

KAMORA LEBOLLO

Le hoja leqeba le fola kapele, le ka taboha habobebe hobane letlalo le potolohang leqeba le bobebe. Qoba ho etsa thobalano le ho itjhatjhehisa ka diveke tse tshelatseng kamora MMC e le ho etsa bonnete ba hore leqeba le fola ka tshwanelo. Ha o ka etsa hore leqeba la hao le tabohe, le tla nka nako e telele ho fola, le bile le ka eketsa kgonahalo ya tshwaetso esita le mefuta e meng ya mathata.

O ka nna wa qhanyelwa nakong ya kalafo, e leng ho ka bang bohlokonyana. Banna ba bangata ba fumana hore ho a thusa ho hlakola botona ba bona ka metsi a batang kapa ba phuthele leqhwa ka hara lesela le hlwekileng mme ba le behe hodima botona ba bona ho emisa ho qhanyelwa. Ho tla thusa ho nwa metsi a mangata e le hore o ntshe metsi kgafetsa. Hona ho tla thusa ho fedisa ho qhanyelwa

Diveke tsa 1 le 2

- Hopola ho etela tleliniki ka letsatsi la 2 e le hore lesela le tloswe le ka letsatsi la 7 ho etsa bonnete ba hore leqeba la hao le fola hantle.
- Aparara borikgwana ba ka hare bo hlwekileng, bo lokolohileng ho boloka botona ba hao bo shebile hodimo ho isa nqa mpeng e le ho thibela ho ruruha.
- Hlwekisa leqeba la hao ka makgetlo a mararo kamora hore lesela le tloswe ka sesepa le metsi. Ho etsa bonnete ba hore metsi a hlwekile, a bedise mme o a tihelle hore a phole. Hlwekisa sejana seo o tlang ho se sebedisa ka metsi a bedisitsweng.
- **O se ke wa sebedisa mekgwa efe kapa efe ya phodiso lapeng jwaloka Dettol, diitshaswa tsa disalofo, methokgo ya ditlathshana, boloko, molora kapa ntho efe kapa efe leqebeng la hao.**
- Qoba ho ikwetlisa ka thata haholo jwaloka ho phahamisa diitshape, ho matha, papadi ya bolo kapa rugby.
- Qoba ho sebetsa tikolohong tse ditshila. **Meroko e tla qalella ho tswa le ho wa e le yona kamora matsatsi a 10 - 14, ha leqeba le qalella ho kwalana.**

Diveke tsa 3 le 4

Meroko e tla wa mme jwale o ka qalella ka ho ikwetlisa hape. Tswela pele ho hlwekisa leqeba ka hloko.

Diveke tsa 5 le 6

Leqeba le tla utlwahala eka le se le fodile ka ho phethahala, empa letlalo le sa ntse le fokola mme le ka taboha habobebe, ka lebaka leo, qoba ho etsa thobalano le ho itjhatjhehisa.

Mathata kamora lebollo lena a a fokola, empa ka nako e nngwe ho ka tswa madi, ha ruruha le ho ba bohloko. Ka ho hlokomela tsohle ka botlalo, dinto tse na di phekolwa habobebe.

Letsa kapa romela molaetsa wa *Please Call Me* ho mahala wa MMC wa thuso wa *Right to Care* wa dihora tse 24 ho **082 808 6152** haeba o na le ditlitlebo dife kapa dife. E ya tleliniking kapa ho ngaka ka potlako haeba o ngongoreha ka leqeba la hao.

SEO LEBOLLO LA BANNA LE SA SE ETSENG

MMC ha e thibele ho ima ebile **E FOKOTSA EMPA HA E FEDISE** kgonahalo ya kotsi ya di-STI le tshwaetso ya HIV. O ke ke wa swabisa molebedi wa hao. Sebedisa khondomo ka nako le nako ha o etsa thobalano, o be le molekane a le mong wa thobalano o be o etse teko ya HIV ho tseba maemo a hao e le hore o etse diqeto tse nepahetseng bakeng sa bophelo ba hao bo bottle.

Lebollo la bongaka la banna HA LE fokotse kgonahalo ya ho ba kotsing ya ho ba le tshwaetso ya HIV haeba o etsa thobalano ya ka morao ka maraong.

Ho bolla ho bolela ho tsotella bophelo ba mosadi wa ka jwalokaha ke tsotella bophelo ba ka. – Tinswalo Mnisi (ya dilemo di 28).

Dintlha tsa tleliniki ya heno ya lehae kapa mosebeletsi wa tsa bophelo bo bottle:

Ke ne ke tshaba hore MMC e tla ba bohloko haholo. Ke ne ke fositse. Kajeno ke thabile hobane ke entse kgetho e tshwanelang bophelo bo bottle bakeng sa bokamoso ba ka. – Banele Nzima, ya dilemo di 23.

Romela molaetsa wa mahala wa "Please Call Me" ho 082 808 6152 ho ithuta haholwanyane ka MMC amme o beheletse sebaka sa hao kajeno.

Brothers For Life
www.brothersforlife.org

Right to Care
www.righttocare.org

J7417X - 0860 PAPERIKA - SOTHO

Lebollo la Bongaka la Banna TSEBA DINTLHA Le Bolokehile ebile ke Mahala



Tinswalo Mnisi (ya dilemo di 28)
Ngaka Khumbulani Moyo (ya dilemo di 42)
le Banele Nzima (ya dilemo di 23)

Bakeng sa peheletso ya nako kapa ho tseba haholwanyane, letsa kapa o romele molaetsa wa PLEASE CALL ME ho

082 808 6152



LEBOLLO LA BONGAKA LA BANNA KE ENG?

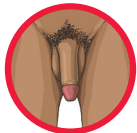
Lebollo la bongaka la banna (MMC) ke ho tloswa ka hohlehohele ha letlalwana le ka pele la botona.

Ho fumana melemo e feletseng ya lebollo la bongaka la banna, ho molemo hore o tsebe hore o:

- **ha o so bolle;**
- **o bolotse karolwana feela** – moo karolwana ya letlalwana e tlositsweng kapa moo e tabohileng e kgaotsweng ho letlalwana; kapa
- **o bolotse ka ho phethahala** – e leng moo letlalwana lohle le ka pele ho botona le tlositsweng.

HOBANENG HA KE LOKELA HO ETSA MMC?

Letlalwana le tswana le sepontjhe se ka amohelang dikokwanahloko tse bakang HIV, di-STI, tseo bohle re di tsebang ka hore ke mokaola. Hona ho kenyeletsa *herpes*, le *syphilis*, hammoho le *balanitis* esita le *phimosis*. Lebollo le fana ka menyella ya bophelo bohle ho banna esita le balekana ba bona. Menyella ena e kenyeletsa:



Botona bo bolotseng

- ✓ Monyetla o fokolang wa kotsi ya di-STI
- ✓ Monyetla o fokolang wa tshwaetso ya HIV
- ✓ Ho bobebe haholwanyane ho boloka botona bo hlwekile kamora ho bolla
- ✓ Basadi ba bangata ba kgetha ho etsa thobalano le banna ba bolotseng
- ✓ Monyetla o fokoditsweng wa ho tshwarwa ke kankere ya botshehadi ho basadi

Bomadimabe ba ho dula o sa bolla kapa o sa bolla ka ho phethahala ke:



Botona bo sa bollang

- ✓ Letlalwana le kupetsa hlooho ya botona jwale ho boimanyana ho boloka botona bo hlwekile.
- ✓ Letlalwana le ka pele le a ruruha ebe le taboha habobebe nakong ya thobalano, mme hona ho fa HIV le di-STI mogwa wa ho phunyeletsa mmeleng.
- ✓ Disele tse hohelang di-STI le HIV di teng, mme di baka kotsi ya tshwaetso.
- ✓ Ho ba le kgonahalo e eketsehileng ya ho ba kotsing ya tshwaetso ya *human papillomavirus (HPV)* e leng e eketsang kgonahalo ya kotsi ya kankere ya botshehadi ho basadi.

Botona bo bolotseng karolwana e itseng



Ke entse di-MMC tse fetang 1000 nalaneng ya mosebetsi wa ka mme nna ka ke paki e le nna hore ya melemo e mengata ya ho bolla.

– Dr Khumbulani Moyo (ya dilemo tse 42), Mookamedi wa lenaneo la Right to Care MMC.

Romela **PLEASE CALL ME** ho **082 808 6152** ho beheletsa nako.



DIPOTSO TSE BOTSWANG KGAFETSA

MMC e tla ja bokae?	MMC ke MAHALA bakeng sa monna ofe kapa ofe ya phelang Afrika Borwa.
Na ho betere ho etsa MMC lehlabula?	Lehlabula kapa mariha – o ka etsa MMC ka nako efe kapa efe le leqeba le tla fola ka tsela e jwalo, ha feela le bolokilwe le hlwekile.
Na MMC e bohloko?	Banna ba bangata ba re MMC ha e bohloko haholo ho ya kamoo ba neng ba lebeletse ka teng le hore ba ka kgona ho mamella bohlokonyana boo.
Na nka etsa MMC haeba ke na le tshwaetso ya HIV?	E. Monna ofe kapa ofe mona Afrika Borwa o na le tokelo ya ho etsa lebollo le lokolohileng, le bolokehileng. Teko ya HIV e ka ba boikgethelo empa e a kgothaletswa. Haeba o na le tshwaetso ya HIV, re o kopa ka matla ho qala ka pheko.
Haeba ke etsa teko tleliniking ya MMC mme ba lemoha hore ke na le tshwaetso ya HIV, na ba tla nkgutlisetsa lapeng?	Ditsebi tsa bophelo bo botle di tla hlahloba maemo a hao a bophelo ka kakaretso ebe ba a eletsa. Ba tla o kopanya le motho e mong ya tla o hlahloetsa melemo ya ho qala ka pheko kapele.
Haeba ke etsa MMC, na ke tla hloleha ho ya mosebetsing?	O tla fumana lengolo la bopaki la ngaka le tswang tleliniking e le ho o phomotsa mosebetsing ka matsatsi a mabedi. Haeba o sebetsa tikolohong e ditshila kapa o etsa mosebetsi o boima haholo, setsebi sa tsa bophelo bo botle se ka kgothaletsa hore o phomole hape matsatsi a ekeditsweng o se mosebetsing mme o tla o fa lengolo la bopaki bakeng sa matsatsi ana a ekeditsweng.
Na ke se ke hodile haholo bakeng sa ho bolla?	MMC e etswa ho motho ofe kapa ofe ya nang le dilemo tse fetang tse 10. Ha ho motho ya hodileng haholo ho feta nako ya ho bolla, mme melemo ya hona e ntse e tswana ho sa natswe dilemo tsa hao.



HO ETSAHALA ENG TLELINIKING YA MMC?

Etsa bonnete ba hore o a ja pele o ya tleliniking. Haeba o nwele tahi kapa o sebedisitse dithethefatsi, re ke ke ra etsa MMC. Tlisa bopaki ba boitsebiso ha o tla tleliniking. Haeba o se moahi wa Afrika Borwa, tlisa bopaki bofe kapa bofe jwaloka tumello ya ho batla tshireletso, kapa maemo a hao a bophaphathehi, lengolo la hao la tlhaho, kapa phasepoto.



Kgato ya 1: O tla ngodiswa mme o bontshwe moo o lokelang ho dula teng.



Kgato ya 2: Setsebi sa tsa bophelo bo botle se tla bua le lona le le sehlopha mabapi le MMC, HIV le thibelo ya STI.



Kgato ya 3: O tla kopana le mokgothatsi ya tla o thusa ka teko ya HIV. Teko ena ke ya boithaopo empa re o kgothaletsa ho laola bophelo ba hao le ho tseba maemo a hao a bophelo. Haeba o na le tshwaetso, re o kgothatsa hore o qalelle ka kalafo ka pottako ebile re o lebisa ho motho ya tla o tataisa bakeng sa kalafo ena.



Kgato ya 4: Setsebi sa tsa bophelo bo botle se tla o hlahloba, se lekole bophelo ba hao ka kakaretso se be se o tadimise ho ikgodisa mabapi le di-STI le TB esita le ho etsa ditoko tse bobebe ho hlahloba kगतello ya hao ya madi, ho otlala ha pelo, phfumoloho le tswekere mading e le ho etsa bonnete hore o phetse hantle o kwenne hantle hore o ka bolotswa.



Kgato ya 5: O tla hlajwa ka nale e le ho thethefatsa botona. Banna ba re hona ekaka ke ho hlajwa ke moutlwa kapa ho longwa ke notshi. Nale e tla fedisa hore o utlwe bohloko bofe kapa bofe ha setsebi sena se rupeletsweng se phetha tshebetso ya MMC. Tshebetso e tla nka metsotso e ka bang 20.



Kgato ya 6: Leqeba la hao le tla tlamellwa, kगतello ya hao ya madi le ho otlala ha pelo di tla hlahlojwa ho etsa bonnete ba hore ntho tsohle di lokile.



Kgato ya 7: Setsebi sa tsa bophelo bo botle se tla o fa difedisabohloko se be se o hlahlosetse kamoo o ka hlokomelang leqeba la hao ka teng.



Kgato ya 8: Matsatsi a mabedi kamora lebollo, o lokela ho kgutlela tleliniking e le hore lesela le tloswe ebe ho hlahlojwa leqeba la hao.



Kgato ya 9: Matsatsi a supileng kamora lebollo, o lokela ho kgutlela tleliniking bakeng sa ho hlahlojwa.

TSHEBETSO ENA YOHLE E LOKELA HO NKA NAKO E KA TLASE HO HORA