa bongata ba dikokwanahloko le ho tshireletsa hore lesea la hao ke ho sebedisa di-ARV jwalokaha o laetswe ke mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo.

Bukana ena ya dintlha tshheditswe ke Cooperative Agreement Number GH001932-01 ho tswa ho US Centers for Disease Control and Prevention. Dikateng tsa yona ke boikarabelo ba bangodi ka ho qolleha mme ha di hlahise maikutlo a molao a US Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services, kapa U.S. government.



Ha ke qala ho ima ka lekgetlo la pele, ke ile ka fumana hore ke na le tshwaetso ya HIV. Ke ile ka nwa di-ARV tse pedi kapa tse tharo yaba ke a emisa. Lesea la ka le ne le le dikgwedi tse hlano ha le hloka hala. Ha ke ima ka lekgetlo la bobedi, ke ne ke se ke ntse ke sebedisa di-ARV. Ke ile ka qala ka ANC ha ke le dikgwedi tse tharo ke imme mme sekgahla sa bongata ba dikokwanahloko bo ne bo sa kgone ho lekanywa. Ke ile ka beleha ka tsela ya tlhaho lesea la ka le se nang tshwaetso ya HIV.”

Annah Mathekga



## HO SEBEDISA DI-ARV NAKONG YA BOIMANA

Di-ARV di bolokehile bakeng sa hao le lesea la hao le so belehwe. O lokela ho sebedisa di-ARV tsa hao ka letsatsi le letsatsi nakong ya boimana, nakong ya ho beleha le nakong ya ho nyantscha.

Ho sebedisa di-ARV kamehla ho tla etsa hore sekgahla sa dikokwanahloko se fokotsehe. Hona ho bolela hore o tla dula o matlafetse o phetse hantle, mme ho tla ba le monyetla o monyenane kapa ho se ke ha ba le monyetla ho hang wa ho fetisa HIV ho ya ho lesea la hao. Ho tla bolokeha hore o nyantshe lesea la hao.

Ho molemo ho tswela pele ho sebedisa di-ARV tsa hao le kamora ho beleha. Hopola hore hang ha o qala ho sebedisa di-ARV, o lokela ho di sebedisa jwalokaha o laetswe ke mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle, ka letsatsi le letsatsi bophelong bohle ba hao.

Haeba o kula hoseng mme o hlatsa nakong ya boimana ba hao, buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo bo botle kamoo o ka fokotsang ho sebedisa dipidisi empa wa etsa bonnete ba hore kalafo e ntse e sebetsa hantle.

## HO RERA BOIMANA

Haeba wena kapa motswalle wa hao le phela ka HIV, ho a kgoneha hore le rere boimana bo bolokehileng le ho ba le lesea le se nang tshwaetso ya HIV.

**Haeba wena le motswalle wa hao le na le tshwaetso ya HIV, mabapi le di-ARV le phokotso ya dikokwanahloko:** o ka beleha ka mokgwa wa tlhaho ka ho etsa thobalano ka ntle le ho sebedisa khondomo.

**Haeba motswalle e mong a se na tshwaetso ya HIV ha e mong a na le tshwaetso:** motswalle ya nang le tshwaetso ya HIV o lokela ho sebedisa di-ARV mme a be le phokotseho ya dikokwanahloko. Ho tla ba le monyetla o fokolang wa ho fetisetsa HIV ho motswalle ya se nang tshwaetso kapa ho lesea.

Buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo bo botle mabapi le kamoo o ka baballang motswalle le lesea la hao.

Hona ho tla kenyeletsa ho sebedisa di-ARV le motswalle wa hao a ka sebedisa PREP, moriana wa thibelo ya HIV.

## HO ETSA HO HONG HA O LE MOIMANA

Ekaba o na le tshwaetso ya HIV kapa ha o na tshwaetso, ho molemo ho ya tleliniking bakeng sa tlhokomelo ya kamora pelehi (ANC) hang ha o nahana hore o imme.

Masea a ka fumana tshwaetso ya HIV nakong ya boimana, nakong ya ho beleha, kapa nakong ya ho nyantscha. Ha o qala ho sebedisa di-ARV nakong ya dikgwedi tse qalang tse tharo tsa boimana mme o sebedisa kalafo kamoo mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle a o boleletseng ka teng, o tla ba le sekgahla se tlase kapa se fokoditsweng sa dikokwanahloko ka nako eo o belehang. Hona ho tla fokotsa monyetla wa hore lesea la hao le hlahe le na le tshwaetso ya HIV.

## SEO O KA SE LEBELLANG TLELINIKING

- O tla etswa diteko mme o hlahlobelwe tshwaetso ya HIV le mathata afe kapa afe a amanang le boimana.
- Haeba o na le tshwaetso ya HIV, o tla fumana kgothatso mabapi le di-ARV le kamoo o ka thibelang lesea la hao ho fumana tshwaetso ya HIV pele le kamora ho belehwa.
- Haese ha o na le lefuba (TB), e lokelang ho alashwa pele, o ka qala ka di-ARV ka potlako.
- Ha o se o ntse o sebedisa di-ARV o tla tswela pele ka kalafo ya hao.
- O tla etswa diteko tsa CD4 khaonto le sekgahla sa bongata ba dikokwanahloko ka nako tsohle tsa boimana ba hao ho etsa bonnete ba hore ho alafa ho a sebetsa le hore dikokwanahloko di fokoditswe.

## DIKETELO TSA TEKOLO TLELINIKING

Ho molemo ho ba le diketelo tse ka bang bonyane tse robedi tsa ANC pele o ka beleha. Hona ho tla dumella mosebeletsi wa hao wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo ho hlahloba bophelo ba hao le ba lesea le ho o thusa ka bothata bofe kapa bofe nakong ya boimana ba hao.