

TRAE HIV

Haeba o phela ka tshwaetso ya HIV mme o bile o tshwerwe ke TB, hothwe o na le ditswaetso tse pedi. Lefuba (TB) ke bo bong ba malwetse a tlwaelehileng ka ho fetisisa a amang batho ba nang le tshwaetso ya HIV. Ha palo ya dikokwanahloko e le phahame mme masole a hao a mmele a fokola, ho na le kgonahalo e kgolo ya hore o ka tshwaetswa ke lefuba (TB). Empa, haeba o qala ka kalafo ya hao ya tshwaetso ya HIV kapele kamora ho fumanwa o na le tshwaetso ya HIV mme o nise o sebedisa di-ARV tsa hao - sekgahla sa hao sa palo ya dikokwanahloko se tla theoha mme masole a hao a mmele a tla matlafala a phele hantle - kgonahalo ya hore o ka tshwaetswa ke TB e tla fokotseha. Ho sebedisa pheko ya thibelo ya TB hammoho le di-ARV ho tla boela ho fokotsa kgonahalo ya ho tshwaetswa ke TB.

LEFUBA LE HANANANG LE DITHEHEFATSI (MDR-TB LE XDR-TB)

Haeba o sa sebedise kamehla pheko ya hao; o tlolwa ke dipheho tsa ditekanyetso, kapa o sa nwe e meng ya meriana eo o e kgethetsweng, dikokwanahloko tsa TB mmeleng wa hao di tla ithuta kamoo di ka qhekanyetsang le ho qoba meriana e sebedisitsweng ho pheko la lefuba (TB) mme di tla hanana le ho lwantshana le pheko. Hona ho bolela hore pheko ya TB ha e sa tla hlola e sebetsa ho bolaya dikokwanahloko tsa TB mme jwale o tla tshwarwa ke Lefuba (TB) le Lwantshanang le Dithethefatsi.

Ho na le mefuta e mmedi ya lefuba (TB) le lwantshanang le dithethefatsi, TB (MDR-TB) le lwantshanang le dithethefatsi tse ngata esita le lefuba le hlaselang haholo dithethefatsi la TB (XDR-TB).

Ena ke mefuta e kotsi haholo ya lefuba (TB) mme le ka fetsetswa ho batho ba bang. Ke ka hona batho ba bangata ba tshwaeditsweng ke DR-TB.

Ho boima haholo ho pheko la MDR-TB le XDR-TB, kalafo e ka nka dikgwedi tse robong ho isa ho dilemo tse pedi, esita le ho feta mme ebile e na le ditlamorao tse kotsi haholo. Tshebediso ya kamehla e molemo bakeng sa ho etsa hore kalafo e be matla. Ditsebi tsa tlhokomelo ya tsa bophelo bo botle di lokela ho etsa qeto hore na kalafo ya TB/ e a hlokeha bakeng sa batho ba kotsing e phahameng ya batho hao ba kopanang le bona e le bakudi ba lefuba (TB) le manganga.

HO THIBELA HO ATA HA LEFUBA (TB)

E le ho fokotsa ho ka fihlellwa ke dikokwanahloko tsa TB, diketso tse latelang di lokela ho etswa ka nako le nako ha ho kgonahala:

- Ka nako tsohle bula difesetere tsa ntlo ya hao, meahong ya setjhaba esita le ho dipalangwang tsa setjhaba e le ho etsa hore ho be le potoloho ya moya o forashe.
- Ka nako tsohle itshireletse ha o kgohlela kapa o thimola ka sephaka sa hao se ka hodimo kapa setswe, kapa lesela. Qoba ho kgohlela ka hara matsoho a hao. Ka nako le nako hlwatswa matsoho a hao haeba o kgohlela ka hara matsoho.
- Batho ba tshwaeditsweng ke lefuba (TB) ba lokela ho:
 - Robala a le mong, ka hara phaposi e nang le moya o lekaneng;
 - Ho rwala sethibela-sefahleho ha ba na le batho ba bang; le
 - Ho nka nako e kgutshwanyane kamoo a ka kgonang dibakeng tse nang le batho ba bangata.

Lenane la diphatlalatso 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 ditshebetso 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 dikgatso tsa Zenzele.



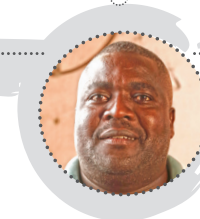
HO TSEBA KA LEFUBA (TB)

9 HO PHELA KA TSHWAETSO YA HIV. HO TSEBA KA LEFUBA (TB)

Pheko e thibelang TB



TB e hananang le dithethefatsi



LEFUBA (TB) LE HIV

TSHEHETSO



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 lwantsha 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 FOKODISITSWE



HO FUMANA KALAFU BAKENG SA HIV

Kalafu ya antiretrovirale (di-ARV) ke meriana ao e leng mokgwana 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 phokotseho ya dikokwanahloko. Hona ha ho bolele hore HIV e phekotse, ho mpa ho bolele 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 fetsetsa HIV ho motho e mong.



LEFUBA KE ENG?

Lefuba kapa TB jwalokaha e tsejwa jwalokaha e bitswa jwalo ka tlwaelo, ke bolwetse bo bakwang ke baktheria e bitswang Mycobacterium tuberculosis e kenang mmeleng ka moya mme hangata e hlasela matshwafo. Le atiswa ke moya ha mokudi wa TB a thimola, a kgohlela, a bua, a tshwela, kapa a bina. Mang kapa mang ya hemang moya oo a ka hlaselwa ke TB. Ke bolwetse bo kotsi empa bo ka phekoheha.

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.



Qalong ke ne ke nwa meriana ya TB le meriana ya HIV. Ke ne ke ba le makgopho a masesanyane letlalong. Ho ne ho bonahala eka letlalo la ka le a foforeha. Maoto a ka a ne a le bohloko haholo mane bohatoeng ba ona. Ke ne ke bile ke sa kgone ho rwala dieta. Ha tselana ya maoto e tjhesa haholo, ke ne ke sa e utlwe ho hang empa ha nka hata lejwenyana le lenyenyane, bohloko ba teng bo ne bo sa mamellwe. Empa ke qadile ho nona hape. Ke qadile ho ikutiwa e le nna hape. Ke qetile meriana ya ka ya TB empa ke tswelletse ka meriana ya di-ARV.”

Thomas Mashego

BOITSEBAHATSO LE MATSHWAO A TSHWAETSO YA TB

Boitsebahatso ba kakaretso le matshwao a TB bo kenyeletsa:

- Ho kgohlela ho nkang diveke tse tharo le ho feta mme ka nako e nngwe le hona ho kgohlela madi;
- Mahlaba ka sefubeng;
- Ho fokola ho potlakileng ha boima ba mmele;
- Ho ikutiwa o kgathetse haholo;
- Feberu;
- Ho fufulelwa bosiu;
- Mokgohlane;
- Ho hloka takatso ya dijo.

O TSEBA JWANG HORE O TSHWERWE KE LEFUBA (TB)?

Ha se motho e mong le e mong ya tshwerweng ke lefuba (TB) ya nang le matshwao. Ho tseba ka nnete hore o fela o tshwerwe ke TB, o tla tshwanela ho etsa ditoko tseliniking. Ho etsa ditoko tsa TB, o tla kotjwa ho ntsha sekgohlela se tla etswa ditoko bakeng sa dikokwanahloko tsa TB mane laboratoring. Haeba dikokwanahloko tsa TB di fumanwe ka hara sekgohlela sa hao, o tla qalella ka kalafu ya lefuba (TB). Ka nako e nngwe ho tla sebediswa seipone sa x-ray ho bona hore na ha o na tshwaetso ya lefuba matshwafong na.

KALAFU YA THIBELO YA TB KE ENG MME KE HOBANENG HA KE LOKELA HO FAMOHELA?

Kalafu ya Thibelo ya TB ke kalafu e amohelwang ke PLHIV to ho thibela ho tota ha sekgahla sa bolwetse ba TB. Ho sebedisa kalafu ya thibelo ya TB ho tla fokotsa menyella ya ho hlaselwa ke lefuba (TB) le ho kula. Batho bohle ba phelang ba tshwaeditswe ke HIV ba kotsing e kgolwanyane ya ho hlaselwa ke TB mme ba lokela ho sebedisa kalafu ya thibelo ya TB e le karolo ya tekanyetso e feletseng ya tlhokomelo tlasa botataisi ba setsebi sa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle.

KE MEEFUTA FEE YA KALAFU YA THIBELO YA TB E KA FUMENEHANG?

Isoniazid kapa INH e bile kalafu e tiwaelehileng ya Thibelo ya Lefuba (TB) mona Afrika Borwa. E sebedisa hantle haholo ho thibela (TB) empa e lokela ho sebediswa ka letsatsi le letsatsi ka nako ya dikgwedi tse 6 ho isa ho tse 12. Kamehla e sebediswa hammoho le vithamine ya B6. Ho na le meriana e metjha ya Thibelo ya Lefuba ka hara mmaraka, e leng, 3HP, e kgothaletswang ho sebediswa bakeng sa INH bakeng sa batswadi le bana. 3HP e sebediswa hangwe ka veke ka nako ya diveke tse 12. Isoniazid hammoho le rifampicin ka nako ya dikgwedi tse 3 (3RH), e kgothaletswa bakeng sa bana le batjha <15. Eya setsheng sa heno sa tlhokomelo ya bophelo bo botle tseliniki e le ho qala kalafu ya hao ya thibelo ya Lefuba (TB).

KALAFU YA LEFUBA (TB)

TB e alashwa mme ya phekolwa ka ho nwa motswako wa diantibayotiki tse bolayang dikokwanahloko tsa TB, ka nako ya dikgwedi tse tshelatseng ho isa ho tse leshome le metso e mmedi. Hona ho kenyeletsa nako ya kalafu e matla ka dikgwedi tse pedi tse qalang ka ho sebedisa meriana e mene e fapaneng: isoniazid, rifampicin, pyrazinamide le ethambutol; le kalafu e tswelang pele ka nako ya dikgwedi tse latelang tse nne ka isoniazid le ethambutol.

Mosebeletsi wa heno wa tsa Bophelo bo botle o tla o tsebisa hore o tla o tsebisa hore o ka sebedisa kalafu ya hao ya Lefuba (TB) jwang hammoho le di-ARV.

Ho molemo ho nwa meriana ya hao jwalokaha o laetswe ke mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo bo botle le hona ho etela tseliniking ho bakeng sa dintlha tse latelang tsa tekolo. Leha o ikutiwa o le betere hang ha o qala ho sebedisa pheko ya lefuba (TB), o lokela ho qeta nako yohle ya hao ya kalafu. Mosebeletsi wa hao wa tsa Bophelo bo botle o tla o tsebisa hore o ka emisa ka kalafu ya hao neng. O se ke wa emisa ka kalafu ya hao ho fihlela mosebeletsi wa tsa bophelo bo botle a o laela ho etsa jwalo.

DITLAMORAO TSA KALAFU BAKENG SA LEFUBA (TB)

Kalafu ya TB e na le ditlamorao, empa hangata di a fela kamora diveke tse mmalwa tse qalang tsa kalafu. Ditlamorao tse tiwaelehileng tsa dithethafatsi tsa lefuba (TB) ke:

- Ho ikutiwa eka o ka hlatsa;
- Ho ikutiwa o tsekela;
- Makgophonyana a masesanyane a letlalo;
- Ditsenene le dinale kapa maikutlo ao ekang o a tjha maotong;
- Ho se be le takatso ya dijo;
- Ho ikutiwa eka o tshwerwe ke sefuba kapa yona feberu;
- Haeba o e mong wa batho ba mmalwa ba bang le mahlo a masehla kapa ho ba le letlalo le nang le jaundice; ikopanye e ngaka esale hona jwale.