

Contents: Dikahare

Youth and HIV:

Batjha le HIV (ET page 4-5)
page 2 -3

**What is the Governments Plan:
NA MURERO WA MMUSO KE OFE?** (ET page 6-7)

page 4-- 5

**I took control of my life:
KE ILE KA LAOLA BOPHELO BA KA** (ET page 8) **page 6**

**Making Safer Sex Fun
HO E TSA THOBALANO E BOLOKEHILENG E BE MONATE** (ET page 10-11)
page 7-9

**Sexually Transmitted Infections
TSHWAETSO TSE FETISWANG KA THOBALANO** (ET page 12) **page 10-11**

**Contraceptive Choices
KGETHO YA DITHIBELA-PELEHO** (ET page 13) **page 12**

**Pregnancy and Your Choices
BOIMANA LE BOIKGETHELO BA HAO** (ET page 14-15) **page 13 -15**

**Youth and Sexual Abuse
BATJHA LE TLHEKEFETSO KA TSA THOBALANO** (ET Page 16) **page 16-17**

**Sex School and HIV
THOBALANO, SEKOLO LE-HIV** (ET Page 22-23) **page 18 - 19**

Batjha le HIV

Lefatsheng lohle, ho lekanyetswa hore ho na le batjha ba ka bang dimilijone tse 10 ba dilemo tse pakeng tsa 15 le 24 ba phelang ba na le HIV. Halofo ya tshwaetso tsohle tse ntjha di etsahala hara batjha

Batjha ba Afrika Borwa ba kotsing e kgolo ya ho tshwaetswa ke HIV. Ka 2006 batjha ba ka hodimo ho milijone o le mong ba dilemo tse pakeng tsa 18 le 25 mona Afrika Borwa ba ne ba phela ba na le HIV. Le ha ho bile le diphuputso tse ileng tsa supa maemo a hodimo a temoso, batjha ba bangata ba ntse ba nka menyetla e kotsi haholo e etsang hore ba se ke ba sireletseha ho HIV. Tshebediso e sa lokang ya Dithethefatsi le ho ba le thobalano ba sa le banyenyane ho beha batjha bana kotsing e kgolo.

Batho ba baholo ba bangata mmoho le matitjhere ba ba le bothata ba ho bua ka thobalano le HIV le batjha. Empa ka ho ya ka Phuputso ya Naha e mabapi le Boitshwaro bo kenyang Kotsing ba Batjha e leng *National Youth Risk Behaviour Survey*, e entsweng ka 2002, 41% ya baithuti ba leng dikereiting tsa 8, 9, 10 le 11 ke ba kenelang thobalano haholo. Ho yona palo ena, 54% e bile le thobalano le batho ba fetang ya mong, mme 16% yona e ile ya ba baimana.

Batjha ba banana mona Afrika Borwa ba kotsing e kgolo ya ho kenwa ke HIV. Phuputso e entsweng ka 2005 e ile ya fumana hore 13% ya basadi ba ka hodimo ho dilemo tse pedi ha ba bapiswa le 8% ya banna ba ne ba na le HIV. Basadi ba kotsing e kgolo tlasa mabaka a tlhaho ekasitana le maemo a tsa moruo le dikamano tseo ho sebediswang matla ho tsona.

Batjha ba bangata ba dula dibakeng tseo ho tsona ditshebeletso tsa bophelo bo botle di sa fihleleng ditlhoko tsa bona. Mona ho kenyelletswa batjha ba mahaeng, ba phelang malapeng a hlokometsweng ke bana, ba phelang diterateng le bao ba phelang dibakeng tse nang le dibopeho tsa motheo tse fokolang tsa bophelo bo botle.

Re lokela ho thea mananeo a sebetsang hantle haholo bakeng sa batjha mme re atolose le ditsi tsa diteko le kalafo tsa batjha.

Mehlodi: *Reproductive Health research Unit, ASSA. HSRC 2005 HIV Household Survey, 2002 South African Youth Risk Behaviour Survey, UNAIDS, HIV National Strategic Plan, WHO*

MOFUTA WA THIBELO LE KALAFO BAKENG SA BATJHA

Ka Chunyiswa Runeyi le Lesley Odendal

Ho na le ditlilini tse pedi tsa batjha Khayelitsha. Tsona ke tsa batjha, mme di tsamaiswa ke bona batjha bao ba dilemo tse pakeng tsa 12 le 30. Ba amohelang bakudi moo ke baithaopi ba s aleng batjha, mme baoki le bona ba dilemo tse ka tlase ho 30. Ba na le mosebetsi o mongata haholo, mme ba bona batho ba ka hodimo ho ba 200 ka letsatsi.

Batjha ba ya tlilining ena hobane moo ha ba tshwenyeha ka hore ba tla bonwa ke batho ba baholo kapa batswadi ba bona. Hape ho na le diketsahalo tsa nako le nako tse jwalo ka dingangisano, dihlopha tsa khwaere le diterama, e leng tse etsang hore ba ikutlwe ba lokolohile haholo ka ho botsa dipotso le ho etsa diteko ekasitana le ho fuwa kalafo.

Tlilini ena ya batjha e fana ka diteko tsa tshwaetso tse fetiswang ka thobalano, TB le HIV. Batjha ba ka kenela dikeletso tsa kgothatso le dihlopha tsa tshehetso e be ba fumana lesedi ka tsa thobalano, dikhondomo, HIV, boimana le dithibela-peleho.

NA MORERO WA MMUSO KE OFE?

"Batjha ha se batho ba bohlokwa feela bakeng sa bokamoso ba Afrika Borwa, empa ke ba bohlokwa hape le bakeng sa hore na re fihlela maikemisetso a Morero wa Naha o yang ka Leano kapa tjhe". Morero wa Naha o yang ka Leano wa HIV

Sepheo sa Morero wa Naha o yang ka Leano wa HIV (*HIV National Strategic Plan – NSP*) ke ho ntlafatsa le ho atolosa thuto ka HIV, ditshebeletso tsa thibelo le kalafo bakeng sa batjha.

A mang a maikemisetso a morero ona ke:

- Ho eketsa melaetsa e yang Diphatlalatsing tsa ditaba bakeng sa batjha ka HIV, tsa bong le tshiekamelo ho tsa thobalano
- Ho kgothaletsa batjha ho etsa diteko tsa HIV
- Ho kenya tshebetsong mananeo a ho fokotsa tshwaetso ya HIV batjheng, haholoholo hara batjha ba banana
- Ho eketsa ditlilini tseo batjha ba tla ya ho tsona ka bolokolohi
- Ho hlahisa mananeo a tla fokotsa tshebediso e sa lokang ya dithethefatsi hara batjha
- Ho kgothaletsa dipuisano ka HIV le ka tsa thobalano pakeng tsa batswadi le bana

Sepheo sa Morero wa Naha o yang ka Leano ke ho kenya tshebetsong bokgoni ba tsa bophelo, thuto ka HIV le tsa thobalano, le mananeo a thibelo dikolong tsohle tse ka etsang 98% tsa poraimari le sekondari ho ya ho 2011.

A mangata a mananeo a sebetsang a hlokehang hore ho fihlelwe maikemisetso ana a tla sebediswa dikolong. Hoo e leng hwa bohlokwa haholo ke ho kengwa le ho matlafatswa ha thuto ka HIV. Sepheo sa Morero wa Naha o yang ka Leano ke ho kenya tshebetsong bokgoni ba tsa bophelo, thuto ka HIV le tsa thobalano, le mananeo a thibelo dikolong tsohle tse ka etsang 98% tsa poraimari le sekondari ho ya ho 2011.

Ha re ela hloko palo e hodimo haholo ya bana ba tlohelang sekolo mona Afrika Borwa, ho bohlokwa hape hore ho fanwe ka thuto ka HIV le thobalano ka ntle ho sekolo. Diphuputso di supa hore batjha ba tlohetseng sekolo ba na le monyetla o mongata wa ho kenwa ke HIV ho ena le bao ba sa leng sekolong. Sepheo sa Morero wa Naha o yang ka Leano ke ho eketsa palo ya mananeo a HIV bakeng sa batjha ba tlohetseng sekolo. Hape o tshehetsa le ho hlahiswa ha mananeo a tla thusa ho etsa hore batjha ba dule ba ntse ba le sekolong, haholoholo bao ba leng mahaeng, mebileng kapa bao ba hlokometseng malapa a bobona empa e le bana.

Ditlilini tsa batjha ke tsela e ntle ya ho etsa batjha hore ba ikamahanye haholo le maiteko a thibelo le kalafo. Morero wa Naha o yang ka Leano o sisinya hore ho be le keketseho ya 50% ka 2008 ya ditereke tse fanang ka dibaka tsa batjha. Ka 2011, ditereke tsohle tsa bophelo bo botle di lebelletswe ho ba le ditlilini tsa batjha.

Morero wa Naha o yang ka Leano o supa bohlokwa ba dikgokahano. Maikemisetso a Morero wa Naha o yang ka Leano ke ho kenya tshebetsong mananeo a botswadi diterekeng tsa bophelo bo botle tse etsang 90% ho ya ho 2011, e leng tse tla thusa batswadi ho bua ka bolokolohi ka HIV le bana ba bona.

Ho fetola boitshwaro ba bana ke ntho e boima. Hore ho tle ho fihlelwe maikemisetso a Morero wa Naha o yang ka Leano, ho hlokeha boineelo ho tswa ho mmuso, setjhaba, kgwebo, mekgatlo ya bodumedi, dihlopha tsa dipapadi, mekgatlo ya matitjhere le indasteri ya boithabiso. Hoo e leng hwa bohlokwa le ho feta, ke hore batjha ka bobona ba kenyelletswa ka hohlehohle.

Batjha ba tlohetseng sekolo ba na le monyetla o mongata wa ho kenwa ke HIV ho ena le bao ba sa leng sekolong.

Mehlodi: Wits School of Public Health, London School of Hygiene and Tropical Medicine, NSP

KE ILE KA LAOLA BOPHELO BA KA

Nokubonga Yawa o bolella ba Equal Treatment ka moo a ileng a phela pepeneneng ka bolokolohi a na le HIV.

Ke holetse mane Nyanga ya a ke fetela Khayelitsha ka 1996. Ka 2002, ha ke ne ke le dilemo tse 14 ke ile ka iphumana ke le moimana. Ha ke ya tlliniking ka baka la boimana ba ka, e ne e le kgetlo la ho qala haesale e ba nna. Tlliniking ke ile ka rutwa ka boimana ba ka le ka moo nka phelang bophelo bo botle. Ke ile ka etsa qeto ya ho etsa diteko tsa HIV mme tsona tsa kgutla di supa hore ke na le HIV.

Ke ne ke tshohile haholo ke sa tsebe hore ke tla bolella mme wa ka jwang ka boemo boo ba ka ba HIV. Ke ne ke sa tsebe hore yena hoo o tla ho nka jwang. Ha ke mmolella, o ile a amohela seo ke mo bolellang sona. Yena o nneha tshehetso yohle eo ke e hlokang. Selemong seo ka beleha ngwana wa ngwana eo ke ileng ka mo rea Sinaye. Ke ngwana ya phetseng hantle ya shahlileng. Re phela mmoho le me wa ka lapeng la hae Khayelitsha. Jwale ke phela ka bolokolohi ke na le HIV.

Ka 2005, ke ile ka qala ho kula haholo. Ka ya tlliniking moo ho ileng ha nkuwa *CD4 count* ya ka. Yona e ne e le ka tlase ho 200 ya ba ke qala ho nka dilwantshamahloko tsa di-*antiretroviral*. Ke nwa *lamivudine*, *nevirapine* le *stavudine (d4T)*.

Ha ke na bothata ba ho nwa di-*antiretroviral* tsa ka ka nako. Bakeng sa ho hopola ho di nwa, ke beha alamo selfounung ya ka. Ha ke na ditlamorao ho hang mme kgwedding e sa tswa feta ya Pherekong CD4 count ya ka e ne e nyolohetse ho 624.

Pele ha ho ba ke bue ka bolokolohi ka boemo ba ka, batho bao re ahisaneng le bona ba ne ba bua ka nna ka mehla. Ke ne ke sa tsebe hore ke tla tobana jwang le batho bana ho fihlela ke kena ho TAC mme ka ba matla.

Ha ke na bothata ba ho nwa di-antiretroviral tsa ka ka nako. Bakeng sa ho hopola ho di nwa, ke beha alamo selfounung ya ka.

HO E TSA THOBALANO E BOLOKEHILENG E BE MONATE

Ka Barupelli ba Batjha ba TAC ba Khayelitsha, Nandipha Mkhosane, Chunyiswa Runeyi, Lucky Dibela, Nokwanda Pani, Asanda Tontsi, Afrika Mthathi, Nomphele Mabokela ha ba ne ba bolella Equal Treatment.

Barupelli ba Dithaka ba Khayelitsha ba hlalosa nnete e mabapi le dikhondomo mme ba fana ka dikeletso tsa ho etsa hore thobalano e bolokehileng e be monate

Haeba o motho ya bang le thobalano hangata, ho kenya khondomo ke yona tsela e ntle ya ho thibela ho kenwa ke HIV le di-STI tse ding. Ho na le mefuta e mebedi ya dikhondomo, o le mong ke wa banna ha o mong ona e le wa basadi. Dikhondomo tse ngata di entswe ka raba mme di thibela phapanyetsano ya maro a botona, maro a botshehadi le madi ka nako ya thobalano. Dikhondomo tsa banna di kengwa botoneng bo emeng ha tsa basadi tsona di kengwa ka hara botshehadi. Ke feela 3-4% ya basadi e ka imang ha ba sebedisa dikhondomo ka nepo nako le nako ha ba ba le thobalano.

Dikeletso tsa ho Sebedisa Dikhondomo Dikamanong

Ketsahalo ya #1: Ke tshepetse ho mohlankana wa ka ho mpha tjelele bakeng sa ho reka eng kapa eng eo ke e hlohang, ka hoo nke ke ka mo bolella hore a kenye khondomo. Ha ke mo kopa ho etsa jwalo o a lwana hobane o nahana hore ke se ke na le mohlankana e mong.

Ho basadi: Ho na le menyetla e mengata ya ho ba kotsing ha o ba le thobalano e sa sireletsehang. Ho mo kopa hore a kenye khondomo ho tla le sireletsa ka bobedi ba lona ho HIV le di-STI. Ha o kgona, leka ho qala ho ikemela ka bowena. Ithute ho iketsetsa tjelele ka bowena hore o se ke wa tshepela ho yena haholo. Keletso e nngwe e ka ba ya ho tla le dikhondomo tsa hao hore a se ke a ba le lebaka la ho se di sebedise. Ha a o hlekefetsa, mo tlalehe mapoleseng.

Ho banna: Ho ba le tjelele ha ho o sireletse hore o se kenwe ke di-STI kapa HIV. O ntse o lokela ho sebedisa dikhondomo nako le nako ha o ba le thobalano. Ha o lwana le morwetsana wa hao, ntwala eo e ke ke ya rarolla letho. Ho otlala morwetsana wa hao ke tlolo ya molao. Tsela e nngwe feela ya ho rarolla mathata leratong mme yona ke ya ho buisana.

Sesotho

Ketsahalo ya #2: Re se re na le nako e telele re ratana ka hoo ha re sa hloka ho kenya dikhondomo.

Ho ntse ho le bohlokwa ho sebedisa dikhondomo le ha e se e ele nako e telele le ratana. Batho ba bangata ba nahana hore ha molekane ya mong a kenya khondomo hoo ho bolela hore o na le mohlankana kapa morwetsana e mong ka thoko. Hona hangata ha se nnete. Di-STI tse ding, ho kenyelletsa le HIV ha di na matshwao a bonahalang ha bonolo ka hoo wena kapa molekane wa hao le ka nna la se eellwe hore le na le tshwaetso. Hape o ke ke wa ba le bonnete ba hore molekane wa hao o a tshepahala ho wena, haholoholo ha le sa le batjha.

Ketsahalo ya #3: Ke dikamanong tseo ho tsona mosadi a ratanang le mosadi e mong. Na ke ntse ke lokela ho sebedisa dikhondomo?

Ha se hangata hore o tshwaetswe ke HIV ka ho ba le thobalano pakeng tsa mosadi le mosadi e mong. Ha le sebedisa dibapadiswa tsa thobalano le ka etsa hore thobalano e bolokehe ka ho kenya khondomo ka ho otlooha sebakadisweng.

STI = Sexually Transmitted Infections (Tshwaetso tse Fetiswang ka Thobalano)

Taba eo e seng ya nnete #1: Dikhondomo di nkutlwisa bohloko ka mehla ha ke di sebedisa.

Nnete: Batho ba bangata ba tlaleha tlilining hore ho ba le thobalano ka dikhondomo ha ho monate, kapa ka nako e nngwe ho etsa hore ba se iketle kapa ba utlwe bohloko. Leka setlolo, seo hape se tsejwang ka "lube". Mokedikedi ona o etsa hore khondomo e thelle ha e kena le ha e tswa ka hoo bohloko ha bo be bobeha haholo, empa o utlwa monate. *Lube* hantlentle e loketse thobalano e sebedisang marao kapa ha setho sa bosadi se omme. O ka reka *KY jelly* kapa *aqueous cream* khemising kapa wa botsa ba tlilini ya heno hore o ka e fumana ho kae. Le ka leka hape ho tjhentjha dikhondomo le sebedise tsa basadi ho ena le tsa bana (jwalo-jwalo). **O se ke wa sebedisa ditlolo tse mafura tse jwalo ka *vaseline* kapa oli ya bana. Tsona di tabola dikhondomo.**

Taba eo e seng ya nnete #2: Ke phetse hantle ka hoo ha ke hloke dikhondomo.

Nnete: Ha ho kgathalehe hore o phetse hantle ha kae. Motho e mong le e mong o kotsing ya ho kenwa ke HIV kapa *STI* (Tshwaetso e Fetiswang ka Thobalano) ha a ba le thobalano e sa sireletsehang. Di-*STI* tse ngata ha di na matshwao, ka hoo le ha o boheha o phetse hantle e ka nna ba o na le tshwaetso.

Taba eo e seng ya nnete #3: Dikhondomo di etsa hore thobalano e se ke ya utlwahala e le ya tlhaho.

Nnete: Thobalano ntle le khondomo, "nama nameng" e ka nna ya utlwahala e le ntho ya tlhaho empa o ipeha kotsing e kgolo. Dikhondomo le tsona di ka etsa hore o utlwe e le ntho ya tlhaho.

Taba eo e seng ya nnete #4: Ke senya nako ha ke lokela ho ema ke kenye khondomo. E na le mosebetsi o mongata.

NNETE: Ha se mosebetsi o moholo ha kaalo ho kenya khondomo ho ena le ho phela o na le HIV kapa *STI*.

Taba eo e seng ya nnete #5: Ha ke tsohelwe ha ke kentse khondomo.

NNETE: Ho ka ba boima bahlankaneng ba bang ho tsohelwa ha ba sebedisa dikhondomo, haholoholo qalong. Leka ho buisana ka hona le molekane wa hao mme o etse hore e be ntho e tla le tshwara hantle ka bobedi ba lona. Itlwaetse ho pholla botona ba hao o kentse khondomo. Qetellong o tla tlwaela. Haebe o ba le bothata bo boholo, o lokela ho iteanya le mooki kapa moeletsi. Leka ho natefelwa ke thobalano ka khondomo.

Taba eo e seng ya nnete #6: Dikhondomo ha di a bolokeha.

NNETE: Dikhondomo ha di sebediswa ka nepo di thibela tshwaetso ya HIV. Selemong se fetileng, dipakethe tse ngata tsa dikhondomo tsa mmuso tsa *CHOICE* di ile tsa dumellwa ntle le taolo e nepahetseng ya boleng ba tsona, empa ba *South African Bureau of Standards* ba nkile mehato ya ho thibela hona hore ho se phete ho etsahale.

Taba eo e seng ya nnete #7: Dikhondomo ha se ntho e ntle.

NNETE: Ha metswalle ya hao e bona e se ntho e ntle ho kenya dikhondomo, hoo ho ka etsa hore ho be boima ho di kenya. E ba moetapele: nka mohato. E ka nna ba o pholosa maphelo a metswalle ya hao ka ho ba kgodisa hore thobalano e bolokehileng ke yona kgetho e ntle.

Taba eo e seng ya nnete #8: Dikhondomo di hasa HIV.

NNETE: Hona ke mashano feela. Ha di sebediswa ka nepo, dikhondomo ke tsona tse ntle haholo bakeng sa ho sireletsa kgahlanong le HIV.

Ha banana ba na le botshehadi bo metsi ka nako ya thobalano, hoo ha ho bolele hore ba ne ba robetse le batho ba bang. Ho ba le botshehadi bo metsi ke ntho e tlwaelehileng ha o tsohetswe.

Ka moo o sebedisang khondomo ya banna

Khondomo a banna e behwa botoneng bo emeng ba monna. Petetsa ka letsoho le le leng ntlha ya khondomo ho ntsha moya mme o siye sebaka bakeng sa maro a botona. Sebedisa letsoho le leng la hao ho pitikolosa khondomo ho ya fihla tlase botoneng. Rekere e tileng e mafelong a khondomo e thusa khondomo hore e se ke ya tswa. Ka mora ho ntsha maro a bonna, tshwara khondomo mmoho le botona ha o e ntsha. Lahla khondomo, mme o sebedise e ntjha ha o ba le thobalano hape.

Tshwaetso tse Fetiswang ka Thobalano [*Sexually Transmitted Infections – di-STI*]

Di-STI di etsa hore o se ke wa sireletseha ho HIV. Ho bohlokwa ho etsa diteko tsa tsona. Ha o qala ka kalafo ya STI etsa bonnete ba hore o a e qeta. O se ke wa e kopanela le motho e mong. O lokela ho bolella molekane wa hao ka STI ya hao e le hore le yena a tle a etse diteko mme fuwe kalafo.

Di-STI tse Tlwaelehileng le Matshwao a tsona

Chlamydia

Matshwao: Banna ba ba le lero le metsi kapa le lesweu le tswang botoneng, ho tjhesa ha ba rota, ho tjhesa ka pele ho botona, kapa makwalata a bohloko kapa a ruruhileng. Basadi ba ka ba le lero le tswang botshehading, ho tjhesa ha ba rota, mahlaba tlase mokokotlong, ho utlwa bohloko ka nako ya thobalano, le ho tswa madi pakeng tsa nako ya ho ya kgwedding. Ha e ka tlohelwa e sa alashwe, e ka baka hore o se phete o beleha.

Genital Herpes

Matshwao: Ho hlohlona letlalong kapa matswabadi ho potoloha ditho tsa bong, ho tjhesa ha o rota, bohloko ha o b ale thobalano, le dipudulana tse ruruhileng. Kalafo e bohlokwa haholo baeng sa basadi hobane tshwaetso ena e ka fetela le baneng ba bona ka nako eo ba leng baimana kapa ba nyantshang.

Gonorrhoea (The Clap)

Matshwao: Ho tjhesa ha o rota, madi mantleng a hao, mmetso o bohloko le lero le tswang ka morao. Banna ba tswa lero bosehla bo nang le bosweu botoneng ba bona le makwalata a ruruhileng hape a bohloko. Basadi bona tswa lero le tenya le lesehla botshehading le ho tswa madi ka tsela e sa tlwaelehang botshehading. Ha e ka tlohelwa e sa alashwe, e ka baka hore o se phete o beleha.

Genital HPV

HPV (*human papilloma virus*) ke vaerase e ka bakang dihlokofele (warts) letlalong la hao le ka hara molala wa popelo, karolong e nngwe ya popelo o kopanang le botshehadi. Dihlokofele tsena di

Sesotho

ka baka mathata ka diseleng tsa molala wa popelo, mme hona ho ka qetella ho bakile kankere ya popelo. . Basadi ba nang le HIV ba kotsing e kgolo ya ho tshwaetswa ke HPV. Basadi ba kgothaletswa o etsa *pap smear* kgafetsa ho hlahloba mathata ao e ka bang a teng.

Vaginitis kapa *Trichomoniasis*

Matshwao: *STI* ena hangata ha e na matshwao a bonahalang ha bonolo. Ha a le teng mosadi a ka utlwa ntho e imelang hape e nkgang ka tsela e sa rateheng ho tswa botshehading ba hae mme e tjhesa, ho le ho kgubedu, kapa ho hlohlona ho potoloha botshehadi ba hae. Tsela e ntle ya ho etsa diteko tsa *trichomoniasis* ke ya ho etsa *pap smear*.

Crabs ke *STI* e seng kotsi empa e hlohlonang e ka alashwang ka *gamma benzene hexachloride* (e rekiswang e le *Quellada*)

Syphilis (Mokaola)

O tlwaelehile mme o ka phekolwa ha bonolo, empa ha o sa alashwe o ka qetella o sa phekolehe mme o be kotsi.

Taba eo e seng ya nnete: Ho kenya garlic kapa seneifi ka hara botshehadi ba ngwanana ho tla phekola *STI* ya hae.

NNETE: Tsela e nngwe feela ya ho phekola *STI* mme yona ke ya ho etsa diteko e be o fumana kalafo tlilining.

Mehlodi: Gallop Crisis Pregnancy Center, Calgary Health Region, YouthZone, Revolution Health, United States National Library of Medicine

KGETHO YA DITHIBELA-PELEHO

E ntjhafaditswe ho tswa phatlalatsong ya pejana ya Equal Treatment

Ntle le dikhondomo, ho na le dithibela-peleho tse ding tse ngata tse leng teng tse thibelang boimana. Ha o sebedisa dithibela-peleho tsena ntle le khondomo, o kotsing ya ho kenwa ke HIV.

Tsa enjekshene

Dithibela-peleho tsa enjekshene, tse tsejwang ka 'enjekshene' di fumaneha ka bophara mahala ditlilining tse ngata. Tse sebediswang haholo ke tse dulang di sebetsa bakeng sa dibeke tse 12. Ke mooki kapa ngaka feela e ka ho nehang enjekshene.

Dithibela-peleho tse nowang (Pidisi)

Ho na le mefuta e mengata e fapaneng ya dithibela-peleho tse nowang mona Afrika Borwa. Tsona di fumaneha mahala ditlilining tse ngata kapa di ka rekwa dikhemising ntle le lengolo la ngaka. Dipidisi tsena di nowa ka nako e tshwanang letsatsi le letsatsi. Di sebetsa ka ho thibela ho butswa le ho lokollwa ha lehe popelong ya mosadi ho ya nontshwa (ovulation). Basadi ba nwang dilwantshamahloko tsa di-*antiretroviral* ba lokela ho iteanya le mooki kapa ngaka pele ba nwa pidisi ena. Lebaka ke hore pidisi ena ka dinako tse ding ha e sebetse ha e ka tswakana le di-*antiretroviral* mmeleng wa hao, mme e qetella e ho siile o le kotsing ya ho ba moimana empa o sa batle.

Dithibela-peleho tsa Tshohanyetso (Pidisi ya Hoseng hwa ka mora thobalano)

Dithibela-peleho tsa tshohanyetso di lokelwa ho nowa dihoreng tse 72 ka mora ho ba le thobalano e sa sireletsehang bakeng sa ho thibela boimana. Basadi ba di nwa ka mora ho ba le thobalano e sa sireletsehang, ha ba betilwe kapa ka dinako tse ding ha ba nahana hore khondomo e ile ya taboha. Dipidisi tsena ke mahala ditlilining le dipetlele kapa di ka rekwa ntle le lengolo la ngaka khemising.

Post Exposure Prophylaxis (PEP)

PEP ke kalafo ya tshohanyetso ya *antiretroviral* e ka thusang ho thibela ho fetiswa ha HIV ka mora thobalano e sa sireletsehang. Ka ho ya ka melao e metjha, batho bohle ba kileng ba betwa ba na le tokelo ya ho fumana meriana ena. Moriana wa PEP ke AZT le *lamivudine* bakeng sa matsatsi a 28. Ketsong tse tshabisang tsa peto, ho kengwa moriana wa boraro e leng *lopinavir/ritonavir*. PEP e lokelwa ho nowa dihoreng tse 72 ka mora ho betwa, empa ho ntse ho dumelletswa le ho qala ka yona hang ka potlako.

EQUAL treatment

Issue 24 / April 2008

Magazine of the Treatment Action Campaign

Sesotho

Mohala wa moo o ka Letsetsang teng mabapi le Dithibela-Peleho tsa Tshohanyetso: 0800 246 432

EQUAL treatment

Issue 24 / April 2008

Magazine of the Treatment Action Campaign

Sesotho

Boimana le Boikgethelo ba Hao

Ho etsa boikgethelo ka hore o etse eng ka mora ho ba moimana ho boima. Fumana thuso ho tswa ho motswalle ya tshepahalang kapa moelets'i. Mona Afrika Borwa, Bili ya Ditokelo e Molaong wa Motheo e ho neha boikgethelo ba ho boloka kapa ho fedisa boimana.

Ho boloka ngwana wa hao

Banana ba bangata ba sa leng batjha ba kgetha ho boloka bana ba bona ka mora ho ba baimana. Ho ba le ngwana ke boikarabelo bo boholo haholo. Bana ba hloka tshehetso ya diitjhelete, ekasitana le nako le eneji e ngata haholo. Keletso e molemo ke ya ho se be le ngwana ho fihlela o ba le thuto e lekaneng, tjhelete le tshehetso e tla etsa hore wena le ngwana wa hao le phele hantle. Ha o kgetha ho ba le ngwana leka ho tswela pele sekolong hore o tle o fumane thuto mme o etse le bonnete ba hore o ba le motswalle le ba lelapa ba tla ho thusa. Ha o etsa qeto ya ho boloka ngwana wa hao kopa diteko tsa HIV ho bona boemo ba HIV.

Adopshene

Ha o kgetha ho boloka ngwana wa hao mme o sa batle ho ntsha mpa, o ka kgetha adopshene. Mona ke ha o fana ka ngwana wa hao ejensing e adophang bana mme o tlohela ditokelo tsa hao tsa ho ba motswadi wa ngwana. O tla hloka thuso ya semolao le dikeletso haebe hona ke yona ntho eo o ikgethelang yona.

Ho Fedisa Boimana (Ho ntsha mpa)

Basadi ba bangata ba kgetha ho fedisa boimana ba bona, e leng ntho e tsejwang haholo ka ho ntsha mpa. Ha o hloke tumello ho tswa ho mang kapa mang bakeng sa ho ntsha mpa dibekeng tsa ho qala tse 12 tsa boimana, le ha o le dilemo tse ka tlase ho tse 18. Ka mora mona o lokela ho bona ngaka e tla etsa qeto ya hore na ho ntse ho bolokehile. Ka mora dibeke tse 20 ho ka ba boima haholo hape ha se bolokehe ho ntsha pa. Ho ntsha mpa ke mahala ditlilining tse ngata. Ha ho hlokehe hore o ye tlilining e sa ngodiswang, e seng molaong kapa e sa bolokehang.

Ha ho ntshwa mpa dibekeng tsa ho qala tse 12, mokgwatshebetso o bonolo. O tla fuwa pidisi e tla etsa hore o tswe madi ka mokgwa wa ho ya kgwedding bakeng sa matsatsi a 10. O lokela ho ya tlilining ho ya hlahlojwa ka nako ena ho etsa bonnete ba hore madi a tswa ka mokgwa o tiwaelehileng. Fumana dikeletso le tshehetso ho tswa ho motswalle ya hao le ba lelapa ha o ikgethela ho ntsha mpa.

EQUAL

treatment

Issue 24 / April 2008

Magazine of the Treatment Action Campaign

Sesotho

*Ditlilini tsa Marie Stopes di fana ka dikeletso tse sa hlahiseng mabitsa a batho hape tsa sephiring le tshehetso ka ho ntsha mpa, diteko tsa HIV, taolo ya peleho le ditshebeletso tsa pele ho peleho:
0800 11 77 85*

Ho ba moimana le ho ba le HIV

Ha wa tshwanela ho ipona molato kapa ho itshwabela ha diteko di supa hore o na le HIV ka nako eo o leng moimana. Ho ba le HIV le ho ba moimana ha ho bolele hore wena le ngwana wa hao le tla kula. Ka kalafo e nepahetseng le ka phela bophelo bo botle mme wa thibela le ngwana wa hao hore a se kenwe ke vaerase ena.

Ha diteko di supa hore o na le HIV mme o le moimana:

Fumana dikeletso tsa kgothatso le tlhahisoleseding yohle eo o e hlohang ka HIV, boimana ba hao le hore ke eng eo o lokelang ho e etsa ho boloka ngwana wa hao mmoho le wena le phetse hantle.

Ha *CD4 count* ya hao e le ka tlase ho 350 kapa ha o kula ka baka la HIV, o lokelwa ho fuwa kalafo ka selwantshamahloko sa *antiretroviral*. Sona se tla boptjwa ka meriana e meraro eo o tla tshwanela ho e nwa letsatsi le letsatsi mme se tla ho thusa hore o phele ha teletsana hape o na le bophelo bo botle.

O lokelwa ho fuwa moriana o bitswang AZT ho tloha bekeng ya bo-28 ya boimana ho fihlela o beleha. O lokelwa le ho fuwa *nevirapine* ka nako eo o belehang.

Tlhahisoleseding yohle eo o e hlohang ka kalafo e nepahetseng le tlhokomelo bakeng sa hao ka nako ya boimana e ka fumaneha tlilining e haufi le wena.

Ke sena seo o ka se etsang bakeng sa ngwana wa hao:

Yena o tla fumana selwantshamahloko sa *nevirapine* ka potlako ka mora ho belehwa.

O tla etswa diteko tsa HIV tse bitswang PCR dibekeng tse tsheletseng.

O lokelwa ho fuwa dintlha tse nepahetseng ka ho fepa lesea la hao. Ho tla tswa ho wena hore na o batla ho nyantsha lesea kapa o le fa dijo tsa bana tsa lebese. Ha wa tshwanela ho le neha ka bobedi dijo tsena hobane hoo ho ka eketsa kotsi ya hore ngwana wa hao a kenwe ke HIV. Ba tlilining ya heno ba lokela ho o neha dintlha tsa hore o iketsetse

Sesotho

boikgethelo bo tla ba botle ho wena. Sheba Phatlalatso ya Equal Treatment ya 23 bakeng sa tlhahisoleseding e eketsehileng ka ho fepa masea.

Ha diteko di ka supa hore ngwana wa hao o na le HIV, o lokela ho leka hore ngwana eo wa hao a fumane kalafo ka dilwantshamahloko tsa di-*antiretroviral*.

Ha o se na tjhelete e lekaneng, o na le tokelo ya ho fumana dithuso tsa tshehetso ya bana.

Setho sa TAC e leng Portia Serote o bua le ba Equal Treatment ka mokgwa oo a ileng a qobellwa ho ntsha mpa kgwedding e sa tswa feta ya Pherekong

Portia Serote, setho sa TAC ho tswa mane Ekurhuleni, ha a ka a fuwa boikgethelo. Ka Pherekong 2008 o ile a qobellwa ho ntsha mpa. Ha a ka a ba le boikgethelo bofe kapa bofe bo bong hobane o ile a kula hampe haholo a sa ka a fumana le kalafo e nepahetseng ka nako eo a neng a le moimana. *CD4 count* ya hae e ne e le ka tlase ho 200. O ne a fokola haholo mme o ne a ka hlokahala ha a ne a tswetse pele ka boimana ba hae. Portia o ile a utlwa a hlekefaditswe hampe haholo hobane o ne a rerile ho boloka ngwana eo wa hae.

Batjha le Tlhekefetso ka tsa Thobalano

Afrika Borwa e na le palo tse hodimo haholo tsa peto mona lefatsheng. Tlhekefetso ena e qala dilemong tsa bongwana. Ka hodimo ho halofo ya banana ba sa leng banyenyane ba bang le thobalano haholo ba re bahlankana ba bona ba ba qobella ho ba le thobalano bona ba sa batle. Ha mohlankana wa hao, kapa morwetsana wa hao kapa mang kapa mang a ho qobella ho ba le thobalano kapa ketso tse ding tsa motabo le yena, hoo ke peto mme ke tlolo ya molao.

Mohlodi: Buka ya tsa Thobalano ya Ngaka Eve

Ya kileng a ba Tlhekefetsong ya Thobalano
Ka Thamiera Olebe

Setho sa TAC Thamiera Olebe o bua ka boemo boo ho bona a kileng a ba tlhekefetsong ya peto, mme o fana ka dikeletso ho batjha ba batshehadi le ba batona ba kileng ba hlekefetswa ka tsa thobalano.

Ha ke ne ke le dilemo tse leshome le metso e supileng (17) ke dula mane Transkei, nkile ka betwa. Motho ya ileng a mphutuhela o ile a nkenya lefu le tshwaetsang ka thobalano. Ho ne ho le bohloko hape ho tlohlolla. Nakong eo ke ne ke sa fumane tshetso ya letho. Ba lelapa la ka ba ne ba sa tsotelle. Ho ne ho se na le ditshebeletso tsa bongaka le mapolesa a tla mamela taba ya ka.

K eile ka hula ka thata ke le mong ho qeta taba ena ya ho betwa ha ka. Ho ne ho le boima haholo le jwale ke sa utlwa bohloko. Ke ikutlwa ke sa sireletseha hobane moo ke dulang ha ho na tshireletso. Ha ho a bolokeha le bakeng sa banana ba batjha bao re phelang le bona. Ha ke utlwa tlolo tsa molao tsa thobalano kgahlanong le batjha, bohloko ba peto ya ka bo a kgutla ho nna hape.

Molaetsa wa ka ho banana ba sa leng batjha ntseng ba pholoha kapa ba fetileng tlhekefetsong ya thobalano ke wa hore ho itshehetsa ke ntho e boima haholo. **Fumana batho ba ka ho thusang!** Leka ba lelapa la hao le ditso tse ding tsa setjhaba. Hodima moo, o lokela ho bolella mapolesa e be o ya tlliniking ka potlako ka ho ya ka moo o ka kgonang.

Nomoro eo o ka letsetsang ho yona bakeng sa Thibelo ya Merusu ka ho ya ka Bong: 0800 150 150

Ke eng seo o ka se etsang ha o ka betwa

- Hopola hore ha se molato wa hao. O na le tokelo ya ho tshwarwa ka hlomphe le seriti.
- Pele o ka shawara batla thuso. E ya mapoleseng ho ya tlaleha tlolo eo ya molao e be o ya tlilining.
- PEP e tla fokotsa monyetla o kotsing wa ho kenwa ke HIV. Molao o bolela hore ha o hloke nomoro ya nyewe pele o ka fumana PEP. Sheba leqephe la 13 bakeng sa ho tseba haholwanyane ka PEP.
- Peto ke ntho e tshosang haholo. Ho bohlokwa hore o bue le motho e mong ya tla o mamela mme a o tshetse ka mora ho betwa.

Thobalano Sekolo le HIV

Na re sebetsana ha kae le sewa sena sa HIV dikolong tsa rona tsa Afrika Borwa

Ka Gilad Isaacs

"Ha re bue ka thobalano, ngwana; Ha re bue ka nna le wena; Ha re bue ka dintho tsohle tse ntle; Le tse mpe tse ka bang teng." Ana ke mantswe a tswang pineng e neng e tumme haholo ka bo-1990 e binwa ke sehlopha se seng sa pop sa Amerika. Le ka mora dilemo tse 18, re ntse re le kontinenteng e hole le eo, molaetsa ona e ntse e le wa bohlokwa haholo:

Jwalo ka moithuti ya phelang a na le HIV ke a sotleha. Ha ho na thuto kapa lesedi lefe kapa lefe leo re le fumanang ka HIV mme le sekgahla sa boimana se ile hodimo dikolong tsa rona. Baoki ba re kgetholla ha re ya tlliniking ha sekolo se tswa. Ba re omanya ha re kopa dikhondomo le dithibela-peleho. Ha ho na tshehetso bakeng sa baithuti ba tshwaeditsweng kapa ba anngweng ke HIV dikolong tsa rona."

- Asanda Mofu, Rubusana High school, Queenstown 2006.

Ka ho ya ka morupelli e moholo wa tsa thobalano, Ngaka Eve, ha ho kgonahale ho ruta ka HIV hantle ha o sa bue ka tsa thobalano, jwalo ka ha ho etsahala hangata dikolong tsa mona Afrika Borwa. Ho ruta ka tsela ena, ho etsa hore HIV e bonahale e le ntho ya bongaka feela ho ena le e ka amahangwang ka tsela e bohlokwa le boikgethelo ba tsa thobalano ba batjha, ke yena eo ha a hlalosa.

Ngangisano e mabapi le se lokelwang ho rutwa ka diphaposing tsa sekolo ka HIV le thobalano, haesale e le ntho e neng e entse e tswela pele ka dilemo tse ngata. Ka 2000, Lefapha la Bophelo bo Botle le ile la phatlalatsa ditataiso tse nang le kgatelopele tse mabapi le ho shebana le HIV dikolong. Qetellong, ka 2006, le ile la hlahisa lenanethuto la Bokgoni ba tsa Bophelo.

Bothata bo boholo jwale, ka ho ya ka barupelli ba batjha ba leng dikolong ba TAC, bo mabapi le ho kengwa tshehetsong ha lenanethuto lena le letjha. Hantlentle, thuto ya lona ha e tsamaye ka tsela e batlehang. Batjha ha ba fuwe tsebo kapa bokgoni ba ho etsa diqeto tse ntlafetseng ka maphelo a bona.

Phumeza Runeyi, eo e leng Cool Youth Coordinator ya TAC mane Khayelitsha, o bolela hore ho na le mabaka a mang a mangata a etsang hore lenanethuto lena le se ke la rutwa ka nepo. La pele,

Sesotho

ho na le ditlwaello le meetlo e matla ya bodumedi dikolong tse ding tse ngata, e leng tsona tse etsang hore ho be boima ho bua ka thobalano. La bobedi, Makgotla a Laolang Dikolo le batswadi ba na le taolo e matla hodima taba ena ya thuto mme hangata ba thibela puisano efe kapa efe e lokolohileng ka tsa thobalano. Qetellong, mmuso hangata ha o tshehetse lenanethuto lena kapa mananeo a mang dikolong ao sepheo sa ona e leng ho kgothaletsa thobalano e bolokehileng. Mohlala, ka 2006, Letona la Thuto, Naledi Pandor le ile la thibela ho fanwa ka dikhondomo dikolong tse ding tse mmalwa. Mmuelli wa hae o ile a qotswa a re "dikhondomo ha di a tshwanelwa ho ajwa dikolong mme bana ha ba tshwanela le ho ithuta ka diketsahalo tsa thobalano".

Ka 2006, ditho tsa TAC mane Eastern Cape di ile tsa etela dikolo tse 150 diterekeng tsohle tse hlano tsa bophelo bo botle tsa provinse. Ho tse ngata tsa dikolo tseena, matitjhere a ile a tlaleha hore ha a na tsebo e felletseng ya ho ruta ka HIV, tsa thobalano le bokgoni ba tsa bophelo. Hona ho etsahetse le ha batswadi, batjha le matitjhere a boletse hore ha ho na bopaki ba ho supa hore na thuto ya ho nena thobalano (e leng eo e batlwang ke Lefapha la tsa Bophelo bo Botle) e ya sebetsa.

Dintlha tsa moraorao tjena ho tswa diphuputsong tse entsweng Sub-Saharan Africa di supa hore batjha ba fumanang thuto ka tsa thobalano dikolong tsa bona hangata ba sebedisa dikhondomo nako le nako ho ena le bao ba sa e fumaneng. Sa bohlokwa ke hore, dikhondomo di ne di sa fumanehe ho batjha ba bangata ba neng ba le diphuputsong.

Lengolo le ileng la romelwa ho MEC wa Thuto wa Eastern Cape ka 2006 le tswa ho ditho tsa TAC, lona le ne le qetella ka molaetsa oo le jwale e ntseng e le nnete e felletseng feela. "Dikolo ke tsona dibaka tsa ho qala ha re tla thibelong ya HIV, tlhokomelong le tshhehetsong, hobane ke moo diketekete tsa batjha le barupelli ba nkang nako e fetang dihora tse robedi tsa letsatsi la bona jwalo ka batho ba nang le seabo thutong. Re etsa boipiletso ho lefapha (la thuto) ho nka mehato ka potlako hape le ka tsela e bohlokwa ya ho sebedisa mohopolo ona jwalo ka monyetla o moholo wa ho kenya letsoho karabelong ya rona ya naha ho sewa sena mme re pholose maphelo".

Dikeletso tsa ho bua le ho ruta ka tsa thobalano

- Tshepahala
- Kgothaletsa ba bang ho botsa
- Fana ka tlhahisoleseding e nepahetseng
- O se ke wa ikutlwa o hateletswe ho araba dipotso hanghang. O ka nna wa nka nako ya hao o nahana kapa o etse diphuputso ka dikarabo tsa hao
- O se ke wa ba le puo e le nngwe feela e telele ka tsa thobalano – empa etsa hore e be ntho eo le buang ka yona bophelong ba lona bohle

EQUAL treatment

Issue 24 / April 2008

Magazine of the Treatment Action Campaign

Sesotho