

*Nhlahluvo lozu*  
**Un'wana na  
un'wana**  
*a Fanelaka ku zu Endla*

Ku tiva xitetasi  
xa wena swi ta ku  
nyika matimba yo  
hlayisa miri wa wena.  
rihanyu ra wena na ra  
munghana wa wena.



*Ekusunguleni, kuendla nhlahlulwo wa HIV swi tikomba swi chavisa, kambe ku tiva xitetasi xa wena swi ku pfumelela ku endla makungu lamanene hi rihanyu ra wena na ra munghana wa wena wa swa masangu.*

*Loko nhlahlulwo wu komba leswaku a wu na HIV, leswi swi ta endla leswaku u kunguhata ku tshama u ri hava HIV.*

*Loko nhlahlulwo wo komba leswaku u na HIV, leswi swi ta ku pfumelela ku kuma vutshunguri leswaku u ta hanya vutomi byo leha no va na rihanyu lerinene.*

### **Ku Biha Emirini na HIV**

Loko u bihile emirini, ku tiva xitetasi xa wena i swa nkoka eku hlayiseni ka rihanyu ra wena na ra n'wana wa wena. Loko wo kumeka u ri na HIV, u nga kuma vutshunguri bya ti-antiretroviral (ART) ku hunguta ngozi yo tluleta n'wana hi HIV.

Loko u ri na makungu yo kuma n'wana, u fanele ku hlahluviwa xitsongwatsongwani xa HIV, hikuva ku sungula vutshunguri ka ha ri na nkarhi swi hunguta ngozi yo tluleta n'wana xitsongwatsongwani xa HIV. Rihanyu ra n'wana wa wena ri lawuriwa hi rihanyu ra wena, hikwalaho, ku hlayisa rihanyu ra wena swi hlayisa rihanyu ra n'wana wa wena.

### **Xana ndzi nga hlahluviwa njhani HIV?**

U nga kombela ku kamberiya HIV etlilini kumbe exibedlele. Etlilini kumbe exibedlele va nga vitana mhaka leyi VCT kumbe ku kamberiya no tsundzuxiwa hi ku tinyiketela. Ku tinyiketela swi vula leswaku u fanele ku va nyinka mpfumelelo wo endla nhlahlulwo wa HIV endzhaku ka ku va va ku tsundzuxile hi ntalo hi mhaka leyi. Ku tsundzuxiwa swi vula leswaku,

endzhaku ka nhlahlulwo, u ta burisana na mutsundzuxi la nga tokotisiwa hi nhlahlulwo na mbuyelo wa wona. Nhlahlulwo na mbuyelo i xihundla. Leswi swi vula leswaku vatirhi va swa rihanyu a va nga byeli munhu leswaku u endle nhlahlulwo na leswaku mbuyelo wa wona wu ve yini.

### **Xana ndzi hlahluviwa njhani?**

Nhlahlulwo lowu nga toloveleka eAfrika Dzonga wa HIV wu vuriwa nhlahlulwo wo hatlisa. Nhlahlulwo wo hatlisa swi vula ku tekiwa ka ngati endzhaku ko tlhaviwa kantsongo hi nayiti erintiweni. Mbuyelo wu teka ehansi ka 30 wa timinete ku vuya.

### **Xana nhlahlulwo wa HIV wu tirha njhani?**

Vatirhi va swa rihanyu va kota ku vona loko u ri na HIV hi ku langutisa masocha a miri ya HIV engatini ya wena. Masocha ya miri ya HIV hi wona ya sirhelelaka miri wa wena loko u khomiwile hi HIV. Vanhu vo tala va va na masocha lawa ya lwisanaka na HIV exikarhi ka mavhiki ya 6 ku ya eka 12 endzhaku ka ku tluleriwa.

### **Xana mbuyelo wu vula yini?**

Loko nhlahlulwo wu ri "positive" swi vula leswaku u na HIV.

Loko nhlahluvo wu ri “negative” swi vula leswaku u hava HIV.

Ku kuma leswaku u na HIV swa tika. Eku sunguleni u nga ha va na ku chava, ku hlundzuka na ku tivona nandzu. Leswi swi tolovelekile. Kambe ku tiva xitetasi xa wena swi ku pfumelela ku kuma vutshunguri lebyi u byi dinganka no antswisa rihanyu ra wena.

### **Xana u nga tlhela u hlahluviwa rini?**

Swi teka ku fika tin’hwetit tinarhu endzhaku ka ku tluleriwa ku va HIV yi vonaka emirini. Leswi swi vuriwa “window period”. Loko wo kumeka u nga ri na HIV kambe u tshame u va na swa masangu hi ku hoxa xirho xa xinuna eka xa xisati kumbe hi ku hoxa xirho xa xinuna eka xihetamavele u nga tirhisangi khondhomu, u fanele ku kamberiswa nakambe.

I swa nkoka ku va tshama u kamberiswa HIV (endzhaku ka tin’hwetit tinarhu kumbe ta ntsevu) leswaku u tshama u ri karhi u tiva hi xitetasi xa wena. U fanele ku tirhisa khondhomu minkarhi hinkwayo loko u endla swa masangu leswaku wena na munghana wa wena mi sirheleleka eka HIV.

### **Xana nhlahluvo wa mina wu ndzi byela hi xitetasi xa munghana wa mina?**

Tanihi leswi HIV yi nga tluleleki nkarhi hinkwawo loko mi endla swa masangu, xitetasi xa wena a xi vuli nchumu hi xitetasi xa munghana wa wena. Hivambirhi mi fanele ku tiva xitetasi xa n’wina leswaku mi ta endla makungu lamanene yo sirhelela rihanyu ra n’wina. Hlohletela munghana wa wena ku hlahluvina swin’we na wena.

### **Xana ndzi nga endla yini loko ndzo kuma leswaku ndzi na HIV?**

Loko wo kumeka u ri na HIV u fanele ku endzela dokodela wa wena kumbe tliliniki. Dokodela kumbe muongori wa wena u ta fanela ku kambela xiyimo xa HIV ya wena. Va ta ku kambela loko u ri na mavabyi yokarhi yo tlulela (OI) na CD4 count (nhlahluvo wa ngati). Swikombiso swa OI i mavabyi yo fana na TB, khensa ya xivelekelo na nyumoniya leyi vangiwaka hi “bacteria”. CD4 count i mpimo wa masocha ya wena ya miri.

Hambiloko u ri na HIV, swi nga ha teka tin’hwetit kumbe malembe kuva HIV yi hundzuka AIDS. Masocha ya wena ya miri ya hlaseriwa hi HIV nakona loko masocha ya wena ya tsanile, u le nghozini yo khomiwa hi mavabyi yo tlulela (OI) na AIDS. Ku tiyisisa leswaku masochaya wena ya miri ya tshama ya hanye kahle, tliliniki yi ta lava ku sungula vutshunguri bya OI (ku sivela ntlulelo wa mavabyi) na ART (ku lwisana na xitsongwatsongwani emirini wa wena no tiyisa masocha ya wena ya miri).

Swiletelo swa mfumo swa sweswi swi bumabumela leswaku vutshunguri byi sunguriwa endzhakunyana, loko CD4 count ya mavabyi yi ri 200 ku ya ehansi. TAC yi le ka pfhumba ro susumeta leswaku vanhu lava CD4 count ya vona yi nga 350 ku ya ehansi va sungula ART, tanihi laha Nhlanganano wa Misava wa Rihanyu wu bumabumeleke hakona.

I swa nkoka ku va u tihlanganisa na ntlawa wa vutsundzuxi ku dyondza swo tala hi HIV no burisana ni vanhu lava hanyaka kahle na vuvabyi lebyi.

**Hlohletela van'wana ku hlahluviwa!  
Hlahluviwa ka ha ri na nkarhi leswaku u  
tshama u ri na rihanyu lerinene no sivela  
mavabyi ya ntlulelo!**



National Office 021 422 1700  
Khayelitsha District 021 364 5489  
Ekurhuleni District 011 873 4130  
Mopani District 015 307 3381  
Umgungudlovu District 033 394 0845  
Gert Sibande District Office 017 811 5085  
Lusikisiki District 039 253 1951/2  
**[www.tac.org.za](http://www.tac.org.za)**