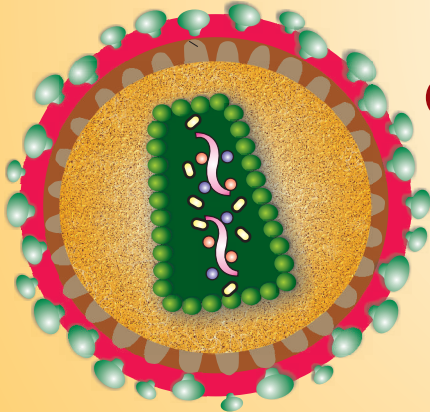


HIV & AIDS

2. HIV ke eng?

HIV ke kokoana-hloko e loants'ang sesole sa 'mele; e nyenyane hoo u ka e bonang fela ka sehlopha, 'microscope'. E ikatisa ka ho ja masole a 'mele ebe eona e ntse qotsa boieane. Ha motho a na le ts'oaetso ea HIV, o ea fokola le sesole sa 'mele se ea fokotseha. Ha boemo bona bo sa loants'oe, bo fetela ho AIDS.



Model of Human Immune-deficiency Virus

3. AIDS ke eng?

AIDS e emetse boemo boo masole a 'mele a seng a fokotsehile. Motho eba o fihletse boemo bona ha masole a hae a se a sitoa ho loants'a sera se hlaselang 'mele joaleka lefu la mats'oao le lefuba. Ha a sa fumane thuso o tla ts'oaroa ke AIDS nakong ea lilemo tse 3 ho isa ho tse 10 ho tloha mohla a fumane ts'oaetso, ho ea kahore na sesole sa hae se ne se le matla ha kae.

1. STI e emetseng?

STI e emetse Mafu a Likobo. Hona ho bolela mafu a ts'oaetsoanoang, haholo ka thobalano. Mefuta eohle ea thobalano e ka hlaisa mafu a likobo. Boholo ba mafu ana ha a na mats'oao. Ha lefu la mofuta ona le hlile la fumaneha la ba la alafshoa ho barobalani bobeli, litla-morao tse bohloko li ka thibelo. Kokoana-hloko ea se-tla-bocha, HIV, e kena habonolo moo mafu a likobo a leng teng. A atileng haholo ke ana:

- Seso se sesehla/setala
- Seso se makoeba
- Liso tse libululoana
- Kokoana-hloko e hlaselang sebete
- Seso
- Mats'oao a etellang pele mofets'e oa popelo
- Mokaola
- Kokoana-hloko e isang ho HIV ha e sa loants'oa.



4. Sesole sa 'mele se sebetsa joang?

Sesole sena se sebetsana le ho thibela mafu le ts'oaetso. Ke boieane bo tletseng maling ho loants'a mafu. HIV e bolaea sesole sena se bitsoang CD4-T Lymphocytes. Nthoena ha re e utloe, ke 'mele fela o malala-a-laots'oe ho re thibela ho kula. Ha motho a na le AIDS o ts'oaetsoa ke mafu a neng a ke ke a kena ha sesole sa hae se shahile. Lits'oaetso tsena li bitsoa mafu a bo ramonyetla.

5. HIV e ts'oaetsoana joang?

Ho batho ba nang le ts'oaetso ena, kokoana-hloko e fumaneha maling, marong a bosali le lebeseng la mosali. HIV e fumaneha e le tlase haholo matheng, morotong le likhapheng 'me ha ho moo ho seng ho kile hathoe motho o ts'oaletsoe ka e ngoe ea tsena.

Boholo HIV e ts'oaetsoana ka mekhoha e meraro:

- 1) ho robalana le motho ea nang le ts'oaetso,
- 2) ho kenya mali a nang le ts'oaetso ho motho e mong, le
- 3) nakong ea pelei le ho nyants'oeng.

Tsela tseo HIV e ts'oaetsang ka tsona:

- Ho robalana le motho ea nang le ts'oaetso ho sa sireletsoa.
- Liente tse nang le kokoana-hloko.
- Lisebelisoa tse nang le ts'oaetso kapa tse hlaselang le haele ho seea letlalo le tse ling tse joalo.
- Ho fua mali a motho ea nang le HIV haeba a sa hlahlobisua.
- HIV e ka fetela ho ngoana nakong ea bokhachane, pelehi kapa ho nyants'oeng.
- Maro a 'mele a kang mali ha a kena maqebeng, moo ho seuoeng kapa ho phumuhileng ho motho ea hlokaneng ts'oaetso.

Haeba u tseba u ena le HIV, se ka ba robalana le motho ho sa sireletsoa. Se ka ts'oaetsa ba bang.

6. HIV ha e FETISOE joang?

U ke ke ua ts'oaetsoa ka ho thetsa motho fela.

U ke ke ua ts'oaetsoa ka:

- Ho suna ho sa momonane
- Ho robala 'moho
- Ho jela sejaneng se le seng
- Ho noela mohopeng o le mong
- Ho thimola le ho khohlela
- Ho sebelisa ntloana e le ngoe
- Ho ts'oara loko ea lemati
- Ho longoa ke kokonyana tse kang menoang.

7. Lithetso

AIDS e ka folisoa ke ho robala le moroetsana – BOHATA

Ho na le lihlopha tsa mali tse ke keng tsa ts'oaroa ke HIV - BOHATA

8. Litloaelo Kerekeng

Ha u ts'oaetsoe ke HIV ka:

- Ho lumelisa ka matsoho
- Ho hakana
- Kolobetso
- Selallong
- Ho hlatsoana maoto

11. Ho phela u na le HIV/AIDS – Maqheka 7 a ho iphelela hantle

1. Ja lijo tse feletseng ka lihahale limatlafatsi.
2. Se ka tsuba le ho noa.
3. Lula u shahlile; koetla u heme moea o hloekileng.
4. Phomola ho lekana
5. Thusa ba bang. Eba le sepheo bopheleng.
6. Fumana batho bao u qoqang ka mathata a hau le bona.
7. Ts'epa Molimo.

- Its'oare hantle sechabeng.

**TSEBA,
BOEMO
BA HAU**



9. Ts'oaetso-'moho ea HIV-LEFUBA

Ts'oaetso-'moho ea HIV le Lefuba e atile haholo Afrika e Boroa. Lefuba ke lefu le tsamaisoang ke kokoana-hloko e moeeng, le ka thibelo le ho phekoala. Ha le sa loants'oa ka nepo le ka iphetola le sa phekoaleheng, (MDR-TB). Le kaholimo ho lena le bitsoang XDR-TB le kotsi ka mokhoa o ts'osang. Lena la (XDR-TB) le thata ho phekoaleha. **Ho qoba mefuta ena ea Lefuba (TB), latela mekhoha eohle ea ho le loants'a hang ha le fumanoe.**

- Batho bohle ba nang le HIV ba hlahlobeloe Lefuba
- Batho bohle ba nang le Lefuba ba hlahlobeloe HIV.

10. HA MOTHO A BETUOE.....

Ho etsoeng ho thibela ho ts'oaetsoa ke HIV

Motho ea betuoeng o lokela ho isoa ngakeng pele ho feta lihora tse 72 ho ea hlatsua popelo "PEP" ho tle ho loants'oe ts'oaetso ea HIV. **Ho molemo ho fumana PEP ka potlako.**



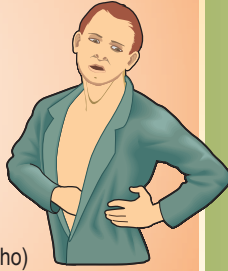
Adventist AIDS international Ministry
www.aidsministry.com

Ts'ebeletso ena e hlophetsoe hore batho ba utloise ka HIV le AIDS. Ke khutsafatso ea litaba tsa lefu lena. Ho molemo ho buoa ka HIV/AIDS ho lelapa le metsoalle ea hau. U hopole hore ha u buua ka lona haholo batho ba tla tseba haholo ka lona ebe ba leka ho le thibela. Khothaletsa batho ho qoqa ka lona ka bolokoloi u tle u thuse le ho felisa le sekho ba ho ba le HIV le AIDS eo e ntseng e ts'oana le mafu a mang. Lihloho tsa Journey of Hope Series: #1) HIV/AIDS General Information #2) HIV Epidemic – How to organize my church? #3) HIV 7 AIDS – How can I help? #4) The Youth and HIV/AIDS. #5) HIV/AIDS Grandmothers' Clubs. #6) Counseling on HIV/AIDS

12. Mats'aoa a HIV

Motho a ka 'na ba le ts'oaetso ea HIV e be ha ho be le mats'aoa, mohlomong a be teng fela motho a lumele hore ke mats'aoa a lefu le leng lesele. HIV e tla pakahatsoa fela ke tlhahlobo ea mali. A mang a mats'aoa a HIV ke:

- Mokhathala o sa feleng
- Ho omella ka sefubeng ha u khohlela
- Ho theoaha 'meleng, ho hloka takatso ea lijo
- Ho ts'oaeroa ke feberu khafetsa kapa ho fufuleloa bosiu
- Bosoeu lelemeng kapa molomong'
- Mala o mosoeu bots'ehaling
- Ho ruruha kathoko ho 'metso, mahafing le liqholong
- Lets'ollo le sa khaotseng ho feta beke
- Matheba a sa tloaelehang letlalong (ho ruruha le makhopho)
- Ho tetebeba maikutlong, ho lebala, le ho ba sefela-peloana



Hangata batho ba nang le HIV HA BA NA MATS'AOA, fela ba ts'oaetsa ba bang.

14. Tihabollo le tlhahlobo ea HIV

Tihabollo e etelle tlhahlobo pele kamehla. Tihabollo e boele e phetoe kamor'a tlhahlobo le ha ho sa fumanoa letho. Ha tihabollo e etsoa kamor'a ho fumana HIV e le sieo, ho ka 'na ha khhothaletsa hore e se hlale e ba teng. Tihabollo ho motho ea nang le HIV e ka tiisa ts'epo bakeng sa ho nyahama le ho tela.

15. Tlhahlobo tsa HIV

Fumana hore na ho na le se hlasetseng mali a hau. Sena se hlalisoa ke 'mele ha HIV e se e le teng.

KA BAKA LA TLOKOTSI E BAKOANG KE SEOA SENA SA HIV, MOTHO E MONG LE E MONG O LOKELA HO HLABOLLOA LE HO HLAHLOBELOA HIV!!!

TSEBA BOEMO BA HAU

17. Thibelo ea ts'oaetso ea HIV

Ts'oaetso ea HIV e ka thibela ka ho ila thobalano pele ho lenyalo le ho ts'epahalla molekane oa hau ea ts'epahlang kamor'a lenyalo.

Likhothlopi li sebelisoa ho thiba thari le mafu. Likhothlopi li sebelisoa ke balekane haeba e mong a ena le ts'oaetso ea HIV kapa le leng la mafu a likobo ho sireletsa molekane ea se nang ts'oaetso. Mona li ka sebelisoa hore molekane e mong a se ke a ts'oaetsa e mong. Ha balekane bobeli ba ena le ts'oaetso ea HIV, le teng likhothlopi li sebelisoa ho thibela ts'oaetsano e tla mpefatssa boemo ba HIV..

Ha ho se ho ts'epahala le ho ila thobalano, motho a tsebisoe hore ts'ebeliso e nepahetseng ea likhothlopi e khona ho thibela neheletsano ea HIV ka 85-95%. HIV ha e phunyeletse le khohlopeng, taba ke ha li sa sebelisoa ka nepo le oli e etsang hore letlalo la khohlopi le fokole.

Tlhahlobo e nepahetseng ea mali le tse hlalisoang ke ona, ho sebelisa liente tse belisueng, ho theola sekhahla sa neheletsano ea HIV.

Lipatlisiso li bontsa hore ho bolla ha banna le bashanyana ho fokotsa sekhahla sa HIV ka 60%. Hlokomela hore lebollo la basali moo ho thoeng ho pongoa likarolo tse itseng tsa bots'ehali, lona le phahamisa sekhahla sa ho ba le ts'oaetso ea HIV basaling le bananeng.

Ho noa joala hona ho tsamaea 'moho le thobalano e phahameng esita le boits'oaero bo isang ts'oaetsong ea kokoana-hloko ea HIV. Joala bo fokotsa ts'ebetso ea masole a 'mele.



19. Kalafo ea HIV-AIDS

Ho fihlela joale ha ho eso fumanoa pheko ea HIV. Le ha ho le joalo, metsoako ea lithare tse itseng e thusa ho fokotsa lenane la batho ba nang le HIV ho fetela ho kuleng ho hobe ho ka ba bolaeang ka AIDS. **Ke ntho ea bohlokoa hore mokuli a be hlabolotsoe hantle pele a fuoa meriana e lokelang.** Ho ile ha qapuoana moriana e bitsoang HAART ka 1995, o matla haholo. Sepheo mona ke ho thiba hore kokoana-hloko ea HIV e 'ne e ikatise. Ha mokuli a ts'epahetse lithareng tsena, HIV e qetella e se e batla e sa bonahale maling. Mafu ana a bo ramenyetla a ka phekoloa ka litselaa tse fapaneng.

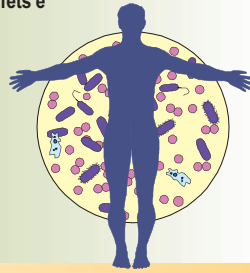
U SE KE ua ba oa khaotsa ts'ebeliso ea lithare tsena ka bo uena le haeba u ikutloa u se u phetse. Buisana le ba u fang lithare KAMEHLA. Ho ts'epahala lithareng ho bolela ho etsa seo ho thoeng u se etse ke ngaka kapa mooki.

Tsatsi le leng le le leng **la** Beke e ngoe le e ngoe **ea** Khoeli e ngoe le e ngoe **ea** Selemo se seng le se seng.

13. Ts'oaetso tse ka jellang phate ke lifeng?

Ke tse ke keng tsa etsa motho ea phelang hantle letho, empa li ka bolaea motho ea nang le AIDS.

- **Maseela**
Ka hanong le bots'ehaling
- **Mafu a letlalo**
Lekhopho 'meleng
Liso le maqeba
Liso ka hanong le bothong
- **Mafu a mats'oafo**
Serame mats'oafo
Lefuba
- **Lets'ollo**
- **Mefuta ea Mofets'e**
Mofets'e
Boshoa
- **Ho fokola**
- **Ho kula bokong le 'mokolleng**



HAEBA U NA LE HIV, ho bolela hore u na le ts'oaetso 'mele oa hau o se o entse sesole se loants'ang HIV. Le haeba u ikutloa u phela hantle, u ka khona ho jalla ba bang kokoana-hloko. Kamor'a tlhahlobo ea pele e bontsa hore ts'oaetso e teng, ho potlakeloe ho etsa tlhahlobo e ngoe ho tiisa hoore ho fela ho le joalo.

HAEBA TLHAHLOBO E RE TS'OAETSO HA E-EO, e ka 'na ea ba:

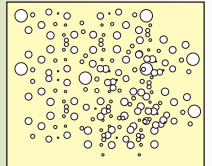
- Ha u na ts'oaetso ea HIV kapa
- U na le ts'oaetso fela 'mele oa hau ha u s'o nts'e masole a hlaselang HIV.

16. Nako e lipakeng Ena ke nako e pakeng tsa ha

'mele o qala ho kopana le kokoana-hloko ea HIV fela sesole se e loants'ang se so bonahale lithahlobong. Hona ho nka khoeli tse 3 ho isa ho tse 6. Hona ho bolela hore motho ea belaelang hore o kopane le motho oa HIV fela e bonahale e le sieo ho ena, a hlahlobe hape kamor'a khoeli tse 6 haeba a sa robalana le e mong pele likhoeli tseo li fela.

18. Cd4 Count & Viral Load.

Cd4 count ke sekala sa masole a bitsoang CD4 T cells maling. Ho batho ba baholo ba phelang hantle ba se na HIV, e na le hore e fapane, empa e atisa ho ba 500 kapa 1500 cell.mm(treble). Palo ena ea CD4 ke eona eo lingaka li e sebelisang haholo ho tseba boemo ba sesole 'meleng. Sesole sa batho ba bangata ba nang le HIV se ea se ntse se theoaha le haeba ho ena le linako tse ling moo se nkang nakoana se eme nqa e le ngoe. Se theoaha moo u tla hloka hore u fumane lithuso tse itseng e le hore mafu a jellang phaate a se ke a nka menyella. Ho lula u hlahloba boemo ba ahua ba CD4 ho tla thusa ngaka ea hau ho bona hore na u se u ka fuoa meriana e loants'ang HIV, 'anti-HIV drugs' ho leka ho thusa sesole sa hau sa 'mele. Palo CD4 e 300 - 350 e bontsa hore motho o lokela ho qalella thuso ena e loants'ang ts'oaetso.



Viral Load e bontsa hore na kokoana-hloko e maling e kae. Ha e le ngata haholo ho bolela hore masole a mangata a ea shoa e leng ho ka lumellang ho ts'oaeroa ke mafu a mang.

21. Tlhokomelo ea motho oa AIDS

EA BOHLOKOA HLOKOA!!!

Ha u hlokomela motho oa AIDS, qoba ho ts'oaera le ho thetsa maro a 'mele oa hae. Its'ireletse ka ho kenya likausi tse ts'ireletsang matsohong. Hlokomela hore ha u sebelisa likausi tsa matsoho tse sa hloekang, u tla kenya mokuli mafu.

Tsebo e fetang mona u ka e fumana Setsing sa heno sa tsa Bophelo.

"Nka etsa tsohle ka Kresete ea mphang matla.

Ba-Filipi 4:13



Adventist AIDS International Ministry
www.aidsministry.com