

## GO HLOKOMELA MMELE WA GAGO

Mmele wa gago o ka ba le maatla le go phela gabotse ge o enwa di-ARV tša gago ka fao go nepagetšego le go ithokomela. Go hlokomela mmele wa gago go ra gore o swanetše go:

- Tseba maatla a gago le bokgoni bja gago bja go phela ka HIV ka thušo ya di-ARV.
- Enwa di-ARV tša gago le dihlare dife goba dife tše dingwe tše o filwego tšona ka kliniking.
- Eya diketelong ka moka tša kliniking tše di latelang.
- Eya ditekong tša ka mehla go netefatša gore palo ya gago ya CD4 e godimo le gore morwalo wa gago wa dibaerese o gateletšwe.
- Eja dijo tša phepo le go nwa meetse a mantšhi
- Itšhidulle kudu.
- Ikhutše, o iketle gomme o robale ka fao go lekanego. Baswa ba swanetše go robala di iri tše 8 – 10 ka letšatši.

Ge e le gore o ikwa go bajwa goba o lemoga gore go na le phošo ka mmele wa gago, etela kliniking ka pela ka fao o ka kgonago.

## GO PHELA BOPHELO BJA GAGO KA BOTLALO

HIV ga se ya swanela go go thibela go ipshina ka bophelo. Go swana le moswa yo mongwe le yo mongwe, o ka kgonago go:

- Go tšwa le bagwera la ya go ipshina.
- Lhuta le go latela toro ya gago ka ga mošomo wo o o nyakago.
- Eba le kamano le motho yo o mo ratago.

## GO BA LE DIKAMANO TŠA THOBALANO

Ge e le gore o nagana go tsenela thobalano, o swanetše go:

- Ba le dikamano tša thobalano le batho bao o ba tshepago le bao o ikwago o bolokegile go bona.
- Nagana ka fao o ka botšago motho yo o nyakago go tsenela thobalano le yena gore o na le HIV.
- Ka mehla šomiša dikhontomo ka go swana le ka fao go nepagetšego ge o tsenela thobalano.

## GO EFOGA DIKOTSI TŠE DINGWE

Tšhomišo ya motšoko, madila le diokobatši e kotsi go batho bao ba nago le HIV:

- Go kgoga go ka oketša kotsi ya go ba le TB , kankere le malwetši a mangwe a maswafo ge e le gore o na le HIV.
- Go šomiša diokobatši le go nwa madila go ka ama bokgoni bja gago bja go tšea diphepo mabapi le go tsenela thobalano ye e bolokegilego goba go nwa dihlare gomme go ka ba le ditlamorago tša lebaka le letelele go tša maphelo a gago a monagano.
- Madila, diokobatši le di-ARV ka moka ga tšona di ama sebetse. Go nwa madila le diokobatši tše dingwe go ka oketša kgonagalo ya go ba le tlhakatlhakano ya sebetse.

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

	<b>1 KALAFO</b>	
	<b>2 GO TSEBAGATŠA</b>	
	<b>3 GO LALELA</b>	
	<b>4 THIBELO YA PHETETŠO YA MMA GO YA GO NGWANA (PMTCT)</b>	
	<b>5 LERATO LE THOBALANO</b>	
	<b>6 PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO</b>	
	<b>7 BA MAHLALAGADING LE HIV</b>	
	<b>8 GO TŠOFALA KA HIV</b>	

## 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 tetšo 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 Tšhomišo/bošaeledi 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.

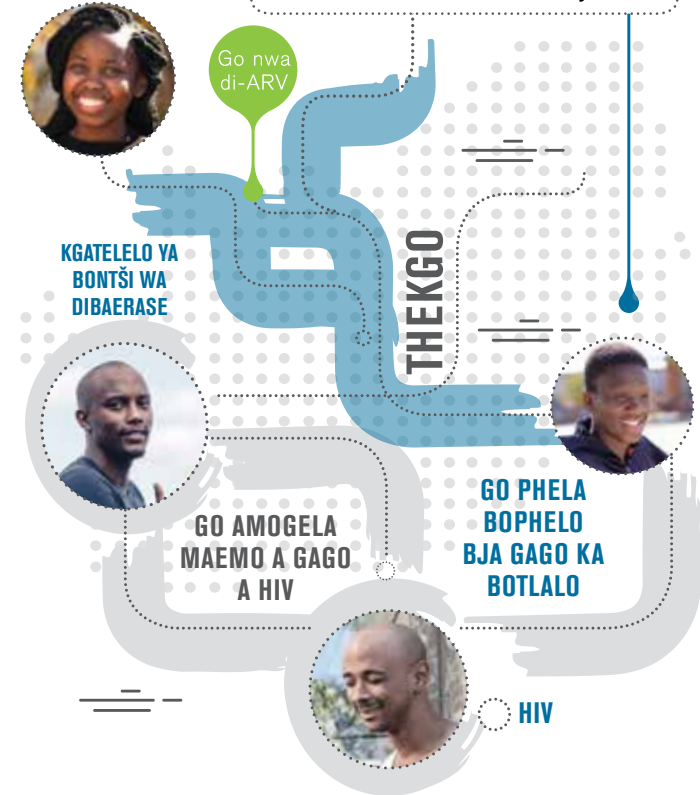
Go hwetša sehlopha sa thekgo sa Facebook, etela BrothersforlifeSA goba ZAZI. O ka etela gape [www.brothersforlife.mobi](http://www.brothersforlife.mobi) goba [www.zazi.org.za](http://www.zazi.org.za)

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

## BA MAHLALAGADING LE HIV

Latela di-ARV

## 7 GO PHELA KA HIV: BASWA BAO BA PHETŠEGO GABOTSE



J73875epedi - 0860 PAFRIKA



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).

## MASOLE A MMELE A HLOKA MAATLA



## GO HWETŠA KALAFO YA HIV

Kalafo ka dianthiretherobaerale (ARVs) ke dihlae tšeo e lego mokgwa o noši 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

## GO AMOGELA MAEMO A GAGO A HIV

Baswa ba bangwe ba swara bothata go amogela gore ba na le HIV. O swanetše go kwešiša gore HIV e gona, diteko di nepagetše, le gore ge o na le HIV, go nwa di-ARV go tla go thuša go dula o phetše gabotse.

Sengwalwa se se thekgwa ke Tumelelo ya Tirišano ya Nomoro ya GH001932-01 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.



Ke be ke na le mengwaga ye 14, ke le leetong la sekolo ge ke tla tseba la mathomo ka ga maemo a ka. Go bolela nnete ke be ke sa kwešiše gore ke fetetšwe ke baerase ye bjang ka gobane ga se gwa ka gwa ntlela mogopolong gore mohlomongwe batswadi ba ka be ba mpheditšwe yona ka lebaka la maemo a bona a HIV/AIDS. Ka fao taba ye ya HIV ke ile ka no itebatša yona."

BA MAHLAGADING

Sadie Brown



## BAO BA NWAGO DI-ARV

Ka gobane baswa bao ba nago le HIV ba sa gola, mohuta le maatla a di-ARV di theilwe go boima bja gago, goba go legato la kgolo ya yona. Mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago o tla tšea sephetho sa gore ke eng seo se go loketšego. Baswa ba bangwe ba swara bothata go tlaela phetogo ge ba fetišetšwa go tloga go seemo sa di-ARV tše di fiwago bana, go ya go tšeo di fiwago batho ba bagolo. Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago ge e le gore o na le mathata afe goba afe ka di-ARV tša gago. Ge o ka na thoma ka kalafo, o swanetše go latela di-ARV tša gago, go rago gore o nwe di-ARV tša gago go ya ka fao mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago a go boditšego ka gona, letšatši le lengwe le le lengwe, ka ntle le go tshelwa ke selekanyo goba go emiša.

Go latela kalafo ya gago go feletša ka kgatelelo ya morwalo wa dibaerase, go rago gore o ka ipshina ka:

- Bophelo bjo bokaone;
- Boleng bjo bokaone bja bophelo;
- Kgonagalo ye nnyane ya gore o ka fetišetša HIV go molekane wa thobalano;
- Go kgona go ba le bana bao ba se nago HIV; le
- Bophelo bjo botelele

## GO NWA DIHLARE TŠA GAGO GABOTSE

Go netefatša gore o nwa dihlae tša gago gabotse le go fihlelela kgatelelo ya dibaerase o swanetše go:

- Tseba kudu ka fao go kgonagalago ka ga HIV ka go bala goba ka go boledišana le batho ba bangwe.
- Boledišana le mošomi wa tlhokomelo ya tša maphelo wa gago ka ga kalafo ya gago le mathata afe goba afe ao o nago le ona ge o nwa di-ARV tša gago.
- Hwetša thekgo go motho yo mogolo yo o mo tshepago go go thuša go kwešiša gore go ra goreng go ba le HIV le go go thuša go nwa di-ARV.
- Eba le setlwaedi sa go nwa dipilisi tša gago ka nako ye e swanago letšatši le lengwe le le lengwe.
- Bea alamo goba seo se ka go gopotšago sellathekeng sa gago gomme o nwe di-ARV tša gago ge e lla.
- Tsenela sehlopha sa baswa goba sehlopha sa thekgo sa baswa bao ba phelago ka HIV.

## GO HLOKOMELA MAIKUTLO A GAGO

Go tseba gore o na le HIV go ka go dira gore o ikwe o gakanegile, o befetšwe, goba o swabile, gomme o ka ba le dipotšišo tša gore e tšwa kae le gore bokamoso bja gago bo go swaretše eng. Go phela ka maikutlo a go ka ba boima, ebile go ka tšea nako gore o ikwe o lokologile mabapi le gore go ba le HIV go ra goreng go wena.

Go hlokomela maikutlo a gago go ra gore o swanetše go:

- Go tseba gore ke maikutlo afe ao o nago le ona.
- Amogela seo o ikwago sona gomme o ikgotšwe gore go lokile go ikwa ka tsela yeo.
- Hlagiša maikutlo a gago ka go boledišana le motho yo mongwe yo o mo tshepago goba o ngwale goba o thale ka fao o ikwago ka gona.
- Leka go tseba gore ke eng seo se bakago maikutlo ao a go se loke, le gore ke eng seo se ka go dirago gore o ikwe bokaone.
- Nagana ka ga mokgwa o mokaone wa go ithlokomela wa go swana le go khutša, go sepelanyana, go theeletša mmimo goba go kgopela go gokarwa.
- Kgopela thušo ya ditsebi ka kliniking ge e le gore o ikwa gore ga o kgone go swaragana le maikutlo.