

Na HIV ke eng?

HIV e emetse human immunodeficiency virus e hlaselang e be e bolaye disele tse itseng (tse bitswang disele tsa CD4) boitshireletsong ba mmele wa hao.

HIV e kena mmeleng ka:

- Thobalano e sa sireletsehang.
- Ho fetiswa ho tswa ho mme ho ya ngwaneng ka nako ya boimana, a leng mahlabeng a ho beleha kapa a nyantsha.
- Tshebediso ya dithethefatsi tse hlajwang ka enjekshene.
- Dikotsi tse bakwang ke dinalete.
- Dihlahiswa tsa madi a tshwaeditsweng ke HIV.

Kalafo ya HIV – di-antiretroviral (di-ARV)

- Di-antiretroviral (di-ARV) di nehile dimiliyone tsa batho ba phelang ba na le HIV bophelo bo botjha.
- Di-ARV di matla, ke meriana e pholosang bophelo e laolang HIV ka ho diehisa ka moo vaerase e ikatisang ka teng.
- Di-ARV ha se pheko ya AIDS; di ka ba le ditlamorao mme ka dinako tse ding ho ka ba boima ho di nwa.
- Di-ARV ke kalafo e ntle ka ho fetisisa e leng teng ha jwale mme di etsa hore batho ba nang le HIV ba phele nako e telele le bophelo bo botle.

Ke lokela ho qala neng ka kalafo?

Ka potlako ka ho ya ka moo o ka gonang ka mora hoba o hlalojwe e be ho fumanwa hore o na le lefu leana, le ka taelo ya mofani wa hao wa tlhokomelo ya bophelo. Diteko tsa palo ya CD4 di sebedisetswa ho fumanaka moo HIV e seng e amme mmele wa hao ka teng le hore na masole a mmele wa hao a matla hakae.

Ha o le moimana kapa o nyantsha mme o na le HIV o tla hloka kalafo ya di-antiretroviral.

Ha o na le TB – E mong le e mong ya nang le HIV mme a na le TB o lokela ho qala ka di-ARV.

Ha o ka kula ka baka la HIV e be o ba le matshwao a mabe haholo a tswelang pele kapa o ikutlwa o kgathetse o fokola, o ota, o na le diphetoho letlalong jwalo ka lekgopho, tshwaetso tsa ka hanong, tshwaetso tsa sefubeng, mosebeletsi wa lona wa tlhokomelo ya bophelo a ka o eletsa hore o qale ka di-ARV.

Ho qala ka kalafo

- Bongata ba batho ba baholo ba tla qala ka kalafo ya di-ARV tse tharo tse kopanshitsweng ho ba pidisi e le nngwe (Fixed Dose Combination kapa FDC).
- Batho ba bang ba ke ke ba kgona ho nka FDC mme ba tla nka di-ARV tse tharo ka bong.
- Etsa bonnete ba hore o bua le mosebeletsi wa tlhokomelo ya bophelo mme o utlwisise seo o se nwang, hore o se nwa jwang le hore ke dife ditlamorao tse ka bang teng.



Ditlamorao tsa kalafo

- Kalafo tse ngata di na le ditlamorao tse sa batleheng tse jwalo ka hlooho e opang le ho feroha ha o qala ho di nwa empa hona hangata ho a ntlafala dibekeng tse mmalwa.
- Dikalafo tse fapaneng di ka baka ditlamorao tse fapaneng mme di ama batho ka tsela e fapaneng.
- Pele o ka qala ka kalafo etsa bonnete ba hore mosebeletsi wa lona wa tlhokomelo ya bophelo o ho hlalose tsa ditlamorao tse ka bang teng ho wena le hore o lebelele eng.
- Ha o tshwenyehile ka efe kapa efe ya tse latelang iteanye le mosebeletsi wa lona wa tlhokomelo ya bophelo ka potlako: ho feroha le ho hlatsa, mokgathala, ho se be le takatso ya dijo le ho ota, letshollo, mahlaba ka mpeng, moroto o bosehla bo fifitseng kapa o sootho, mahlo kapa letlalo le lesehla, bothata ba ho hema, lekgopho letlalong le diso ka hanong, mahlong kapa ka dinkong.

Ho nwa kalafo ka nepo – ho latela ditaello le kganyetso

- Ho nwa kalafo ka mokgwa o sa nepahalang – haholoholo, hanyenyane haholo kapa ho hang – ho ka baka mathata a mabe haholo.
- Ho nwa moriana haholo kapa ho o nwa kgafetsa haholo ho ka baka ditlamorao.
- Ho nwa moriana hanyenyane haholo hobane o ikutlwa o sa phela hantle kapa o o arolelana le ba lelapa kapa metswalle ho ka baka kganyetso.
- Kganyetso ya di-ARV e hlaha ha ho se na moriana o lekaneng mading bakeng sa ho bolaya vaerase mme ho bolela hore le ha o ka qala ho nwa palo e nepahetseng le nakong e tlang kalafo e ke ke ya pheta e sebetse.
- Hopola hore kalafo ke ya bophelo ba hao bohle mme hang ho ba o qale ha wa tshwanela ho emisa.
- Sheba phamfolete ya rona e mabapi le ditaello tsa ho nwa kalafo bakeng sa dintlha tse eketsehileng.

Ho phela o na le tshepo le hore na hoo ho bolelang ho wena

- Ha o nwa kalafo ya hao ka nepo mme o hlokomela bophelo ba hao o ka phela nako e telele le bophelo bo botle – o ka kgona ho sebetša, ho ba le bana le ho phela bophelo bo tlwaelehileng.
- Ho bohlokwa hore o hlokomela bophelo ba hao ka ho ja dijo tse lekanyeditšweng hantle, o ikwetlise mme o phomole.
- O se ke wa tsuba kapa wa nwa jwala.
- Ho bohlokwa hore o fumane tshehetso ho ba lelapa le metswalle kapa ho tswa mothong e mong ya phelang a na le HIV – nahana ka ho kenela sehlopha sa tshehetso kapa ho bua le ba bang ba leng boemong bo tshwanang.
- Ha o ikutlwa o tshwenyehile mme o sithabetse, batla dikeletso ho moruti wa lona kapa motho e mong ya nang le boiphihlelo ba ho shebana le ditaba tsena.

Kalafo ya HIV (di-ARV) le bana

- Bana bohle ba nang le HIV ba le dilemo tse ka tlase ho 5, ba lokela ho ba kalafong.
- Bana ba ka fumana metswako e fapaneng ya meriana, mme ho tla ya ka ditlhoko tsa ngwana ka mong. Ho bohlokwa haholo hore bana ba nwe meriana ya bona feela mme ba se ke ba arolelana meriana le batho ba bang.
- Bana hape ba lokela ho nwa kalafo ya bona letsatsi le leng le le leng ba e nwe ka nako e tshwanang letsatsi le letsatsi.



- Meriana e ka tla ka mofuta wa dipidisi kapa mekedikedi.
- Ha o mo neha moriana wa mokedikedi, etsa bonnete ba hore o tseba hantle hore o lokela ho mo neha o mokae le hore o o lekanya ka nepo nako le nako.
- Ha o neha ngwana dipidisi, etsa bonnete ba hore o tseba hantle hore o lokela ho fumana tse kae nako le nako.
- Hopola ho tlotla ngwana haholo ka mora tekanyo e nngwe le e nngwe – hona ho bitswa tiisetso e tšisang tshepo.
- Ka mehla beha di-ARV sebakeng se bolokehileng, moo masea le bana ba banyenyane ba ke keng ba di fihlela.
- Ho bohlokwa hore o se ke wa fellwa ke meriana – etsa bonnete ba hore o ba le phepele ya kgwedi e ntjha ya di-ARV pele di ka fela.

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.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Phamfolete ena e tsheheditšwe 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 tlile 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...

Kalafo ya HIV (di-ARV)

