

Na ho latela ditaelo ho boelang

Ho latela ditaelo tsa kalafo ho bolela ho nwa meriana ya hao yohle ya di-antiretroviral (di-ARV) letsatsi le letsatsi, ka nako e nepahetseng le ka tsela e nepahetseng. E meng e ka tshwanetwa ho nowa o jele.

Ke ka baka lang ho latela ditaelo tsa ho nwa kalafo ho leng bohlokwa

1. Ha o nwa moriana, ona o sebetswa ke mmele mme o kena mading a hao. Meriana ya HIV (di-ARV) e tshwanetse ho dula mading a hao ka bophahamo bo itseng bakeng sa ho lwantsha HIV. Ha bophahamo bo le tlase haholo, di-ARV ha di sebetse ka nepo.
2. Ha o nwa di-ARV tsa hao ka ho ya ka shejulu e beuweg, o boloka bophahamo bo nepahetseng ba moriana mmeleng wa hao mme o thibela HIV hore e se etse dikhopi tsa yona, ya ikatisa. Hona ho neha boitshireletso ba mmele monyetla wa ho hlaphohelwa.
3. Ha o sa nwe di-ARV ka ho ya ka shejulu e beuweg, o ka nna wa ba le kotsi ya hore moriana o be bophahamong bo tlase. Hona ho ka dumella HIV ho etsa dikhopi tsa yona le ho etsa diphetoho (mutations). Diphetoho tsena di ka thusa vaerase ho pholoha, le ha o nwa meriana ya hao ya HIV. Hona ho bitswa kganyetso.

Na o ka qala neng ka kalafo

- Ka potlako feela ha diteko di re o na le tshwaetso ya HIV.
- Ha diteko di supile hore o na le HIV nakong e ngata e fetileng mme o ne o sa tshwanelehe bakeng sa kalafo ya HIV ka nako eo.
- Haebe o qadile ho nwa kalafo nakong e nngwe e itseng ho bohlokwa ho kgutlela kalafong ho qoba kganyetso.
- Ha o na le HIV mme e bile o na le TB.
- Ha o na le HIV mme o le moimana kapa o nyantsha.
- Ha o ka kula mme mosebeletsi wa lona wa tlhokomelo ya bophelo a kgothaletsa hore o qale ka kalafo.

*Kalafo ke ya bophelo ba hao bohle.
Hang ho ba o qale ho nwa kalafo,
ha wa tshwanela ho emisa. Ho
bohlokwa hore o nwe kalafo ya hao
ka nepo jwalo ka ha o laetswe, ka
nako e tshwanang mme letsatsi le
leng le le leng.*



Ha o ikutlwa o eso itokisetse, bua ka mabaka le mosebeletsi wa hao wa tlhokomelo ya bophelo ya tla o neha lesedi le nepahetseng mme a ho thuse ho rarolla matshwenyeho a hao. Ho bohlokwa hore o nahane ka dintho tse latelang:

- Ke makgetlo a makae ka letsatsi moo o lokelang ho nwa kalafo?
- Ke kgafetsa hakae moo kalafo e lokelwang ho nowa (dihoreng tse ding le tse ding tse 12, dihoreng tse ding le tse ding tse 24)?
- Ke dipidisi tse kae tekanyo ka nngwe tse hlokehang?
- Na ha ho na taba le ha di nkuwa le dijo kapa o di nwa o sa ja?
- Na ditlamorao ke dife?
- Na ho na le meriana e meng eo di ke keng tsa nowa le yona?
- Na di hloka foriji kapa ho bolokwa ka tsela e nngwe e kgethehileng?
- Na o na le boemo ba bongaka bo ka etsang e meng ya meriana e se ke ya tshwaneleha bakeng sa hao?

*Ho bohlokwa ho etsa bonnete ba
hore o utlwisisa hantle ka moo o
lokelang ho nwa moriana ka mong.
Hona ho tla o thusa hore o kgone ho
latela ditaelo tsa ho nwa kalafo.*

Ke mohopolo o motle ho ngola dikarabo tsa dipotso tse boletsweng mona ka hodimo bakeng sa moriana ka mong kalafong ya hao. E be o tla le shejulu ya ho nka meriana ka dinako, palo ya dipidisi, le dijo dife kapa dife tse hlokehang. Etsang hona le mosebeletsi wa lona wa tlhokomelo ya bophelo ho etsa bonnete ba hore tsohle di nepahetse.

Meriana e meng e sebetse hantle haholo ha e nowa ka kapa ntle le dijo tse itseng. Botsa mosebeletsi wa lona wa tlhokomelo ya bophelo ka o mong le o mong wa meriana eo o lokelang ho e nwa. Ha o mong kapa e mengata ya meriana ya hao e hloka hore e nkuwe le dijo, batlisisa hore na hoo ho bolela dijo tse felletseng

kapa seneke feela. Meriana e meng e ka nkuwa le dijo, empa e seng dijo tse nang le mafura a hodimo. Rera pele e le hore dinako tseo o nwang meriana ya hao ka tsona di tsamaelana hantle le mekgwa eo o jang ka teng le ditlhoko tsa dijo tse nepahetseng.

Ho bohlokwa hape ho batlisisa hore na o lokela ho etsang ha o ka lebala ho nwa moriana. Hona ho etsahala ho mang kapa mang nako le nako. Ha ho etsahala, latela ditaelo tsa mohlokomedi wa hao wa bophelo e be o kgutlela tseleng ka ho latela ditaelo tsa ho nka kalafo.

Ditlamorao ke karolo ya bohlokwa ha ho buuwa ka meriana ya HIV. Le ha meriana yohle ya HIV e ka baka ditlamorao, ha se batho bohle ba ka bang le tsona. Ke mohopolo o motle ho batlisisa hore ke ditlamorao dife tseo o ka di lebellang pele o ka qala ka meriana. E be o botsa mosebeletsi wa lona wa tlhokomelo ya bophelo ka moo o ka laolang ditlamorao tse nyenyane ka teng ha di ka hlaha. Ho itokisetša kelellong ho ka etsa hore ho be bonolo ho laola ditlamorao ha di ka hlaha. Ditlamorao tse ngata di a ntlafala dibekeng tse mmalwa.

Ha o ka ba le ditlamorao, o se ke wa emisa ho nwa dipidisi tsa hao. Latela dikgothaletso tseo o tla di fuwa ke mosebeletsi wa hao wa tlhokomelo ya bophelo. Ha bothata bo sa be betere batla keletso ho tswa tlilining ya hao.

Dikeletso tse sebetsehang tsa ho ntlafatsa ho latela ditaelo tsa kalafo

- Dumela hore meriana e tla o thusa ho lwantsha vaerase mme o dule o phetse hantle. Ha o sa dumele, o ke ke wa itshwenya ho nwa dipidisi ka nepo.
- Etsa ho nwa dipidisi tsa hao letsatsi le letsatsi ka nako e tshwanang hore e be karolo ya dintho tseo o di etsang ka tlwaelo letsatsi le letsatsi.
- Leka ho amahanya ho nwa dipidisi tsa hao le ho hong ho o ho etsang letsatsi le letsatsi, jwalo ka ho borosola

meno kapa lenaneo le ikgethang la thelevishene kapa lenaneo la radio.

- Sebedisa lebokoso la dipidisi, dayari, selfounu, kapa alamo ho o husa ho hopola ho nwa meriana ya hao.
- Rera nako e sa le teng e le hore o se ke wa fellwa ke meriana.
- Fumana motshehetsi wa kalafo ya tla o thusa kapa ho o hopotsa.
- Ho bolella ba bang ba ka tshehetsang le hona ho ka thusa – ka dinako tse ding ho boima ho nwa meriana ha o bolokile boemo ba hao ba HIV e le lekunutu la hao feela.

Ho qala ka kalafo ya di-ARV ka potlako le ho dula o ntse o nka kalafo ho ntlafatsa menyetla ya hao ya ho phela bophelo bo bolelele bo botle.

Ho fumana lesedi le eketsehileng: www.hivsa.com



www.choma.co.za
Choma Magazine on facebook
Twitter: @Chomamag



www.hi4life.co.za
hi4LIFE on facebook
Twitter: hi4LIFE101

ISSUE 1 - OCTOBER 2016

● Batho ba ditshwantshong ke mehlala feela mme ha ho bolelwe hore ba na le HIV kapa boemo bofe kapa bofe bo hlalishwang phamfoleteng ena.



Phamfolete ena e tsheheditse ka ditjhelete ho tswa lenaneong la Moralo wa Maemo a Tshohanyetso a ho Thusa ba nang le AIDS wa Mopresidente wa US e leng US President's Emergency Plan for AIDS Relief (PEPFAR) mme e tile ka US Agency for International Development tlasa Tumellano ya Tshebedisano ya Nomoro ya -674-A-00-08-00009-00 ka Anova Health Institute.

Maikutlo a hlalishitsweng phamfoleteng ena ha a bolele hore ke a PEPFAR, USAID kapa AHI.

National AIDS Help Line: 0800 012 322 (nomoro ya mahala)

O ka iteanya le ba HIVSA ho: Mohala: +27 11 494 1900

Sesotho

Seo O tshwanetseng ho se tseba ka...

Ho latela ditaelo tsa ho nka kalafo ya HIV

