

## DI-ARV TŠA MASEA AO A SA TŠWAGO GO BELEGWA

Go tšwela pele go fokotša dikgonagalo tša gore lesea la gago le fetelwe ke HIV:

- Lesea la gago le tla fiwa selekanyo sa sirapo ya Nevirapine ka morago ga go belegwa.
- Lesea la gago le tla nwa Nevirapine letšatši le lengwe le le lengwe mo dibekeng tša mathomo tše tshela ka morago ga go belegwa.

## GO DIRA MASEA DITEKO TŠA HIV

Masea ka moka ao a belegwego ke bomma bao ba nago le HIV ba dirwa diteko tša HIV go fihla ge ba na le dikgwedi tše 18. Se se akaretša:

- Ge ba se na go belegwa;
- Dibekwe tše 10 ka morago ga go belegwa;
- Dibekwe tše 6 ka morago ga go mo tshweša letswela;
- Ge ba na le dikgwedi tše 18.

Ge lesea la gago diteko di bolela gore le na le HIV, le tla thomiša go fiwa di-ARV ka pela ka fao go kgonagalago, tšeo le tlogo di nwa bophelo bja lona ka moka.

## GO FEPA LESEA LA GAGO KA POLOKEGO

Ge o enwa di-ARV gomme dibaerese tša gago di gateletšwe, go nyantšha lesea letswela fela go loketše lesea la gago.

Se se ra gore o tla fepa lesea la gago ka maswi a letswela fela dikgwedi tša mathomo tše tshela.

Ge o fepa lesea la gago ka maswi a letswela le ka dilo tše dingwe tša go swana le, maswi a lerole, meetse, motepa goba ka gripe water pele ga ge ba eba le dikgwedi tše tshela, se se ka baka diphetetšo le go oketša kotsi ya gore lesea la gago le tla fetelwa ke HIV.

Go nyantšha lesea letswela go na le mehola ye mentšhi:

- Maswi a letswela ke sejo sa masea seo se godišago kudu.
- Maswi a letswela a thuša go godiša mašole a mmele a lesea la gago.
- Dilwantšhammele tšeo di lego ka gare ga maswi a letswela di šireletša lesea la gago kgahlanong le diphetetšo.
- Go nyantšha lesea letswela go fodiša lesea la gago le go maatlafatša kamano gareng ga gago le lesea la gago.
- Ge dibaerese tša gago di gateletšwe, go nyantšha lesea la gago letswela fela mo dikgweding tša mathomo tše tshela go fokotša kotsi ya go fetšetša HIV go lesea la gago. Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago ge e le gore o na le dipotšišo dife goba dife mabapi le go nyantšha lesea la gago letswela.

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

+	1 KALAFO	+
🧠	2 GO TSEBAGATŠA	🧠
👁️	3 GO LATELA 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. Mekgatlo ye mentšhi e fana ka tseto 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 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](http://www.healthsites.org.za) go hwetša sehlopha sa thušo lefelong la geno.

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

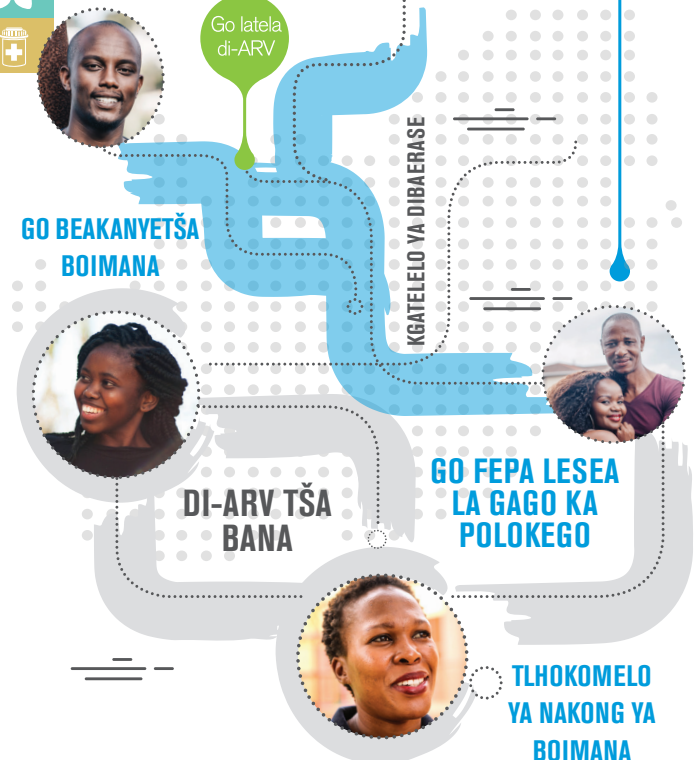
O ka hwetša tshedimošo ka bottlalo ka ga go phela ka HIV ka dingwalweng tše dingwe ka go molokoloko wa dingwalwa tša Zenzele.

J757Lsepedi - 0860 PAPRIKA

## PMTCT

Thomiša ka di-ARV lehono

## 4 GO PHELA KA HIV LE GO BA LE LESEA LEO LE PHETŠEGO GABOTSE



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 dihlahare 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 mmele: 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



## TEKO YA MORWALO WA DIBAERASE

Ge e le gore o imile goba o a nyantšha, o swanetše go dirwa diteko tša madi go lekola morwalo wa gago wa dibaerase dikgwedi tše dingwe le tše dingwe tše tshela go fihla fao ngwana wa gago a na le mengwaga ye mebedi, go lekola gore go na le HIV ye kaakang ka mading a gago.

Ge e le gore morwalo wa gago wa dibaerase o godimo, se se oketša kgonagalo ya gore lesea la gago le fetelwe ke HIV. Mokgwa o tee wa go dira gore morwalo wa gago wa dibaerase o be fase le go šireletša lesea la gago ke go nwa di-ARV tša gago go ya ka fao go laetšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo.

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.



Ge ke be ke imile la mathomo, ke ile ka hwetša gore ke na le HIV. Ke ile ka nwa fela di-ARV tše pedi goba tše tharo gomme go tloga fao ke ile ka emiša. Lesea la ka le be le na le dikgwedi tše hlano ge le hlokošana. Ge ke ima la bobedi, ke be ke šetše ke enwa di-ARV. Ke thomišitše ka tlhokomelo ya nakong ya boimana ge ke be ke na le dikgwedi tše tharo ke imile gomme morwalo wa ka wa dibaerase o be o sa bonagale. Ke belege ka tlhago lesea leo le senago HIV.”

Annah Mathekga



## GO NWA DI-ARV MO NAKONG YA BOIMANA

Di-ARV di bolokegile go wena le go leseana la gago leo le sego la tšwa le belegwa. O swanetše go nwa di-ARV tša gago letšatši le lengwe le le lengwe mo nakong ya ge o imile, nakong ya pelego le nakong ya ge o nyantšha lesea letswela.

Go latela di-ARV go tla feletša go kgatelelo ya morwalo wa dibaerase. Se se ra gore o tla dula o tiile ebile o phetše gabotse, ebile go tla ba le kgonagalo ye nnyane go fihla fao go sa kgonagalego gore o tla fetiša HIV go lesea la gago. Go tla bolokega go nyantšha lesea la gago letswela fela.

Go bohlokwa go tšwela pele go nwa di-ARV le ka morago ga go belega lesea. Gopola gore ge o šetše o thomile go nwa di-ARV, o swanetše go di nwa go ya ka fao o eleditšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo, letšatši le lengwe le le lengwe, bophelo bja gago ka moka.

Ge e le gore o fela o bajwa mesong ebile o hlatša nakong ya boimana bja gago boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo mabapi le ka fao o ka fokotšago go nwa dipilisi le go netefatša gore kalafo e sa šoma.

## GO BEAKANYETŠA BOIMANA

Ge e le gore wena goba molekane wa gago o phela ka HIV, go a kgonagala go beakanyetša boimana bjo bo bolokegilego le go ba le lesea leo le senago HIV.

Ge e le gore wena le molekane wa gago le na le HIV, le enwa di-ARV ebile dibaerase tša lena di gateletšwe: le ka kgona go ima ka tlhago la ba la tsenela thobalano ka ntle le go šomiša khontomo.

Ge e le gore molekane o tee ga a na le HIV gomme yo mongwe a na le HIV: molekane yo a nago le HIV o swanetše go nwa di-ARV gomme a be le morwalo wa dibaerase tšeo di gateletšwego. Go tla ba le kgonagalo e nnyane kudu ya go fetišetša HIV go molekane yo a se nago le HIV goba go lesea.

Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo mabapi le ka fao o ka šireletšago molekane le lesea la gago bokaone.

Se se tla akaretša go nwa di-ARV tša gago gomme molekane wa gago a ka nwa PREP, e lego sehlahare sa thibelo ya HIV.

## GO TŠEA KGATO GE O IMILE

O ka be o na le HIV goba o o se na yona, go bohlokwa go ya kliniking go yo hwetša tlhokomelo ya boimana (ANC) ka pela ge o se na go nagana gore o imile.

Masea a ka fetelwa ke HIV mo nakong ya boimana, nakong ya pelego ya lesea, goba nakong ya ge o nyantšha lesea letswela. Ge o thoma go nwa di-ARV mo dikgweding tša mathomo tše tharo tša boimana gomme wa nwa dihlahare go ya ka fao mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo a go botšago ka gona, o tla ba le morwalo wa dibaerase wa fase goba wo o gateletšwego ka nako yeo o tla bego o belega. Se se tla fokotša kudu kgonagalo ya gore lesea le belegwe le na le HIV.

## SEO O KA SE EMELAGO KA KLINIKING

- O tla dirwa diteko tša HIV le go alafelwa yona le mathata afe goba afe ao a amanago le boimana.
- Ge e le gore o na le HIV, o tla fiwa keletšo ka ga di-ARV le ka fao o ka thibelago gore lesea la gago le se ke la fetelwa ke HIV pele le ka morago ga pelego.
- Ka ntle le ge o na le TB, yeo e swanetšego go alafiwa pele, o ka thoma go nwa di-ARV ka pela.
- Ge e le gore o šetše o enwa di-ARV o tla tšwela pele ka kalafo ya gago.
- O tla dirwa diteko tša palo ya CD4 le tša morwalo wa dibaerase boimaneng bja gago ka moka go netefatša gore kalafo e a šoma, le gore dibaerase tša gago di gateletšwe.

## DIKETELO TŠA KA MORAGONYANA KA KLINIKING

Go bohlokwa go ya bonyane diketelo tša kliniking tše seswai tša nakong ya boimana pele ga ge o belega. Se se tla dumelela mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago go lekola tša maphelo a gago le a lesea la gago le go go thuša ka mathata afe goba afe mo nakong ya boimana bja gago.