

HIV/AIDS

– QOMATSI –

MERALO YA TATAISO YA LEFAPHA LA THUTO

HO BARUPELLI TSE KA HARE

Leqephe

MOLAETSA O HLAHANG HO LETONA LA THUTO

1. HIV LE AIDS: DINTLHA TSA BOHLOKWA
2. MELAETSA E ROBEDI YA BOHLOKWA BAKENG SA HO THIBELA HIV
3. DIPOTSO TSEO BARUPELLI BA DI BOTSANG KA THUTO YA THOBALANO
4. THIBELO YA HO PHATLALATSA BOHLOKO BONA DIKOLONG
5. HO THEHA TSELA YA KAMOHELO LE MOKGWA O SENANG KGETHOLLO
6. KGOELETSO YA TSHEBEDISANO-MMOHO KGHAHLANONG LE AIDS KA MO-PRESIDENTE THABO MBEKI
7. HIV/AIDS: DINOMORO TSA MEHALA YA BOHLOKWA

MOLAETSA O HLAHANG HO LETONA LA THUTO

Metswalle le basebetsi-mmoho ba ratehang,

Ena ke qomatsi

Ho nale bopaki bo botle hore ke batho ba fetang dimillione tse tharo mona Afrika Borwa bao hona jwale ba nang le bohloko ba HIV. Bohloko bona bo tshwara banna le basadi ba dilemo tsohle, maemo ohle le merabe yohle e dulang diprovinsing tsohle.

Ebang sekgahla sa jwale sa tshwaetso se sa fokotswe, ka selemo sa 2010 motho a le mong ho ba bane naheng ya rona o tla be a na le HIV. Dilemong tse leshome tse tlang bohloko bo tla be bo hlahisitse dikgutsana tsa palo ya tharo-ho-nne ya bana ba Afrika Borwa ba millione o le mong.

Hobaneng ha sena se etsahala?

Bukana ena e hlalosa seo. Virus ya HIV e phatlalatswa ho tswa ho motho ho ya ho e mong ka tsela tse ngata, empa tsela e tsebahalang haholo ke ya thobalano, ha molekane e mong a fumana tshwaetso. Bohloko bona bo phatlalla kapele haholo hobane bongata ba Ma-Afrika Borwa, haholo jwang banna, ba bohlaswa mekgweng ya bona ya thobalano.

Bongata ba batho ba tshwaeditsweng ha ba tsebe hore ba rwele virus ya HIV, hobane e dula mmeleng nako e telele pele e ka kudisa motho. Ke kahoo batho ba tshwaeditsweng ba kgonang ho ka tshwaetsa batho bang ntle le ho lemoha seo ba se etsang.

Ha jwale ha ho moriana o ka thibelang hore re se fumane tshwaetso, ebile ha ho na pheko ya HIV/AIDS e leng bohloko bo bolayang. Dithefatsi tse ding ho bonahala di kgona ho ka thusa mmele ho itshireletsa kgahlanong le bohloko bona, empa theko ya tsona e hodimo haholo. Ha di so fihlelle ho batho ba bangata naheng ya rona.. Sena se bolela hore sekgahla sa ho shwa ha batho ka HIV/AIDS se ntse se hola haholo dilemong tsohle tsa kgolo ya banna le basadi, haholo jwang ho batho ba ratang thobalano.

Se bakwang ke HIV/AIDS

Bohle re tshaba se etsahalang. Ditho tsa malapa, ba lesika, metswalle le basebetsi-mmoho ba kula mme ba shwa, nakong e ngata ha ba sa le bannyane. Banna, mafumahadi le masea ba fela. Batho ha ba rate ho bua ka sesosa sa bohloko bona. Bo nkuwa jwaloka mohlolo o swabisang.

Ketsahalo ya ho kudiswa ke bohloko bo bolayang ho Mo--Afrika Borwa Borwa a le mong ho ba bane e thata ho rona ho e lemoha. Ha re nahane seo bohloko bona bo holang le ho bolaya bo tlang ho se etsa ho ba malapa a rona, dikolo tsa rona le dibakeng tsa mosebetsi le setjhabeng sa rona. Leha naha ya rona e leka ho theha mesebetsi le ho hlola bofuma, bohloko bona bo bolaya batho ba tlisang tswelopele setjhabeng sa rona.

HIV/AIDS Dikolong

Dikolo tse ngata di se di utlwile di-tla-moraho tsa bohloko bona, jwaloka ho kula ha mesuwe, barutwana le ba malapa a bona. Pele bohloko bona bo tliswa katlasa taolo, di-tla-moraho tse di tla hlaba le ho phatlalla haholo. Morupelli e mong le emong o tla qetella a se a ruta barutwana ba nang le HIV feela. Kahara bongata ba diphaposi tsa mesuwe, mosuwe a le mong kapa ba bangata ba tla fumana tshwaetso. Basebetsi ba bang ba sekolo le bona ha ba na ho salla moraho.

Ho kula ho sitisa tsamiso ya ho ithuta le ho ruta. Mesuwe e sa kuleng e tshwanetse ho jara merwalo e meng ha mesuwe e kulang e le siyo mosebetsing. Barutwana ba kulang ba kgutlela moraho dithutong tsa bona. Ha setho sa lelapa se kula kapa ho shwa, mesuwe le barutwana ba nka morwalo oo. Ha mesuwe le barutwana ba shwa, sekolo se ya sitiswa, se ya lahlehelwa le ho sarelwa. Dikolo tse ngata di ilo holofatswa ke di-tla-moraho tsa lefu lena ho mesuwe, barutwana le ba malapa a bona.

Ke eng seo Ma-Afrika Borwa a ka se etsang?

Bothata bo shebahala bo le boholo, empa ho teng seo re ka se etsang. Ha re sebetsa mmoho re ka lwantsha bohloko bona le ho sebetsana le di-tla-moraho tsa bona. Dinaheng tse ding tsa Afrika, moo ba hlasetsweng ke bohloko bona pejana, ba kopantse matla a mafapha ohle ditjhabeng tsa bona ho lwantsha bohloko le ho bo thibela ho senya dinaha tsa bona. Tsena ke tse ding tsa dithuto tseo re tshwanetseng ho ithuta tsona ka boiphihlelo ba bona:

* Ha re sa nke matsapa a tshwanetseng a ho bo thibela e mong le e mong wa rona a ka tshwarwa ke HIV.

Ho utlwisisa HIV le ho hlokomela le ho ba sedi ka mekgwa ya rona ya thobalano ho ka re thusa ho sireletsa ho tshwaetswa le ho tshwaetsa ba bang.

- Re tshwanetse ho nka bohloko bona jwaloka qomatsi ya naha le ho kenya mafapha ohle a setjhaba sa rona twantshong kgahalanong le bona.
- Re tshwanetse ho bua ka bolokolohi ka bohloko ba HIV/AIDS, re tlohele ho ikgakanya le ditlhoriso hammoho le dikelello tse fosahetseng ka bohloko bona.
- Re tshwanetse ho amohela batho ba tshwaeditsweng le ba kulang ho phela ka thabo le ho re ba thuse ditjhabeng tsa bona ha fela ba ntse ba kgona.
- Re tshwanetse ho batla ditsela tsa ho hlokomela ba kulang le ba sa kgoneng ho iketsetsa ditjhabeng tsa rona, haholo jwang ha lelapa le sitwa kapa le qhalane.

Barupelli ba ka kgona ebile ba tshwanetse ho hlola bohloko bona le ho sebetsana le di-tla-moraho tsa bona

- Barupelli ba tshwanetse ho ba mohlala o motle wa mekgwa e nang le boikarebelo ka thobalano. Ka ho etsa jwalo, ba tla sireletsa ba malapa a bona, basenetsi-mmoho, barutwana le boana ka sebele.
- Kaha barupelli ba rutehile, ba kgona ho utlwisisa dintlha ka HIV/AIDS le ho phatlalatsa tlhahiso-leseding ya nnete ka bohloko le di-tla-moraho tsa bona.
- Ho kena sekolo ha bana ba bangata , ho fa barupelli monyetla o mongata ho buisana le bona ka bohloko bona, le ho thusa bana ho itshireletsa kgahlanong le tshwaetso, ho kula le ho shwa.
- Barupelli ba kopana kgafetsa le batswadi, mme ba ka kgona ho phatlalatsa molaetsa wa HIV/AIDS ka bophara setjhabneg sa bona.
- Barupelli ba ka theha tulo sebakeng sa mosebetsi moo batho ba ka bang le bolokolohi ka boemo ba bona ba HIV ntle le tshoso ya ho tlhoriswa kapa ho kgethollwa.
- Barupelli ba ka fumana tsela tse ntle ho tshehetsa basebetsi-mmoho le barutwana ba kulang, le ho etsa sekolo setsha sa tshepo le tlhokomelo setjhabeng.

Barupelli ba banna ba nale boikarabelo bo kgethehileng

Mokgwa wa mesuwe ho batla dikobo ho banana ba sekolo kapa ho mesuwetsana e tshwanetse hore e fele. Sena se ke sesupo sa ho nyatsa ditokelo le tlhomphe ya basadi le bananyana.

Ho robala le morutwana ho senya tshepo ya setjhaba. Ebile hape ho kgahlanong le molao. Ke molato o tsamaisanang le kotlo Ka bomadimabe matsatsing ke ho phatlalatsa HIV/AIDS le ho tliša mahlomola le sello ho bathonyana bana ba batle le ba malapa abona.

Qetello

Bukana ena e tla matlafatsa tsebo ya hao ho bapala karolo ya hao ntweng kgahlanong le HIV le ho sireletsa bokamoso ba bana le nakong e tlang. Ka kopo hle e bale le ho bua ka yona ha o le hae, le basebetsi -mmoho ha o le sekolong, mekgatlo ya lona ya tsamaiso, hammoho le barutwana ba lona, dibakeng tsa ho rapela, dihlopheng tsa dipapadi, le hohle mo o ithabisang teng. Ebang o rata ho ka fetolwa mekgawa ya hao ya thobalano, ka kopo hle, e ba le sebete le kgopolo we ntle ya ho etsa jwalo.

Bophelo ba hao bo kotsing. Ho jwalo feela le ka ditho tse ding tsa lelapa la hao, basebetsi-mmoho le barutwana ba hao. Ka lebaka la bona le ka lebaka la setjhaba, ka kopo hle, a ko bale bukana ena mme o phethise kopo ya yona.

Ka ditakaletso tse molemo.

Wa hao ka botshepehi

Professor Kader Asmal, Setho sa Palamente

Letona la Thuto

1. HIV LE AIDS: DINTLHA TSA BOHLOKWA

HIV ke Eng?

* HIV ke kokwan-hloko e nnyane haholo kapa organism e bitswang virus eo batho ba tshwaetswang ke yona. Ha e bonwe ka mahlo, empa ka kgodiso ya microscope.

- HIV e phela le ho ngatafala mekedikeding ya mmele jwaloka di-sperm, lero la sesadi, lebesa la mmele wa ngwana, madi le mathe. Re ka tshwaetswa ha re ka kopana le mekedikedi ya mmele e nang le tshwaetso.
- Bokgoni ba mmele ho lwantsha nahloko bo bitswa immune system. Ke tshireletso ya mmele kgahlanong le tshwaetso.
- HIV e hlasela immune system le ho fokotsa matla a mmele ho thibela mefuta e mengata ya mahloko ho kenyelletswa mokgohlwane, letshollo, pneumonia, TB le dikankere tse ding.
- Ke kahoo HIV e bitswang Human Immunodeficiency Virus.
- Qetellong HIV e hlokisa mmele matla hore o se kgone ho itwanela kgahlanong le mahloko mme o tlise lefu.
- Hangata batho ba shwa pakeng tsa dilemo tse hlano le tse leshome kamora ho fumana tshwaetso, empa ba bang ba phela nako e telele ba ntse ba na le HIV.

AIDS ke Eng?

- AIDS ke mokgahlelo wa ho qetela tshaetsong ya HIV, mme ke yona e bakang lefu la motho.
- Batho ba nang le AIDS hangata ba kgathatswa ke mahloko a mangata ka nako e le nngwe. Sena se fapana ho ya ka batho.
- Lentswe lena Syndrome le bolela ho hlaha ha matshawa a mangata ka nako e le nngwe. Le totobatsa hore batho ba nang le AIDS ba na le matshawa le mekgaw e mengata, hobane ba tshwerwe ke mahloko a mangata ka nako e le nngwe. Bonneteng AIDS ha se bohloko bo le bong.
- AIDS e metse Acquired Immune Deficiency Syndrome.

HIV e phatlalatswa jwang?

- HIV ke bohloko bo tshwaetsang empa ho na le boemo bo itseng moo batho ba nang le virus ba ka e fetisetsang ho babang.
- Thobalano ya monna le mosadi ke tsela e tlwaelehileng eo ka yona batho ba tshwaetswang, hobane virus e phela kahara di-sperm le lero la sesadi.
- Masea a tswalwang ke bomme ba nang le HIV le bona ba ka fumana tshwaetso pele ba hlaha kapa nakong eo ba tswalwang ka yona, kapa ha ba nyanya lebesa letsweleng la mmele.
- Madi a nang le tshwaetso a ka phatlalatsa virus, ho fana ka mohlala ebang a tsholohela letlalong le tabohileng, le mohlomong ha metswalle le ba lelapa ba arolelana tshebediso ya mahare le diborosolo tsa meno.
- Baji ba dithetefatsi ba abelanang tshebediso ya dinale, ba ka nna ba tshwaetsa ba bang.
- Leha madi a sebediswang ho tshelwa ho bakudi a hlahlobilwe kgahlanong le virus, diphoso di nale ho etsahala, moo madi ao ho fanweng ka ona a ka fetohang sesosa sa tshwaetso.

Ke eng se sa phatlalatseng virus

- Ha o na ho fumana tshwaetso ya HIV ka ho sebedisa ntlo e le nngwe, desk, setulo, ofisi, koloj, taxi, locker, fonofono, koppie, sejana, lebekere, toilet, dilakane kapa diaparo le motho ya tshwaeditsweng.
- Ha o na ho fumana tshwaetso ya HIV ka ho abelana dijo, ho hlapa mmoho, ho tola mmoho letamong le le leng, kapa ho tshwarana ka matsoho le motho ya tshwaeditsweng.

- Ha o atlela kapa ho suna motho ya nang le HIV molomong ha o na ho fumana tshwaetso.
- Ha o na ho fuman tshwaetso ya HIV ha o lonngwe ke monang, tshitshidi, mokgasa kapa seboba se lommeng motho ya nang le HIV.
- Ha o na ho fumana tshwaetso ya HIV nakong eo dithuto di tswetseng pele sebakeng sa ho rutela.

Matshwao a HIV ke afe?

- Bongata ba batho ba nang le HIV ha ba bontshe matshwao ka nako e telele. Ba tshwana le ho ikutlwa jwaloka na le wena.
- Bongata ba batho ba nang le HIV ba phetse hantle le ho tswela pele ka mesebetsi ya bona malapeng le moo basebetsang teng bakeng sa dilemo tse hlano le tse robedi kamora ho tshwaetswa ke HIV.
- Empa ba bang ba phakisa ho bontsha matshao hang feela kamora tshwaetso.
- Ha batho ba nmang le HIV ba qala ho bontsha matshwao, ho bolela hore bohloko bo fetetse boemong ba AIDS.

Ke eng se bolayang batho ba nang le HIV/AIDS

- Batho ba nang le HIV/AIDS hangata ba bolawa ke mahloko a kang TB kapa pneumonia, bao ho bileng bonolo hor a mo tshware ka lebaka la virus e mmeleng ya bona.
- Batho ba senang HIV le bona ba ka tshwarwa ke mahloko ana, empa ke ka lebaka la HIV mahloko a kang TB le pneumonia a eketsehileng haholo.
- Matsatsing ana, ka lebaka la tshwaetso ya HIV, TB le pneumonia, di baka mafu a mangata hara batho ba batjha.
- Ke palo ya tharo-ho-nne ya batho ba TB ba seng ba na le HIV.
- Batho ba ka bolawa hape ke letshollo le bohale le ho kankere tsa mefuta e itseng, haholo jwang kankere tsa madi tse bitswang lymphomas le kankere ya letlalo e bitswang Kaposi's Sarcoma.
- Mahloko a mang, haholo jwang acute pneumonia, a phakisa, nako e nngwe motho o shwa pele ho netefatswa hore o nale tshwaetso ya HIV.

Re ka bona jwang ebang motho a na le HIV?

- Tsela e nngwe feela eo ka yona o ka tsebang ha motho a nale HIV, ke ya diteko tsa madi. Ebang diteko di bontsha hore re nale virus, re bitswa ka hore re "HIV positive."
- Empa ha o dula dibeke le dikgweditse ngata kamora hore motho a fumane tshwaetso, le mmele o sa bontshe matshao a tshwaetso. Nako ena e bitswa "window period." Ebang re etsa diteko tsa HIV nakong ya window period, sephetho se tla ba negative, leha mohlomong re na le tshwaetso. Batsamaisi ba tsa bophelo bo botle ha ba kgothalletse diteko tsa HIV ho ya ho ile hobane sephetho se negative ha se bolele ho ba siyo ha tshwaetso mmeleng wa hao.
- Re ka ikgodisa hantle ka boemo ba rona ba HIV ebang re etsa diteko dikgwedi tse tsheletseng kamora nako eo re nahanang hore virus e re kene ka yona, kamora ho ho robala le mosadi o sa itshireletsa.
- Batho ba bangata ba ratang thobalano ha ba tsebe ha ba tshwaeditswe ka HIV kapa tjhee. Re tshwanetse ho phela re tshaba ho ka tshwaetswa, kapa ho tshwaetsa ba bang, mme ka ho etsa jwalo re itshereletse le ho sireletsa ba bang ho se hlalhelwe ke kotsi.

Teko ya HIV ke eng?

- Ho nkuwa madi a manyane letsohong la hao ka nale le syringe, kapa ka ho phunya monwana wa hao le ho boloka madi ka blotting paper. Sampole ya madi jwale e tla hlalhojwa ke borasaense.

- Teko ena ha e na ho bontsha virus ka bo yona, empa e ilo bontsha ho ba teng ha "di-antibodies" mo mading. Di-antibodies ke sesupo sa hore mmele o arabela ho ba teng ha HIV virus mme di leka ho sireletsa mmele kgahalanong le yona.
- Di-antibodies di hlahella mading pakeng tsa dikgwedi tse tharo le tse tshelatseng kamora tshwaetso.
- Pele o etsa teko ya HIV o tshwanetse ho bua le motho ya tlang ho ho eletsa ka teko eo le hore o tshwanetse ho etsa eng ha o utlwa sephetho.
- Hangata sephetho sa teko se nka dibeke tse pedi, empa ka nako e nngwe se fumaneha kapelenyana nakong e nngwe ka lona letsatsi leo. Sephetho ke lekunutu. Ha o a tlangwa ke molao ho bolella mang kapa mang ebang o le HIV negative kapa HIV positive.
- Empa ho lokile ebile ha a tshwaneleha ho abelana tlhahiso-leseding le motho eo o neng o robetse le ena. Ho molemo ho tsebisa wa lelapa ya haufi le wena kapa motswalle ya tlang ho ho tshehetsa.

Na motho a ka fetisetsa tshwaetso ho ba bang ebang a sa kule?

- Ee, motho a ka fetisetsa tshwaetso ya HIV ho ba bang nakong e nngwe le e nngwe kamore a fumane tshwaetso. Hangata sena se etsahala pele batho ba lemoha hore ba na le tshwaetso ya HIV le pele teko ya HIV e ka bontsha hore ba "positive".

Na ha ho molemo hore ha ho le jwalo re suthe pela motho ya nang le HIV?

- Tjhee. HIV ha kgone ho phatlalatswa ka ho ama motho. Ha ho na lebaka la hore batho ba tshabe ho fumana tshwaetso nakong tse tlwaelehileng tsa mosebetsi le motho ya nang le HIV.
- Banna le basadi ba ngata ba tummeng dipapading, dinaledi tsa dibaeskopo, dirutehi le boradipolotiki ba sebeditse hantle nako e telele ba ntse ba na le HIV ho fihlela ba qala ho kula. Baahi ba bangata ba sa tumang le bona ba entse jwalo.
- Ke bopelompe ebile ha se tshwanelo ho eketsa mathata a batho ba ntseng ba hlopheha. Ho bohloko haholo ho bonela lefu haufi, baheno, metswalle le basebetsi-mmoho ba sa ho kwekwetle.
- Ebang re nyahlatsa batho ba nang le HIV, ba ka qobelleha ho ka e pata le ho ikgakanya hore ha ba na yona. Ka ho etsa jwalo ba kenya batho ba bang kotsing. Batho ba tshwaeditsweng ba tshwanetse ho kgaothalletswa ho nka mehato e hlokehang ya tshireletso kgahlanong le ho fetisetsa tshwaetso, ka ho rwala di-condomo nakong ya thobalano kapa ba tlhediswe ho nyantsha bana ba bona.
- E mong le e mong wa rona a ka fumana virus, haholo jwang ha re rata ho kena dikobong kgafetsa ebile re le bohlaswa. Ha re a tshwanela ho tshwara batho ba bang ka tsela eo re ke keng ra rata ho tshwara ka yona.

Na pheko e teng bakeng sa HIV le AIDS?

- Ha ho na pheko bakeng sa HIV kapa AIDS.
- Bafuputsi ba bongaka dinaheng tse ngata, le mona Afrika Borwa, ba sebetsa ka thata ho ka hlahisa meriana e tlilo thibela tshwaetso ya HIV. Leha moriana o ka ba teng, o tla nka dilemo tse ngata pele o ka kenngwa tekong ka ho phethahala ho tjhaelwa monwana ke batsamaisi le ho fumaneha ka bongata bo boholo setjhabeng.
- Meriana e robang bohale ba mahloko a tsamaisanang le AIDS e ka fuwa batho ba nang le HIV empa seo ha se pheko. Ka bomadimabe theko ya yona e hodimo. Dikhamphani tsa dithetefatsi di hlahisa meriana ya theko e tlase eo batho ba ka ikgothatsang ka yona, empa le yona ha e so fumanehe.
- Ha HIV e holofatsa immune system, mmele ya rona ha e kgona ho emela tshaetso e kang ya TB le pneumonia. TB e ka pheko le ebang mokudi a nka dithetefatsi tse tshwanetseng nakong e boletsweng. Ka mokgwa ona batho ba nang le HIV ba ka thuseha ho phela nako e telele le bophelo bo tletseng.

HIV le AIDS di ka thibelwa

- Thibelo ke yona tsela feela e tshepehang ho ka hlola HIV le AIDS.
- Re ka qoba ho tshwaetswa le ho ka tshwaetsa ba bang ka ho netefatsa hore re nka dikgato tse tshwanetseng, ka ho hlokomela le ka boikarabelo dinakong tsohle, haholo jwang mekgweng ya rona ya thobalano.
- Koduwa naheng ya rona ke hore ho shwa batho ba bangata ka lefu leo le ka qojwang ka hohle.

Hobaneng re sa utlwe ka batho ba bangata ba shwang ka HIV/AIDS

setjhabeng sa rona?

- Ka lebaka la ho fela ha nako pakeng tsa tshwaetso le ho shwa, dibaka tse ding tsa naha ke hona di bonang mafu a mangata a batho ba baholo ka lebaka la HIV.
- E ka ba ho se tsebe se etsahalang dibakeng tsa rona.
- Hobane batho ba tshwaeditsweng ka HIV hangata ba bolawa ke mahloko a tiwaelehileng jwaloka TB kapa pneumonia, batho ba keke ba netefatsa ha ebe bohloko bo bolaileng bo tsamaisana le AIDS. Hangata ba lelapa ha ba ke ba tseba mme ho be thata ho dumela nnete.
- Ho na le lekunutu le lengata ka HIV/AIDS. Batho ba bangata ba dihlontse kapa ba tshaba ho ba HIV positive. Bona le ba malapa a bona ha ba na ho bua ka yona.
- Ka lebaka la ho se kgathalle le ho tshaba, batho ba nang le HIV/AIDS ba tadimane le kgethollo ditjhabeng tsa bona, mme ba bang ba bolailwe. Diketso tsena di tshositse batho le ho ba thibela ho tsebisa ka tshwaetso ya bona ya HIV.
- Ho na le batho ba sa dumeleng hore bohloko bo jwalo bo teng. Ba bang ba nahana hore ke mokgwa wa ho fedisa batho ba batsho. Bonnete ke hore, HIV/AIDS ke bohloko bo emisitseng lefatshe ka maoto bo hlaselang batho ba merabe yohle.

Re tseba jwang hore bohloko ba HIV ha se ketselletso

- Diphuputso di bontshitse hore boemo ba bophelo dibakeng tse ding bo phahamisitse sekgahla sa tshwaetso ya HIV le mafu a bakwang ke HIV/AIDS. Mona re ka bua ka bofutsana, phepo e mpe, tsamaiso e mpe ya dikgwerekgwere le ditshila, merusu, merusu e kenyelletsang mekgwa e mebe kgahlanong le mafumahadi le banana, kgatele ya basadi, ho hloka mesebetsi ho jeleng setsi kahare ho batjha, ho sebetsa hole le mahae le ho qhaleha ha metse, bofebe haholo ba banna, thobalanao ya bana, le boemo bo hodimo ba mafu a phatlalatswang ka thobalano. Dintlha tsena di ya tholahala mona Afrika Borwa.
- Ka dilemo tse ngata lefapha la Bophelo bo Botle le entse diteko ka setu ka madi a basadi ba ithwetseng naheng ka bophara. Ka 1998 diteko tsena di bontshitse hore 21% ya banana ba ithwetseng, 26% ya basadi ba ithwetseng ke ba dilemo tse 24, le 27% ya basadi ba dilemong tse 25-29 ba ne ba le HIV positive. Kaha HIV e phatlalatswa haholo ka thobalano, ha ho na ho makatsa hore balekane ba basadi bana le bona ba na le HIV .
- Diphuputso tse entsweng dikhamphani tse kgolo tsa Afrika Borwa di bontsha palo e hodimo ya tshwaetso kahara basebetsi, mekgahlelong yohle.
- Kamora ho sheba dipalopalo tse teng, lenane la Matjhaba a kopaneng a AIDS (UNAIDS) e lekanya hore a le mong kahara batho ba baholo ba robedi Afrika Borwa jwale ba na le HIV.
- Diphuputso di bontshitse hore jwale ho na le bothata ba HIV/AIDS dibakeng tsohle tsa naha.
- Le kantle ho diphuputso, bohle re a tseba hore bohloko bona b nka maphelo a mangata, bana le batho ba baholo.
- Bongata ba rona re lahelehetswe ke ba malapa le baahisani. Bonagata ba rona re hlokomela batho ba rona ba kulang. Bongata ba rona re Itseba re na le HIV.

Ho phela ka tshepo

- Bongata ba batho ba nang le HIV bo phetse hantle ebile ba tla tswela pele ho phela hantle dilemo tse itseng kamora ho tshwaetswa.
- Nakong ena, batswadi le bana ba nang le HIV ba tla dula dula ba sebetsa le ho tswela pele hantle sekolong, mosebetsing le ko hae.
- Batho ba nang le HIV ba hloka tshehetso le dikeletso. Batho ba HIV positive ba tshwanetse ho hlalosekwa ho shebela pele dilemo tsa bophelo bo bo tlwaelehileng.
- Ditjhaba tse dulang mabapi le rona, haholo jwang sebaka sa sekolo se ka sebediswang ho ba sesosa sa lerato, tlhokomelo le tshehetso.
- Phepetso e ho rona barupelli, re le kapa re se na HIV, ke ho lemohisa sekolo ka bokgoni ba sona.

2. MELAETSA E ROBEDI YA SEHLOOHO BAKENG SA HO

THIBELA HIV

Barupelli ba na le monyetla o motle wa ho fetola sekgahla sa bohloko bona

- Kaha ngwana e mong le e mong a kena sekolo mona hae, barupelli ba na le monyetla o motle ho hlohlletsa dikelello tsa barutwana ka thobalano le ho ratana, le pele ba qala.
- Ka ho etsa jwalo barupelli ba ka bapala karolo ya bohareng ho fetola tsela eo bohloko ba AIDS bo e nkileng.
- Ntle le mabaka a mang bana ba qalang sekolo ha ba na tshwaetso ya HIV.
- Nakong eo ba tlohelang sekolo, bana ka bongata ba nale virus. Bongata bo ilo fumana tshwaetso kamora ho tlohela sekolo, ntle le ha ebe ba thusitswe ho latela mekgwa e sireletsehileng ya thobalano.

Boetapele bo qala hae

- Barupelli ba lebeletse ho ba mohlala le baetapele ba setjhaba. Ha rona re ka latela mokgwa o sireletsehileng wa thobalano, re ka itshireletsa ho HIV le ho thusa ba bangata ho etsa jwalo.
- Ena ke melaetsa e robedi ya ho thibela HIV.

1. *Eba le thobalano e sireletsehileng*

- Bongata ba tshwaetso tsa HIV di etsahala nakong ya thobalano. Ho thibela HIV reb tshwanetse latela mekgwa ya thobalano e sireletsehileng. Ha ho ka tsela e nngwe!
- Tsela e sireletsehileng ka ho fetisisa ke ho ikgula thobalanaong ho fihlela lenyalo, mme o dule ka botshepehi le mlekane wa hao.
- Ebang o kena dikobong, nka hore wena le mlekane wa hao e ka nna ya eba le rwetse tshwaetso ya HIV. Sebedisa dicondomo tsa banna kapa tsa basadi.
- Eba le molekane a le mong, mme o latele thobalano e sireletsehileng ka nako tsohle.
- Ha nko ya ho ba le bana e fihlile, balekane ka bobedi ba tshwanetse ho kenela diteko tsa HIV le ho fumana sephetho pele ba emisa ho sebedisa dicondomo tekong ya ho ithwala.

1. *Lerato le botshepehi*

- Monna kapa mosadi ya o ratang ke ya nkang matsapa a ho netefatsa hore ha o tshware HIV ho yena ka hore o rwale condom.
- Ho ba le molekane eo o mo ratang ha ho a lekana ho ho sireletsa ho HIV. Molekane wa hao, kapa wena, e ka nna ba o na le tshwaetso ho tloha thobalanong ya kgale.

1. *Hore Ee, empa o re Tjhee*

- Monna o tshwanetse ho kopa tumello ya mosadi pele a ka robala le ena.
- Monna o feng kapa ofeng ya ya qobellang mosadi ho robala le ena ha a itse "Tjhee" ke rapist.
- Rape ke molato o boima haholo. Phofu e tshwanetse ho nkelwa kapele ho District Surgeon, kapa sebakeng sa bongaka ho ya hlahlojwa, ho kgothatswa le karo ya kapele ya ho thibela ho ithwala. Rape e tshwanetse ho tlahlewa sepoleseng, moo phofu e ilo kopjwang ho etsa statemente. Mapolesa a tshwanetse ho tshohetsa le ho kgothatsa phofu, le ho batlisisa kgetsi enngwe le e nngwe e tlahelwang.

1. *Qoba tlhekefetso ya bana, phakisa o bue!*

- Mesuwe e na le boikarabelo bo kgethehileng ho hlomphele le ho sireletsa bana ba tlhokomelong ya hae. Tlhekefetso ya bana ke mosuwe ha e ya loka, hobane e senya botshepehi bo fuweng mesuwe ke batswadi ba ngwana.
- Ha se nnete hore ha monna a robala le ngwanana ya sa kopaneng le monna, haholo jwang ngwana e monnyane, bohloko ba HIV bo tla fola.
- Ha ho pheko bakeng sa HIV. Empa ho robala le ngwanana kapa moshemane ho ilo utlwisa ngwana bohloko le mahlomola, ebile a ka ba tshwaetsa ka HIV le ho mo senyetsa bophelo.
- Bana ba rutwa ho hlomphele batho ba baholo, empa seo ha se bolele hore ba tshwanetse ho phethisa ntho e nngwe le e nngwe eo batho ba baholo ba reng ba e etse, haholo jwang ha e sa loka le ho phedisa ngwana ha bohloko.
- Ngwana ka mong o utlwisisa hore ho na le mekgwa ya ho tshwarana, jwaloka ho atlelwa ke mmekapa ho tshwarana ka matsoho le motswalle. Ho nale mefuta e meng hape ya ho tshwarana e ka etsang hore ba se rate.
- Ngwana ha a tshwanela ho dula sebakeng seo ba sa kgotsofalang ho sona. Ba tshwanetse ho rutwa ho hoeletsa ho kopa thuso, ho baleha le ho kopa motho e moholo ya mo tshepang ho mo thusa.
- Bana ba tshwanetse ho rutwa ho se etele ntlong ya motho eo ba sa mo tlwaeleang, kapa ho tsamaya strateng le mabaleng le motho ya sa mo tlwaelang, kapa ho kena koloing ya motho ya sa mo tlwaelang.
- Ha ba tshwanela ho etsa dintho tsena le batho ba sa ba thabiseng kapa ya nanag le mekgwa e sa tsebisahaleng, leha e le motho wa lapeng kapa ya mo tsebang hantle.

1. *Ha se hore o tshwanetse ho ba le bahlankana kapa barweetsana ba bangata ho tshwara HIV*

- Batho ba rbalang le batho ba bangata ba na le monyetla o mongata ho tshwara HIV, empa HIV ha e tshware feela batho ba nang le balekane ba bangata.
- Ebang molekane e monga a ile a tshwaetswa ebile a sa sebedisa dicondomo, bohle re ka tshwaetswa.

- Batho ba bangata ba tshwere ke virus kamora ho robala hanngwe le motho ya tshwaeditsweng ka HIV kamora ho kena dikobong a sa kenya condom.
- Batho ba nang le botshepehi ho mafumahadi a bona kapa banna ba bona ba ka tshwara virus ebang bomphato ba bona ba sena botshepehi.
- Selemo le selemo, bana ba ngata le basadi ba tshwaetswa ka HIV ha ba reipiwa.
- Bana b abng ba tshwere HIV ho bo mme ba bona. Ba bang ba bona ba phetse ho fihlela ba kena sekolo.
- Batho ba bang ba tshwaeditswe ke ho tshwara madi a tshwaeditsweng, jwaloka a tswang dinaleng tse tshaeditsweng, mahare a abelanwang le di-blades.

1. *Ho sebedisa condom ho tla ho thusa ho mahloko a thobalano, ho se tswale le ho ithwala ho sa batleheng*

- Mahloko a kenang ka thobalano (STD) a baka diso ntotong kapa bosading, kapa boladu le mahlaba ha o rota. Mahloko a kenang ka thobalano ha a sa phekolwe a phahamisa menyetla ya ho tshwara HIV. O seke wa robala le mosadi ha o na le STD. E phekole!
- Di-condomo di ho sireletsa kgahlanong le mahloko a mang a kenang ka thobalano hammoho le HIV.
- Mahloko a kenang ka thobalano atsejwa haholo ka ho kgaolela basadi thari.
- Ha o sebedisa condom o ka qoba HIV le mahloko a mang a kenang ka thobalano, ebile o ka ikgethela hore o batla ngwana neng.

1. *Di-condomo e ka ba monyaka*

- Batho ba bangata ba re ho sebedisa condomo ho tshwana le ho ja dipongpong le dipamapiri tse di e phuthetseng. Na ditsebi tsena tsa tahlehiso di tseba ho di sebedisa?
- Ho kenya condomo e ka ba o mong wa karolo ya monyaka wa ho kena dikobong le mosadi.
- Ho sebedisa condomo ho tshwana ke tsebo ya mang le mang. Ha o ntse o e sebedisa o ya ontse o tlwaela.
- Thobalano e monate ha o sena letswalo la ho tshwara bohloko bo bolayang.

1. *Dithetefatsi le Tahi*

- Dithetefatsi le tahi di tsamaisana le dikgetsi tse ngata tsa HIV.
- Batho ba tahlilweng hangata ba lebala ho sebedisa condom. Banna bona ba sebedisa menyetla ho basadi ba tahlilweng ho robala le bona, ka condom kapa ntle le yona. Sena se ka etsahala le ka dithefatsi.
- Dithetefatsi tse fetellang jwaloka heroin di nkuwa ka injection. Batho ba bangata ba tshwere HIV ka ho abelana dinale tsa injection le di-syringes.
- seke wa abelana syringe le dinale le motho e mong.

3. DIPOTSO TSEO BARUPELLI BA DI BOTSANG KA THUTO YA THOBALANO

Ho bua ka thobalano? Ho kgahlanong le moetlo wa rona!

- Bohle re robala le banna le basadi, empa bongata ba rona re rutilwe hore ke ketso e mpe e ditshila kapa e swabisang, ebang feela e sa etshale kahare ditlamo tsa lenyalo,
- Ha re a tlwaela ho bua ka bolokolohi ka thobalano, ho utlwa ka thobalano kapa ho bua mantswa a kang ntoto kapa sepantu kapa ho hohlana.
- Ha re a tlwaela ho bua le bana ba rona ka ditaba tsa thobalano.
- Dintlha tsena moetlong wa rona, di re entse hore re be dihlong ka thobalano, di bile teng ka dinako tse sa tshwaneng. Ha jwale re na le phepetso e ntjha ka ho phethala ka HIV. Ke bohloko bo botjha bo neng bo le siyo ha ho rwalwa meetlo ya rona ya kgale.
- Ho fihla ha HIV ho bolela hore re tshwanetse ho tlisa diphetoho meetlong ya rona, ebang re sa batle diphetoho tsena, ke palo e kgolo ya batho ba bannyane e tllilo shwa mme le ho rona ho ka ba jwalo.

- Ho fetola melao ka ho buisana ka thobalano ha ho bolele ha meetlo ya rona e ilo thefuleha. Ho nale tse ngata moetlong wa rona ho feta dipuo le tshebetso ka thobalano.
- Nnete ke hore, moetlo o dula o fetoha ka dinako tsohle. Ke tsela eo o phomella ka yona. Nahana feela ka meetlo e fetohileng haesale re le teng, le nakong tsa batswadi le batswadi ba bona.
- Ebang re sa laole HIV/AIDS, e ilo senya botho le meetlo ya rona.
- Re tshwanetse ho fetolela mekgwa ya botho ba rona ho thobalano le ho bua ka thobalano, hobane maphelo a baratani ba rona le balekane ba rona, bana ba rona, le bao ba leng tlhokomelong ya rona, ba itshetlehile ho yona.
- Ho bua ka thobalano ka bolokolohi le ka boikarabelo ho bontsha ho hola. Batjha ba rona ba tla thabela boikgatso ba rona hodima mathata a bona.

Ha ke kgothalletse ho hloka mekgwa!

- Batswadi ba nka boikarabelo ba pele ho ruta bana se lokileng le se sa lokang, se amohelehang le se sa amoheleseng.
- Jwaloka barupelli, re na le boikarabelo bo boholo ho thusa ho sireletsa bophelo bo botle le maphelo a bana ba rona bao re ba rutang, le ho fa barutwana batswadi keletso tse molemo ka ho tswana.
- Tumelo tse ding bodumeding kam mekgwa ya thobalano di thatafatsa matsapa a rona a ho buisana ka thobalano le bana, empa re ke ke ra lesela bana ba leng tlhokomelong ya rona ho kena boemong bo bobele empa re na le tlhahiso-leseding e ka ba thusang.
- Ha se nnete hore ha o ruta bana ka thobalano le mekgwa ya yona o tla etsa hore ba le lehala kapa ho lahlehelwa ke mekgwa. Setjhabeng sa rona le dinaheng tse ding, batho ba batjha ba qala thobalano ba sa le bannyane re rata kapa re sa rate. Thuto ya thobalano, e fanang ka tsebo le ho ruta bana tlhompho ho bona le batho ba bang, e tla ba thusa ho nka diqeto tse hlalefileng ka tsela le mekgwa ya ho itshereletsa thobalanong.
- Ditshoso di bolele hore re tshwanetse ho lahla mekgwa ya rona. Ho hlokeha mekgwa o totobetseng. Empa o tshwanetse ho kenelletsisa ho ikgalemela tabeng tsa thobalano le ho hlompata ditokelo tsa ba bang, haholo jwang balekane ba rona. E tshwanetse hape ho kenelletsisa thuto ho batjha ho hlompata ditokelo tsa ba bang.
- Qalo e ntle ke ho lemoha hore thobalano e natefisa bophelo ebang e tsamaiswa hantle. Setswalle sa lerato ha se tshebediso ya matla. Ha se le taba ya ho batla ditokelo. Empa ke taba ya thabo e kopanetsweng le ho hlompata.

Ho ruta naheng eo ditokelo tsa botho di sireleditsweng

- Afrika Borwa ditokelo tsa botho di sireleditswe le ho netefatswa ke Constitution.
- Ditokelo tsa botho ke tsa bohle, barutwana le barupelli.
- Ditokelo di tla le boikarabelo, Hore re thabele ditokelo tsa rona tsa botho re tshwanetse ho sebedisa boikarabelo ba rona.
- Constitution e netafatsa ditokelo tsa bolokolohi ba ho fihlella tlhahiso-leseding ka letswalo la hao, kelello, bodumedi, le maikutlo. Constitution e fana ka tshireletso e kgethehileng ho ditokelo tsa bana. E fana ka mosebetsi ho rona kaofela hore kamehla re thuse ditlhokong tsa ngwana.
- Bana ba na le ditokelo ho behwa tlhahiso-leseding ka bophelo botle ba thobalano le thibelo ya HIV.
- Re ka nna ra thibela barutwana ho robalana, empa barutwana ba tshwanetse ho fuwa tlhahiso-leseding e nepahetseng ka thobalano sireletsehileng mme bona ba tla inkela diqeto.
- Tsena ke ditokelo tsa bona ho latela Constitution le bokarabelo ba rona jwaloka barupelli ho ya ka Constitution.

Hobaneng re sa bolelle bana ho tlohela thobalano?

- Ke botle ho bua le bashemane le banana ka hore ba se robalane. Re tshwanetse hape ho hopola hor bongata ha bona hore nkela hloohong kapa ho se latele dikeletso.
- Ho bonolo ho lebala hore baratuwa ba rona ba ne ba le bohlokwa jwang ha re sa hola. Setswalle sena se bohlokwa ka ona mokgwa oo ho batjha ba rona kajeno. Ke sesosa sa ntshetsopele le kgolo, leha ba na le dikgetho tse thata.
- Diphuputso di bontsha hore ebang re fa batjha tlhahiso-leseding ya nnete ka thobalano, ka dikotsi tse tsamisanang lediketso tseo, le mokgwa wa ho itshireletsa, ba tla ba le hona ho ka inkela diqeto bakeng sa ho diehisa qalo ya diketso tsa thobalalano. Ebang ba na le tsebo, ebile ba bontshane ka dipotso tsena ka bolokolohi ho sena tshabo, hangata ba tla sebedisa thobalano e sireletsehileng nakong eo ba qalang setswalle sa lerato.
- Hangata ha re hopolo potso ka mahlale a bophelo le thuto ya thobalano, ha re hopoleng hore diketekete
- tsa batjha ba rona ba se ba qadile ho kena tshebetsong tsa thobalano le ho fumana tshwaetso ya HIV virus ba sa tsebe. Batjha ba bangata ba dumela hore ba pholohile hobane ba le bannyane. Ba nahana hore ke bonatla ho ikenya dikotsing. Ho kena dikotsing ka HIV ha se bonna kapa bohale, ke botho, ebile ke kotsi e kgolo bathong ba bang.
- Bahlankana ba tsebang kapa ba ba belaelang hore ba tshwaeditswe, ba nkile diqeto tse mpe ka ho fetisisa ho tshwaetsa ba bang, ka ho ba jack-roller kapa ho ba gang-raper.
- Re tshwanetse ho tobana le se etsahalang setjhabeng sa rona. Ho bollela batjha ba rona ho se robalane ha se karabo, empa e le feela karolo ya karabo. Bohloko ba HIV/AIDS bo re bontsha hore re tshwarahane le bothata ba mekgwa ya botho naheng ya rona. Re tshwanetse ho ruta bana ba rona le batjha ba rona ho ithompha, ho hlompha beng-kabona, ho bontsha kutlwisiso bakeng sa ditokelo tsa banana le basadi, ho kena kaofela thusong ya botho ho ipholosa le rona kaofela. Sena se tshwanetse ho ba motheo wa mekgwa ya rona.
- Dipuisano le batjha ka bo bona, di sututswa ke motho e motjha ya nang le tsebo, mohlomomh motho ya phelang ka HIV, e ka ba tsela e ntle ya ho ruta batho ka bohloko bona. Di-NGO's tse etsang mosebetsi ona di tshwanetse ho amohelwa dikolong le ho kgothalletswa ho thusaa.

Ebe bana ba bannyane bakeng sa tlhahiso-leseding ya mofuta o?

- Ho tloha nakong eo ba qalang sekolo, barutwana ba hloka tlhahiso-leseding ka HIV/AIDS ba e hlalishetswa ka tsela e tshwanetseng dilemo tsa bona, moralong wa thuto tsa mahlale a bophelo.
- Mananeo a-thuto a bile teng e bile a ntse a ntshetswapele bakeng sa dithuto tsa mahlale a bophelo bakeng sa dilemo kaofela, ho fanwa le ka thupello to thusa barupelli ho etsa jwalo.
- Hangata re lebala hore bongata ba bana ba lemoha thobalano le ho batla ho tseba ka yona dilemong tsa bonnyane ba bona. Ke ntlha e thata hore bana ba bangata ba se ba tseba ho robalana dilemong tsa leshome le metso e mebedi.
- Bana ba bangata ba lemha HIV/AIDS ba sa le bannyane, kaha ba tseba batho, ho kenyelletswa batswadi le masea, ba kulang kapa ba seng ba shwele. Masedinyana tletse dipale ka bohloko bona. Bana ba phatlalatsa tlhahiso-leseding ka bohloko bona mahareng a bona, ba sa natse hore ke nnete kapa tjhee. Molemo o moholo ke hore barupelli ba tshwanetse ho ikemisetsa ho fana ka tlhahiso-leseding ya nnete ka thobalano le diketso tsa thobalano le HIV/AIDS pele bana ba ithuta dintlha tse fosahetseng ka ditaba tseo ba di utlwang ka metswalle ya bona.

4. THIBELO YA PHATLALATSO YA BOHLOKO MO DIKOLONG

Ebang dikolo tsa rona di na le barupelli le barutwana ba nang le HIV na bongata ba rona bo keke ba e tshwara?

- Kaha HIV hangata e phatlalatswa ka thobalano le ho tshwara madi a tshwaeditsweng , bongata ba rona ha re kotsing ya ho tshwara HIV nakong eo dithuto le thupello di leng tshebetsong.
- Ho na le dikgetsi tse tsebahalang tsa phatlalatsa ya HIV mo dikolong kapa dibakeng tsa thupelo nakong eo dithuto di tswetseng pele.

Re etse eng ebang ho ba le dikotsi le ho lemala dintweng?

- Ho nale kgonahalo ya kotsi ya ho phatlalatswa ha HIV ka ho amana le madi a tshwaeditsweng.
- Kotsi e ka laolwa ebang ho ka sebediswa thuso ya pele.
- Molao o moholo ke hore ho sebediswe thibelo dibaka tsohle.

Universal precautions ke eng?

- Universal precautions di bitswa tjena hobane di sebediswa ho motho ofe kapa ofe le ho mekedikedi yohle ya mmele.
- Universal precautions di ya hlokehala hobane boemong ba ho ithuta ha ho bonolo ho tseba ya nang le HIV.
- Kalebaka la nako e telele pakeng tsa tshwaetso ya HIV qalo ya ho kula, batho bangata ba nang le HIV dikolong ha ba na ho tsena hore ba tshwaeditswe.
- Ka lebaka la "window period" nakong eo matshwao a tshwaetso a sa bonahaleng ditekong, le negative HIV ha e bolele hore motho ha a na HIV.
- HIV ha se yona kotsi feela. Mahloko a mang a ka bolayang a tsebahalang Afrika Borwa, haholo jwang hepatitis B, a ka tshwarwa ho tswa lerong la mmele le tshwaeditsweng.
- Ebang re sebedisa thibelo e tshwanang boemong bo bong le bo bong moo madi a leng teng, re tla sireletseha ho HIV le mahloko a mang a dutseng mading.

Sekolo ka seng se batla eng bakeng sa thuso ya pele?

- Mabokosana a mabedi a thuso ya pele a tshwanetseng ho dula a na le disebediswa tse hlokehang
- Botlolo ya bleach
- Mekotlana e mangata ya dipolastiki tse senag masoba.
- Nkgo ho tshela metsi
- Ebang sekolo sa hao se sena metsi a mathang, dromo ya dilitara tse 25 ya metsi a hlwekileng e tshwanetse ho bolokwa ka dinako tsohle ho sebediswetswa maemo a qomatsi.

Tse ka hare lebokosaneng la Thuso ya pele

- Diapara tse nne tsa di-glove tsa latex (tse pedi tsa medium le tse pedi tsa large)
- Diapara tse nne tsa di-glove tsa rubber (tse pedi tsa medium le tse pedi tsa large)
- Disebediswa tsa ho kwala maqeba, mengwapo kapa sehwa (mohl. lint kapa gauze) diplastara tse sa keneng metsi, dibolaya dikokwana-hloko mohl. (houseold bleach) dikere, cotton wool, tape e tshwarang di-dressings, tissues.
- Mouth piece, bakeng sa ho butswella moya ka molomong wa mokudi.

Re tshwanetse ho etsa eng ho laola dikotsi le ho lemala sekolong?

1. Ho sebe le motho ya ka bang le kamano e tobileng le madi a motho e mong kapa lero la mmele.
 - Lebokose le leng le leng la thuso ya pele le tshwanetse ho ba le di-gloves tsa rubber mme di tshwanetse ho rwalwa ka dinako tsohle ha o thusa motho ya dutlang madi kapa ho tswa mokola.
 - E mong le e mong ya hlatswang madi hodimo kapa tlase fulurung kapa maseleng le ena o tshwanetse ho rwala di-gloves.

- Thibelo eo e tshwanetse ho latelwa le ho mekedikedi e meng ya mmeleng, ho kenyelletswa mahlatsa, masepa, boladu le moroto, leha ho se bonolo hore motho a ka tshwara HIV ho tsona.
- Ebang di-gloves di le siyo, mekotla ya horeka ya dipolastiki e ka kenngwa matsohong, ha feela ho sena masoba ho yona mme ho nkuwe tlhokomelo hore madi kapa metsia hlatswang ha a fetela ka hare.
- Barutwana bohle ba tshwanetse ho rutwaho se tshware madi le maqeba mme ba kope thuso ho tswa ho morupelli ha ho nale ho lemala kapaho dutla ha nko.

2. Emisa ho dutla kapele kamoo ho kgonehang

- Ebang mosebetsi-mmoho kapa morutwana ar dutla, kgato ya pele ke ho leka ho emisa ho dutla kaho kenya kgateello hodima sebaka ka towel e ka bang haufu le moo.
- Ha feela ya tswileng kotsi a akgehile kapa a lemetse haholo, ba tshwanetse ho thuswa ho etsa sena ka bo bona.
- Ebang ho na le ya tswang mokola ba tshwanetse ho mo bontsha ho beha letsoho ka hodima nko ya hae ka boyena.

2. Ho hlwekisa maqeba

- Hang feela ha ho dutla ho emisitse, batho ba lemetseng ba tshwanetse ho thuswa ho hlatswa maqeba a bona ka metsi a hlwekileng a nang le sebolaya dikokwana-hloko, ha se leteng. Ha se le siyo, sebedisa bleach e tswakantsweng le metsi (1 part bleach, 9 parts water)
- Maqeba jwale a tshwanetse ho kwahelwa ka dressing e sa keneng metsi kapa plastara.
- Barutwana le barupelli ba tshwanetse ho boloka maqeba, diso, kapa letlalo le sehilweng a kwahetswe ka dinako tsohle.

2. Taolo ya ho tshwara madi a motho e mong ka phoso, kapa kopana le ona ankong ya ho lemala

- Matlalo a tshetsweng ke madi a tshwanetse ho hlwekiswa ka pele.
- A tshwanetse ho hlatsuwa ka metsi a mathang. Ha seo se le siyo, metsi a hlwekileng a tshelwe hodima letlalo le hlatsuwang ho tswa nkgong.
- Ha sebolaya dikokwana-hloko se le teng, sebaka se lemetseng se tshwanetse ho hlwekiswa ka sona. Ebang se le siyo sebedisa bleach e tswakantsweng le metsi (1 part bleach, 9 parts water).
- Ebang madi a tsholohetse sefahlehong, haholo mahlong kapa dinkong le molomong, tsena di tshwanetse ho tsokotswa ka metsi a mathang bakeng sa metsotso e meraro.

2. Ho hlwekisa dibaka tse silafaditsweng le disebediswa tse ding

- Dibaka tse silafaditsweng kapa di-fuluru di tshwanetse ho hlwekiswa ka bleach (1 part bleach, 9 parts water).
- Dibandage le masela a kgamathetseng madi a tshwanetse ho kwallwa kahara mokotla wa polastiki le ho tjheswa ho fihlella e ba molora kapa ho romelwa femeng e lahalang ditshila.
- Disebediswa tse silafetseng kapa equipment e tshwanetse ho hlatsuwa, le ho kenngwa kahara bleach bakeng sa hora e ntoo omiswa.
- Netefatsa hore di-bathrooms le ditolete di hlwekile, ha dina-dikokwanahloko ebile ha ho letho le tsholohetseng fatshe.

2. Ho lahuwa ha ditowel tsa ditshila tsa sesadi le ditampons.

Sekolo ka seng se tshwanetse ho netefatsa hore ditlhophiso di motjheng bakeng sa ho lahla ditowel tsa ditshila tsa sesadi le ditampons. Kaofela mesuwetsana le barutwana ba batshehadi ba tshwanetse ho tseba ka ditlhophiso hore ho se be le motho ya ka fihlellang dintho tsena.

Re reng ka ketsahalo tse bohloko jwaloka, rape le ho hlajwa

nakong ena ya kotsi ya HIV

- Kotsi ya ho phatlalatsa HIV e hodimo haholo ntlhweng ya rape, ho hlajwa ke nale kapa lehare moo batho ba leng ba leng bangata.
- Mosadi ya reipiwang o tshwanetse ho fuwa tshetso ya kapele le ho kgothatswa nakong ya mahlomola. O tshwanetse ho kopjwa hore a se hlape kapa ho hlobola diaprao tsa hae (hobane bopaki ba rape bo tshwanetse ho bolokelwa diphuputso tsa bongaka le sepolesa). O tshwanetse ho iswa hang ho District Surgeon kapa sebakeng sa bongaka moo a ka thibelwang ho ka ithwala, le seteisheneng sa mapolesa hore a etse statemente le ho tlaleha. O tshwanetse ho hlophisetswa ho fumantshwa dikeletso le thusa tsa profeshinale.
- Bakeng sa ho hlajwa kapa ho amana le letlalo le la motho ya nang le tshwaetso ya HIV, sebedisa thuso ya pele kapele. Ho hlajwa ho tshwanetse ho tlalehwa sepoleseng.
- Diketsahalong tsena kaofela batho ba tshwanetse ho iswa sebakeng se tshwanetseng sa bongaka ho ya eletswa ka kotsi ya ho ka tshwara HIV, batswadi le bahlokomedi ba bona ba tshwanetse ho tsebiswa ka potlako.
- Dithetefatsi di ya fumaneha ho bahwebi tse ka fokotsang kotsi ya motho ya senang HIV ho se tshware tshwaetso ho motho ya tshwaeditsweng ebang a reipilwe kapa a hlajuwe. Tshebetso ya dithetefatsi maemong ana ha eso pakiwe. Ha di fumanehe dipetleleng tsa setjhaba. Mang kapa mang ya kotsing ya ho tshwarwa ke HIV mme a na le tjelete ya dithetefatsi a ka ikgethela ho di sebedisa. Qeto ka tshetso ya dithetefatsi tsena e tshwanetse ho nkuwa kapele hobane di nkuwa di sebetse kapele kamora ho hlahiswa.

Re thibela jwang phatlalatsa ya HIV nakong tsa dipapadi?

- Dikotsi tsa ho ka phatlalatsa HIV kapele ke tsa nakong ya dipapadi moo batho ba thulaning le ho lematsana. Lemona kotsi e nnyane haholo ebang melao e latelang e ka latelwa.
- Lebokosana la thuso ya pele le nang le di-gloves tsa rubber le tshwanetse ho bateng ka dinako tsohle ha ho bapalwa.
- Ho se be le motho ya nkang karolo dipapading ka maqeba a sa kwalwang kapa ho lemala nameng.
- Ebang motho a fumana ho ngapeha kapa a lemala nakong eo ho ntseng ho bapalwa, sebakeng se tswileng kotsi se tshwanetse ho ntshetswa kante, se fumane thuso ya pele ebe se dumellwa ho kgutle ha feela leqeba le hlwekile ebile le kwahetswe.
- Masela a tletseng madi a tshwanetse ho tloswa.
- Barupelli le barutwana ba nang le HIV ba eletswa sa pele ho busana le ngaka ka kotsi ya maphelo a bonal le ho pahatlalatswa ho ka bang teng nakong ya dipapadi.

Setswalle sa lerato dikolong

- Dikolong tse nang le di-hostele ho na le kgonahalo ya hore barutwana ba bang ba tla theha setswalle sa lerato kahara jarete ya sekolo, holekgahlanong kapa ho se kgahlanong le molao.
- Dikeletso le counselling, di kenyeletsa dipuisano tsa dihlopha ho ka setswalle, ke tsa bohlokoa haholo boemong bona.
- Di-condomo di tshwanetse ho tholahala ha bonolo ho barutwana ba ratang thobalano.
- Barutwana ba tshwanetse ho eletswa hore hobaneng di sebediswa le hore di hlekwa ka mokgwa o jwang.

Setswalle sa lerato pakeng tsa barupelli le barutwana ha se molaong

- Barupelli ha ba tshwanela ho ba le setswalle sa lerato le barutwana. Sena se kgahlanong le molao, leha ebe morutwana o dumetse. Ketsahalo eo e ke tlolo ya molao wa boitshwaro bakeng sa barupelli, ba leng boemong ba botshepuwa.
- Mehato e matla e tla nkuwa kgahlanong le morupelli e emong le e mong ya ka robalang le morutwana.
- Thobalano e batlwang ke morupelli ntle le tumello, ke rape, eo e leng molato o moholo, le hore morupelli a ka qoswa. Ebang morupelli a rbale le ngwanana kapa moshemane ya katlasa dilemo tse 16, yena o tlaqoswa ka statutory rape mme o tla fumantshwa kotlo kapa ho hlola tjhankaneng bophelo bohle.
- Ebang o tseba mosebetsi -mmoho ya nange le setswalle sa lerato le morutwana o mo tlalehe ho mosuwe-hlooho kapa setho se ka hodimo sa lefapha la thuto, ebang moshemane kapa ngwanana a le katlasa dilemo tse 16, mo tlalehe sepoleseng. Ebang o sa etse jwale wena o ka na wa qoswa ka ho thusa ho ntshetsa ketsahalong eo.

Re reng ka mahloko a mang? Nare keke ra a fumana bathong ba HIV?

-
- Kaha immune system ya bona e senyehile, batho ba bangata ba nang le HIV ba kotsing e kgolo ya ho tshwara mahloko a hao ho feta wena o tshwara a bona.
- Ha ho jwalo ka TB. Mang kapa mang ya nang le TB o tshwanetse ho eletswa ho batla thuso ya bongaka le ho kgutle sekolong kapa sebakeng sa thupelo feela kamaora keletso ya ngaka.

Na ho nale boemo moo batho ba HIV ba ka tloswang sekolong?

- Ebang motho wa HIV a ba le ho dutla ho sa laoleheng kapa maqeba a sa folengho ka hlokaahal hore a ntshiwe ho fihlela mathata a hae a rarollwa.
- Ebang motho antsha mokgwa wa kgalefo ya matla le thobalano, ho tla tshwaneleha ho nka dikgato tse tshwanetseng ho ya ka keletso tsa bongaka, le molao wa taolo ya boitshwaro ho barutwana, tlhompfo ya ditokelo tsa bohle ba amehang, le molao.

5. HO HAHA BOEMO BA HO AMOHELA LE MOKGWA WA HO SE KGETHOLLE

HIV/AIDS e tla re tshwara kaofela

- Leha re leka ho qoba ho tshwarwa ke HIV, ke ba mmalwa feela bao e ke keng ya ba tshwara.
- Bongata ba rona re ilo lahlehelwa ke batho ba bo rona le metshwalle ka lebaka la HIV.
- Kaofela re ilo pata bafu ba bangata le ho batla hore basebetsi-mmoho ba utlwisise ha ho behwa mosebetsi o mong kahodima rona kapa re tshwanetse ho ya mahae ka lebaka la mafu.

- Bao re ka tshwarwang ke HIV re tla lemoha hore qetellong re ya kula le ho hloka nako e telele ya sick leave. Basebetsi-mmoho ba rona ba phetseng hantle ba tla tshwanelwa ke ho utlwisisa le ho ntshtsa mosebetsi wa rona pele.
- Re tla fumana hape hore re na le barutwana ba nang le HIV/AIDS ka diphaposing tsa rona mme ba tla hloka thuso e kgthehileng h ba kula. Ho tla ha bona sekolong ho ilo ameha, mme ba ilo lahlehelwa hape ke mamello le ho kgutla moraho dithutong tsa bona. Ba tshwanetse ho fumana thuso e itseng, ho kenyeletswa le monyetla wa ko etsetsa mosebetsi wa bona wa sekolo ko hae. Moo ho kgonehang teng sekolo se hlophise maeto a ho ya ba bona ba le hae.

HO PHELA KA HIV/AIDS

- Barupelli le Barutwana ba nang le HIVba tshwanetse ho phela bophelo bo feletseng.
- Ha ba tshwanela ho tingwa menyetla ya ho thola thuto kapa mosebetsi jwaloka barupelli ha fela ba kgona ho ka etsa jwalo.
- Kaha tshwaetso ya bona ya HIV e sa ba behe ka kotsing hakalo le ho ba bang dikolong kapa dibakeng tsa thupelo, ha feela ho latelwa mehato ya thibelo e hlokaahalang, ha ho lebaka la ho tima barupelli ba tshwaeditsweng le barutwana ditokelo tse tshwanang le tsa ba bang.

Ho sebetsana le tlhoriso

- Kgato efeng kapa e feng e nkuwang mabapi le morutwana kapa morupelli ya nang le HIV e tshwanetse ho kgahlisa le ho bontshwa ke dintlha tsa bongaka, mabaka ao ho dumelanweng ka ona pakeng tsa sekolo le sebaka sa thupelo le thatong ya motho ya tshwerweng ke HIV le tsa ba bang.
- Barupelli ba hloka ho dula ba butse mahlo bakeng sa mathata a ka bang teng a ho ba kgetholla dikolong ba tshwanetse ho nka mehato ho rarolla bothata bo ka bang teng, le ho sebetsana le bahlohleletsi.
- Tlhoriso e itshethlile hodima tshabo le ho se kgathallwe. Tsela ya kapele ho fokota ditshoso tse jwalo ke ka ho abelana tlhahiso-leseding e halhellang tokomaneng ena le barutwana hore ba tle ba utlwisisedintlha tsa bongaka ka HIV le hore e phatlalatswa jwang le hore ba tsebe hoka itshireletsa.

Ho hana ho bala le motho ya nang le HIV/AIDS, kapa ho hana ho

ruta kapa ho rutwa ke motho ya jwalo

- Barutwana kapa barupelli ba hanang ho ithuta le kapa ho ruta kap ho rutwa ke motho ya nang le HIV/AIDS o tshwanetse ho eletswa.
- Bothata bo tshwanetse ho rarollwa ke mosuwe-hlooho, barupelli, ebang ho kganahala, school governing body kapa lekgotla la sebaka sa thupelo ho latela molao naha o hodima HIV/AIDS wa lefapha la Thuto.

Dikgutsana

- Barutwana ba bangata e tla ba dikgutsana kapa ho lahlehelwa ke ba malapa a bona le ho hloka thuso ya maikutlo le tataiso ho tswa ho barupelli.
- Barutwana bao e leng dikgutsana ba tla thulana le mathata a ditjhelete le ho ba le bothata ka tefo ya sekolo, uniforomo le dibuka.
- Dikgautsana tse ding di hodisa masea a habo bona. Ba ka nna ba nka sebaka sa hoba hlooho ya lehae, leha ba le bannyane le ho hloka thuso.

- Le bona ka bo bona e ka ya eba ba na le tshwaetso, kapa ba hlokomela ba bang ba tshwaeditsweng ebile ba kula.
- Barupelli ba tshwanetse ho lemoha hore barutwana bao e leng dikgutsana ka lebaka la AIDS ba ka tobana le tlhoriso le ho nyhlatswa ke batho ba tshwanetseng ho ba bathusi ba bona.
- Dikolo di tla hloka ho ntshetsapele melao ho tataisa diketso tsa barupelli ba belaelang diketso tseo, jwalokaha ba etsa ha ba lemoha mefuta e meng ya tthekefetso ya bana.

Diteko tsa HIV dikolong le ho tsebiswa ka boemo ba HIV

- Molao ha o dumele hore barutwana kapa barupelli (kapa mosebetsi ofe kapa ofe) ho qobellwa ho kenela diteko HIV.
- Bonnete ke hore tsebiso ka ho ithaopa ha morutwana kapa morupelli ka boemo ba hae ba HIV e tshwanetse ho amohelwa.
- Barupelli ba fuwang tlhahiso-leseding jwalo ba tshwanetse ho e etsa lekunutu le ho netefatsa hore ha hona kegthollo kamora seo.
- Tlhahiso-leseding ka boemo ba HIV ba morutwana e ka tsebiswa feela ke morupelli ho motho e mong ka tumello e ngotsweng fatshe ya morutwana (ebang a le kahodima dilemo tse 14) kapa batswadi ba hae.

Molao wa sekolo ka HIV/AIDS

- Dikolo le dibaka tsa thupelo di tshwanetse ho rala melao ya tsona ka HIV/AIDS, e le hore ba kenye tshebetsong tataiso tse naha. Molawana oo o tshwanetse ho tsamaisana le Constitution le molao. Molao wa sekolo ha wa tshwanela ho thulana le molao wa naha, kapa tataiso e bukaneng ena.
- Sekolo se na le boikarabelo ba ho ba setsha sa tlhahiso-leseding le tshehetso ka HIV/AIDS setjhabeng seo se le ng ho sona. Dibapadi tse ka sehloohong ho tswa setjhabeng ka bophara, ho fana ka mohlala ke baetapele ba bodumedi kapa baetapele ba setso, basebeletsi ba bophelo bo botle sebakeng seo kapa dingaka tsa setso , ba tshwanetse ho mengwa ho tla nka karolo ho tla ntshetsapele molao wa sekolo.
- Ebang ditlhoko kaofela di le teng, sekolo se ka rata ho theha Komiti ya boeletsisi ya bophelo botle. Ena e tla ba komiti ya ya tsamaiso. Ditho tsa yona di tshwanetse ho kenya mesuwe, batswadi, barutwana le di-profeshinale bophelong bobotle. Modula setulo e tla ba motho ya nang le tsebo e tletseng ya bophelo bo botle. Komiti e tshwanetse ho eletsa governing body ka ho kenngwa tshebetsong ha tataiso ena. E tshwanetse ho theha malo wa sekolo wa HIV le ho disa ho kenngwa ha ona tshebetsong, haholo jwang thibelo ya HIV.
- Molao wa sekolo o tshwanetse ho kgema le dinako tsa tlhahiso-leseding ya saense ha di qala ho ba teng, ho kenyeletswa keletso ho tswa ho batsamaisi ba provinsi le ba naha ba lefapha la thuo ya bophelo bo botle.

Ho fokotsa kotsi ya ho phatlaetsa bohloko batho ba nang le HIV/AIDS

- Mahloko a nyatsehlang ho motho ya phetseng hantle a ka ba kotsi ho batho ba bang le ho bolaya ebang a tshwara motho ya nang le AIDS.
- Barutwana le barupelli ba nang le mahloko a tshwaetsanang ho kenyeletswa, measles, mumps, German measles, chicken poxle whooping cough ba tshwanetse ho bona ngaka le ho dula hae ho fihlela ba fodile.
- Dikolo di tshwanetse ho tsebisa batswadi ka molao ona le kgothalletsa hore bana bohle ba entilwe.

Tshehetso ya barutwana ba kulang

- Barutwana le di-studente di tshwanetse ho kena diphaposing tsa ho rutela ho latela ditlhoko tsa molao ha fela ba ntse ba kgona ho sebetsa hantle le ho se kenye barutwana bang kotsing ya ho kula sekolong kapa sekakeng sa thupelo.
- Sekolo ka seng se nang le di facilities se tshwanetse ho ba le sebaka moo barutwana le barupelli ba sa ikutlwing antle ba ka kgonang ho phomola ha nakwana. Sena se tla etsa hore barutwana ba kulang ba dule sekolong nako e telele.
- Ebang nakong eo ba kulang ka yona ba kenya bana bang kotsi ya bohloko, ba tshwanetswe ho dumella ho ithuta ba le hae le mosebetsi wa ho ba rupella o tshwanetse o hlophiswe. Moo hokgonahalang, batswadi ba tshwanetsde ho ba ruta ba le hae.
- Barutwana bang ba nang le HIV/AIDS ba ka ba le mathata a ho nahana le ho fapana hlooho. Barutwana bao ba tshwanetse hlahlobiswa mme ha ho kgaonahala ba kenngwe dibakeng tsa thuto tse ikgethileng bakeng sa barutwana ba ditlhoko tse ikgethileng.
- Mosebetsi ya tlatsetso lenaneng la tsamaiso ya dithuto tsa sekolo le ka ba boima haholo ho barutwana ba nang le HIV. Barupelli ba tshwanetse ho hlokomela sena le ho suthisa barutwana ebang ho kganahala.
- Meriana hangata e tshwanetse ho nkuwa ka dinako tse behilweng hore e tle e sebetse hantle. Barupelli ba tshwanetse hoi tseba ka taba ena le ho dumela barutwana ba nang le HIV ho ya nwa meriano ya bona ha nako e fihlile.
- Dikolo di tshwanetse ho thusa barutwana ba nang le HIV ho theha dihlopha tsa tshehetso kapa ho ikamahanya le tse setjhabeng.

Tshehetso ho basebetsi-mmoho ba kulang

- Barupelli le basebetsi ba bang ba hlaselwang ke mahloko a tsamaelanang le AIDS ba hloka kutlwisiso ya basetsi-mmoho le bona.
- Ka bongata ba tla hloka matsatsi a ho phomola kapa ho fellwa ke matla nakong ya mosebetsi le ho batla ho ka botha hanyane.
- Nakong tsena tsohle, basebetsi ba bang ba tla tshwanelwa ke ho ntshtsa mosebetsi wa bona pele mme sena se tla ama mosebetsi wa bona le maphelo a bona.
- Sekgahla sa bohloko ba HIV se phahame haholo naheng, mme ho fihlela re latela metjha ya ho sireletsa thobalano, dintho tseno di ilo theha karolo ya nnete e ntjha eo ka yona re tshwanetsweng ho phela.
- Barupelli hangata ba bona ba bolaiswa mosebetsi mme ho ba thata ho bona ho ka etsa mosebetsi o mong hape. Maikutlo a na a utlwala. Qomatsi ena e iketsetsa dikopo tsa yona ho Ma-Afrika Borwa ohle. Mohlomong re tshwanetse ho hopola hore ka lelng la matsatsi basebetsi-mmoho le rona baphetseng hantle ba tla tshwanelwa ke ho re etsetsa mosebetsi, ebang re itshireletse kgahlanong le tshwaetso.

"Karolo ya bohlokwa mosebetsing waka ke ho ruta batho ho amohela, ho rata le ho tshehetsa bao ba nang le HIV, hore re se ke ra ipata kapa ho thola. Ha re ntse re ipata, ke moo re utlwang kगतello, ha rentse re kula re phakisa ho shwa." Valencia Mofokeng mohlolahadi ya HIV positive, mme le moetapele wa Orange Farm Anti-AIDS Club's support group ya batho ba phelang ka HIV/AIDS, a le Reconstruct, 7 Pudungwana 1999

6. KGOELETSO YA TSHEBEDISANO-MMOHO KGAHLANONG LE AIDS

KA

MO-PRESIDENTE THABO MBEKI

Kgoeletso

"HIV/AIDS e hara rona. E teng. E ya phatlalla. Re ka hlola feela kgahlanong le HIV/AIDS ha re ka kopanya matsoho ho pholosa setjhaba sa rona.

"Ke nako e telele re kwetse mahlo a rona re le setjhaba. Ke dilemo tse ngata, re tloheletse virus ena ho phatlalla naheng ya rona ka sekgahla se fetang sa lefatshe ka bophara. Letsatsi ka leng ke batho ba 1500 Afrika Borwa ba fumanang tshwaetso. Ho fihlela jwale, batho ba fetang dimillione tse tharo ba se ba tshwaeditswe.

Kotsi e teng

"Ba bangata hape ba shebane le kotsi ya ho tshwaetswa ke HIV/AIDS. Kaha e buellwa le ho rwalwa ke batho ba bang, e na le rona dibakeng tsa mesebetsi, diphaposing tsa ho rutela le di-holong tsa borupelli. E teng le dikopanong tsa dikerekeng tsa rona le dibakeng tse ding tsa bodumedi. HIV/AIDS e tsamaisana le rona. E hahlaula le rona hohle moo re yang. E teng le ha re le dipapading. E teng ha re bina le ho tantsha.

"Bongata ba rona re ne re llela dikgutsana tse senang batho ba di hlokomelang. Re utlwile AIDS ka seboko maphelong a senyehang. Re ile ra e jara ka makase a manyane le a maholo ho ya mabitleng a mangata. Nakong e nngwe re ne re sa tsebe hore re boloka batho ba bolailweng ke AIDS. Ka dinako tse ding re ne re tseba, empa re ikgethela ho thola.

"Empa ha ho fihla nako ya hore e mong le e mong wa rona inkele qeto ya ho itshireletsa, re fetoha diphofu tsa ho qeaqea le ho ba le dikgopolo tse fosahetseng. Re nahana hore HIV/AIDS ke bothata ba motho e mong.

Ho fetola tsela ya bophelo ba rona

"HIV/AIDS ha se bothata ba motho e mong, Ke bothata ba ka. Ke bothata ba hao. Ka ho e dumella ho phatlalla, re ipeha kotsing ya hore halofo ya batjha ba rona ha ena ho fihlela dilemo tsa boholo. Thuto ya bona e ilo senyeha. Moruo o tla phuhlama. Ho tla ba le palo e kgolo ya batho ba kulang, mme ba phetseng hantle ba tla hloleha ho ka ba hlokomela. Ditoro tsa rona jwaloka batho di tla fetoha lefeela.

"HIV/AIDS e phatlalatswa haholo ka thobalano. O na le ditokelo tsa ho phela bophelo ba hao kamoo o ratang. Empa ke ipiletsa ho lona batjha ba rona, ba emetseng bokamoso ba naha ya rona, ho ikgula mekgweng ya thobalano ho sa ntse ho kgonahala. Ha o nka qeto ya ho kena tshebetsong ya thobalano, sebedisa condom. Ka ona mokgwa ona ke, ke ipiletsa ho banna le basadi ho ba le botshepehi ho beng ka bona, ebang ho se jwalo ba sebedise di-condom.

Tshebedisano-mmoho

"Matla a ho hlola phatlalatso ya HIV/AIDS a mahetleng a tshebedisano-mmoho ya rona; jwaloka batjha, basadi le banna, batho ba kgwebo, badumedi, batswadi le mesuwe, boramapolasi le basebetsi ba mapolasing, ba sa sebetseng le diprofeshinale, barui le bahloki – e re ke re rona kaofela.

"Kajeno, re kopanya matsoho ka tshebedisano-mmoho e kgahlanong le HIV/AIDS, mmoho re itlama ho phatlatsa molaetsa!

"Letsatsi le letsatsi, bosiu le bosiu – hohle moo re leng teng – re tla etsa hore ba malapa, a rona, metswalle le beng ka rona ba tsebe hore ba ka ipholosa le ho pholosa setjhaba, ka ho fetola mokgwa o re phelang ka ona – le tsela eo re ratanang ka yona. Re tla sebedisa monyetla o mong le o mong ka bolokolohi ho buisana ka qaka ya HIV/AIDS. Jwaloka basebetsi-mmoho kgahlanong le AIDS hammoho re itlama ho kgathalla!

"Re tla sebetsa mmoho ho hlokomela bao ba phelang ka HIV/AIDS le bana ba fetohileng dikgutsana ka lebaka la AIDS. Ba se ke ba kgethollwa leha e le ka tsela e jwang. Ba ka phela bophelo bo tswetseng pele ka dilemo tse ngata. Ke batho jwaloka nna le wena.

"Ha re thusana, re haha botho ba rona, mme ha re ikgopotsa seo, jwaloka bona e mong le e mong wa rona a ka fumana tshwaetso.

"Jwaloka basebetsi-mmoho kgahlanong le AIDS, hammoho re itlama ho sebedisa tsohle tseo re nang le tsona le ho sebedisa dikelello ka matla!

"Ha hona pheko bakeng sa HIV le AIDS. Ha ho letho le ka fedisang tshwaetso ntle le mekgwa ya rona. Re tla sebetsa mmoho ho tshehetsa dibaka tsa bongaka ho fuputsa moriana le pheko. Re tla sebedisa mawala ohle a ka fumanenhang ho ka phatlalatsa moletsa wa thibelo, ho fana ka tshehetso ho ba tshwaeditsweng le ho thefuleha, ho hlola HIV le AIDS le ho tswela pele ho fuputsa tharollo ya bongaka.

"Leha kajeno re kopanya matsoho ka tshebedisano-mmoho, re etsa sena re tshepile hore kopano ya rona ke matla a rona. Kgato e re e nkang kajeno e bonolo, tshebetso ya yona ke Insurance ya bokamoso ba naha ya rona.

"Ho le jwalo re itlama ka hore hohle moo re kopanang teng ho ithuta, ho sebetsa, ho bina, ho bapala le ho thabelana, re tla itshireletsa le balekane ba rona kgahlanong le HIV/AIDS. Mmoho re le balekane kgahlanong le HIV/AIDS re tla kgona ebile re tla hlola.

"...Ha ho na nako e nngwe, ntle le hona jwale ho nka dikgato. Ke leboha mamello ya lona le ho le kopa ho QALA HONA JWALE!"

Puo e lebisitsweng setjhabeng ka Motlatsa-President wa mehleng Thabo Mbeki, 9 October 1998, boemong ba Mo-Presidente wa mehleng Nelson Mandela.

7. DINOMORO TSA BOHLOKWA TSA HIV/AIDS

MAFAPHA A BOPHELO BO BOTLE DIPROVINSING & NAPWA

Ditsha tsa thupelo ya AIDS, Tlhahiso-leseding le boeletsisi (ATTICs)

Kgaolo le motho eo o ka buang le ena Mohala Fax

Bloemfontein, Daleen Raubenheimer (051) 405-8544 (051) 405-8818

Durban, Themba Mdluli (031) 300-3104 (031) 306-9294

East London, Rose Hegner (043) 705-2621 (043) 743-9743

Johannesburg, Macie Kunene (011) 725-6711/2 (011) 725-5966

Nelspruit, Elphas Nkosi (013) 759-2167 (013) 752-3770

Pietermaritzburg, Heidi van Rooyen (033) 951-612/3 (033) 423-425

Pietersburg, Herbie Smith (015) 290-2363 (015) 290-2364

Port Elizabeth, Jeeva Munsamy (041) 506-1415 (041) 506-1486

Pretoria, Marlene Fourie (012) 308-8743 (012) 308-8754

Queenstown, Victoria Ndyamara (045) 838-2233 (045) 838-3244

Qwa Qwa, Ansie Claasens (058) 713-2573 (058) 713-2502

Roodepoort, Antonio Barnard (011) 763-1224 (011) 763-6588

Umtata, Nokwanda Mzinyathi (047) 531-2763 (047) 531-5186

Vanderbijl Park, Stanley Rangaza (016) 950-5337/8 (016) 981-9722

Welkom, Joanne Bartlette (057) 353-3029 (057) 352-9277

Witbank, WP Mlotshwa (013) 90-204 (013) 906-459

Mafapaha a Bophelo bo botle Diprovinsing (Botsamaisi ba HIV/AIDS/bahokahanyi)

Eastern Cape, Marlene Poolman (040) 609-3907 (040) 635-0072

Free State, Ntsiki Jolingana (051) 403-3855/8 (051) 403-3851

Gauteng, Liza Floyd (011) 355-3866 (011) 355-3386

KwaZulu-Natal , Themba Ndabandaba (033) 952-729/268 (033) 426-744

Mpumalanga, Lucas Nkosi (013) 752-8085 x 2128 (013) 755-3829

North West, Joseph Tlatsana (018) 387-5236 (018) 387-5332

Northern Cape, Marilyn Mohammed (053) 830-0761 (053) 833-3814

Northern Province, Salumi Ralethe (015) 291-2637 (015) 291-5961

Western Cape, Sylvia Abrahams (021) 483-4071 (021) 483-4345

Mokgatlo wa setjhaba wa batho ba phelang ka HIV/AIDS (NAPWA)

Ntlokgolo (012) 420-4410/1 (012) 420-4409

Eastern Cape, Thanduxolo Doro (041) 487-3397 (041) 484-4083

Gauteng, Matilda Sibisi (011) 982-5451 (011) 982-5451

KwaZulu-Natal, Lucky BARNABAS (031) 300-3914 (031) 305-5032

Western Cape, Anne Lebetho (021) 637-2190 (021) 699-0451

Tlhahiso-Leseding ka Thuto

AIDS - Mohala wa thuso 0800-0123-22

Thusa ka tlhahiso-leseding ya dihora tse 24

le dikeletso ka HIV/AIDS le taba tse amanang

le yona.

AIDS Action Office Beyond (011) 482-6737 (011) 482-2099

Awareness Campaign, Department of Health e-mail: wba@icon.co.za

Letsholong la ho lemohisa batho, Lefapha la Bophelo bo botle le fana ka disebadiswa tse ngata, mahala, ho keneyelletswa, masedinyana a dipuo kaofela, di-postara, di-stickers, tataiso, le malente dibetjhe tsa malente a makgubedu tlhahiso ya di-filimi le di-video tsa HIV/AIDS (011) 838-4280/1 (011) 838-4451