

DIE
HIV/VIGS
NOODSITUASIE

DEPARTEMENT VAN ONDERWYS

RIGLYNE
VIR
OPVOEDERS

Kopiereg © Departement van Onderwys 2000

Schoemanstraat 123, Pretoria

Privaatsak X895

Pretoria

0001

Hierdie riglyne is gebaseer op die *Nasionale Beleid oor HIV/VIGS vir Leerders en Opvoeders in Openbare Skole, en Studente en Opvoeders in Verdere Onderwys- en Opleidingsinrigtings* van die Departement van Onderwys, gepubliseer in die *Staatskoerant* van 10 Augustus 1999, Goewermentskennisgewing No 20372.

ISBN 0 – 7970 – 3811 – 6

Alle regte voorbehou.

U mag materiaal uit hierdie publikasie kopieer vir gebruik in onderwysprogramme sonder winsoogmerk, mits u erkenning aan die bron verleen. Vir gebruik in publikasies moet die skriftelike toestemming van die Departement van Onderwys verkry word.

Oorsprong: Dr Rachel Jewkes (Mediese Navorsingsraad, Pretoria).

Ontwerp en uitleg: Triple CCC Advertising

Hierdie publikasie is befonds deur die United States Agency for International Development (USAID), Suid-Afrika.

Menings wat hierin uitgespreek word, is nie noodwendig die menings van USAID nie.

Engelse afskrifte van hierdie publikasie is verkrygbaar by:

Direktoraat Kommunikasie

Kamer 842

Schoemanstraat 123

PRETORIA 0001

Tel: (012) 312-5186

Faks: (012) 324-2110

Vertalings in Engels, isiZulu, isiXhosa, Sepedi, Sesotho en Xitsonga is beskikbaar by die provinsiale departement van onderwys.

Alle weergawes sal op die volgende webwerf op Internet beskikbaar gestel word:

<http://education.pwv.gov.za>

INHOUD

BOODSKAP VAN DIE MINISTER VAN ONDERWYS

1. HIV EN VIGS: KEN DIE FEITE
2. AGT SLEUTELBOODSKAPPE OOR VOORKOMING VAN HIV
3. VRAE WAT OPVOEDERS OOR SEKSUALITEITONDERRIG VRA
4. VOORKOMING VAN SIEKTE-OORDRAG IN SKOLE
5. BOU VAN 'N BEMAGTIGENDE OMGEWING EN 'N KULTUUR VAN NIE-DISKRIMINASIE
6. VERKLARING VAN VENNOOTSAP TEEN VIGS deur presient Thabo Mbeki
7. HIV/VIGS: BELANGRIKE NOMMERS

BOODSKAP VAN DIE MINISTER VAN ONDERWYS

Geagte Vriende en Kollegas

Hierdie is 'n noodgeval

Daar is voldoende bewys dat meer as 3 miljoen mense in Suid-Afrika op die oomblik HIV het. Die siekte affekteer mans en vrouens van alle ouderdomme, beroepe en rasse, in al die provinsies.

Indien die huidige tempo van infeksie nie afneem nie, sal een uit elke vier mense in die land teen die jaar 2010 HIV hê. Binne tien jaar sal die siekte reeds 'n driekwart miljoen Suid-Afrikaanse kinders wees gelaat het

Hoekom is dit besig om te gebeur?

Hierdie brosjure verduidelik die rede. Die HIV-virus versprei op verskeie maniere van persoon tot persoon, maar die algemeenste manier is deur seksuele gemeenskap wanneer een persoon geïnfekteer is. Die vinnige

verspreiding van die siekte is hoofsaaklik daaraan te wyte dat soveel Suid-Afrikaners, veral mans, so onverskillig oor hul seksuele gedrag is.

Die meeste mense wat geïnfekteer word, is nie bewus daarvan dat hulle 'n draer van die HIV-virus is nie, omdat dit vir 'n baie lang tyd in die liggaam bly voordat dit die persoon siek maak. Geïnfekteerde mense infekteer dus ander mense sonder dat hulle weet dat hulle dit doen.

Op die oomblik is daar geen medisyne wat kan verhoed dat ons geïnfekteer raak nie, en daar is ook geen geneesmiddel vir HIV/VIGS, wat 'n dodelike siekte is, nie. Party geneesmiddels lyk asof hulle die liggaam in staat stel om homself teen die siekte te beskerm, maar dié middels is baie duur en onbekombaar vir baie mense in ons land. Dit beteken dat die sterftesyfer as gevolg van HIV/VIGS nog steeds vinnig aan die styg is onder mans en vrouens van alle ouderdomme, veral onder seksueel aktiewe mense.

Die impak van HIV/VIGS

Baie van ons word bang as ons sien wat besig is om te gebeur. Gesinslede, familie, vriende en mense wat saam met jou werk word siek en sterf, dikwels as hulle nog baie jonk is. Mans én hul vrouens en kinders word hierdeur getref. Die mense praat nie eintlik graag oor die oorsaak van hierdie sterftes nie. Dit lyk vir hulle misterieus en voel of dit 'n skande is.

Die idee dat een uit elke vier Suid-Afrikaners deur hierdie dodelike siekte aangetas word, is te verskriklik om aan te dink. Ons kan ons nie indink wat hierdie stygende vloed van siekte en dood aan ons gesinne, ons skole, werkplekke en gemeenskappe gaan doen nie. Terwyl ons land 'n stryd voer om werk te skep en armoede te bowe te kom, is die epidemie besig om die produktiefste lede van ons samelewing te vernietig.

HIV/VIGS in die skole

Baie skole ervaar alreeds die gevolge van die epidemie namate opvoeders, leerders en lede van hul families begin siek word. Voordat die epidemie onder beheer gebring word, sal sulke gevolge nog ernstiger afmetings aanneem en meer wydverspreid voorkom. Uiteindelik sal feitlik elke opvoeder onderrig gee aan minstens 'n paar leerders wat HIV het. In die meeste personeelkamers sal daar een of meer opvoeders wees wat geïnfekteer is. Ander skoolwerknemers sal ook nie daarvan vrygestel wees nie.

Siekte ontwig die leer- en onderrigproses. Gesonde opvoeders neem 'n ekstra werkklas op hulle wanneer siek opvoeders afwesig is. Leerders wat siek is, raak gou agter met hul studies. As gesinslede siek word of sterf, dra die opvoeders en leerders die las. As opvoeders en leerders sterf, ly die skool onder die ontwinging, verlies en leed. Baie skole sal lamgelê word deur die impak van die siekte op personeel, leerders en hul gesinne.

Wat kan Suid-Afrikaners doen?

Die probleem lyk oorweldigend, maar ons kan iets daaraan doen. Deur saam te werk, kan ons die epidemie teenstaan en sy gevolge hanteer. Ander lande in Afrika waar die epidemie al vroeër toegeslaan het, het die arbeidskrag van alle sektore van hul samelewing aangewend om die epidemie te bestry en te verhoed dat dit hul land vernietig.

Hier volg 'n paar van die lesse wat ons uit hulle ervaring kan leer:

- Tensy ons die nodige voorsorg tref, kan enige een van ons HIV opdoen.

Deur HIV te verstaan en versigtig en verstandig te wees in ons seksuele gedrag, kan ons voorkom dat ons geïnfekteer raak of dat ons ander infekteer.

- Ons moet die epidemie as 'n nasionale noodsituasie hanteer en alle organe van die samelewing inspan in die stryd teen die siekte.
- Ons moet openlik oor HIV/VIGS praat, en te velde trek teen die onkunde, vooroordeel en verkeerde idees oor die siekte.

- Ons moet geïnfecteerde en siek mense in staat stel om met waardigheid te leef en tot hul gemeenskappe by te dra vir so lank as wat dit vir hulle moontlik is.
- Ons moet maniere vind om vir die siekes en hulpeloses in die gemeenskap te sorg, veral as die gesinseenheid oorbelas geraak het of gedisintegreer het.

Opvoeders kan en moet help om die siekte te bekamp en sy gevolge te hanteer

- Opvoeders moet 'n voorbeeld van verantwoordelike seksuele gedrag stel. Sodoende sal hulle hul gesinne, kollegas, leerders en hulleself beskerm.
- Omdat opvoeders geleerd is, kan hulle die feite oor HIV/VIGS verstaan en help om die korrekte inligting oor die siekte en sy gevolge bekend te maak.
- Feitlik elke jong persoon gaan na een of ander skool toe. Dus het opvoeders 'n gunstige geleentheid om die siekte te bespreek en die jeug te help om hulself te beskerm sodat hulle nie geïnfecteer word, siek word of sterf nie.
- Opvoeders kom dikwels met ouers in aanraking en kan dus die boodskap oor HIV/VIGS ver in die gemeenskap uitdra.
- Opvoeders kan help om 'n omgewing in die werkplek te skep waar mense openlik oor hul HIV/VIGS-status kan wees sonder om vir vooroordeel of diskriminasie bang te wees.
- Opvoeders kan kreatiewe maniere vind om hul siek kollegas en leerders by te staan en die skool 'n sentrum van hoop en versorging in die gemeenskap te maak.

Manlike opvoeders het 'n spesiale verantwoordelikheid

Daar moet 'n einde kom aan die praktyk waar manlike opvoeders seks van skooldogters of vroulike opvoeders eis. Dit toon selfsugtige minagting vir die regte en waardigheid van vroue en jong meisies.

Om seks met leerders te hê, skend die vertroue van die gemeenskap. Dit is ook teen die wet. Dit is 'n dissiplinêre oortreding. En die tragiese feit vandag is dat dit help om HIV/VIGS te versprei en net ellende en hartseer vir hierdie kosbare jongmense en hul gesinne veroorsaak.

Ten slotte

Hierdie brosjure sal help om u toe te rus om u deel tot die stryd teen HIV by te dra en 'n blink toekoms vir hierdie en die volgende geslag te verseker. Lees asseblief die brosjure en praat daaroor by die huis, met u kollegas by die skool, met u beheerliggame, met u leerders, in u plekke van aanbidding, by u sportklubs, en waar u ook al sosialiseer. Indien dit nodig is dat u u seksuele gedrag verander, moet u asseblief die moed en verstand hê om dit te doen.

U lewe hang daarvan af. So ook die lewens van die lede van u gesinne, u kollegas en u leerders. Vir hulle onthalwe en ter wille van die nasie, lees asseblief hierdie brosjure en tree dienooreenkomstig op.

Met my allerbeste wense.

Die uwe

Professor Kader Asmal, MP

Minister van Onderwys

- 1.**
- 2. HIV EN VIGS: KEN DIE FEITE**

Wat is HIV?

- HIV is 'n baie klein kiem of organisme, wat 'n virus genoem word, waarmee mense geïnfekteer raak. Dit kan nie met die blote oog gesien word nie, maar slegs onder 'n mikroskoop.
- HIV oorleef en vermeerder net in liggaamsvloeistowwe soos sperma, vaginale vloeistowwe, borsmelk, bloed en speeksel. Ons kan geïnfekteer raak alleenlik deur kontak met geïnfekteerde liggaamsvloeistowwe.
- Die liggaam se natuurlike vermoë om siekte te bestry, word die immuunstelsel genoem. Dit is die liggaam se weerstand teen infeksie.
- HIV val die immuunstelsel aan en verminder die liggaam se weerstand teen allerhande soorte siektes, insluitende griep, diarree, longontsteking, tuberkulose en sekere kankers.
- Dit is hoekom HIV die Menslike ("Human") **I**mmunogebreks**V**irus genoem word.
- Uiteindelik maak die HIV die liggaam so swak dat die liggaam nie meer die siektes kan beveg nie en die HIV dus die dood veroorsaak.
- Gewoonlik sterf mense tussen vyf en tien jaar nadat hulle geïnfekteer geraak het, maar sommige HIV-geïnfekteerde mense kan langer leef.

Wat is VIGS?

- VIGS is die finale stadium van infeksie met HIV, en dit is wat veroorsaak dat die mens sterf.
- Mense met VIGS het gewoonlik verskillende siektes tegelykertyd. Dit verskil van persoon tot persoon.
- Die woord "sindroom" beteken dat 'n hele paar simptome tegelykertyd voorkom. Dit word gebruik om te beklemtoon dat mense met VIGS baie tekens en simptome het omdat hulle tegelykertyd aan verskillende siektes ly. VIGS is in werklikheid nie net een siekte nie.
- VIGS staan vir **V**erworwe **I**mmuniteits**G**ebrek **S**indroom.

Hoe word HIV versprei?

- HIV is 'n aansteeklike siekte, maar daar is net sekere situasies waarin mense wat die virus het, dit aan ander mense kan oordra
- Seksuele gemeenskap is die algemeenste manier waarop mense geïnfekteer raak, omdat die virus in sperma en vaginale vloeistof oorleef.
- Babas van moeders met HIV kan ook geïnfekteer raak net voor en gedurende geboorte, of gedurende borsvoeding.
- Die virus kan deur geïnfekteerde bloed versprei word as die bloed byvoorbeeld teen stukkende vel spat, of deur vriende of gesinslede wat lemmetjies, skeermesse of tandeborsels gesamentlik gebruik.
- Dwelmverslaafdes wat naalde gesamentlik gebruik, kan mekaar infekteer.
- Alhoewel bloed wat in bloedoortappings gebruik word, teen die virus behandel word, kan foute tog voorkom en kan bloedoortappings soms 'n oorsaak van infeksie wees.

Wat versprei NIE die virus NIE

- U kan nie met HIV geïnfekteer raak deur 'n huis, lessenaar, stoel, kantoor, kar, taxi, sluitkas, telefoon, koppie, vurk, bord, beker, toilet, handdoek, beddegoed of klere te deel met iemand wat geïnfekteer is nie.
- U kan nie met HIV geïnfekteer raak deur kos, 'n bad, 'n swembad te deel met of hande te skud met iemand wat geïnfekteer is nie.
- As u iemand met HIV 'n druk of 'n soen op die mond gee, kan u nie geïnfekteer raak nie.
- U kan nie deur die byt van 'n muskiet, weeluis, bosluis of vlooi wat iemand met HIV gebyt het, met HIV geïnfekteer raak nie.

- U kan nie in die loop van enige normale onderwysaktiwiteite wat in 'n leeromgewing plaasvind, met HIV geïnfekteer raak nie.

Wat is die simptome van HIV?

- Die meeste mense met HIV het vir 'n lang tyd geen simptome nie. Hulle lyk en voel net soos u en ek.
- Die meeste mense met HIV voel gesond en bly produktief in hul gesinne en werkplekke vir tussen vyf en agt jaar nadat hulle met HIV geïnfekteer geraak het.
- Daar is egter ander mense wat baie gou nadat hulle geïnfekteer is, simptome begin toon.
- Wanneer mense met HIV simptome begin toon, beteken dit die siekte het al na VIGS toe gevorder.

Waarvan sterf mense met HIV/VIGS dan?

- Mense met HIV/VIGS sterf dikwels van siektes soos tuberkulose of longontsteking, waarvoor hulle makliker vatbaar geword het as gevolg van die virus in hul liggame.
- Mense wat nie HIV het nie, kry ook hierdie siektes, maar as gevolg van HIV het die aantal tuberkulose- en longontsteking gevalle geweldig gestyg.
- As gevolg van HIV-infeksie veroorsaak tuberkulose en longontsteking vandag baie sterftes onder jongmense.
- Driekwart van die mense met tuberkulose het vandag ook HIV.
- Mense kan ook sterf as gevolg van baie ernstige diarree en aan sekere soorte kanker, veral bloedkankers soos limfoom en 'n velkanker genaamd Kaposi se Sarkoom.
- Party siektes, veral akute longontsteking, kan baie vinnig wees en soms sterf mense voordat die HIV-infeksie bevestig is.

Hoe weet ons of iemand HIV het?

- Die enigste seker manier om te weet of iemand HIV het, is deur middel van 'n bloedtoets. As die toets toon dat die persoon die virus het, word die persoon "HIV-positief" genoem.
- Maar, vir 'n hele paar weke of maande nadat 'n persoon geïnfekteer is, toon die liggaam geen tekens van die infeksie nie. Dit word die "venstertydperk" genoem. As die toets vir HIV tydens die venstertydperk gedoen word, sal die resultaat negatief wees, selfs al is die persoon geïnfekteer. Die gesondheidsowerhede beveel nie roetine-HIV-toetsing aan nie, omdat 'n negatiewe resultaat nie altyd die afwesigheid van infeksie beteken nie.
- Ons kan net seker wees oor ons HIV-status as ons die toets ondergaan ses maande na die laaste geleentheid waartydens ons aan die virus blootgestel was, byvoorbeeld deur onveilige seks.
- Die meeste mense wat seksueel aktief is, weet nie of hulle met HIV geïnfekteer is of nie. Ons moet optree asof ons geïnfekteer kan raak of ander kan infekteer, en onself en ander sodoende teen skade beskerm.

Wat is 'n HIV-toets?

- 'n Klein hoeveelheid bloed word met 'n spuitnaald uit jou arm getrek of jou vinger word geprik, en die bloed op kladpapier gesit. Die bloedmonster word dan wetenskaplik ondersoek.
- Die toets wys nie die virus self nie, maar toon die aanwesigheid van "teenliggame" in die bloed. Teenliggame dui aan dat die liggaam op die aanwesigheid van die HIV-virus reageer en probeer om die liggaam daarteen te beskerm. Hierdie teenliggame verskyn in die bloed slegs tussen drie en ses maande na die infeksie.

- Voordat u 'n HIV-toets ondergaan, moet u met 'n raadgewer praat oor die toets en oor wat u sal doen as u die uitslag hoor.
- Dit neem gewoonlik twee weke om die uitslag van die toets te bekom, maar soms is dit baie gouer beskikbaar, soms dieselfde dag nog. Die uitslag is vertroulik. U staan onder geen regsverpligting om aan enige iemand te sê dat u HIV-negatief of HIV-positief is nie.
- Dit is egter reg en nodig om hierdie inligting met die persoon te deel met wie u seks het. En dit is die beste om dit aan 'n naby familielid of vriend te vertel wat u kan ondersteun.

Kan 'n persoon wat nie siek is nie, die infeksie oordra?

- Ja, enige tyd nadat 'n persoon geïnfecteer is, kan hy of sy die HIV-infeksie aan ander oordra. Dit gebeur dikwels voordat mense beseft hulle het HIV-infeksie en selfs voordat 'n HIV-toets sal toon dat hulle "positief" is.

Is dit nie maar die beste om weg te bly

van 'n persoon met HIV nie?

- Nee. HIV kan nie deur toevallige kontak oorgedra word nie. Daar is dus geen rede waarom iemand bang hoef te wees dat hy of sy geïnfecteer sal raak deur normale daaglikse interaksie met iemand wat HIV het nie.
- Vele beroemde sportmanne en -vroue, filmsterre, direkteure, akademici en politici wat HIV gehad het, het almal vir 'n lang tyd nog suksesvol gewerk totdat hulle siek geword het. Baie landsburgers wat glad nie beroemd is nie, het dieselfde gedoen.
- Dit is wreed en onnodig om mense se lyding te vererger. Dit is moeilik genoeg om 'n vroeë dood in die gesig te staar sonder om deur familie, kollegas en vriende vermy te word.
- As ons mense verwerp wat HIV het, kan hulle verplig voel om dit te probeer wegsteek of voor te gee dat hulle dit nie het nie. Deur dit te doen, stel hulle ander mense aan gevaar bloot. Mense wat geïnfecteer is, moet aangemoedig word om die nodige voorsorg teen die oordra van die infeksie te tref, soos die gebruik van kondome tydens seks of om nie hulle babas te borsvoed nie.
- Enige een van ons kan die virus opdoen, veral as ons seksueel aktief is en onverskillig optree. Ons mag nie ander mense behandel op 'n manier waarop ons nie behandel sal wil word nie.

Is daar 'n geneesmiddel vir HIV of VIGS?

- Daar is geen geneesmiddel vir HIV of VIGS nie.
- Mediese navorsers in baie lande, insluitende Suid-Afrika, werk dringend daaraan om entstowwe te ontwikkel wat HIV-infeksie sal voorkom. Maar selfs indien 'n entstof ontwikkel word, sal dit 'n hele aantal jare neem voordat dit deeglik getoets, deur die betrokke instansie goedgekeur en op groot skaal aan die publiek beskikbaar gestel sal kan word.
- Medisyne wat die aanvang van VIGS-verwante siektes vertraag, kan aan mense met HIV toegedien word, maar dit is nie geneesmiddels nie. Ongelukkig is dié medisyne baie duur. Farmaseutiese maatskappye is besig om goedkoper alternatiewe te ontwikkel, maar dit is nog nie algemeen beskikbaar nie.
- Wanneer HIV die immuunstelsel verswak, is ons liggame nie in staat om teen infeksies soos tuberkulose en longontsteking weerstand te bied nie. Tuberkulose kan genees word mits die pasiënt die regte medisyne vir die regte tydperk neem. HIV-positiewe mense kan medikasie neem om longontsteking te voorkom. Op hierdie maniere kan mense met HIV gehelp word om langer en voller lewens te ly.

HIV en VIGS kan voorkom word

- Voorkoming is die enigste seker manier om HIV en VIGS te oorwin.
- Ons kan dit vermy om geïnfekteer te raak of om ander te infekteer, deur te verseker dat ons te alle tye versigtig, bedagsaam en verantwoordelik optree, veral in ons seksuele gedrag.
- Die tragedie in ons land is dat soveel mense besig is om te sterf van 'n siekte wat geheel en al voorkombaar is.

Hoekom hoor ons nie van so baie mense in ons gemeenskap

wat aan HIV/VIGS sterf nie?

- Omdat daar soveel tyd tussen infeksie en die dood verloop, word daar in baie gebiede in ons land nou eers ondervind dat aansienlike getalle volwasse sterftes aan HIV te wyte is.
- Ons is dalk nie regtig bewus van wat rondom ons gebeur nie.
- Omdat HIV-geïnfekteerde mense dikwels aan soortgelyke siektes soos tuberkulose of longontsteking sterf, is mense soms nie seker of 'n dodelike siekte VIGS-verwant was nie. Dikwels weet familieleden nie wat die waarheid is nie of is onwillig om dit te erken.
- Daar is baie geheimhouding rondom HIV/VIGS. Baie mense is skaam of bang om HIV-positief te wees. Hulle en hul families praat nie daaroor nie.
- As gevolg van onkunde en vrees word daar in gemeenskappe gediskrimineer teen mense met HIV/VIGS, en party is selfs al doodgemaak. Sulke optrede maak mense bang en verhoed dat hulle hul HIV-infeksie bekend maak.
- Sommige mense ontken nog steeds dat daar so 'n siekte bestaan. Party sê dat dit 'n sameswering teen swart mense is. Die feit is egter dat HIV/VIGS 'n wêreldwye epidemie is wat mense van alle rasse tref.

Hoe weet ons hierdie HIV-epidemie word nie oordryf nie?

- Navorsing toon dat sekere maatskaplike toestande dit waarskynliker maak dat daar 'n hoë persentasie van HIV-infeksie en sterftes as gevolg van HIV/VIGS sal voorkom. Onder hierdie toestande val armoede, wanvoeding, swak sanitasie en higiëne, geweld (insluitende geweldadige en onregmatige gedrag teenoor vroue en meisies), ondergeskiktheid van vroue, hoë werkloosheidsyfer onder die jeug, trekarbeid en ineenstorting van die gesinslewe, vrye seksuele verkeer onder tieners, en die hoë persentasie van seksueel oordraagbare infeksies (SOI's). Al hierdie faktore is in Suid-Afrika teenwoordig.
- Vir 'n hele paar jaar al onderneem die Departement van Gesondheid anonieme toetsing van bloed van swanger vroue dwarsdeur die land. In 1998 het hierdie toetse getoon dat 21% swanger tieners, 26% swanger vrouens tussen 20-24 jaar, en 27% vrouens tussen 25-29 jaar, HIV-positief was. Aangesien HIV meestal deur seks versprei word, is dit hoogs waarskynlik dat die manlike seksmaat van hierdie vrouens ook HIV het.
- Navorsing wat in groot Suid-Afrikaanse maatskappye onderneem is, toon hoë persentasies van infeksie onder hul werkers, in alle grade.
- Nadat die data ondersoek is, raam die Verenigde Nasies VIGS-program (VN VIGS) dat een uit elke agt volwassenes in Suid-Afrika nou HIV het.
- Navorsing het getoon dat daar nou in elke gemeenskap in die land 'n probleem met HIV/VIGS is.
- Selfs sonder die navorsing weet die meeste van ons dat die siekte baie lewens, van jonk en oud, eis. Baie van ons het familieleden en bure verloor. Baie van ons sorg vir siek familie. Baie van ons weet dat ons self HIV het.

Leef met hoop

- Die meeste mense met HIV is gesond en sal gesond bly voel vir 'n hele aantal jare nadat hulle geïnfekteerd geraak het.

- Gedurende hierdie tydperk kan volwassenes en kinders met HIV aktiewe en produktiewe lewens op skool, by die werk en by die huis ly.
- Mense met HIV nodig ondersteuning en advies. Mense wat HIV-positief toets, moet berading ontvang sodat hulle na verskeie jare van normale lewe kan uitsien.
- Die gemeenskap rondom ons en veral die skoolomgewing kan 'n bron van liefde, sorg en ondersteuning wees.
- Die uitdaging vir ons as opvoeders, met of sonder HIV, is om dit vir die skool moontlik te maak om hierdie potensiaal te verwesenlik.

1. AGT SLEUTELBOODSKAPPE OOR VOORKOMING VAN HIV

Opvoeders het 'n unieke geleentheid

om die verloop van die epidemie te verander

- Omdat feitlik elke kind in die land skool bywoon, het opvoeders die unieke geleentheid om kinders se idees oor seks en verhoudings te beïnvloed, selfs nog voordat hulle daarvoor begin dink.
- Deur dit te doen, kan opvoeders 'n sentrale rol speel in die verandering van die verloop van die HIV-epidemie.
- Kinders wat hul skoolloopbane begin, het, met 'n paar uitsonderings, nie HIV-infeksie nie.
- Teen die tyd dat hulle die skool verlaat, het baie kinders die virus egter opgedoen. Baie sal na skoolverlating geïnfekteer word, tensy hulle gehelp word om veilige seksuele gedrag te aanvaar.

Leierskap begin by die huis

- Van opvoeders word verwag om rolmodelle en leiers in die gemeenskap te wees. Deur self veilige en verantwoordelike seksuele praktyke te aanvaar, kan ons onself teen HIV beskerm en talle ander help om dieselfde te doen.
- Hier is agt sleutelboodskappe vir die voorkoming van HIV:

1. *Beoefen veiliger seks*

- Die meerderheid HIV-infeksies vind tydens seks plaas. Om HIV te voorkom, moet ons veiliger seksuele praktyke beoefen. Daar is geen ander manier nie!
- Die veiligste seksuele praktyk is om geen seksuele gemeenskap voor die huwelik te hê nie, en om dan aan jou huweliksgenoot getrou te bly.
- Indien u gemeenskap het, aanvaar dat u en u seksmaat 'n draer van die HIV-infeksie kan wees. Gebruik 'n mans- of vrouekondoom.
- U moet net een seksmaat hê, en elke keer veilige seks beoefen.
- Wanneer dit tyd is om kinders te hê, moet albei seksmaats HIV-toetse ondergaan en die uitslae kry voordat die gebruik van kondome gestaak word en voordat daar probeer word om swanger te raak.

1. *Liefde en vertroue*

- Die man of vrou wat werklik vir u lief is, is die een wat deur die gebruik van 'n kondoom voorsorg tref dat u nie HIV by hom of haar opdoen nie.
- Om 'n seksmaat te hê wat nou vertrou, is nie genoeg om u teen HIV te beskerm nie. U seksmaat, of uself, kon geïnfecteer geraak het tydens 'n vorige seksuele verhouding, selfs een wat 'n hele ruk gelede al beëndig is.

1. *Om "Ja" en "Nee" te sê*

- 'n Man moet 'n vrou se toestemming vra voordat hy met haar seks het.
- Enige man wat 'n vrou dwing om seks met hom te hê wanneer sy "Nee" gesê

het, is 'n verkrachter.

- Verkragting is 'n baie ernstige misdaad. Die slagoffer moet onmiddellik na 'n verkragting na 'n distriksgeneesheer of mediese fasiliteit geneem word vir ondersoek, berading en nood-voorbehoeding. Die verkragting moet by die polisie gerapporteer word, en die slagoffer sal gevra word om 'n verklaring af te lê. Die polisie moet ondersteuning en berading vir die slagoffer aanbied, en elke gerapporteerde saak moet ondersoek word.

1. *Voorkoming van kindermishandeling: hardloop en vertel dadelik!*

- Opvoeders het 'n spesiale verantwoordelikheid om die kinders in hulle sorg te respekteer en te beskerm. Mishandeling van 'n kind deur 'n opvoeder is in alle opsigte afskuwelik, omdat dit 'n skending is van die vertroue wat die kind se ouers in opvoeders stel.
- Dit is totaal onwaar dat wanneer 'n man seks het met 'n maagd, veral 'n klein dogtertjie, dit hom van HIV sal genees. In plaas daarvan, sal seks met 'n dogtertjie of 'n seuntjie net onberekenbare pyn en ellende vir die kind veroorsaak, hom of haar moontlik met die HIV-virus infekteer en sy of haar lewe verkort. Daar is geen geneesmiddel vir HIV nie.
- Kinders word geleer om ouer mense te respekteer, maar dit beteken nie dat hulle alles moet doen wat ouer mense vir hulle sê om te doen nie, veral nie as dit verkeerd is en dit die kind ongemaklik laat voel nie.
- Elke kind verstaan dat daar "goeie" soorte aanraking is, soos 'n moeder se liefkosing of druk, of om met 'n vriend hande va te hou nie. Daar is ander soorte aanrakings wat kinders ongemaklik laat voel.
- Kinders hoef nooit in 'n situasie te bly waar hulle ongemaklik voel nie. Hulle moet geleer word om om hulp te roep, weg te hardloop en 'n volwassene wat hulle vertrou, vra om te help.
- Kinders moet geleer word om nooit saam met 'n vreemdeling na sy of haar toe te gaan nie, of saam met 'n vreemdeling in die straat of in die veld te loop, of saam met 'n vreemdeling in 'n kar te klim nie.
- Hulle hoef nie een van bogemelde dinge te doen saam met iemand wat hulle ongemaklik laat voel of wat eienaardig optree nie, selfs al is daardie persoon 'n familielid of iemand wat hulle goed ken.

1. *Mens kry nie HIV as jy bloot net baie kêrels of nooiens het nie*

- Mense wat seks met baie verskillende mense het, het 'n groter kans om HIV te kry, maar HIV tas egter nie net mense aan wat baie seksmaats het nie.
- As daar net een van die seksmaats is wat geïnfecteer was en nie kondome gebruik het nie, kan ons geïnfecteer raak.
- Baie mense het die virus opgedoen nadat hulle net een keer seks gehad het met 'n persoon wat met HIV geïnfecteer was en nie 'n kondoom gebruik het nie.
- Mense wat getrou is aan hul mans en vrouens, kan die virus opdoen as hulle huweliksmaat nie aan hulle getrou is nie.

- Elke jaar word baie kinders en vrouens met HIV geïnfekteer wanneer hulle verkrag word.
 - Party kinders het HIV van hulle moeders ontvang. Party van hierdie kinders het lank genoeg geleef om skool by te woon.
 - Mense raak ook geïnfekteer deur kontak met bloed, byvoorbeeld van gekontamineerde naalde, skeermesse of lemmetjies wat hulle met ander deel.
1. *Die gebruik van 'n kondoom sal u ook teen Seksueel Oordraagbare Siektes (SOS'e), onvrugbaarheid en ongewenste swangerskappe beskerm*
 - Seksueel oordraagbare siektes (SOS'e) veroorsaak 'n seer op die penis of vulva, of etter of pyn wanneer geïrrineer word. Onbehandelde seksueel oordraagbare siektes verhoog jou kans om HIV te kry. Moenie seks hê as jy 'n SOS het nie. Kry behandeling!
 - Kondome beskerm jou teen ander seksueel oordraagbare siektes asook teen HIV.
 - Seksueel oordraagbare siektes is die algemeenste oorsaak van onvrugbaarheid.
 - Deur 'n kondoom te gebruik, kan jy HIV en ander seksueel oordraagbare siektes voorkom, en stel dit jou in staat om te besluit wanneer jy 'n kind wil hê.
 1. *Kondome kan pret wees*
 - Baie mense sê om 'n kondoom te gebruik is soos om 'n lekkergoed met die papiertjie om te eet. Weet hierdie "kundiges" regtig hoe om kondome te gebruik?
 - Om die kondoom aan te glip, kan 'n opwindende deel van seksuele spel wees.
 - Die gebruik van 'n kondoom is 'n vaardigheid net soos enige ander. Hoe meer jy dit doen, hoe beter raak jy daarmee.
 - Die beste seks is wanneer jy nie bekommerd daaroor hoef te wees dat jy 'n dodelike siekte kan opdoen nie.
 1. *Dwelms en alkohol*
 - Dwelms en alkohol word ook aan baie gevalle van HIV gekoppel.
 - Dronk mense vergeet dikwels om kondome te gebruik. Mans maak dikwels misbruik van dronk vrouens om seks te kry, met of sonder 'n kondoom. Dieselfde kan gebeur met mense wat dwelms gebruik.
 - Party verslawende dwelms soos heroïen word deur middel van 'n inspuiting geneem. Baie mense het al HIV gekry deurdat hulle spuitnaalde en spuite met ander deel.
 - Moet nooit 'n spuit en naald met 'n ander persoon deel nie!

3. VRAE WAT OPVOEDERS VRA OOR SEKSOPVOEDING

Ons praat nie oor seks nie. Dis teen ons kultuur!

- Ons beoefen almal seks, maar baie van ons is geleer om daaraan te dink as onsedelik, vuil of 'n verleentheid, tensy dit binne die huwelik beoefen word.
- Ons is nie daaraan gewoond om openlik oor seks te praat, daarvan te hoor of om woorde soos penis of vagina of gemeenskap te gebruik nie.
- Ons is nie daaraan gewoond om met kinders oor seksuele sake te praat nie.
- Hierdie aspekte van ons kultuur wat ons so skaam gemaak het oor seks, het in ander tye ontwikkel. HIV het gemaak dat ons nou 'n totaal nuwe uitdaging het. Dit is 'n nuwe siekte wat nie bestaan het toe ons ou gewoontes ontstaan het nie.
- Die koms van HIV beteken dat ons veranderinge aan ons kultuur sal moet aanbring, want as ons dit nie doen nie, sal baie groot getalle van ons jongmense sterf, en onself dalk ook.

- Om reëls oor die bespreking van seks te verander, beteken nie dat ons kultuur nou bedreig word nie. Ons kultuur bestaan tog uit baie meer as net kodes en praktyke wat met seks te doene het.
- Om die waarheid te sê, kultuur is gedurig aan die verander. Dit is hoe dit oorleef. Dink net hoe baie gewoontes en gebruike al in ons leeftyd en die leefstyl van ons ouers en grootouers verander.
- As ons nie in staat is om HIV te beheer nie, sal dit ons hele samelewing vernietig en sal ons kulture buitendien tot die verlede behoort.
- Ons sal ons gebruiklike houding teenoor seks en die bespreking daarvan moet aanpas, want die lewens van ons mans, vrouens, lewensmaats, kinders en ander wat onder ons sorg is, hang daarvan af.
- Dit is 'n teken van volwassenheid om op 'n reguit en verantwoordelike manier oor seksualiteit te praat. Jongmense sal dit waardeur as ons wys dat ons begrip het vir hulle probleme.

Ek sal nie onsedelikheid aanmoedig nie!

- Dit is in die eerste plek die ouers se verantwoordelikheid om kinders te leer wat reg en verkeerd is, wat aanvaarbaar en wat nie aanvaarbaar is nie
- Ons as opvoeders het egter 'n baie sterk morele verantwoordelikheid om die kinders wat ons onderrig se gesondheid en lewens te beskerm, en om die beste moontlike advies aan ouers sowel as leerders te gee.
- Party van ons godsdienstige beskouings oor seksuele moraliteit kan dit vir ons moeilik maak om seks met kinders te bespreek, maar die kinders wat onder ons sorg is, mag ons nie aan lewensgevaarlike situasies blootstel as ons oor inligting beskik wat hulle kan red nie.
- Dit is onwaar dat wanneer jongmense oor seks en seksualiteit geleer word, dit hulle promisku of immoreel maak. In ons samelewing, en in baie ander lande, begin jongmense reeds baie vroeg om seks te beoefen, of ons nou daarvan hou of nie. Seksualiteitsonderrig, wat kennis verskaf en en hulle respek vir hulleself en ander leer, sal hulle help om verstandiger besluite te neem oor die kwessie of en hoe hulle seks wil beoefen, en veilig te bly.
- Die bedreiging van HIV beteken nie dat ons ons morele kode oorboord moet gooi nie. 'n Sterk en duidelike morele kode was nog nooit nodiger as nou nie. Maar dit moet die verpligting insluit van die uitoefening van seksuele selfbeheersing en respek vir die regte van ander, veral ons seksmaats. Dit moet ook die verpligting insluit dat jongmense geleer word hoe belangrik dit is om dieselfde te doen.
- 'n Goeie wegspringplek is om te erken dat seksualiteit lewenskwaliteit verhoog indien dit behoorlik bestuur word. Goeie seksuele verhoudinge gaan nie oor mag nie. Dit gaan nie oor aanspraak op regte nie. Dit gaan oor wedersydse genot en respek.

Onderrig in 'n land waar menseregte beskerm word

- In Suid-Afrika word menseregte deur die Grondwet beskerm en gewaarborg.
- Menseregte behoort aan alle mense: leerders sowel as opvoeders.
- Regte gaan met verantwoordelikhede gepaard. Ten einde almal ons menseregte te kan geniet, moet ons almal ons verantwoordelikhede nakom.
- Die Grondwet waarborg die reg op vryheid van toegang tot inligting en vryheid van gewete, denke, godsdien, oortuiging en mening. Die Grondwet verleen spesiale beskerming aan die regte van kinders. Dit plaas 'n plig op elkeen om altyd in die beste belang van 'n kind op te tree.
- Kinders het die reg op inligting oor seksuele gesondheid en HIV-voorkoming.
- Ons kan wel leerders ontmoedig om seks te hê, maar aangesien hulle hul eie besluite hieroor sal neem, moet leerders akkurate inligting oor veiliger seks ontvang.
- Dit is hulle grondwetlike reg en ons grondwetlike verantwoordelikheid as opvoeders.

Kan ons nie maar net aan jongmense sê hulle moenie seks beoefen nie?

- Dit is goed om aan jong mans en vroue te sê om nie seks te beoefen nie. Ons moet egter ook onthou dat baie van hulle die advies sal ignoreer of nie in staat sal wees om dit te volg nie.
- Dit is maklik om te vergeet hoe belangrik kêrels en nooiens vir ons was toe ons tieners was. Hierdie verhoudings is vandag nog net so belangrik vir jongmense. Die verhoudings is 'n bron van ontwikkeling en groei, selfs al is daar moeilike keuses by betrokke.
- Navorsing toon dat indien jongmense behoorlike inligting ontvang oor seks, oor die risiko's wat by seksuele aktiwiteit betrokke is, en hoe hulle hulself kan beskerm, hulle dan meer geneig is om vir hulleself te besluit om die begin van seksuele aktiwiteit uit te stel. Indien hulle die nodige kennis het, en hierdie vrae openlik en sonder vrees koa bespreek, is hulle meer geneig om veilige seks te beoefen as hulle wel met 'n seksuele verhouding begin.
- As ons aan die kwessie van lewensvaardighede en seksualiteitsonderrig dink, moet ons onthou dat tienduiseende van ons jongmense reeds met seksuele aktiwiteite begin het en deur die HIV-virus geïnfekteer geraak het - alles uit blote onkunde. Baie jongmense dink dat hulle veilig is omdat hulle jonk is. Hulle dink dis "macho" om risiko's te loop. Om risiko's met HIV te neem, is egter gladnie manlik of "cool" nie, dis gewoon onnosel, en dit bring ander persone in die uiterste gevaar.
- Party jong mans wat weet of vermoed dat hulle geïnfekteer is, neem die wrede besluit om ander te infekteer, deur groepverkragting ("jack rolling") of bendeverkragting.
- Ons moet die feite van wat in ons samelewing gebeur, onder oë sien. Om jongmense net aan te sê om nie seks te beoefen nie, is nie die antwoord nie, of dit is hoogstens net 'n deel van die antwoord. Die HIV/VIGS-epidemie dien as bewys dat ons in ons land met 'n morele krisis in menslike verhoudings te doene het. Ons moet ons kinders en ons jongmense leer om hulleself en hul medemense te respekteer, om spesiale begrip te toon vir die regte van vroue en meisies, en om eensgesind saam te staan om onself en mekaar te red. Dit moet die grondslag van ons moraliteit wees.
- Bespreking onder jongmense self, gefasiliteer deur 'n goed ingeligte jong persoon, moontlik iemand wat met HIV leef, is 'n baie doeltreffende vorm van onderrig oor die siekte. Nie-regeringsorganisasies (NRO's) wat hierdie soort werk doen, moet in ons skole verwelkom word en aangemoedig word om te help.

Is die kinders nie te jonk vir hierdie soort inligting nie?

- Vandat hulle die eerste keer skool toe gaan, moet leerders inligting oor HIV/VIGS kry. Dit moet vir hulle aangebied word op 'n manier wat geskik is vir hulle ouderdom en wat binne die konteks van lewensvaardighede-onderrig val.
- Leerprogramme is en word ontwikkel vir lewensvaardighede-onderrig vir alle ouderdomme, en opleiding word voorsien wat opvoeders in staat stel om dit te kan doen.
- Ons vergeet dikwels dat die meeste kinders op 'n baie jong ouderdom van seks bewus word en meer daarvan wil weet. Dit is 'n baie moeilike feit dat baie kinders reeds op die ouderdom van 12 seksueel aktief is.
- Baie kinders word van HIV/VIGS bewus as hulle nog baie jonk is, want hulle ken mense, insluitende ouers, broers en susters, wat siek is of daaraan gesterf het. Die media is vol stories oor die epidemie. Kinders versprei inligting oor die epidemie onder mekaar, of dit nou akkuraat en waar is of nie. Die heel beste ding vir opvoeders is om voorbereid te wees om die korrekte inligting oor seks, seksualiteit en HIV/VIGS te verskaf voordat kinders verkeerde inligting oor hierdie sake by hul portuurgroepe kry.

4. VOORKOMING VAN SIEKTE-OORDRAG IN SKOLE

**Indien ons skole personeel en leerders met HIV het,
sal die res van ons dit nie kry nie?**

- Aangesien HIV meestal deur seks en kontak met bloed versprei word, loop die meeste van ons nie gevaar om in die normale verloop van ons onderrig- of leeraktiwiteite HIV op te doen nie.
- Daar is geen bekende gevalle van HIV-oordrag in skole of inrigtings tydens onderwysaktiwiteite nie.

Maar wat van ongelukke en beserings tydens gevegte?

- Daar is 'n moontlike risiko van HIV-oordrag deur kontak met geïnfekteerde bloed.
- Hierdie risiko is egter gering indien goeie basiese noodhulp toegepas word.
- Die goue reël hier is om universele voorsorgmaatreëls toe te pas.

Wat is algemene voorsorgmaatreëls?

- Algemene voorsorgmaatreëls word so genoem omdat hulle op elke persoon en elke liggaamsvloeistof van toepassing is.
- Algemene voorsorgmaatreëls is nodig omdat dit onmoontlik is om binne 'n leeromgewing te weet wie almal HIV het.
- As gevolg van die lang tydperk tussen HIV-infeksie en die aanvang van die siekte, sal die meeste mense met HIV in 'n skool nie weet hulle is geïnfekteer nie.
- As gevolg van die "venstertydperk" waartydens die tekens van infeksie nie in 'n toets wys nie, beteken selfs 'n negatiewe HIV-toetsuitslag nie dat 'n persoon nie HIV het nie.
- HIV is nie die enigste gevaar nie. Daar is ook ander potensieel dodelike siektes wat baie algemeen in Suid-Afrika is, veral Hepatitis B, wat vanaf geïnfekteerde liggaamsvloeistowwe opgedoen kan word.
- As ons dieselfde voorsorgmaatreëls toepas op elke situasie waar daar bloed is, sal ons veilig wees teen HIV en ander siektes wat in die bloed gedra word.

Wat benodig elke skool vir noodhulp?

- Twee noodhulpkissies wat goed bevoorraad gehou word (sien kassie).
- 'n Bottel huishoudelike bleikmiddel.
- 'n Voorraad plastiese inkopiesakke sonder enige gaatjies.
- 'n Houer waarmee water uitgegiet kan word.
- Indien u skool geen lopende water het nie, moet 'n 25 liter-drom skoon water te alle tye gereed gehou word vir gebruik in noodgevalle.
-

INHOUD VAN NOODHULPKISSIES

- Vier paar latekshandskoene (twee medium, twee groot).
- Vier paar rubber- huishoudelike handskoene (twee medium, twee groot).
- Materiaal om wonde, snye of skaafplekke mee te dek (bv. verbandlinne of gaas), waterdigte pleisters, ontsmettingsmiddel (bv. huishoudelike bleikmiddel), skêr, watte, kleefband om dekverbande mee vas te plak, sneesdoekies.
- 'n Mondstuk vir mond-tot-mond-asemhaling.

Hoe moet ons ongelukke en beserings by die skool hanteer?

1. *Niemand mag enige kontak met die bloed of liggaamsvloeistowwe 'n ander persoon hê nie*
 - Elke noodhulpkissie moet rubberhandskoene bevat wat te alle tye gedra moet word tydens die verpleging van 'n persoon wat as gevolg van 'n besering bloei of 'n neusbloeding het.
 - Enige persoon wat bloed van 'n oppervlakte of vloer opvee of bloedbevlekte lappe uitwas, moet ook handskoene dra.

- Dieselfde voorsorgmaatreëls moet getref word met ander liggaamsvloeistowwe, insluitende braaksel, ontlasting, etter en urine, alhoewel dit baie onwaarskynlik is dat 'n persoon deur aanraking hiervan HIV sal opdoen.
- Indien daar geen handskoene beskikbaar is nie, kan plastiese inkopiesakke oor die hande getrek word, solank die sakke nie gaatjies in het nie en daar gesorg word dat geen bloed of waswater aan die binnekant beland nie.
- Alle leerders moet geleer word om nie aan bloed en wonde te raak nie, maar om die hulp van 'n personeellid te vra as daar 'n besering of neusbloeding is.

1. *Stop die bloeding so gou moontlik*

- Indien 'n kollega of leerder bloei, moet die eerste reaksie wees om die bloeding te stop deur met die naaste beskikbare lap of handdoek direkte drukking op die bloeding toe te pas.
- Tensy die beseerde persoon bewusteloos of baie ernstig beseer is, moet hulle gehelp word om bogemelde self te doen.
- Indien iemand 'n neusbloeding het, moet hy of sy gewys word hoe om self drukking op die brug van die neus toe te pas.

1. *Skoonmaak van wonde*

- Sodra die bloeding gestop is, moet beseerde mense gehelp word om hulle skaafplekke of wonde te was in skoon water met ontsmettingsmiddel, indien dit beskikbaar is. Indien nie, gebruik huishoudelike bleikmiddel wat in water verdun is (1 deel bleikmiddel, 9 dele water).
- Wonde moet dan met 'n waterdigte dekverband of pleister bedek word.
- Leerders en opvoeders moet leer om alle wonde, sere, skaafplekke of stukkende plekke (waar die vel stukkend is) te alle tye bedek te hou.

1. *Die hantering van toevallige blootstelling aan die bloed van 'n ander persoon, of blootstelling gedurende besering*

- Vel wat aan bloed blootgestel raak, moet dadelik skoongemaak word.
- Dit moet met lopende water skoongemaak word. As lopende water nie beskikbaar is nie, moet skoon water uit 'n houer gegiet word oor die area wat skoongemaak word.
- As 'n ontsmettingsmiddel beskikbaar is, moet die area daarmee skoongemaak word, Indien nie, moet huishoudelike bleikmiddel gebruik word wat in water verdun is (1 deel bleikmiddel, 9 dele water).
- Indien bloed op die gesig, veral oë of die slymvliese van die neus en mond, gespat het, moet dit vir drie minute met lopende water gespoel word.

1. *Skoonmaak van gekontamineerde oppervlaktes en materiale*

- Gekontamineerde oppervlaktes of vloere moet met bleikmiddel en water (1 deel bleikmiddel, 9 dele water) skoongemaak word.
- Verbande en lappe wat bebloed raak, moet in 'n plastiese sak verseël word en tot as verbrand word of na 'n geskikte wegdoeningsfirma gestuur word.
- Enige gekontamineerde instrumente of toerusting moet gewas, vir 'n uur in bleikmiddel geweek en drooggemaak word.
- Maak seker dat badkamers en toilette skoon, higiënies en vry van bloedspatsels is.

1. *Wegdoen van sanitêre doekies en tamponne*

- Elke skool moet seker maak dat daar reëlins is vir die wegdoen van sanitêre doekies en tamponne. Alle vroulike personeel en leerders moet hierdie reëlins ken sodat niemand anders kontak met hierdie items het nie.

Wat van baie ernstige voorvalle, soos verkragting of messtekery wanneer dit bekend is dat daar HIV-risiko is?

- Die risiko van HIV-oordrag is baie hoër in gevalle van verkragting, of waar iemand met 'n naald of mes gesteek word, veral as meer as een persoon betrokke is.
- 'n Vrou wat verkrag is, moet onmiddellik ondersteun en versorg word in haar nood. Sy moet gevra word om nie te was, te bad of haar klere te verwissel nie (want daar moet bewyse van die verkragting gehou word vir die mediese en polisie-ondersoek). Sy moet onmiddellik vir ondersoek en noodvoorbehoeding na 'n distriksgeneesheer of mediese fakulteit geneem word, en na 'n polisiestasie sodat sy 'n verklaring kan maak en 'n klag kan lê. Reëlins moet getref word dat sy professionele berading en hulp kan ontvang.
- As 'n messtekery plaasvind of stukkende vel aan HIV-geïnfekteerde bloed blootgestel word, moet noodhulp dadelik toegepas word. Daarna moet 'n messtekery aan die polisie gerapporteer word.
- In al hierdie situasies moet die mense na 'n geskikte mediese fasiliteit geneem word vir berading oor die gevaar dat hulle HIV kon opgedoen het, en hulle ouers of voogde moet dringend geskakel word.
- Vir 'n persoon wat nie HIV het nie, is daar in die privaat sektor behandeling beskikbaar met geneesmiddels vir die verlaging van die gevaar dat infeksie opgedoen word indien hy of sy verkrag of met 'n mes gesteek is. Die geneesmiddels se doeltreffendheid in hierdie omstandighede is nog nie bewys nie. Die middels is nog nie in openbare hospitale beskikbaar nie. Enige persoon wat gevaar loop om HIV op te doen en die geld vir hierdie middels het, kan kies of hulle dit wil gebruik of nie. Daar moet vinnig oor die gebruik van hierdie geneesmiddels besluit word want hoe gouer hulle na die blootstelling geneem word, hoe effektiewer is hulle.

Hoe kan ons HIV-oordrag tydens sport voorkom?

- Die enigste moontlike risiko van HIV-oordrag tydens sport is by kontaktsport waar beserings kan voorkom. Selfs hier is die risiko baie klein indien die volgende reëls toegepas word:
- Noodhulpkissies met rubberhandskoene moet tydens elke sportsessie of wedstryd beskikbaar wees.
- Niemand mag met onbedekte wonde of vleiswonde aan 'n sport deelneem nie.
- Indien 'n skaafplek of besering tydens die spel opgedoen word, moet die beseerde speler van die veld af geroep word, noodhulp ontvang en eers wanneer die besering skoon en bedek is, toegelaat word om terug te gaan.
- Bloedbevlekte klere moet verwissel word.
- Opvoeders en leerders met HIV word aangeraai om eers 'n dokter te raadpleeg oor enige moontlike risiko's vir hulle gesondheid en oor HIV-oordrag tydens sportdeelname.

Seksuele verhoudings in skole

- In skole met koshuise is dit waarskynlik dat sommige leerders seksuele verhoudings op die persele sal hê, of dit nou teen die reëls is al dan nie.
- Advies en berading, insluitende portuurgroepbesprekings, is besonder belangrik in hierdie situasies.
- Kondome moet vryelik beskikbaar wees aan leerders wat seksueel aktief is. Leerders moet van raad gedien word hoekom en hoe dit gebruik en weggedoen moet word.

Seksuele verhoudings tussen opvoeders en leerders is teen die wet

- Opvoeders mag nie seksuele verhoudings met leerders hê nie. Dié optrede is 'n oortreding van die gedragskode vir opvoeders, wat in 'n vertrouensposisie is. Dit is teen die wet, selfs al willig die leerder daartoe in.
- Streng dissiplinêre stappe sal gedoen word teen enige opvoeder wat seks met 'n leerder het.
- Seks wat sonder toestemming deur 'n opvoeder geëis word, is verkragting - 'n ernstige misdaad, waarvoor die opvoeder aangekla sal word. Indien 'n opvoeder seks het met 'n meisie of seun onder 16 jaar, sal die opvoeder van statutêre verkragting aangekla word en kan hy of sy 'n straf van lewenslange gevangenisstraf opgelê word.
- Indien u bewus is van 'n kollega wat 'n seksuele verhouding met 'n leerder het, moet u die kollega aan die prinsipaal of hoër onderwysgesag rapporteer, en indien die meisie of seun onder 16 is, moet dit aan die polisie rapporteer word. Indien u dit nie doen nie, kan u as medepligtige tot die verkragting aangekla word.

Wat van ander siektes?

Kan ons dit van mense met HIV opdoen?

- Omdat mense met HIV se immuunstelsels beskadig is, loop hulle 'n groter gevaar dat hulle jou siektes sal opdoen as dat jy hulle s'n sal opdoen.
- Die uitsondering is tuberkulose. Enige persoon wat tuberkulose het, word aangeraai om dadelik mediese behandeling te kry en slegs op advies van sy of haar dokter na die skool of inrigting terug te keer.

Is daar enige ander situasie waar mense met HIV

nie tot 'n skool toegelaat sal word nie?

- Indien 'n persoon met HIV onbeheerbaar begin bloei of onbehandelbare wonde het, kan dit nodig wees om hom of haar tydelik die skool te belet totdat daardie probleme onder beheer gebring is.
- Indien 'n persoon fisies of seksueel aggressiewe gedrag toon, sal dit nodig wees om toepaslike stappe te doen in ooreenstemming met mediese advies, die toepassing van die gedragskode vir leerders, respek vir die regte van al die betrokkenes, en die wet.

5. DIE OPBOU VAN 'N BEMAGTIGENDE OMGEWING EN 'N KULTUUR VAN NIE-DISKRIMINASIE

HIV/VIGS sal ons almal raak

- Selfs as ons dit vermy om HIV op te doen, sal baie min van ons onaangeraak bly daardeur.
- Die meeste van ons sal familieleden en vriende deur HIV verloor.
- Ons sal almal meer begrafnisse moet bywoon en ons kollegas se begrip nodig hê as ons onder meer stres verkeer of meer tyd van die werk moet afneem as gevolg van sterfgevälle.
- Dié van ons wat HIV opdoen, sal vind dat ons siek word en lang tydperke van siekteverlof moet neem. Ons kollegas wat gesond is, sal begrip hiervoor moet hê en moet help om ons onderwyspligte waar te neem.
- Ons sal in toenemende mate leerders met HIV/VIGS in ons klasse kry en hulle sal spesiale hulp benodig as hulle siek word. Hulle skoolbywoning sal geraak word, en hulle sal waarskynlik minder kan konsentreer en agter raak met hulle werk. Hulle sal spesiaal in ag geneem moet word deur

byvoorbeeld toegelaat te word om skoolwerk tuis te doen. Waar dit moontlik is, moet tuisbesoeke deur die skool gereël word.

Om met HIV/VIGS saam te leef

- Opvoeders en leerders met HIV moet in staat wees om so 'n vol moontlike lewe te leef.
- Hulle moet nie die kans misgun word om onderwys te ontvang of as opvoeders te werk vir solank as wat hulle daartoe in staat is nie.
- Aangesien hulle HIV-infeksie nie 'n gevaar vir ander in skole of inrigtings inhou solank as wat die nodige voorsorgmaatreëls gevolg word nie, is daar geen rede om geïnfekteerde opvoeders en leerders dieselfde regte as ander te ontsê nie.

Hantering van vooroordeel

- Enige spesiale maatreëls wat ten opsigte van 'n leerder of opvoeder met HIV getref word, moet regverdig en regverdigbaar wees in die lig van die mediese feite, die toestande by die skool of inrigting, en in die beste belang van die persoon met HIV en dié van andere.
- Opvoeders moet 'n wakende oog oor die moontlikheid van diskriminasie in skole hou, en moet vinnig optree om enige situasies wat ontstaan, te ontloot en die skuldiges op doeltreffende wyse te hanteer.
- Vooroordeel floreer op vrees en onkunde. Die doeltreffendste manier om sulke bedreigings te verminder, is om die inligting wat in hierdie dokument vervat is, met leerders te deel sodat hulle die mediese feite oor HIV en hoe dit oorgedra word, verstaan en weet hoe om hulleself te beskerm.

Weiering om saam met 'n persoon wat HIV/VIGS het, te studeer; of weiering om so 'n persoon te onderrig of deur hom of haar onderrig te word

- Leerders en opvoeders wat weier om saam met 'n persoon wat HIV/VIGS het, te studeer, of om hom of haar te onderrig, of deur hom of haar onderrig te word, moet berading ontvang.
- Die situasie moet opgelos word deur die prinsipaal, opvoeders en, indien nodig, die beheerliggaam van die skool of die raad van die inrigting, in ooreenstemming met die Beleid oor HIV/VIGS van die Ministerie van Onderwys.

Weeskinders

- Baie leerders sal wees gelaat word of familieledede verloor en sal emosionele hulp en leiding van opvoeders moet ontvang.
- Leerders wat wees gelaat is, kan finansiële teenspoed in die gesig staar en probleme ondervind met die betaling van skoolgeld, uniforms en boeke.
- Party weeskinders kan inderdaad in die situasie beland dat hulle na jonger boeties en sussies moet omsien. Hulle sal dalk selfs as die hoof van die huishouding moet optree, al is hulle ook hoe jonk en het hulle self 'n groot behoefte aan hulp.
- Hulle kan self geïnfekteer wees, of moet dalk vir ander sorg wat geïnfekteer en siek is.
- Opvoeders moet daarvan bewus wees dat leerders wat as gevolg van VIGS wees gelaat is, vooroordeel kan teëkom en verwaarloos kan word deur mense wat veronderstel is om na hulle om te sien.
- Skole sal beleide moet opstel om as riglyn te dien vir opvoeders wat 'n vermoede oor sodanige verwaarloosing het, net soos hulle beleide het wat gevolg word wanneer ander vorms van kindermishandeling vermoed word.

Toetsing vir HIV in skole, en bekendmaking van HIV-status

- Die reg laat nie toe dat leerders of opvoeders (of enige werknemer) gedwing word om HIV-toetse te ondergaan nie.
- Werklik vrywillige bekendmaking van 'n leerder of opvoeder se HIV-status moet verwelkom word.
- Opvoeders aan wie sulke inligting verskaf word, moet bereid wees om dit as vertroulik te hanteer en moet toesien dat geen onregverdigde diskriminasie daaruit voortspruit nie.
- Inligting oor 'n leerder se HIV-status mag deur die opvoeder aan 'n ander persoon bekendgemaak word slegs met die skriftelike toestemming van die leerder (indien ouer as 14 jaar) of sy of haar ouers.

'n Skoolbeleid oor HIV/VIGS

- Skole of inrigtings moet hul eie beleid oor HIV/VIGS opstel ten einde prakties aan hierdie nasionale riglyne uitvoering te gee. So 'n beleid moet in ooreenstemming wees met die Grondwet en die reg . 'n Skoolbeleid mag nie die nasionale beleid of die riglyne in hierdie brosjure weerspreek nie.
- Die skool het 'n verantwoordelikheid om 'n sentrum van inligting en ondersteuning oor HIV/VIGS te wees in die gemeenskap wat hy dien. Belangrike rolspelers uit die breër gemeenskap, byvoorbeeld godsdienstige en tradisionele leiers, plaaslike gesondheidswerkers of tradisionele genesers, moet genooi word om deel te neem aan die opstel van die skool se beleid.
- Indien die hulpbronne beskikbaar is, kan 'n skool 'n Gesondheidsadvieskomitee instel. Dit kan 'n komitee van die beheerliggaam wees. Sy lede kan personeel, ouers, leerders en gesondheidsberoepslui insluit. Die voorsitter van die Komitee moet 'n persoon met kennis van gesondheid wees. Die Komitee moet die beheerliggaam adviseer oor die implementering van hierdie riglyne. Die Komitee moet help om die skool se HIV-beleid te ontwikkel en moet die implementering daarvan moniteer, veral wat die voorkoming van HIV betref.
- Die skoolbeleid moet gereeld hersien word na aanleiding van nuwe wetenskaplike inligting of advies van die nasionale of provinsiale gesondheids- of onderwysowerhede.

Vermindering van die gevaar dat siektes

aan mense met HIV/VIGS oorgedra word

- Siektes wat vir 'n gesonde persoon miskien relatief onbelangrik kan wees, kan vir ander mense baie ernstig wees, en vir 'n persoon met VIGS kan dit lewensgevaarlik wees.
- Leerders en opvoeders met aansteeklike siektes soos masels, pampoentjies, Duitse masels, waterpokkies en kinkhoes moet 'n dokter raadpleeg en by die huis bly totdat hulle beter is.
- Skole moet ouers oor hierdie beleid inlig en sterk aanbeveel dat alle kinders ten volle ingeënt moet wees.

Ondersteuning vir siek leerders

- Daar word van leerders en studente verwag om, in ooreenstemming met wetlike vereistes, klasse by te woon vir solank as wat hulle doeltreffend kan funksioneer en hulle geen medies beduidende gevaar vir ander persone in die skool of inrigting inhou nie.
- Elke skool met toereikende fasiliteite moet 'n area hê waar leerders en opvoeders wat siek voel, vir kort tydperke gedurende die dag kan gaan lê. Dit sal leerders wat siek is, in staat stel om langer in die skool aan te bly.

- Indien en wanneer hulle siek word of 'n medies beduidende gevaar vir ander persone inhou, moet hulle toegelaat word om tuis te studeer en akademiese werk moet hiervoor beskikbaar gestel word. Waar moontlik moet ouers toegelaat word om leerders tuis te onderrig.
- Sommige leerders met HIV/VIGS kan gedragsprobleme ontwikkel of neurologiese skade opdoen. Sulke leerders moet geëvalueer word en, waar dit moontlik en toepaslik is, in gespesialiseerde residensiële inrigtings vir leerders met spesiale onderwysbehoeftes geplaas word.
- Party buitemuurse aktiwiteite kan vir leerders met HIV baie spanningsvol wees. Opvoeders moet sensitief hiervoor wees en, as dit nodig is, leerders van deelname verskoon.
- Medisynes moet dikwels op gesette tye geneem word om behoorlik doeltreffend te wees. Opvoeders moet hiervan bewus wees en leerders met HIV toelaat om die klas te verlaat om medikasie te neem wanneer dit nodig is.
- Skole moet leerders met HIV help om 'n ondersteuningsgroep te vorm of om deel te word van een in die gemeenskap.

Ondersteuning vir siek kollegas

- Opvoeders en ander personeel wat VIGS-verwante siektes ontwikkel, het die begrip van hulle kollegas nodig.
- Hulle sal al hoe meer dae by die werk moet afneem en sal gedurende die dag uitgeput raak en vir kort rukkies moet gaan lê.
- Gedurende hierdie tye sal ander personeellede vir hulle moet waarneem, welke situasie weer 'n impak op die waarnemers se werk en welstand sal hê.
- In ons land is die omvang van die HIV-epidemie so geweldig dat, alvorens ons nie almal veiliger seks beoefen nie, al hierdie dinge deel sal uitmaak van 'n nuwe realiteit waarbinne ons sal moet leef.
- Opvoeders voel dikwels alreeds oorbelaas en kan moeilik insien hoe hulle nog meer werk sal kan doen. Sulke gevoelens is verstaanbaar, maar hierdie noodsituasie stel buitengewoon hoë eise aan alle Suid-Afrikaners. Miskien moet ons dit altyd voor oë hou dat ons gesonde kollegas eendag vir ons sal moet waarneem, tensy ons besluit om onself teen infeksie te beskerm.

"Die heel belangrikste deel van ons werk is om mense te leer om diegene met HIV te aanvaar, lief te hê en te ondersteun, sodat ons nie hoof weg te kruip of stil te bly nie. Hoe meer ons wegkruip, hoe meer spanning ervaar ons, en hoe sieker word ons en hoe gouer sterf ons." - Valencia Mofokeng, HIV-positiewe weduweemoeder en leier van die Orange Farm Anti-VIGS Klub se ondersteuningsgroep vir mense wat met HIV/VIGS saamleef, in Reconstruct, 7 November 1999.

6.

7. VERKLARING VAN VENNOOTSKAP TEEN VIGS

deur

President Thabo Mbeki

Verklaring

"HIV/VIGS bestaan onder ons almal. Dit is 'n voldonge feit. Ons sal VIGS net kan oorwin as ons almal hande vat om ons nasie te red.

"Ons het vir te lank ons oë as 'n nasie gesluit. Vir baie jare het ons die virus toegelaat om te versprei, en dit teen 'n tempo wat een van die vinnigstes in die wêreld is. Elke enkele dag word 'n verdere 1 500 mense in Suid-Afrika geïnfekteer. Tot nou toe is meer as 3 miljoen mense geïnfekteer.

Dit is 'n werklike gevaar

"Baie meer mense loop die gevaar om deur HIV/VIGS geïnfekteer te raak. Omdat dit ander mense gedra en oorgedra word, is dit gedurig by ons in ons werkplekke, in ons klaskamers en ons lesingsale. Dit is daar in ons kerkbyeenkomste en ander godsdienstige funksies. HIV/VIGS loop gedurig saam met ons. Dit reis saam met ons waar ons ook al gaan. Dit is daar wanneer ons sport beoefen. Dit is daar as ons sing en dans.

"Baie van ons treur oor weeskinders wat niemand meer oorhet om vir hulle te sorg nie. Ons het VIGS ondervind in die gekreun van mense wie se lewens kwyn. Ons het dit in klein en groot kiste na vele begraafplase gedra. Soms het ons nie eers geweet dat die mense wat ons begrawe het, aan VIGS dood is nie. Ander kere het ons geweet, maar verkies om stil te bly daarvoor.

"En as die tyd kom wanneer ons elkeen 'n persoonlike besluit oor voorsorg moet neem, dan swig ons voor twyfel en valse vertroue. Ons hoop dan maar dat HIV/VIGS iemand anders se probleem is.

Verandering van lewenswyse

"HIV/VIGS is nie iemand anders se probleem nie. Dit is my probleem. Dit is u probleem. Deur die siekte toe te laat om te versprei, moet ons die feite in die oë staar dat die helfte van ons jeug nie volwassenheid sal haal nie. Hulle opvoeding sal vergeefs wees. Die ekonomie sal krimp. Daar sal talle siek mense wees wat nie deur die gesondes onderhou sal kan word nie. Ons drome as nasie sal aan skerwe lê.

"HIV/VIGS word hoofsaaklik deur seks versprei. U het die reg om u lewe te ly op 'n wyse wat u verkies. Maar ek pleit by die jongmense, wat die land se toekoms verteenwoordig, om hulle so lank as moontlik van seks te weerhou. As julle besluit om seks te beoefen, gebruik 'n kondoom. Op dieselfde wyse pleit ek by mans en vrouens om getrou te bly aan mekaar, maar om andersins kondome te gebruik.

Vennootskap

"Die vermoë om die verspreiding van HIV/VIGS te bekamp, lê in ons Vennootskap: as jeug, as mans en vrouens, as besigheidsmense, as werkers, as godsdienstige mense, as ouers en onderwysers, as boere en plaaswerkers, as werkloses en beroepslui, as rykes en armes - trouens, almal van ons.

"Vandag vat ons hande in hierdie Vennootskap Teen HIV/VIGS, saam onderneem ons om die boodskap te versprei!

"Elke dag, elke nag - waar ons ook al is - sal ons ons familie, vriende en portuurgroepe laat verstaan dat hulle hulself en die nasie kan red deur 'n verandering in die manier waarop ons lewe - en waarop ons liefhet. Ons sal elke geleentheid openlik moet gebruik om die kwessie van HIV/VIGS te bespreek. As Vennote Teen VIGS kan ons gesamentlik onderneem om vir ander om te gee.

"Ons sal saamwerk om te sorg vir diegene wat met HIV/VIGS saamleef, en vir die kinders wat as gevolg van VIGS wees gelaat is. Hulle mag nie aan diskriminasie van enige aard onderworpe wees nie. Hulle kan vir baie jare produktiewe lewens ly. Hulle is menslike wesens, net soos ek en jy.

"Ons sal aan ons eie menslikheid bou as ons aan ander hulp verleen en as ons onself daaraan herinner dat elkeen van ons, net soos hulle, geïnfekteer kan raak.

"As Vennote Teen VIGS onderneem ons om al ons vindingrykheid met mekaar te deel en ons breinkrag daartoe te verbind!

"Daar is steeds geen geneesmiddel vir HIV en VIGS nie. Niks, behalwe ons eie gedrag, kan infeksie verhoed nie. Ons sal saamwerk om mediese inrigtings te ondersteun in hul soeke na 'n entstof en 'n geneesmiddel. Ons sal alle moontlike hulpbronne mobiliseer om die boodskap van voorkoming te versprei, om ondersteuning te bied aan diegene wat met HIV geïnfekteer en daardeur geraak is, om HIV en VIGS te destigmatiseer en om met ons soeke na 'n mediese oplossing voort te gaan.

"En so neem ons vandag hande in die Vennootskap, ten volle bewus daarvan dat ons krag in ons eenheid lê. Die eenvoudige maar praktiese stap wat ons vandag doen, is more die versekering vir ons nasie.

"Ons onderneem dienooreenkomstig dat waar ons ook al byeenkom of studeer, werk en sing, speel en mekaar se geselskap geniet, ons onself en ons maats teen HIV en VIGS sal beskerm. Saam, as Vennote Teen HIV/VIGS, kan en sal ons oorwin.

" ... Daar is geen ander oomblik as die huidige nie. Tree dus op!

"Dankie vir u aandag en ek pleit by u: DOEN DIT NOU!

Toespraak aan die nasie deur die destydse Adjunkpresident Thabo Mbeki, 9 Oktober 1998, namens die vorige President, Nelson Mandela.

7. HIV/VIGS: BELANGRIKE NOMMERS

"ATICCs" (AIDS Training, Information and Counselling Centres), PROVINSIALE GESONDHEIDSDEPARTEMENTE EN "NAPWA"

Gebied en kontakpersoon Tel Faks

Bloemfontein, Daleen Raubenheimer

Durban, Themba Mdluli

Oos-Londen, Rose Hegner

Johannesburg, Macie Kunene

Nelspruit, Elphas Nkosi

Pietermaritzburg, Heidi van Rooyen

Pietersburg, Herbie Smith

Port Elizabeth, Jeeva Munsamy

Pretoria, Marlene Fourie

Queenstown, Victoria Ndyamara

Qwa Qwa, Ansie Claasens

Roodepoort, Antonia Barnard

Untata, Nokwanda Mzinyathi

Vanderbijlpark, Stanley Rangaza

Welkom, Joanne Bartlett

Witbank, WP Mlotshwa

Provinsiale Gesondheidsdepartementes (HIV/VIGS-direktorate / koördineerders)

Oos-Kaap, Marlene Poolman

Vrystaat, Ntsiki Jolingana

Gauteng, Liz Floyd

KwaZulu-Natal, themba Ndabandaba

Mpumalanga, Lucas Tlatsana

Noord-Kaap, Marilyn Mohammed

Noordelike Provinsie, Salumi Rathethe

Wes-Kaap, Sylvia Abrahams

National Association of People Living with HIV/AIDS (NAPWA)

Nasionale Kantoor

Oos-Kaap, Thanduxolo Doro

Gauteng, Matilda Sibisi

KwaZulu-Natal, Lucky Barnabas

Wes-Kaap, Anne Lebethe

Opvoedkundige Inligting

VIGS Hulplyn

(Verskaf gratis 24-uur inligting

en berading oor HIV/VIGS en

verwante sake)

"AIDS Action Office Beyond

Awareness Campaign",

Dept. van Gesondheid

(Verskaf gratis 'n wye reeks

materiaal, o.a. veeltalige

brosjures, plakkate, plakkers,

hulpbronhandleidings en

rooilintkentekens)

Filmhulpbroneenheid

(Hou 'n voorraad video's

oor HIV/VIGS)

DEPARTEMENT VAN ONDERWYS

PRETORIA

Industriële Teater Tel Faks

Raintree

AREPP (African Research and
Educational Puppetry Programme)

Portuur-onderwysopleiding

Mx Gesondheidsinstituut

VIGS Onderwys en Opleiding

Aanbiedings

NAPWA (National Association off

People Living with AIDS)

Old Mutual – I have hope

(Portuurgroepprojek)

Universele Voorsorgmaatreëls

St Johns Ambulan

Tussentydse Mediese en

Tandheelkundige Raad

Sssuid-Afrikaanse Vereniging

van Beroepgeneeskunde

Netwerking

VIGS en die Werkplek Forum

HIV/VIGS en SOS'e Direktoraat

Suid-Afrikaanse VIGS Besigheidsraad

VIGS Konsortium

Regsadviseurs

VIGS Regsnetwerk, Me Mary Ceasar

Gedruk deur CTP Boekdrukkers