

## TR LE HIV

Ge e le gore o phela ka HIV gomme o na le TB, re re o fetetšwe ke malwetši gabedi. TB ke bjo bongwe bja malwetši ao a tlwaelegilego kudu ao a amago batho bao ba phelago ka HIV. Ge morwalo wa gago wa dibaerese o le godimo gomme mašole a gago a mmele a fokola, go na le sebaka se segolo kudu sa gore o ka fetelwa ke TB. Eupša, ge o ka thomiša ka kalafo ya HIV ka pela ka morago ga go dirwa diteko tša HIV gomme tša laetša gore o na le yona gomme wa obamela go nwa di-ARV – morwalo wa gago wa dibaerese o tla gatelelwa gomme mašole a gago a mmele a tla ba le maatia le go phela gabotse – dibaka tša gore o ka fetelwa ke TB di ka fokotšega. Go nwa dihlae tša go thibela TB gotee le di-ARV tša gago go tla fokotša kotsi ya go fetelwa ke TB go tšwela pele.

## TB YA GO ŠITA DJHLARE

(MDR-TB ELEGO YA GO ŠITA DJHLARE TŠE NTŠI LE XDR-TB E LEGO TB YA GO ŠITA DJHLARE KA KAKARETSO)

Ge o sa obamele go nwa dihlae tša gago; o fetwa goba o tshela dilekanyo tša gago, goba o sa nwe tše dingwe tša dihlae tšeo o laetšwego ke ngaka, ditwatši tša TB ka mmeleng wa gago e tla ithuta go radia le go tšhabela dihlae tšeo di šomišwago go alafa TB gomme e tla šitwa go alafša ke dihlae. Se se ra gore dihlae tša go alafa TB di ka se sa šoma go bolaya ditwatši tša TB gomme o tla ba le TB ya go šita Dihlae. Go na le mehuta ye mebedi ya TB ya go šita dihlae, e lego TB ya go šita dihlae tše ntši (MDR-TB) le TB ya go šita dihlae ka kakaretšo (XDR-TB).

Ye ke mehuta ye kotsi kudu ya TB gomme e ka fetetšwa batho ba bangwe. Ke ka lebaka leo batho ba bantši kudu ba fetelwa ke TB ya go šita dihlae.

Go boima kudu go alafa MDR-TB le XDR-TB, kalafo e ka tšea dikgwedi tše senyane go fihla ka mengwaga ye mebedi, goba go feta gomme e na le diabe tše kotsi kudu. Go obamela go nwa dihlae go bohlokwa gore kalafo e šome gabotse. Bašomi ba tlhokomelo ya maphelo ba diphrofešenale ba tla tšea sephetho sa ge eba kalafo ka dihlae tša LTBI e a nyakega go batho bao ba lego kotsing ya gore ba ka fetetšwa ke balwetši bao ba nago le TB ya go šita dihlae ka ge ba dula goba ba phela le bona.

## GO THIBELA GO PHATLALATŠWA GA TB

Gore o fokotše go ba fao go nago le ditwatši tša TB, dikgato tše di latelago di swanetše go tšewa ge go kgonagala:

- Ka mehla bula mafasetere a ntlo ya gago, ka meagong ya setšhaba le ka dinamelweng tša bohle go dumela go tsena le go tšwa ga moya.
- Ka mehla pipa molomo ge o gohlola goba ge o ethimola ka letsogo la gago la godingwana goba ka sejabana, le ka lešela. Efoga go gohlolela ka diatleng tša gago. Ka mehla hlapa diatia tša gago ge e le gore o gohlolela ka diatleng tša gago.
- Batho bao ba fetetšwego ke TB ba swanetše go:
  - Robala ba nnoši, ka phapošing yeo e tsenyago moya gabotse;
  - Apari maseke ge ba dutše le batho ba bangwe; le
  - Ba tšeye nako ye nnyane ka fao go kgonagalago mafelong ao a tletšego ka batho ba bantši.

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

+	1 KALAFO	+
))	2 GO TSEBAGATŠA	))
👁️	3 GO LALELA GO NWA DJHLARE	👁️
👤	4 PMTCT <small>THIBELI 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 tšeo 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](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)

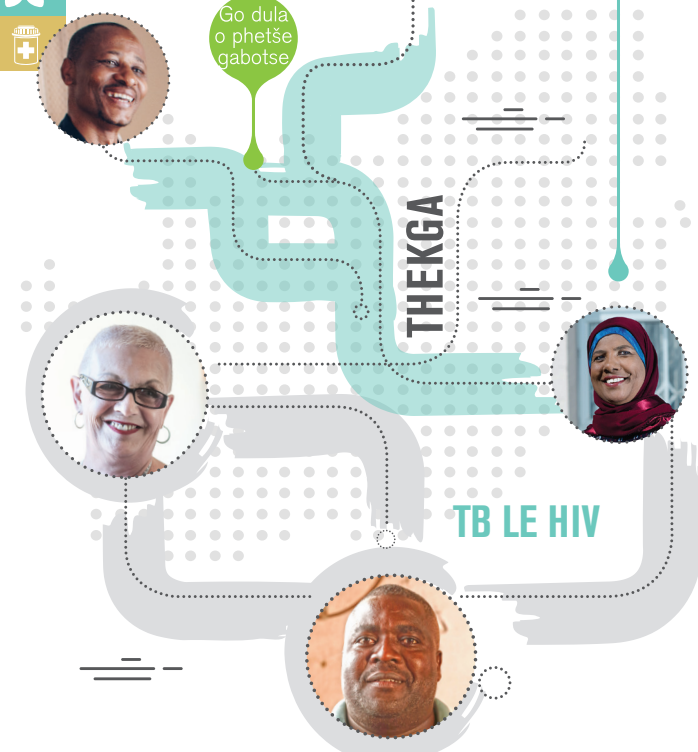
O ka hwetša tshedimošo ka botlalo ka ga go phela ka HIV ka dingwalweng tše dingwe ka go molokoloko wa dingwalwa tša Zenzele.



## GO KWIŠIŠA TB

# 9 GO PHELA KA HIV: GO KWIŠIŠA TB

Latela di-ARV



J7571 - 0860Sepedi PAPRIKA

## E HLAŠELA DISELE TŠA CD4



### HIV KA MMELE ENG

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 go 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).

MASOLE 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

### NAA BOLWETŠI BJA MAFAHLA KE ENG?



Bolwetši bja mafahla goba TB ka ge ka tlwaelo ho bitšwa bjalo, ke bolwetši bjo bo bakwago ke paketheria ye e bitšwago *Mycobacterium tuberculosis* ye e tsenago mmeleng ka moya gomme ka tlwaelo e fetela maswafu. Bo phatlalatšwa ka moya ge motho yo a nago le TB a ethimola, a gohlola, a bolela, a etshwa mare, goba a opela. Motho ofe goba ofe yo a hemago moya wo a ka fetelwa ke TB. Ke bolwetši bjo kotsi eupša bo ka fola.

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.



Mathomong ke be ke enwa dihlare tša go alafa TB le dihlare tša HIV. Ke be ke etšwa dišwana letlalong. Go be go bonala eke letlalo la ka le a hlobega. Manao aka a be a hlohlonla kudu seretheng. Ebile ke be ke sa kgone le go rwala dieta. Ge pheibemente e fiša kudu, ke be ke sa e kwe le gatee gomme ge nka gata leswikana le Lennyane, ke be ke ekwa bohloko bjo bo sa kgotlelelwego. Eupša ke ile ka thoma go nona gape. Ke ile ka thoma go ikwa e le nna gape. Ke feditše dihlare tša TB gomme ke ile ka tšwela pele go nwa di-ARV.”



Thomas Mashego

### MASWAO LE DIKA TŠA PHETETŠO YA TB

- Maswao le dika tša TB ka kakaretšo di akaretša:
- Go gohlola fao go tšeago dikgwedi tše tharo goba dibeke tše ntši gomme ka dinako tše dingwe le go gohlola madi;
  - Dihlabi sefegeng;
  - Go sesefala ka pela;
  - Go ikwa o lapile kudu;
  - Go fiša ga mmele;
  - Go tšwa sethitho bošego;
  - Go thothomela o ekwa phefo;
  - Go hloka tumo ya dijo

### NAA O TŠERA BJANG GORE O NA LE TB?

Ga se mang le mang yo a fetetšwego ke TB a bago le maswao. Go tseba ge eba o na le TB, o swanetše go dirwa diteko ka Klinikung. Go dirwa diteko tša TB, o tla kgopelwa go gohlolela sehuba/ setsho seo se tlogo dirwa diteko tša ditwatši tša TB ka laporathoring. Ge ditwatši tša TB di ka hwetšwa ka sehubeng sa gago, o tla thomiša ka kalafo ya TB. Ka dinako tše dingwe x-rei e tla dirwa go nyaka go tseba ge eba go na le TB ka maswafong.



### NAA KE KALAFO EFE YA GO THIBELA TB LE GONA GORENG KE SWANETŠE GO E ŠOMIŠA?

Kalafo ya go thibela TB ke kalafo yeo e tšewago ke Batho bao ba phelago ka HIV (PLHIV) go thibela go tšwelela ga bolwetši bja TB. Go šomiša kalafo ya go thibela TB go tla fokotša dibaka tša gore o be le TB le gore o babje. Batho ka moka bao ba phelago ka HIV ba kotsing ye kgolo ya go ba le TB ye šoro gomme ba swanetše go šomiša kalafo ya go thibela TB bjalo ka karolo ya tirelo ka bottlalo ya tlhokomelo ka fase ga tlhokomelo ya bašomi ba maphelo ba diphrofešenale.

### NAA KE DIKGETHO DIFE TŠA KALAFO YA THIBELO YA TB TŠEO DI HWETŠAGALAGO?

Isoniazid goba INH e bile Kalafo ya tlwaelo ya Thibelo ya TB ka Afrika Borwa. Go šoma gabotse kudu go thibela TB eupša dihlare di swanetše go nwewa letšatši le lengwe le le lengwe mo dikgweding tše 6 go filha go tše 12. Ka mehla e fiwa gatee le bithamene B6. Go na le dihlare tše diswa tša Kalafo ya Thibelo ya TB ka mmarakeng e lego, 3HP, yeo e šišintšwego bjalo ka kgetho ye nngwe ya INH go bobedi batho ba bagolo le bana. 3HP e nwewa gatee ka beke mo dibekeng tše 12. Isoniazid le rifampicin tšona di nwewa mo dibekeng tše 3 (3RH), e šišinyeditšwe go šomišwa ke bana le bana ba mahlalagading <15. Eya lefelong/Klinikung ya kgauswi le gageno go thomiša ka kalafo ya thibelo ya TB.

### KALAFO YA TB

TB e ka alafša le go fodišwa ka go hlakanya dianthipayothiki tšeo di bolayago ditwatši tša TB, mo dibekeng tše tshela go filha go tše lesomepedi. Se se akaretša lenaneo la kalafo leo le tseneletšego mo dikgweding tša mathomo tše pedi o šomiša dihlare tše nne tše di fapanego e lego: isoniazid, rifampicin, pyrazinamide le ethambutol; le kalafo ye e tšwetšwago pele mo dikgweding tše nne tše di latelago ka isoniazid le ethambutol. Mošomi wa tlhokomelo ya maphelo wa gago o tla go botša gore o nwe bjang dihlare tša gago tša TB le di-ARV tša gago. Go bohlokwa go nwa dihlare tša gago go ya ka fao o laetšwego ke mošomi wa tlhokomelo ya maphelo wa gago le go ya diketelong tša Klinikung tša ka moragonyana. Le ge o ka ikwa o le kaone ge o šetše o thomile go nwa dihlare tša TB, o swanetše go fetša dihlare tša gago. Mošomi wa tlhokomelo ya maphelo wa gago o tla go botša gore o emiše neng go nwa dihlare tša gago. O se ke wa emiša go nwa dihlare tša gago go filha ge mošomi wa tlhokomelo ya maphelo a go botša gore o emiše.

### MALWETŠANA A GE O ENWA DIHLARE TŠA TB

- Dihlare tša TB di na le malwetšana, eupša malwetšana a ka tlwaelo a a fola mo dibekeng tše mmalwa tša mathomo. Maletšwana ao a tlwaelegilego a diokobatši tša TB ke:
- Go ikwa tše o ka rego o nyaka go hlatša;
  - Go ikwa o dikologa;
  - Dišwana tša letlalong;
  - Diphini le dinalete goba go kwa go fiša manaong;
  - Go lahlegelwa ke tumo ya dijo;
  - Go ikwa tše o ka rego o na le mpshikela goba go fiša ga mmele;
  - Ge e le gore o yo mongwe wa batho ba mmalwa bao ba bago le mahlo goba letlalo le serolane (tšontisi); bona ngaka ka pela.