

Na HIV ke eng?

HIV (human immunodeficiency virus) e futuhela mmele mme e etsa hore masole a mmele a fokole hore a se kgone ho lwantsha malwetse. Ha motho a na le vaerase ya HI ho thwe o HIV-positive.

AIDS (acquired immune deficiency syndrome)

Ka mora nako e itseng (hangata dilemo tse 5-10) motho ya nang le HIV a ka kula haholo mme a ka ba le matshwao a latelang:

- O ikutlwa a kgathetse mme o fokola.
- Ho theoha ha boima ba mmele.
- Tshwaetso ka hanong.
- Diphetoho letlalong le lekgopho.
- Malwetse a matshwafo a jwalo ka TB le mefuta e sa tlwaelehang ya nyumonia.

Ha motho ya nang le HIV a qala ho bontsha mefuta ena ya matshwao, re re motho o na le AIDS.

Ha o na le HIV o ka phela bophelo bo botle o kgona le ho beleha ha o ka fumana kalafo ka pejana mme o itlhokomela le wena.



Jwalo ka lefu la tswekere le kgatello e hodimo ya madi, HIV e ka laolwa ka ho phela bophelo bo botle le ho nka kalafo. Kalafo e tla sebetsa hantle ha o e nka bohatong ba ho qala mme o sa emele ho fihlela o kula haholo.

Ka moo o ka kenwang ke HIV

Vaerase e hasana ka mefuta yohle ya thobalano e kenyelletsang ho kengwa ha botona botshehading, ho kengwa ha botona ka morao, le ho kengwa ha botona ka molomong, madi a kopana le ho tswa ho mme ho ya leseeng (ka mekedikedi ya mmele jwalo ka madi, mekedikedi ya botshehadi le lebese la letswele).

Motho ofe kapa ofe ya bang le thobalano e sa sireletsehang a ka kenwa ke HIV empa o ba kotsing e kgolo ha:

- O na le balekane ba fetang ya mong.
- O sebedisa jwala le dithethefatsi ka ha tsena di theosa mkgwa wa ho sireletsa mme ho eketsa boitshwaro ba thobalano bo kotsi.
- O le kamanong eo ho yona ho fapanyetsanwang ka tjelele kapa thepa bakeng sa thobalano hobane balekane ba ke ke ba batla ho sebedisa dikhondomo.
- O na le tshwaetso tse fetiswang ka thobalano (di-STI).
- O sebedisa dithethefatsi mme le kopanela dinalete le ba bang.
- O ba le thobalano ntle le ho ela hloko kapa thobalano e ommeng ho ka bakang ho seheha le ho tswa madi, mme ho dumella vaerase ho fetela mmeleng wa hao ha bonolo.



- O bollotse. Le ha lebollo la banna le fokotsa hanyenyane menyetla ya hore banna ba tshwaetswe ke HIV, ba ntse ba lokela ho sebedisa dikhondomo nako le nako ha ba ba le thobalano.

HIV e ke ke ya haswa ka ho thetsa ba bang jwalo ka ho aka le ho tshwarana ka matsoho, ho teana le bokahodimo ba ntho (ditulo tsa matlwana, jj.) kapa ka ho longwa ke dikokwanyana.

Ka moo o ka itshireletsang wena le ba bang ho HIV

NENA THOBALANO - o se ke wa ba le thobalano e sa sireletsehang.

KA MEHLA e ba ya **TSHEPAHALANG** ho molekane wa hao.

ETSA DITEKO mme o tsebe boemo ba hao le ba molekane wa hao ka ho bua ka HIV le ho etsa diteko tsa yona kgafetsa.

O lokela ho tseba boemo ba hao e le hore o tle o hlokomele bophelo ba hao hape o sireletse le batho ba bang bophelong ba hao.

- Ha o ka tshwaetswa ke HIV ha o kule hanghang, ho bolelang hore o ka hasa HIV bakeng sa dilemo tse ngata pele o ka tseba boemo ba hao ba HIV.
- Ha o bone hore motho o na le HIV, ke diteko feela tse ka o bolellang hona.

Ke mang ya lokelang ho etsa diteko?

- Haebe o bile le thobalano (moo botona bo kengwang botshehading, botona bo kengwang ka morao, botona bo kengwang molomong) ntle le khondomo, kapa thobalano moo khondomo e ileng ya hloleha ho sebesa hantle.
- Haebe o ile wa teana le madi a motho e mong mme o se na tshireletso.
- Ha o le motho ya sebedisang dithethefatsi mme le ile la kopanela dinalete.
- Ha o na le HIV e be o beleha ngwana ya sa kgonang ho fihlela kalafo o lokela ho isa ngwana eo wa hao ditekong tsa HIV.
- Bana ba fepilweng ka ho nyantshwa letswele ke motho ya nang le HIV.
- Ha o na le STI (tshwaetso e fetiswang ka thobalano).
- Ha o belaela hore o na le TB.

KHONDOMAEZA – ka mehlā sebedisa khondomo ka nepo nako le nako le bakeng sa ketso ka nngwe ya thobalano (moo ho kengwang botona botshehading, ka morao, ka molomong).

Ho sebedisa dikhondomo ka nepo

- Lekola letsasi la ho qetela la khondomo mme ha letsatsi le se le fetile o se ke wa e sebedisa.
- Lekola pakana ho bona hore na ha ya taboha kapa ha ya senyeha. Ha pakana e na le lesoba kapa e tabohile khondomo e ka hare e ka nna ba le yona e senyehile, ka hoo o se ke wa e sebedisa.
- Ho boloka khondomo ka walateng ya hao kapa ka pokothong ha se mohopolo o motle hobane e ka sengwa ke motjheso, haholoholo ka mora nako e telele. Beha dikhondomo sebakeng se phodileng.
- O se ke wa sebedisa botoro, Vaseline, fish oil kapa di-oli tse ding tse jwalo ka ditlolo ha o sebedisa dikhondomo hobane tsona di ka baka hore khondomo e tabohe.

- Kenya khondomo e le nngwe feela. O se ke wa kenya dikhondomo tse pedi tsa banna. Mme o se ke wa ba le thobalano o kentse khondomo ya banna ha mosadi a sebedisa femidom (khondomo ya basadi). Ho sebedisa dikhondomo tse pedi ho tla etsa hore dikhondomo di phatlohe.

Mabaka a mang o ho etsa diteko tsa HIV

Ha o na le TB o lokela hape le ho etsa diteko tsa HIV hobane TB e tlwaelehile haholo bathong ba nang le HIV, mme ho tseba boemo ba hao ba HIV ka pejana, hoo ho ka ba hotle haholo bakeng sa bophelo ba hao. TB e ka phekolwa ka botlalo ha ho ka nkuwa kalafo ka nepo.

Ha wena kapa molekane wa hao a le moimana etsa bonnete ba hore le etsa diteko. Mme ya nang le HIV a ka sireletsa ngwana wa hae mme a fokotsa le kotsi ya hore ngwana wa hae a tshwaetswe ke HIV ho tswa ho yena, athe le ngwana a ka nwa meriana ya dilwantshamahlolo ya di-antiretroviral.

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 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...

HIV LE AIDS

