



SESOTHO

Thupelo ea Basebetsi ba Litšhebeletso tša Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi

BUKA EA MORUPELI



Bo-Mphato
Litšhebeletsong
tša Bophelo



**Partners
In Health**

COPYRIGHT POLICY

Published by Partners in Health. Subject to the rights of Partners in Health, this publication may be freely reviewed, abstracted, reproduced, or translated provided that all copyright, trademark, and other proprietary notices are included in such use. No portion of this publication may be sold or otherwise used or distributed in conjunction with any commercial purpose. ♦

Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo (PIH) ke mokhatlo o ikemetseng, o sa sebeletseng ho etsa liphaello, o thehiloeng naheng ea Haiti lilemong tse fetang mashome a mabeli tse fetileng, ho fana ka litšebeletso tsa bophelo, ho ba le bakuli nakong ea kalafo, le ho leka ho rarolla se bakang ho kula ha bona. Kajeno mokhatlo oa PIH, o sebetsa linaheng tse fetang leshome le metso e mene moo mokhatlo o thehileng litšebeletso tse batsi tsa ho loantša bofuma le ho kula – ka ho fana ka litšebeletso tsa bophelo, tsa temo, tsa phepo, tsa kaho ea matlo, phepelo ea metsi a hloekileng, le mesebetsi e kenyeletsang batho chelete.

Mosebetsi oa PIH ha se feela ho hlokomela le ho alafa bakuli, empa ke ho fetola tsela eo sechaba se phelang ka eona, litšebeletso tsa bophelo, le maano a lefatše mabapi le litaba tsa bophelo. Mokhatlo oa PIH o atlehile ho sebetsa kahar'a mathata a kang koluoa ea tšisinyeho ea lefatše e ileng ea etsahala Haiti, le linaheng tse holofalitsong ke lintoa joalo ka Rwanda, Guatemala, le Burundi, esita le metseng e meholo ea Amerika joalo ka Boston. PIH e sebelisana le likolo tsa bongaka le lipetlele tse kenyeletsang Harvard Medical School le Brigham & Women's Hospital. Mokhatlo o ikakhetse ka setotsoana ho bua le ba nang le lichelete le matla ho thusa ntlafatsong ea litšebeletso tsa bophelo linaheng tse futsanehileng tsa lefatše.

PIH e-na le litšebeletso Haiti, Russia, Peru, Rwanda, Lesotho, Malawi, Kazakhstan, le United States. PIH e tšehetsa merero e Mexico, Guatemala, Burundi, Mali, Nepal, le Liberia. Ha u batla ho fumana litaba ka botlalo, etela marang-rang a PIH atereseng ena: www.pih.org.

Basebeletsi ba bangata ba PIH le ba tsoang kantle, ba kentse letsoho ho hlophisa lithupelo tse bukeng ena. Ka lebaka la bongata ba bona, re sitoa ho ba leboha ka bo mong, empa re lakatsa ho ananela le ho leboha boitelo le mosebetsi o matla oa bona.

© Litšoantšo: Jesse Hamm, 2007–2011, Petra Rohr-Rouendaal 2006, 2007, le Rebecca Ruhlmann, 2007.

© Lingoliloeng: Partners In Health, 2011.

Setšoantšo se leqepheng le kaholimo: Partners In Health

Ba entseng moralo: Mechanica, Annie Smidt, le Partners In Health

Khatiso: ACME Books, Inc.

Khatiso ea pele ea Senyesemane Phuptjane 2011

Buka ena, e tlotla likete-kete tsa basebeletsi ba bophelo metseng tseo ka boitelo ba bona ba atlehileng ho phethahatsa sepheo le thōmo ea rona. Basebeletsi ba bophelo metseng ke bona mokokotlo oa mosebetsi oa rona oa ho ntlafatsa maphelo a mafutsana.

Letsatsi le leng le le leng, ba tsoa letšolo ho etela sechaba le ho se fa litšebeliso, thuto, le tšehetso, 'me ba re ruta hore ho ema le batho ke setlhare se seholo khahlanong le maloetse, bofuma, le ho hloka tšepo.



LENANE LA TSE KAHARE

ix *Kakaretso ea lithupelo*

xxxix *Khutsufatso ea mabitso*

xli *Tlhaloso ea mantsoe*

THUPELO EA 1

Selelekela le Mosebetsi le Boikarabello ba MMRPA

- 1 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Nako, Kakaretso ea thupelo, Lintlha tsa bohlokoa
- 6 **Thuto-tšebetso ea 1:** Boitsebiso le sepheo sa thupelo
- 8 **Thuto-tšebetso ea 2:** Melao le lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso
- 11 **Thuto-tšebetso ea 3:** Tlhahlobo pele ho thupelo
- 19 **Thuto-tšebetso ea 4:** Bohlokoa ba li-MMRPA
- 23 **Thuto-tšebetso ea 5:** Ketho le tsamaiso ea li-MMRPA
- 29 **Thuto-tšebetso ea 6:** Mosebetsi le boikarabello ba MMRPA
- 34 **Thuto-tšebetso ea 7:** Ho tsebisoa ka Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo

THUPELO EA 2

Bokhachane, tlhokomelo nakong ea bokhachane, le nakong ea botsoetse

- 41 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Nako, Kakaretso ea thupelo, Lintlha tsa bohlokoa
- 46 **Thuto-tšebetso ea 1:** Bokhachane le pelehi
- 54 **Thuto-tšebetso ea 2:** Tlhokomelo nakong ea bokhachane
- 62 **Thuto-tšebetso ea 3:** Ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane
- 85 **Thuto-tšebetso ea 4:** Phokolo ea mali
- 88 **Thuto-tšebetso ea 5:** Mahlaba a pelehi le pelehi
- 95 **Thuto-tšebetso ea 6:** Tlhokomelo nakong ea botsoetse

THUPELO EA 3

HIV le AIDS le Mafu a Likobo

- 99 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Nako, Kakaretso ea thupelo, Lintlha tsa bohlokoa
- 104 **Thuto-tšebetso ea 1:** Ho boleloa'ng ka HIV le AIDS?
- 109 **Thuto-tšebetso ea 2:** Methati le matšoao a HIV le AIDS
- 117 **Thuto-tšebetso ea 3:** Phetiso ea HIV le AIDS
- 143 **Thuto-tšebetso ea 4:** Tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso
- 147 **Thuto-tšebetso ea 5:** Likhohlopo tsa banna le tsa basali
- 156 **Thuto-tšebetso ea 6:** Thuto ka HIV le AIDS
- 162 **Thuto-tšebetso ea 7:** Kalafu ea HIV le AIDS

180 **Thuto-tšebetso ea 8:** Ho ikhopotsa ka li-ARV

182 **Thuto-tšebetso ea 9:** Litla-morao tsa li-ARV

209 **Thuto-tšebetso ea 10:** Mafu a likobo

THUPELO EA 4

Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

225 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Nako, Kakaretso ea thupelo, Lintlha tsa bohlokoa

229 **Thuto-tšebetso ea 1:** Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng le boikarabello ba MMRPA

239 **Thuto-tšebetso ea 2:** Lebese le phofo la masea

246 **Thuto-tšebetso ea 3:** Thuto ea thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

THUPELO EA 5

Lefuba

253 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Nako, Kakaretso ea thupelo, Lintlha tsa bohlokoa

257 **Thuto-tšebetso ea 1:** Phetiso, tlhahlobo, le lihlopha tse tsietsing ea tšoaetso ea lefuba

262 **Thuto-tšebetso ea 2:** Matšoao a lefuba

271 **Thuto-tšebetso ea 3:** Thibelo ea phetiso ea lefuba

276 **Thuto-tšebetso ea 4:** Kalafo ea lefuba

287 **Thuto-tšebetso ea 5:** Litla-morao tsa meriana ea lefuba

306 **Thuto-tšebetso ea 6:** Thuto ka lefuba

THUPELO EA 6

Bophelo ba malapa

- 315 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Nako, Kakaretso ea thupelo, Lintlha tsa bohlokoa
- 319 **Thuto-tšebetso ea 1:** Melemo le mathata a thero ea malapa
- 326 **Thuto-tšebetso ea 2:** Mekhoa ea thibelo ea bokhachane
- 339 **Thuto-tšebetso ea 3:** Liente tsa masea
- 344 **Thuto-tšebetso ea 4:** Phepo le khaello ea phepo
- 354 **Thuto-tšebetso ea 5:** Letšollo le ho hlatsa
- 358 **Thuto-tšebetso ea 6:** Bohloeki 'meleng le ka malapeng

THUPELO EA 7

Litlaleho le tšalo morao ea tšebetso

- 363 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Nako, Kakaretso ea thupelo, Lintlha tsa bohlokoa
- 367 **Thuto-tšebetso ea 1:** Mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba li-MMRPA
- 371 **Thuto-tšebetso ea 2:** Boikarabello ba MMRPA ho etsa litlaleho
- 373 **Thuto-tšebetso ea 3:** Kano ea MMRPA
- 378 **Thuto-tšebetso ea 4:** Tlhahlobo kamora' lithupelo
- 386 **Thuto-tšebetso ea 5:** Tlhahlobo ea katleho ea lithupelo le lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso
- 389 *Foromo ea tlhahlobo ea katleho ea lithupelo*
- 393 *Lipotso tsa boikhopotso thupelong ea 2 hoisa ho ea 7*
- 416 *Lingoliloeng*
- 417 *Tlhahlobo pele ho thupelo*
- 420 *Tlhahlobo kamora' lithupelo*

Kakaretso

Bophelo bo botle ke tokelo ea batho bohle. Bophelo bo botle, ha bo fumanoe feela ka ho alafa mafu. Batho ba lokela ho fumana litokelo tsa botho tse latelang: phepo e nepahetseng, thuto, metsi a hloekileng, matlo a bolulo, le menyetla moruong.

Mokhatlo oa PIH o thehiloe holim'a litokelo tsa batho litabeng tsa bophelo bo botle. Basebeletsi ba rona metseng, ba bile le kabelo e kholo ho bona hore sechaba se phela hantle le hore se fumana litokelo tsa sona tsa botho.

Mokhatlo oa Lesotho oa Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo, kapa BLB o thakhotse litšebeletso tsa phokotso ea ho shoa ha basali nakong ea bokhachane le pelehi. Sepheo ke ho ba thusa ho phela hantle nakong ea bokhachane, le ea pelehi, e le hore ba phele hantle 'moho le masea a bona. Li-MMRPA li tla etela basali le ho bona hore ba tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ba pepela litsing tsa bophelo, ba tsamaea litleleniki tsa batsoetse, le masea a fuoa liente. Li-MMRPA li fana ka kalafo e behang mokuli leihlo ho bakhachane ba noang li-ARV le meriana ea lefuba. Ba bile ba ruta bakhachane le malapa a bona ka thero ea malapa, liente, kalafo ea letšollo, bohloeki 'meleng le ka lelapeng. Litšebeletso tsena li reretsoe ho fokotsa ho shoa nakong ea bokhachane le pelehi.

Li-MMRPA li khethoa ke sechaba. Ke batho ba hlomphang, ba nang le kutloelo-bohloko, ba bolokang makunutu. Ba utloisisa se boleloang ka ho ema 'moho le batho ba tlokotsing. Ba thusa ntlafatsong ea bophelo ba sechaba le naha.

Joalo ka basebeletsi ba bophelo metseng, li-MMRPA li fumana lithupelo khafetsa ho li fa tsebo ea hore li phethahatse mosebetsi oa tsona. Buka ena ea morupeli 'moho le buka ea barupeluo ea lithupelo tsa basebeletsi ba bophelo metseng li kenyeletsa lintlha tse latelang:

- Thero ea malapa
- Bokhachane le pelehi
- Phepo e nepahetseng le khaello ea phepo
- Liente
- Letšollo
- Malaria
- Bohloeki
- Mafu a matšoafu
- Tlhekefetso
- Bophelo bo botle kelellong

- Thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng
- Mafu a sa foleng
- Mofetše
- HIV, lefuba, le mafu a likobo

LISEBELISUOA TSA LITHUPELO

Lithupelo tsohle li na le Buka ea Morupeli, Buka ea Morupeluo, litšoantšo le lipampiri tse ngolang. Lisebelisuo tse na li lokela ho sebelisoa 'moho hore thupelo e atlehe.

- **Buka ea Morupeli** – E tšetse lintlha tsohle tse hlokoang ho kenyeletsa le mekhoha ea boitokiso, thuto-tšebetso, thepa e hlokoang, thuto e rutoang, le litlhahlobo. Barupeli ba lokela ho bala buka ena pele ba qala lithupelo le ho e sebelisa nakong ea lithupelo.
- **Buka ea Barupeluo** – E tšetse lintlha tsohle tse hlokoang ke barupeluo, mehlala le lipapali-thuto. Barupeli ba lokela ho abela barupeluo libuka tseo pele lithupelo li qala. Barupeluo ba nke libuka tseo hore ba li sebelise malapeng ho ikhopotsa seo ba se rutiloeng.
- **Thuto ka mochini o bontšang litšoantšo** – Moo motlakase o leng teng ho ka sebelisoa mochini o bontšang litšoantšo. Litšoantšo tsohle tse hlokoang li teng.
- **Flipchate** – Moo motlakase o leng sieo, ho ka sebelisoa flipchate e nang le litšoantšo le lingoliloeng tse hlokoang.

BUKA EA MORUPELI

Buka ea Morupeli e-na le lintlha tsohle tse hlokoang ho ruta, tse kenyeletsang tse latelang bakeng sa thuto e 'ngoe le e 'ngoe:



Tlhaloso pele ho thupelo – Tlhaloso e khutšoane ea sepheo le se phuthetsoeng ke thupelo.



Sepheo – Lethathamo la litsebo tseo barupeluo ba tla li fumana nakong ea thupelo.



Kakaretso ea thupelo – Setšoantšo sa lintlha tse tla rutoa, mekhoha ea ho ruta, nako, le thepa e hlokoang.



Lintlha tsa bohlokoa – Taba-kholo ea thupelo, morupeli a ka beha lintlha tse na ka bokhutšoane qetellong ea thupelo.

Thuto-tšebetso – Tse tlang ho etsoa, 'me li hlalositsoe ka tatellano.

Tlhahlobo pele le kamora' lithupelo – Litlhahlobo tsena le likarabo tsa tsona li ngotsoe bukeng ea morupeli.



Manane a MMRPA – A na ke manane a mosebetsi le boikarabello ba MMRPA malebana le likarolo tse itseng tsa lithupelo. Morupeli a shebisane manane a na le barupeluo a ha lithupelo li ntse li tsoela pele.



Maqephe a lingoliloeng– Maqephe a sa ngoloang letho, moo morupeli a ka ingolla seo a batlang ho ikhopotsa sona le ho se sebelisa.

THUTO-TŠEBETSO

Hore lithupelo li be le katleho, barupeli ba lokela ho li bala, ho etsa boitokiso bo lokelang, ho bokella lisebelisuo pele thupelo e qala. Ha ba sa etse joalo, thupelo e tla hloka katleho.

Thuto-tšebetso e-na le lintlha tse latelang:



Mokhoa – Mokhoa o tla sebelisoa ho ruta, mohlala, ho tšetsetha taba, ho sebetsa ka lihlopha tse nyenyane, kapa ho ruta.



Nako – Ho boleloa nako e hlokoang ho qeta thupelo. Bakeng sa mehato e fapakaneng ho bontšoa linako tse hlokoang, mohlala metsotso e 10, 15, joalo-joalo.



Boitokisetso – Lenane la tseo morupeli a lokelang ho li etsa pele thupelo e qala.



Lisebelisuo tse hlokoang – Lenane la lisebelisuo tse hlokoang thuto-tšebetsong. Barupeli ba bokelle lintho tseo pele thupelo e qala.



Mehato – Qaqiso ea seo morupeli a lokelang ho bona hore se ea etsahala. Se lokelang ho rutoa, mehlala, lipuisano, lipotso, lipapali, litšoantšo, joalo-joalo.



Tlhokomeliso – Malebela a fuoang morupeli ho etsa liphetoho moo ho hlokahalang, ho araba lipotso kapa maemo a ikhethang, kapa ho khothatsa barupeluo.



Ho hlalloba maemo a litaba – Mona ho boleloa ho hlalloba hore se rutoang na ha se ea fetoha. Mohlala, litlhare, mekhoha ea ho li sebelisa, liforomo tse sebelisoang, li ka fetoha, joalo-joalo.

Thupelo ea MMRPA e qala ka lintlha tse latelang:

- **Boitsebiso le sepheo sa thupelo** – Barupeluo ba itsebisa ba bang ho bile ho hlalloba sepheo sa thupelo.
- **Melao nakong ea lithupelo le lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso** – Barupeluo ba iketsetsa melao e tla ba laola nakong ea lithupelo le ho tsebisoa ka lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso, moo ba ka tšelang lipotso tseo ba sa batleng ho li botsa har’a ba bang.
- **Tlhahlobo pele ho lithupelo** – Lipotso tse fumanang seo barupeluo ba se tsebang ka lithupelo tseo ba tlil’o li kena.

Thupelo ea MMRPA e fella ka lintlha tse latelang:

- **Tlhahlobo kamora’ lithupelo** – Lipotso tse fumanang seo barupeluo ba ithutileng sona. Morupeli o tšoa ea tlhahlobo ena, joale barupeluo ba e bapisa le sephetho sa ha ba qala ho kena lithupelong.
- **Tlhahlobo ea katleho ea lithupelo le lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso** – Barupeluo ba fana ka maikutlo a hore na thupelo e atlehile hakae, morupeli o araba lipotso tse tsoang ka lebokoseng la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso.

TLHAHLOBO EA KATLEHO EA LITHUPELO

Lithupelo tsena li batla ho bona seo barupeluo ba ithutileng sona, ke kahoo ho nang le litlhahlobo tseo tse peli. Ho fana ka monyetla ho batho ba thuto e fapakaneng, morupeli a bale lipotso butle a be a li phete ho fa barupeluo nako ea ho araba. Barupeli ba hlallobe likarabo ho bona moo khaello e leng teng hore ho tle ho etsoe lintlafatso nakong e tlang.

Ha barupeluo ba bangata ba sebelitse hampe, barupeli ba lokela ho ntlafatsa mokhoa oo ba rupelang ka oona.

Tlhahlobo ebile e bontša se tsamaileng hantle le se sa atlehang. Lipotso li ka arajoa ka molomo kapa tsa ngoloa. Barupeli ba bokelle likarabo hore ba tle ba tsebe moo ba lokelang ho ntlafatsa lithupelo. Tlhahlobo e etsoe qetellong ea letsatsi le leng le le leng.

BOITOKISETSO BA MORUPELI

Barupeli ba lokela ho tseba seo ba tla se ruta pele thupelo e qala. Ba bale tsohle tseo ba lokelang ho li etsa, ba bokelle thepa e hlokahalang, ba tsebe mehato ea thupelo ka tatellano ea eona, le se phuthetsoeng ke thupelo.

Ha barupeli ba le 2 kapa ho feta, ba kopane pele ho arolelana mosebetsi. Qetellong ea letsatsi ka leng ba kopane ho buisana ka se atlehileng le se sa tsamaeang hantle, le se lokelang ho etsoa letsatsing le hlahlamang.

Lithupelo tsena ha li hloke lisebelisuoa tse ngata. Boholo li batla buka ea morupeli, buka ea morupeluoa, pampiri, pene, litšoantšo. Empa ho na le lithupelo tse tla hloka lipilisi tsa li-ARV, tsa lefuba, lisebelisuoa tsa motsoako, le lisebelisuoa tsa thibelo ea bokhachane.

TSEBO EA HO BALA LE NGOLA HAR'A BARUPELUOA

Basebeletsi ba bophelo metseng ba PIH ba lebeletsoe hore ebe batho ba tsebang ho bala le ho ngola. Lithupelo tsena li raliloe ka tsela e bonolo bakeng sa bohle. Buka ea barupeluoa e ngotsoe ka litlhaku tse kholo, e-na le litšoantšo tse ngata, le manane a ho ikhopotsa. Lithupelo li bile li sebelisa litšoantšo, lipuisano, le lipale ho fapana le ho bala ho ho ngata.

Mehato e ngotsoe ka tsela e hlakileng bakeng sa barupeli. Barupeli ba lokela ho balla barupeluoa, ho etsa hore barupeluoa ba sebetse ka lihlopha, joalo-joalo. Barupeluoa ba tsebang ho bala le ho ngola ha holoanyana, ba tsoakiloe le ba sa tsebeng haholo.

Barupeli ba lebelletsoe ho ithuta likhaello tsa barupeluoa tabeng ena, le ho rala kapa ho etsa lipheto ho tse tla thusa bohle. Ha morupeluoa a sitoa ho bala hantle a thusoe ke morupeli kapa ba bang.

HO ETSA LIPHETOHO LITHUPELONG

Lithupelo li hlophiselitsoe batho ba 20 ho isa ho 30, empa li ka sebetse le ho ba 12 ho isa ho 20. Bakeng sa mosebetsi o etsoang ka lihlopha, barupeli ba tla arola batho ho latela palo ea bona. Ha ho etsoa lipapali, barupeli ba khutsufatse nako.

Ka nako e 'ngoe tlhokomeliso e ea fanoa ho morupeli hore na a ka etsa joang ho khutsufatsa tšebetso. Ha ho hlokahala tšebetso e ka ipapisa le meetlo le litloaelo tsa sebaka.

Barupeli ba ithute ha barupeluoa ba khathetse 'me ba etse lipheto ho. Motšoare oa mantsiboea batho ba ea khathala, morupeli a fumane se ka ba hlasimolang, kapa papalinyana e tla ba tsosa.

LIPUISANO

Mehlala ea likarabo e ngotsoe ka mongolo o tšekaletseng. Barupeli ba leke hore barupeluo ba arabe ho latela likarabo tse hlahisitsoeng. Morupeli a ka lokela hore ka nako e 'ngoe a behe potso ka mekhoha e mengata e fapakaneng. Barupeli ba fane ka likarabo ha barupeluo ba se ba ile ba leka ho araba.

TLHAHLOBO EA SE ENTSOENG

Barupeli ba fane ka hora kapa halofo ea hora ha ba fihla, ho tloha ka letsatsi la 2 ho isa ho la 7, ea boikhopotso ba se entsoeng letsatsing le kapele. Boikhopotso bo ka etsoa ka tlholisano lipakeng tsa lihlopha, kapa e le lipotso le likarabo tsa molomo. Lipotso bakeng sa thupelo e 'ngoe le e 'ngoe li ngotsoe qetellong ea buka ea morupeli.

MEKHOA EO BATHO BA BAHOLO BA ITHUTANG KA EONA

Thupelo ena e raliloe holim'a mekhoha e tsejoang ea ho rupela batho ba baholo lilemong me e kenyeletsa e latelang:

- **Tlhompho** – Batho ba baholo ba batla ho hlompheua le ho nkuoa e le batho ba baholo.
- **Ho ananeloa** – Batho ba baholo ba batla ho thoholetsoa, esita ba sa iteka le haholo.
- **Tsebo** – Batho ba baholo ba ithuta ka seo ba se tsebang seo ba se boneng bophelong.
- **Thuto e nang le thuso** – Batho ba baholo ba batla ho ithuta lintho tse tla ba le thuso bophelong ba bona, mosebetsing oa bona, le malapeng a bona.
- **Puisano** – Batho ba baholo ba lumela hore thuto e lokela ho tsamaea le puisano pakeng tsa bona le morupeli, ho be le phapanyetsano ea maikutlo.
- **Puisano le lithaka** – Batho ba baholo ba batla ho buisana le lithaka tsa bona tse tlileng thupelong ka phapanyetsano ea maikutlo, tsebo, le malebela.
- **Tsebo e be e sebelisoang hang-hang** – Batho ba baholo ba batla hore tsebo eo ba e fumaneng e be e sebelisoe hang-hang.
- **Molao oa 20-40-80** – Batho ba baholo ba hopola 20% ea seo ba se utloileng, 40% ea seo ba se utloileng le seo ba se boneng, 80% ea seo ba se utloileng, ba se boneng, ba se entseng.
- **Ho nahana, ho utloa, le ho etsa** – Batho ba baholo ba ithuta hantle ha ba fuoa monyetla oa ho nahana, ho utloa, le ho etsa.

- **Polokeho le boiketlo** – Batho ba baholo ba batla ho ikutloa ba bolokehile ba bile ba iketlile moo ba ithutang e le hore ba tle ba kenye letsoho lithupelong. Ba lokela ho kholiseha hore ha ba na ho tšehoa kapa ho nyenyefatsoa ka lebaka la maikutlo a bona.

MEKHOA EA HO RUTA

Hore lintlha tse boletsoeng kaholimo li sebetse, morupeli o etsa hore barupeluo **ba kenye letsoho** lithupelong ka mekhoha e fapakaneng e kenyeletsang: lipuisano tsa lihlopha tse kholo le tse nyenyane, lipapali, le lipale.

Lithuto-tšebetso tse ling li etsoa ka puo e khutšoanyane ea morupeli. Buka ena, ha e sebelise mokhoa oo haholo. Hopola hore *batho ba baholo ba hopola 20% ea seo ba se utloileng, 40% ea seo ba se utloileng le seo ba se boneng, 80% ea seo ba se utloileng, ba se boneng, ba se entseng*. Ha barupeluo ba ka qeta letsatsi lohle ba mametse morupeli, ha ba na ho hopola seo a neng a se ruta, batho ba ithuta ka ho mamela, ho bona, le ho etsa.

Mekhoa ea hore barupeluo ba kenye letsoho lithupelong ke ena:

- Tšebetso ea lihlopha tse nyenyane
- Tšebetso ea lihlopha tse kholo
- Puisano ea sehlopha se senyenyane
- Puisano ea sehlopha se sehlo
- Ho tšetšetha taba
- Papali-thuto
- Thuto-pale
- Leeto la boinahano
- Pontšo
- Puo ka morupeli
- Pale ea litšoantšo
- Thuto ka lithaka

PUISANO EA SEHLOPHA SE SEHOLO

Puisano ea sehlopha se sehlo e etsahala lipakeng tsa morupeli le barupeluo bohle, barupeluo ba araba lipotso tse botsoang ke morupeli. Ho buisanoa ka lipotso tseo. Morupeli o laola lipuisano hore li se ke tsa tsoa lekoteng, le ho thiba ba buelang ruri.

U lokela ho etsa'ng ho tsamaisa lipuisano tsa sehlopha se sehlo?

- Behela lipuisano nako.
- Ba batlang ho bua ba phahamise matsoho.
- Lipuisano li be lekoteng.
- Etsa hore lipuisano li 'ne li tsoele pele.
- Khothaletsa bohle ho hlahisa maikutlo.
- Sheba ka mahlakoreng ohle ho bona ba phahamisitseng matsoho.
- Thiba ba buelang ruri.
- Laola lipuisano.
- Ha barupelua ba sa arabe potso, e botse ka tsela e 'ngoe.
- Botsa lipotso ho khothaletsa lipuisano. Mohlala, “U ka re'ng hape?”
“Maikutlo a hao ke afe hape?”
- Koala lipuisano; pheta lintlha tsa bohlokoa hape.

Melemo ea lipuisano tsa sehlopha se sehlo ke efe?

- Bohle ba na le monyetla oa ho bua.
- Bohle ba utloa maikutlo a batho ba bang.
- Maikutlo a fapakaneng a nontša lipuisano.
- Ba litlhong ho bua ba ka imamella.

Mathata a lipuisano tsa sehlopha se sehlo ke afe?

- Ba buelang ruri ba hlokisa ba bang monyetla.
- Ba litlhong ba sitoa ho bua.
- Batho ba tsoa lekoteng habonolo.

PUISANO EA SEHLOPHA SE SENYENYANE

Sehlopha se senyenyane ke sa batho ba 3 ho isa ho ba 6, ba arabang lipotso tsa morupeli. Morupeli a fane ka litlhaloso tse hlakileng ka se tla etsoa pele a arola lihlopha. Ha lihlopha li ntse li buisana, morupeli a potolohela tsona ho bona hore ba ntse ba le lekoteng.

U lokela ho etsa'ng ho laola lipuisano tsa sehlopha se senyenyane?

- Fana ka litlhaloso tse hlakileng pele u arola lihlopha ka seo ba tla buisana ka sona. Ho molemo ho ngola taba pampiring eo bohle ba tla e bona.
- Ba bolelle hore ba etse bonnete ba hore bohle ba hlahisa maikutlo.
- Khetha motsamaisi oa lihlotšoana ho khetha moetapele sehlopheng esita le ea bolokang nako.
- E re ba ikhethale motsamaisi, ba fe metsotso e 5, u ba lemose ka nako ha ho setse metsotso.
- Potoloha le lihlopha ho bona hore li sebetsa hantle.

Melemo ea lipuisano tsa lihlopha tse nyenyane ke efe?

- Batho ba phutholoha habonolo sehlopheng se senyenyane ba bile ba tseba ho hlahisa maikutlo a mangata.
- Ha bo buisanoa ka taba e behang batho tsietsing, ho bonolo ho e bua sehlopheng se senyenyane.

Mathata a lipuisano tsa sehlopha se senyenyane ke afe?

- Katleho e tsoa hore na motsamaisi le litho ba sebetsa joang, ba bang ba tla sebetsa hantle ho feta ba bang.
- Lipuisano li ka tsoa lekoteng ha taolo e se ntle.

LEETO LA BOINAHANO

Leeto la boinahano, ke moo batho ba nahanang ka se ileng sa etsahala maphelong a bona. Mokhoa ona, o sebetsa hantle ha litho li tšepana li bile li tšepa morupeli.

Ho tsamaisa leeto la boinahano, u lokela ho etsa joang?

- Kopa barupeluo a ho phutholoha le ho koala mahlo.
- Tlhaloso ea hao e be khutšoane hore na u batla ba etse joang.
- Bala seo u batlang hore ba inahane ka sona. Bala butle, u bue ntho e hlakileng.
- Ka nako e 'ngoe maikutlo a batho a phahama haholo. Morupeli a ele taba ena hloko.
- Kamora' leeto barupeluo a ba ka ngola kapa ba bua ka maikutlo ao ba bileng le ona.

Melemo ea leeto la boinahano ke efe?

- Barupeluo ba ka ithuta ha ba ka bona kamano lipakeng tsa seo ba ithutang sona le se kileng sa etsahala maphelong a bona.
- Leeto le etsa hore barupeluo ba nahane ka litaba tsa bona ka tsela e nang le tatellano.
- Leeto le ka sebelisoa ho buisana ka taba e ncha, kapa ho buisana ka mathata, kapa ho hlahisa maikutlo a macha.

Mathata a leeto la boinahano ke afe?

- Mokhoa ona, o ka sisinya maikutlo a batho. Ho bohlokoa ho eelloa taba ena.
- Barupeluo ba ratang ho bua haholo ba ka thatafalloa ho iphumana ba lokela ho thola le ho khutsa metsotso e mengata.

PUO KA MORUPELI

Morupeli o bua le sehlopha sohle a sebelisa litšoantšo. Mokhoa ona o sebelisoa likolong. Mokhoa ona, o loketse feela ho teka taba 'me o lokela ho ba mokhutšoane o sebelise litšoantšo.

U lokela ho etsa joang ha u ruta ka ho etsa puo?

- Itokise le ho hlopha puo ea hao hore e hlake e be bonolo hore batho ba e utloisise.
- Hlahloba mechini eo u tla e sebelisa hore e sebetsa hantle.
- Etsa puo e khutšoane, e pakeng tsa metsotso e 5 le e 15.
- Sebelisa puo e bonolo eo batho ba e utloisisang.
- Botsa lipotso e le hore barupeluo ba ikutloe ba e-na le kabelo puong ea hao.
- Sebelisa matsoho le sefahleho, lentsoe le hlake e be la motho ea thabelang batho ba bang.
- Sheba barupeluo mahlong ha u bua le bona, e le hore u lemohe ha ba sa utloisise, kapa ba tenehile, e le hore u ba hlasimolle ka ho botsa lipotso le ho qeta kapotlako.
- Qoba ho ema sebakeng se le seng, tsamaea le ho potoloha le barupeluo.
- Ha u hlalosa setšoantšo, sheba barupeluo mahlong eseng setšoantšo.
- Qetella ka ho bolela lintlha tsa bohlokoa.

Melemo ea ho ruta ka puo ke efe?

- Puo e ntle ho hlahisa taba e ncha ka potlako le ka bokhutšoane.
- Ka nako e 'ngoe barupeluo ba batla hore taba e ncha ba e bolelloe pele ba ka e sebelisa.
- Barupeluo ba keneng likolo ba tloetse mokhoa ona oa ho rutoa.

Mathata a ho ruta ka ho etsa puo ke afe?

- Puo ha e hape maikutlo joalo ka puisano ea lihlopha tse nyenyane kapa lipapali.
- Ka nako e 'ngoe barupeluo ba lahlehelo ke mamello.
- Ha morupeli a sa itokisa, barupeluo ha ba na ho ithuta letho puong ea hae.

HO TŠETŠETHA TABA

Ho tšetšetha taba ke ha morupeli a botsa potso 'me a kopa barupeluo ho fana ka maikutlo a fapakaneng. Mokhoa ona o ka sebelisoa ke lihlopha tse kholo le tse nyenyane. Sepheo ke ho fumana maikutlo a mangata a fapakaneng.

U ka sebelisa ho tšetšetha taba joang?

- Hlalosa hore sepheo ha se ho fumana karabo e le 'ngoe empa ke ho fumana maikutlo a mangata.
- Fumana maikutlo a barupeluo ka bo mong.
- Amohela maikutlo ohle.
- Khothaletsa barupeluo ho fana ka maikutlo a bona.
- Etsa hore ba be le thahasello.
- Etsa hore bohle ba fane ka maikutlo, eseng batho ba le bang feela.
- Motho e mong a tsamaisa ho tšetšetha taba, ha e mong a ntse a ngola maikutlo a hlahang.
- Kamora' tšebetso ena, morupeli le barupeluo ba ka sebelisa maikutlo a hlahisitsoeng ho rarolla mathata.
- Mohlala, ha barupeluo ba tšetšethile taba ho fumana tharollo ea bothata, ho ka khethoa litlhahiso tse 3 tse ntle tsa bona, eaba ho buisanoa ka tsona ho khetha tlhahiso e ntle ho feta tse ling.

Melemo ea ho tšetšetha taba ke efe?

- Ho hlahisoa maikutlo a mangata.
- Batho ba ba morolo ha ba tšetšetha taba.
- Hobane ha ho eo ho thoeng o fositse kapa o nepile, batho ba ikutloa ba lokolohile ho hlahisa maikutlo a bona.

Mathata a ho tšetšetha taba ke afe?

- Batho ba bang ba ka fana ka maikutlo a sa arabeleng taba ho hang.
- Batho ba buelang ruri ba ka sitisa ba bang ho hlahisa maikutlo.

PAPALI-THUTO

Ka papali-thuto, barupeluo ba bontša maemo kapa mathata a ka hlahang mosebetsing oa bona. Ha ho etsoa papali-thuto, batho ha ba bale seo ba tla se bua. Taba-khoho ke ho bontša mathata a ikhethollang bophelong e le hore barupeluo ba buisane ka hore na tharollo ea mathata ao ke efe. Ka papali-thuto, barupeluo ba ithuta ho buisana le batho, ho fana ka likeletso, ho hlabolla, le ho ba le kutloelo bohloko. Lipapali-thuto li ka etsoa ke lihlopha tse khoho kapa tse nyenyane.

U ka etsa'ng ho tsamaisa papali-thuto?

- Fana ka nako e lekaneng hore barupeluo ba itokise le hore ba etse papali-thuto.
- Hlalosa papali-thuto hantle, hore na barupeluo ba itokise joang, le hore na papali-thuto e bontše eng ea bohlokoa.
- Haeba barupeluo ba sa tsebe lipapali-thuto, ba supise ka hore u hle u etse papali-thuto.
- Hlakisa nako e lokelang ho nkuoa ho ntse ho bontšoa papali-thuto, 'me u boloke nako.
- Hlalosetsa barupeluo hore lipapali-thuto li fana ka monyetla oa hore ba ithute mathata ao ba tla thulana le oona mosebetsing le mokhoa oa ho rarolla mathata ao.
- Kamora' papali-thuto, buisana ka taba-khoho ea eona le barupeluo. Tsepamisa maikutlo holim'a lintlha tsa bohlokoa tseo papali e buang ka tsona eseng hore na barupeluo ba tseba ho etsa lipapali-thuto hakae.

Melemo ea papali-thuto ke efe?

- Lipapali-thuto li fa barupeluo a monyetla oa ho nahana, ho utloisisa, le ho etsa.
- Lipapali-thuto li fa barupeluo a monyetla oa ho ithuta sebakeng seo ba ikutloang ba phutholohile le ho fumana maikutlo a lithaka tsa bona.
- Ha u batla, u ka sebelisa lipapali-thuto tse peli: 1. Papali-thuto e bontšang mokhoa o fosahetseng oa ho sebetsa. 2. Papali-thuto e bontšang mokhoa o nepahetseng oa ho sebetsa.
- Lipapali-thuto li qholotsa maikutlo a mangata le lipuisano tse molemo bakeng sa baithuti.

Mathata a lipapali-thuto ke afe?

- Lipapali-thuto li nka nako e telele.
- Barupeluo a bang ba ka ikutloa ba sa phutholoha ho etsa papali-thuto kapel'a batho ba bang.
- Barupeluo a bang ha ba tsebe letho ka lipapali-thuto.

TŠEBETSO EA SEHLOPHA SE SEHOLO

Morupeli o etella sehlopha pele tšebetsong. Tšebetso ekaba ea sehlopha sa batho ba 10 ho isa ho 25. Sehlopha se ka 'na sa ba sehlo ho feta mona.

U lokela ho etsa'ng ho tsamaisa tšebetso ea sehlopha se sehlo?

- Beha nako ea ho etsa le ho qeta, 'me u boloke nako eo.
- Haeba barupeluo a lokela ho tsamaea ka har'a ntlo, hleka litulo le litafole ho hlahisa sebaka.
- Hlalosa tšebetso ka tsela e hlakileng.
- Bona hore tšebetso e tsoela pele.
- Khothaletsa bohle ho kenya letsoho.
- Hlakisa lintlha tsa bohlokoa ha tšebetso e ntse e tsoela pele.
- Qetella ka ho pheta lintlha tsa bohlokoa tsa tšebetso ea sehlopha se sehlo.

Melemo ea tšebetso ea sehlopha se seholo ke efe?

- Tšebetso ea sehlopha se seholo e kenyeletsa bohle ebile ea hlasimolla.
- Barupeluo ha ba khathale habonolo ka ha batho ba bangata ba ka etsang tšebetso.

Mathata a tšebetso ea sehlopha se seholo ke afe?

- Barupeluo ba bang ha ba kenye letsoho tšebetsong joalo ka ha ba le sehlopheng se senyenyane.
- Ho tsamaisa sehlopha se seholo ho boima ho morupeli.
- Ha sehlopha se hlile se le seholo haholo, mathata a ba maholo.

TŠEBETSO EA SEHLOPHA SE SENYENYANE

Morupeli o arola barupeluo ka lihlopha tse nyenyane. Mosebetsi oa tsona ekaba ho buisana, ho shebisana pale, ho rarolla mathata, kapa ho sheba le ho buisana ka pale ea litšoantšo. Lihlopha tse nyenyane li etsa hore bohle ba tsebe ho hlaisa maikutlo. Sehlopha se senyenyane se etsa hore barupeluo ba tsebane hantle le ho ithuta ho arolelana mosebetsi.

U lokela ho etsa'ng ho tsamaisa sehlopha se senyenyane?

- Hlalosa tšebetso ea sehlopha se senyenyane hantle ka tsela e hlakileng.
- Hlalosetsa sehlopha se senyenyane hore se tla lokela ho fana ka tlaleho ho sehlopha se seholo. Mohlala, ba ka lokela ho ngola seo ba se fihletseng pampiring e tla ba thusa ha ba fana ka tlaleho, kapa ho fana ka tlaleho ea molomo ho se letho le ngotsoeng pampiring e kholo.
- Arola barupeluo ka lihlopha tse nyenyane. Lihlopha li ka etsoa ka batho ba 4 ho isa ho 6, kapa ba 10 ho isa ho 12, esita le ka batho ba 3.
- Haeba taba e sebetsoang e le e ka behang banna kapa basali tsietsing, u ka etsa hore ho be le lihlopha tsa basali le tsa banna tse arohaneng.
- Ka nako e 'ngoe u ka arola barupeluo ka hore ba bale ho tloha ho 1, 2, 3, 4. E be u re ba itseng 1, ba etse sehlopha, ba itseng 2, ba etse sehlopha, joalo-joalo.
- Ho arola barupeluo ka ho ipala, joalo ka ha bo boletsoe kaholimo, ho thusa ho tsoaka barupeluo hantle.
- Haeba sehlopha se senyenyane se hloka hore batho ba ngole, etsa bonnete ba hore sehlopha ka seng se na le motho ea tsebang ho bala le ho ngola hantle.

- Hlalosetsa sehlopha hore na se filoe nako e kae. Ba hlokomelise ha nako e ntse e fela. U ka eketsa nako haeba lihlopha li e-so qete kaofela le nako e le teng.
- Ha lihlopha tse nyenyane li ntse li sebetsa, potoloha le tsona ho thusa moo ho hlokahalang.
- Boloka le ho laola nako hantle ha lihlopha li ntse li sebetsa, leha li fana ka litlaleho. Sehlopha se ka fuoa metsotso e 5 ho tlaleha, le e seng mekae ho araba lipotso le ho utloa maikutlo a ba bang.

Melemo ea lihlopha tse nyenyane ke efe?

- Lihlopha tse nyenyane li lumella bohle ho kenya letsoho ho feta ha lihlopha li le kholo.
- Batho ba bangata ba bua ka bolokolohi ha sehlopha se le senyenyane.
- Lihlopha tse nyenyane li tseba ho bua taba ka botebo.

Mathata a lihlopha tse nyenyane ke afe?

- Mosebetsi o etsoang ka lihlopha tse nyane o nka nako e telele.
- Lihlopha tse nyane li thatafalloa ho sebelisana 'moho. Ha u hlokomela bothata bona, ba thuse ho sebetsa 'moho, le ho tsepamisa maikutlo holim'a lintlha tsa bohlokoa.

THUTO-PALE

Ke pale e khutšoane ea se etsahetseng eo barupeluo ba lokelang ho buisana ka eona. Barupeluo ba tseba ho buisana ka lipale tsena hobane ba sebelisa tsebo eo ba sa tsoa e fuoa. Thuto-pale e ka bua ka motho ea nang le matšoao a itseng, barupeluo ba tla buisana ka matšoao ao, joale ba etse qeto ea se lokelang ho etsoa bakeng sa motho eo. Sepheo sa li thuto-pale ke ho ruta barupeluo ho rarolla mathata ao ba tla kopana le ona tšebetsong.

U lokela ho etsa'ng ho tsamaisa thuto-pale?

- Balla ba bang pale.
- Hlalosa ka tsela e hlakileng seo ba lokelang ho se etsa (buisanang ka lipotso tsa pale, kapa le rarolle bothata bo hlalosoang ke pale).
- Haeba u ingolla lipale tsa hao, etsa hore e be tse bonolo. Ngola ka maemo ao barupeluo ba tla thulana le oona tšebetsong. Ngola lipotso tse tla ba tataisa ho utloisisa molaetsa oa pale.

Melemo ea ho sebelisa thuto-pale ke efe?

- Lithuto-pale li thusa barupeluoana ho sebelisa thuto eo ba e fumaneng ho rarolla mathata.
- Lipale li fana ka monyetla oa ho sebelisa tsebo ea bona ho rarolla mathata ao ba tla kopana le oona ha ba sebetsa.

Mathata a ho sebelisa lithuto-pale ke afe?

- Thuto-pale e batla hore batho ba rarolle mathata, eleng ntho ekabang thata ho feta ha motho a rutoa ka ho etsa puo.
- Barupeluoana ba sa tsebeng ho bala, ba ka ba le mathata ha ba lokela ho ithuta ka lithuto-pale.

PONTŠO

Morupeli o tla bolella le ho bontša barupeluoana hore na ntho e etsoa joang. Mohlala, tšebeliso ea likhohlopo tsa banna le tsa basali, kapa ho etsa motsoako, kapa ho ritela lebeso le phofo la masea.

U lokela ho etsa pontšo joang?

- Bokella lisebelisoana tseo u tla li hloka pele thupelo e qala.
- Etsa bonnete ba hore barupeluoana ba eme moo ba tla bona seo ba se supisoang. E re ba eme ka maoto le ho atamela pel'a hao.
- Hlalosa mohato o mong le o mong, u bua butle, ka tsela e hlakileng, u bile u etsa seo u se hlalolang.
- Ba bontše makhetlo a 2 kapa 3 ha ho hlokahala.
- Kamora' pontšo, kopa e mong ho tla pheta le ho etsa seo u qetang ho se bontša. Uena le barupeluoana le ka supa moo ho lokelang ho otlolloa le ho thoholetsa moo a nepileng.
- Arola barupeluoana ka bobeli kapa lihlopha tse nyenyane ho etsa seo u qetang ho ba supisa sona.
- Ha ba ntse ba ithuta, potoloha le bona ho thusa moo ho hlokahalang.

Melemo ea lipontšo ke ofe?

- Lipontšo ke mokhoa o motle haholo oa ho ruta lintho tse lokelang ho etsoa ka matsoho.
- Lipontšo li thusa barupeluoana ho etsa lintho (ho porakethisa) pele ba li etsa mesebetsing.

Mathata a lipontšo ke afe?

- Ho thata ho etsa lipontšo tseo batho ba tla li bona le ho li utloa hantle ha ba le bangata ka palo. Haeba e le se ka etsahalang, arola sehlopha se seholo ho se etsa lihlotšoana tse nyenyane, joale u li bontše ka bo mong.
- Ha sehlopha se le seholo, ho ba thata ho fumana lisebelisuo tse ka anelang bohle. Ha bothata bona bo le teng, sebetsang le ho ntšana ka lichifi.

THUTO KA LITŠOANTŠO

Litšoantšo li ka sebelisoa ho qoqa pale. Litšoantšo ha lia ngoloa letho. Barupeluo ba tla utloisisa pale ka ho sheba litšoantšo.

U lokela ho etsa'ng ha u sebelisa pale ea litšoantšo?

- Fana ka litaelo tse hlakileng hore ba utloisise seo u ba bolellang sona.
- Etsa bonnete ba hore barupeluo ba utloisisa hore na litšoantšo tse qoqang pale li latellana joang. Ba hlalose tse phapang lipakeng tsa “pululoana ea monahano” le “pululoana ea puo”.
- Ha barupeluo ba se ba “balile” pale, qala lipuisano ka ho ba botsa lipotso.

Melemo ea ho ruta ka litšoantšo ke efe?

- Litšoantšo li hloka hore ho sebelisoe pono.
- Le barupeluo ba sa kenang sekolo, ba ka “bala” pale ea litšoantšo.

Mathata a ho sebelisa litšoantšo ke afe?

- Ha litšoantšo li sa hlaka, molaetsa oa tsona ha o na ho hlaka.

THUTO KA LITHAKA

Morupeli o kopa barupeluo ba arotsoeng ka lihlopha tse nyenyane ho ithuta se seng, le ho tla bua ka sona ho sehlopha se teteaneng. Barupeluo ba ka sebelisa litšoantšo, kapa lipampiri tse kholo tse ngollang.

Melemo ea ho sebelisa thuto ka lithaka ke efe?

- Barupeluo ba ithuta haholo hobane ba lokela ho tla bua ka seo ba ithutileng sona ho lithaka tsa bona.
- Lithaka li atisa ho ruta hantle hobane ba tseba se ka utloahalang ho lithaka tsa bona. Ba bua puo e tšoanang ba tseba lintho tse tšoanang.

Mathata a ho sebelisa thuto ka lithaka ke afe?

- Ho nka nako e telele, hobane ba lokela ho etsa boitokiso bo bongata.
- Ha se lokelang ho rutoa se sa hlaka, barupeluo ba tla nka nako e telele ho se utloisisa hore ba tsebe ho ruta ka sona.
- Barupeluo ba bang ba litlhong ho ema kapel'a lithaka tsa bona.

HO HLEKA SEBAE

Ke papalinyana e khutšoane, e etsoang 'moho, e reretsoeng hore barupeluo ba phutholohe ba tsebane. Hangata ho hleka sebae ho etsoa qalong ea lithupelo. Mehlala, motho ka mong a ka koptjoa hore a tsebise ba bang lebitso la motho ea lutseng pel'a hae, kapa ho bolela seo ba lebeleletseng ho se kotula thupelong e tli'l'o etsoa.

U lokela ho hleka sebae joang?

- Hlalosa ka tsela e hlakileng se lokelang ho etsoa.
- Fana ka mohlala oa seo u reng se etsoe.
- Etsa hore lintho li tsamaee kapele.
- Ho hleka sebae ho be ho khutšoane, metsotso e 15 ho isa ho 20.
- U se ke oa kopa barupeluo ho buisana ka litaba tseo e leng makunutu ha ho hlekoa sebae.

Melemo ea ho hleka sebae ke efe?

- Ho hleka sebae qalong ea thupelo ho etsa hore baithuti ba phutholohe, ba buisane le ho tsebana.
- Moo batho ba sa tsebaneng ho hang, ho hleka sebae ho potlakisa ho tsebana.

Mathata a ho hleka sebae ke afe?

- Barupeluo ba litlhong ba ka tšaba ho ipolela mabitso kapel'a batho ba bangata.
- Ha batho ba le bangata ho nka nako e telele haholo. Ba arole lihlopha tse nyenyane.

TLHASIMOLLO

Tlhasimollo ke papali e etsoang batho ba eme, ho ba hlasimolla ha ba bonahala ba khathetse kamora' ho sebetsa ha lelele. Tlhasimollo ha e lokele ho ipapisa le se rutoang. Li thusa ho tiisa maqhama a setsoalle lipakeng tsa barupeluo. Li ka etsoa ka ho tantsa, ho bina, ho opa liatla, ho ikotlolla 'mele, joalo-joalo.

Barupeli ba etse lipapalinyana tsena tse ka bang 4 kapa 5 ka letsatsi. Ha lia kena bukeng ena, empa barupeli ba ka li fumana marang-rang a latelang: www.aidsalliance.org, le www.progressiondesign.co.uk.

Tlhasimollo e ka etsoa joang?

- Hlalosa tlhasimollo ka tsela e hlakileng.
- Etsa hore tlhasimollo e potlake.
- Etsa hore tlhasimollo e qabile.
- Emissa kamora' metsotso e 5 ho isa ho e 10.
- Sebelisa tlhasimollo khafetsa, bonyane kamora'hora e 'ngoe le e 'ngoe.
- Khetha litlhasimollo tse sa tl'o soabisa batho, qoba litlhasimollo tse tlamang batho ho tšoarana, batho ba bang ha ba rate ho tšoaroa kapa ho tšoara ba bang.
- Khetha litlhasimollo tse seng thata hore bohle ba ka li etsa.
- Etsa bonnete ba hore sebaka se teng sa ho etsa litlhasimollo. Hleka litulo le litafole.

Melemo ea litlhasimollo ke efe?

- Litlhasimollo li etsa hore batho ba be morolo hape.
- Litlhasimollo li etsa hore barupeluo ba khone ho tsepamisa maikutlo holim'a thupelo hape.
- Litlhasimollo li natefisa lithupelo.

Mathata a litlhasimollo ke afe?

- Ha sehlopha sa barupeluo se le sehlole haholo, sebaka sa litlhasimollo se ka haella. Etsa litlhasimollo tse ka etsoang sebakeng seo u nang le sona.

LIPAPALI

Lithupelo li atisa ho tsamaea le lipapali. Lipapali tseo, ke tse reretsoeng ho hopotsa barupeluo ka seo ba ithutileng sona. U ka arola barupeluo ka lihlopha, oa ba botsa lipotso, oa abela ba nepang lintlha. Ha ho se papali e ngotsoeng bukeng ena, u ka iketsetsa lipapali tsa hao, ka ho botsa lipotso tse itšetlehileng ka lithupelo tsena.



Lenane la mekhoha ea ho tsamaisa lithupelo le ho buisana le barupeluo

- Hopola mekhoha ea ho ithuta ha batho ba baholo.
- Hlompha.
- Sebeleletsa bohle joalo ka batho ba lekanang.
- Mamela o be chatsi.
- Sheba batho mahlong ha u bua.
- Bontša ho phutholoha le mofuthu likamanong.
- Fetola tsamaiso ha ho hloka-hala.
- U be le mamello, u be motho ea atameloang habonolo.
- Khothaletsa bohle ho kenya letsoho le ho hlahisa maikutlo.
- Fana ka nako ea hore barupeluo ba arabe lipotso.
- Ha u botsoa lipotso, li arabe ka potlako ka 'nete le ka tieo.
- Khothatsa barupeluo ka thoholetso le ka maikutlo a hahang.
- Ithute le ho hlokomela litaba-tabelo tsa barupeluo le ho lemoha ha ba khathetse.
- Bua 'nete. Ha u sa tsebe karabo, hlalosa hore ha u tsebe. Hlalosetsa morupeluo moo a ka fumanang karabo, kapa u batle karabo nakong ea phomolo 'me u fane ka eona ha le kopana.
- Ithute hore na barupeluo ba na le boiphihlelo bo bokae tabeng ea ho bala le ho ngola, e le hore u abe mosebetsi ka tsela e tla thusa ba haelloang ke ho bala le ho ngola.
- Leboha barupeluo ha ba qeta ho etsa tšebetso le ka boiteko ba bona.



Lenane la boitokisetso ba lithupelo

Pele ho lithupelo

- Khetha hore na lithupelo li tla ba neng.
- Khetha sebaka le ho fumana tumello ea ba se laolang.
- Khetha barupeluo, ba tsebise, lokisa mokhoa oa ho palama, boroko, le lijo.
- Bala buka ea lithupelo hantle pele u ruta, e le hore u tsebe se phuthetsoeng ke buka le tse lokelang ho etsoa.
- Haeba u na le litaba tseo u batlang hore li hlakisoa ka likateng tsa lithupelo, botsa ba tsebang.
- Bokella lisebelisuo tsohle tse tla hlokoa, le ho kopa libui tse ling tseo u batlang hore li tlo u thusa.
- Haeba u ruta le morupeli e mong, buisanang le ho lumellana ka hore na le tla arolelana mosebetsi joang.

Qalong ea lithupelo

- Etsa bonnete ba hore lisebelisuo tsohle li teng, litulo le litafole li lutse ka tšoanelo.
- Amohela le ho lumelisa barupeluo ha ba ntse ba fihla kapa ba kena ka tlung ea lithupelo.
- Amohela bohle ka se-molao ha ba fihlile ba lutse.
- Hlalosa hore na matloana a boithuso a hokae, metsi, hlalosa ka lebokose la lipotso tsa bo-mohloka-lebitso, le litaba tse ling tse amanang le litokiso tsa lithupelo.
- Kopa barupeluo ho ema ka bonngoe ba ipolela mabitso, joalo-joalo.
- Sebelisa ho hleka-sebae hore barupeluo ba ikutloe ba phutholohile.
- Tšetšethang melao e tla le laola nakong ea lithupelo.
- Hlahlobang sepheo le lenane la lithupelo.
- Kopa barupeluo ho bolela seo ba batlang ho se kotula lithupelong.
- Khetha barupeluo ba tla thusa ho boloka nako, ho etsa boithapollo le tllhasimollo, ho boloka li flipchate, joalo-joalo.
- Etsa tlhahlobo ea pele ho thupelo, bokella lipampiri tsa likarabo, li tšoea nakong ea phomolo.



Lenane la boitokisetso ba lithupelo

Nakong ea lithupelo

- Hopola mekhoha ea ho ithuta ha batho ba baholo.
- Boloka nako le ho bona hore tsohle li etsoa ka nako.
- Fana ka lijo le lino-mapholi/tee.
- Ha ho chesa sebelisa mechini e fehlang moea kapa u bule lifesetere, joalo-joalo.
- Ha u ngola se lokelang ho baloa ke barupeluo leboteng, ngola ka mongolo o makhethe o moholo o ka bonoang ke bohle.
- Beha litšoantšo moo li tla bonahala ho bohle.
- Hlalosa litaelo hantle, u li phete hore bohle ba li utloe le ho li utloisisa.
- Sebelisa boithapollo le tllhasimollo ha barupeluo ba khathala.
- Qetellong ea thupelo kapa tšebetso beha lintlha tsa bohlokoa ka bokhutšoanyane.
- Leboha barupeluo ka maikutlo a bona le tlatsetso eo ba e entseng.

Qetellong ea thupelo

- Leboha barupeluo ka ho kenya letsoho le boiteko ba bona.
- Qetella ka boithapollo le tllhasimollo.
- Etsa tlhahlobo ea kamora' lithupelo. Fana ka sephetho sa tlhahlobo ea pele ho lithupelo. Bokella le ho boloka liphetho le lipampiri tsa likarabo.
- Fana ka metsotso e 15 ho isa ho 20 hore barupeluo ba fane ka maikutlo a bona ka lithupelo.
- Etsa bonnete ba hore barupeluo ba ea mahae ba nkile lisebelisuo tsa thupelo.

Kamora' lithupelo

- Ngola tse tsamaileng hantle, tse sa tsamaeang hantle, le se lokelang ho etsoa kamoso.
- Ngola mathata a ileng a hlaha le kamoo a ka rarolloang kateng. Haeba barupeluo ba ile ba kula, bua le basebetsi ba setsing ka meriana e ka thusang.
- Shebisanang sephetho sa tlhahlobo ea pele le ea kamora' lithupelo hore li tle li sebelisoe ho ntlafatsa lithupelong tse tlang.

LENANE LA THUPELO EA MMRPA

Lenane le bontšang kamoo lithupelo li ka raloang. Lithupelo ke tsa matsatsi a 6 (Ho qala ka 8:00 kapa 8:30 hoisa 4:00) le halofo ea letsatsi ea thupelo (8:00 kapa 8:30 hoisa ho 1:00). Lenane ha le kenyeletse phomolo ea tee le lijo tsa motšoare. Hlophang hore tee e be ka (10:30 hoisa ho 11:00) lijo tsa motšoare (1:00 hoisa ho 2:00).

Lenane le kentse boikhopotso ba halofo ea hora ho tloha ka letsatsi la 2 hoisa ho la 7. Boikhopotso bo ka etsoa e le papali ea tlholisano ea lihlopha tse arabang lipotso, kapa lipotso li ka botsoa sehlopha kaofela. Lethathamo la lipotso le ngotsoe qetellong ea Buka ea Morupeli.

Letsatsi la 1

Lihora tse 5 tsa lithupelo

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Thupelo ea 1: Selekela le Mesebetsi le Boikarabello ba MMRPA			
Thuto-tšebetso ea 1	Boitsebiso le sepheo sa thupelo	<i>Metsotso e 15</i>	Puo ka morupeli Ho hleka sebae (Icebreaker)
Thuto-tšebetso ea 2	Melao le poloko ea makunutu	<i>Metsotso e 15</i>	Ho tšetšetha taba Puo ka morupeli
Thuto-tšebetso ea 3	Tlhahlobo pele ho thupelo	<i>Metsotso e 30</i>	Tlhahlobo e ngoloang
Thuto-tšebetso ea 4	Bohlokoa ba li-MMRPA	<i>Metsotso e 45</i>	Puo ka morupeli Puisano ea sehlopha se senyenyane
Thuto-tšebetso ea 5	Khetho le tsamaiso ea li-MMRPA	<i>Metsotso e 30</i>	Leeto la boinahano Puisano ea sehlopha se seholo
Thuto-tšebetso ea 6	Mosebetsi le boikarabello ba MMRPA	<i>Hora</i>	Ho tšetšetha taba Puisano ea sehlopha se seholo
Thuto-tšebetso ea 7	Ho tsebisoa ka Bo-mphato Litšebeliso tsa Bophelo	<i>Metsotso e 30</i>	Puo ka morupeli

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Thupelo ea 2: Bokhachane, tlhokomelo ea bakhachane, le tlhokomelo ea batsoetse			
Thuto-tšebetso ea 1	Bokhachane le pelehi	<i>Hora 1 metsotso e 15</i>	Thuto ka lithaka

Letsatsi la 2

Lihora tse 4 le metsotso e 30 le metsotso e 30 ea boikhopotso

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Boikhopotso	Boikhopotso ba tsatsi la 1	<i>Metsotso e 30</i>	Papali ea lipotso le likarabo
Thupelo ea 2 cont.: Bokhachane, tlhokomelo ea bakhachane, le tlhokomelo ea batsoetse			
Thuto-tšebetso ea 2	Tlhokomelo nakong ea bokhachane	<i>Hora</i>	Puisano ea sehlopha se sehlo Pale ea litšoantšo
Thuto-tšebetso ea 3	Ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane	<i>Metsotso e 45</i>	Tšebetso ea sehlopha se sehlo
Thuto-tšebetso ea 4	Phokolo ea mali	<i>Metsotso e 15</i>	Puo ka morupeli
Thuto-tšebetso ea 5	Mahlaba a pelehi le pelehi	<i>Hora le metsotso e 45</i>	Puisano ea sehlopha se sehlo Papali-thuto
Thuto-tšebetso ea 6	Tlhokomelo ea batsoetse	<i>Metsotso e 30</i>	Puisano ea sehlopha se sehlo

Letsatsi la 3

Lihora tse 4 le metsotso e 30 tsa lithupelo le metsotso e 30 ea boikhopotso

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Boikhopotso	Boikhopotso ba tsatsi la 2	Metsotso e 30	Papali ea lipotso le likarabo
Thupelo ea 3: HIV le AIDS le mafu a likobo			
Thuto-tšebetso ea 1	Ho boleloa'ng ka HIV le AIDS	Metsotso e 15	Puo ka morupeli
Thuto-tšebetso ea 2	Methati le matšoao a HIV le AIDS	Metsotso e 45	Thuto ka lithaka
Thuto-tšebetso ea 3	Phetiso ea HIV le AIDS	Metsotso e 30	Tšebetso ea sehlopha se seholo Puo ka morupeli
Thuto-tšebetso ea 4	Tlhahlobo le thibelo ea HIV	Metsotso e 20	Puisano ea sehlopha se seholo
Thuto-tšebetso ea 5	Likhohlopo tsa banna le tsa basali	Metsotso e 40	Pontšo Thuto ka lithaka
Thuto-tšebetso ea 6	Thuto ka HIV	Metsotso e 45	Ho tšetšetha taba Papali-thuto
Thuto-tšebetso ea 7	Kalafo ea HIV le AIDS	Hora	Tšebetso ea sehlopha se senyenyane Puo ka morupeli
Thuto-tšebetso ea 8	Thuto ka li-ARV	Metsotso e 15	Tšebetso ka bobeli

Letsatsi la 4

Lihora tse 4 le metsotso e 45 tsa lithupelo tsa lithupelo le metsotso e 30 ea boikhopotso

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Boikhopotso	Boikhopotso ba tsatsi la 3	<i>Metsotso e 30</i>	Papali ea lipotso le likarabo
Thupelo ea 3 cont.: HIV le AIDS le mafu a likobo			
Thuto-tšebetso ea 9	Litla-morao tsa li-ARV	<i>Hora le metsotso e 15</i>	Tšebetso ea sehlopha se sehlo Pale ea litšoantšo
Thuto-tšebetso ea 10	Mafu a likobo	<i>Metsotso e 45</i>	Puisano ea sehlopha se sehlo Pale ea litšoantšo
Thupelo ea 4: Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng			
Thuto-tšebetso ea 1	Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng le boikarabello ba MMRPA	<i>Metsotso e 45</i>	Puo ka morupeli Puisano ea sehlopha se sehlo
Thuto-tšebetso ea 2	Lebese le phofa la masea	<i>Metsotso e 45</i>	Pontšo Tšebetso ka bobeli
Thuto-tšebetso ea 3	Thuto ea thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng	<i>Hora le metsotso e 15</i>	Papali-thuto

Letsatsi la 5

Lihora tse 4 tsa lithupelo le metsotso e 30 ea boikhopotso

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Boikhopotso	Boikhopotso ba tsatsi la 4	<i>Metsotso e 30</i>	Papali ea lipotso le likarabo
Thupelo ea 5: Lefuba			
Thuto-tšebetso ea 1	Phetiso, tlhahlobo, le lihlopha tse tsietsing ea tšoaetso ea lefuba	<i>Metsotso e 30</i>	Puo ka morupeli
Thuto-tšebetso ea 2	Matšoaao a lefuba	<i>Metsotso e 15</i>	Tšebetso ea sehlopha se seholo
Thuto-tšebetso ea 3	Thibelo ea tšoaetso ea lefuba	<i>Metsotso e 30</i>	Pale ea litšoantšo
Thuto-tšebetso ea 4	Kalafo ea lefuba	<i>Hora</i>	Tšebetso ea sehlopha se senyenyane Puo ka morupeli
Tšebetso ea 5	Litla-morao tsa meriana ea lefuba	<i>Metsotso e 45</i>	Tšebetso ea sehlopha se seholo
Thuto-tšebetso ea 6	Thuto ka lefuba	<i>Hora</i>	Thuto-pale

Letsatsi la 6

Lihora tse 4 tsa lithupelo le metsotso e 30 ea boikhopotso

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Boikhopotso	Boikhopotso ba tsatsi la 5	Metsotso e 30	Papali ea lipotso le likarabo
Thupelo ea 6: Bophelo ba lelapa			
Thuto-tšebetso ea 1	Melemo le mathata a thero ea malapa	Metsotso e 45	Ho tšetšetha taba Puisano ea sehlopha se sehlo
Thuto-tšebetso ea 2	Mekhoa ea thibelo ea bokhachane	Metsotso e 30	Puo ka morupeli Puisano ea sehlopha se sehlo
Thuto-tšebetso ea 3	Liente	Metsotso e 15	Puo ka morupeli
Thuto-tšebetso ea 4	Phepo e nepahetseng le khaello ea phepo	Hora	Thuto ka lithaka
Thuto-tšebetso ea 5	Kalafo ea letšollo le ho hlatsa	Metsotso e 45	Puisano ea sehlopha se sehlo
Thuto-tšebetso ea 6	Bohloeki 'meleng le malapeng	Metsotso e 45	Papali

Letsatsi la 7

Lihora tse 4 tsa lithupelo le metsotso e 30 ea boikhopotso

Thupelo le tšebetso	Thupelo	Nako	Mokhoa
Boikhopotso	Boikhopotso ba tsatsi la 6	<i>Metsotso e 30</i>	Papali ea lipotso le likarabo
Thupelo ea 7: Litleho le tsalo morao ea tšebetso			
Thuto-tšebetso ea 1	Mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba li-MMRPA	<i>Metsotso e 30</i>	Puisano ea sehlopha se sehlo
Thuto-tšebetso ea 2	Boikarabello ba MMRPA ho etsa litlaleho	<i>Hora</i>	Thuto-pale
Thuto-tšebetso ea 3	Kano ea MMRPA	<i>Hora le metsotso e 15</i>	Tšebetso ea sehlopha se senyenyane Puisano ea sehlopha se sehlo
Thuto-tšebetso ea 4	Tlhahlobo kamora' thupelo	<i>Metsotso e 30</i>	Tlhahlobo e ngoloang
Thuto-tšebetso ea 5	Tlhahlobo ea katleho ea lithupelo le Lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso	<i>Metsotso e 30</i>	Puisano ea sehlopha se sehlo Tlhahlobo ea katleho

Khutsufatso ea mabitso

3TC: Lamivudine

ABC: Abacavir

AIDS: Acquired immune deficiency syndrome

ANC: Tlhokomelo ea bakhachane

ART: Kalafo ka li-ARV

ARV: Meriana kapa lipilisi tsa li-ARV

AZT: Zidovudine

CD4: Palo ea sesole sa 'mele

d4T: Stavudine

ddI: Didanosine

DOT: Kalafo ka ho beha mokuli leihlo hore o noa meriana/lipilisi

E: Ethambutol

EDD: Khakanyo ea letsatsi la ho pepa

EFV: Efavirenz

HIV: Kokoana-hloko ea HIV e bolaeang sesole sa 'mele oa motho

IDV: Indinavir

INH: Isoniazid

Lop/r: Lopinavir/Ritonavir

LS30: Pilisi e kopantseng Stavudine le Lamivudine

MMRP: Litšebeliso tsa phokotso ea ho shoa ha basali nakong ea bokhachane le pelehi

MMRPA: Mothusi oa litšebeliso tsa phokotso ea ho shoa ha basali nakong ea bokhachane le pelehi

NVP: Nevirapine

PIH: Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo

PMTCT: Thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

RH: Pilisi e kopantseng Rifampicin le Isoniazid

RHE: Pilisi e kopantseng Rifampicin, Isoniazid, le Ethambutol

RHZ: Pilisi e kopantseng Rifampicin, Isoniazid, le Pyrazinamide

RHZE: Pilisi e kopantseng Rifampicin, Isoniazid, Pyrazinamide, le Ethambutol

S: Streptomycin

STI: Lefu la likobo

T30: Triomune

TB: Lefuba

TDF: Tenofovir

VCT: Tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithapo

Tlhaloso ea mantsoe

Abstinence: Ho ila

Bukeng ena ho boleloa ho ila thobalano.

Acquired immune deficiency syndrome (AIDS)

Mafu le ho kula ho fapakaneng ho bakoang ke hobane kokoana-hloko ea HIV e se e bolaile boholo ba sesole se sireletsang 'mele.

Adherence: Ho tiisetša kalafo

Ho noa meriana ka botšephehi ho latela litaello tsa ngaka.

Advocate: Ho buella

Ho buella le ho sebeletsa ho fihleloa ha sepheo.

Anemia: Phokolo ea mali

Phokolo ena, e bakoa ke khaello ea “tšepe”, kapa ho lahleloa ke mali.

Antiretroviral medicines (ARVs)

Meriana/lipilisi tsa li-ARV tse sebelisoang ho loantša HIV le AIDS.

Birth Control

Moriana, sesebelisuoa, kapa ketso e thibelang ho ima/bokhachane.

CD4: Palo ea sesole sa 'mele

Palo ena e bontša hore na sesole se matla kapa se fokola hakae.

Chronic disease

Lefu le ka laoloang feela le sa phekohe.

Clinical

Tse amanang le bongaka, booki le litšebeliso tsa bophelo.

Compassion

Kutloelo-bohloko.

Confidentiality

Poloko ea makunutu.

Contagious

Lefu le tšoaetsanoang le tloha ho motho e mong le ea ho e mong.

Directly Observed Therapy (DOT)

Kalafo ka ho beha mokuli leihlo hore o noa meriana kapa lipilisi tseo a li floeng ke lingaka.

Discrimination

Ho khetholla ka liketso le ho nena batho hobane ba sa tšoane le uena.

Drug Resistance: Lefu kapa bokulo bo hlohang meriana le lipilisi

Sena se etsahala ha mokuli a lofa ho noa meriana kapa lipilisi ho latela litaelo tsa lingaka.

Egg

Lehe la bosali le ka fetohang ngoana.

Empathy

Ho utloa le ho utloisisa seo motho e mong a se utloang maikutlong a hae.

Exclusive breastfeeding

Ho anyesa kapa ho fepa lesea ka letsoele feela.

Family Planning

Thero ea malapa, ha lelapa le itherele hore na le batla bana ba bakae ka palo le hore na le batla ho ba le bona neng.

Fertilization

Ho kopana ha peo ea bonna e tsoang botoneng le lehe la bosali ka popelong, ha li qeta ho kopana, mosali o imme, ke mokhachane.

Genitals

Litho tsa 'mele, eleng botšehali kapa botona, tse sebetsang ho etsa bana.

Germ

Kokoana-hloko kapa peo ea mafu e nyenyane hoo e sa bonoeng ka mahlo a motho 'me e bakang tšoaetso ea mafu a kulisang batho.

Human immunodeficiency virus (HIV)

Kokoana-hloko e bolaeang sesole se sireletsang 'mele oa motho.

Human rights

Litokelo tsa botho, tse nkuoang e le tsa motho e mong le e mong.

Immune system

Sesole sa 'mele se sireletsang 'mele oa motho khahlanong le lipeo tsa mafu a ka mo kulisang.

Mixed feeding

Phepo e kopakaneng, ha lesea le feptjoa ka letsoele le lijo tse ling.

Multidrug

Meriana kapa lipilisi tse fetang bonngoe; ho na le bokulo bo bong bo ka hlohang meriana kapa lipilisi tse ngata tse fapakaneng.

Opportunistic infections

Mafu a fapakaneng a nkang monyetla oa ho kulisa motho hobane sesole sa 'mele oa hae se thefutsoe le ho fokolisoa ke HIV.

Penis: Botona

Setho sa 'mele oa monna se sebelisoang thobalanong.

Psychological

Tse amanang le kelello le maikutlo a batho.

Resistance

Ha lefu kapa bokulo bo se bo tseba ho loantša le ho hlola meriana le lipilisi.

Semen

'Mane oa banna, lero le lesoeu le kang lefi le nang le peo ea bonna; monna o lahla kapa ho betsa 'mane nakong ea thobalano.

Sexually-transmitted infection (STI)

Lefu la likobo, ke lefu le tšoaetsoang kapa le fetisetsoang ho motho e mong nakong ea thobalano.

Side effect

Litla-morao, ketsahalo e seng monate, e etsahalang 'meleng oa motho e bakoa ke moriana kapa lipilisi tseo motho a li sebelisang.

Solidarity

Ho ema 'moho le batho ba mathateng ho ba thusa ho fihlela sepheo le litaba-tabelo tsa bona.

Sperm

Peo ea bonna.

Sputum: Sekhohlela

Lero le kang mamina le tsoang ka matšoafong ha motho a khohlela a bile a tšoela.

Stigma

Ho nenoa, ho khesoa, ho jarisoa sekhobo, ka lebaka la ho ba le se seng seo batho ba nkang se sa amohelahe. Ke seo batho ba se nahanang.

Transmit

Ho fetisa le ho tšoaetsa motho e mong ka lefu le u tšoereng.

Tuberculosis (TB)

Lefuba, ke lefu le tšoarang le ho kulisa matšoafu 'me le ka fetelang le ho kulisa likarolo tse ling tsa 'mele.

Uterus: Popelo

Karolo ea 'mele oa mosali ka moo lesea le holelang kateng nakong ea bokhachane.

Vaccine: Ente

E sebelisoa ho tloetsa le ho ruta 'mele ho itoanela khahlanong le likokoana-hloko le lipeo tsa mafu.

Vagina: Botšehali

Bo kenella kahare ho 'mele oa mosali ho fihla ka popelong.

Vaginal secretions

Maro a tsoang ka botšehaling; mosebetsi oa maro ao ke ho nolofatsa botšehali hore thobalano e etsahala habonolo le ho sireletsa 'mele oa mosali khahlanong le tšoaetso ea mafu.

Virus

Mofuta o mong oa kokoana-hloko e bakang ho kula.

Vulnerable

Ho ba tlokotsing; ho hloka tšireletseho hoo motho a ka ntšuoang kotsi 'meleng kapa a utloisoa bohloko maikutlong le kelellong.



TLHALOSO PELE HO THUPELO

Ho bohlokoa hore bakhachane ba be le bophelo bo botle ka linako tsohle: nakong ea pelehi molemong oa bona le masea a bona. Ha tsena li etsahala, sechaba sa motse se tla phela hantle se ahe moloko oa kamoso o phetseng hantle.

Hore basali ba phele hantle nakong ea bokhachane le pelehi, ba lokela ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, le ho isa masea lienteng. Bakhachane ba phelang le tšoaetso ea HIV ba lokela ho fumana li-ARV, masea a hlahlobeloe tšoaetso ea HIV ha a le libeke tse 6, le ho fa masea ao marotholi a NVP.

Koano Lesotho moo lingaka le basebeletsi ba bophelo ba haellang, basali ba bangata ba pepela malapeng moo ba thusoang ke bapepisi ba motseng. Nakong ea ho feta bapepisi bao ba ne ba rupeloa ke lingaka le baoki. Leha bakhachane ba ntse ba thusoa ke bapepisi ba motseng, ho na le mathata a maholo nakong ea ho pepa ao ka nako e 'ngoe bakhachane le masea ba lahleheloang ke maphelo.

Lesotho le shebane hape le seoa sa tsoaetso ea HIV le AIDS, hoo batho ba 23 ho ba 100 ba nang le tšoaetso ea HIV. Hangata ha bakhachane ba nang le HIV ba pepela malapeng, masea a bona a fumana tšoaetso eo, ka nako e 'ngoe le bapepisi ba tšoaetsoe ke HIV .

Ho rarolla mathata ana, mokhatlo oa Lesotho oa Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo (BLB) o qalile lithupelo tse ncha tsa **Litšebeletso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi (Maternal Mortality Reduction Program (MMRP))**. Lithupelo tsena, li thusa ho fetolela bapepisi ba motseng ho **Maternal Mortality Reduction Program Assistants (Li-MMRPA)**.

Boikarabello ba mantlha ba li-MMRPA ke ho ela hloko bakhachane bohle ho ba **felehetsa ho qala tleleniki** le ho ea tleleniking ea khoeli le khoeli, ho pepela setsing, le ho ea tleleniking ea libekeng tse 6 . Li-MMRPA li tla felehetsa bakhachane bohle ho sa natsoe hore na mokhachane o na le tšoaetso ea HIV kapa che. Nakong ea lithupelo tsena, barupeluo ba tla ithuta hore na mosebetsi oo o etsoa joang.

Ka litšebeliso tsa MMRP, mokhatlo oa Lesotho oa Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo (BLB) o tla theola sekhahla sa bokuli, le ho shoa ha masea le basali nakong ea bokhachane. Ka mantsoe a mang, mokhatlo oa Lesotho oa Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo (BLB) o tla fokotsa ho kula le ho shoa ha bakhachane.

Mosebetsi oa li-MMRPA ke ho ntlafatsa bophelo ba basali, masea a qetang ho hlaha. Li-MMRPA li ka pholosa maphelo ka ho ruta le ho felehetsa bakhachane bohle.



SEPHEO

Qetellong ea thupelo ena, barupeluo ba tla be ba tseba ho:




- a. Hlalosa bohlokoa ba li-MMRPA bophelong ba bakhachane, malapeng a bakhachane, le sechabeng sa motse.
- b. Hlalosa litsebo le makhabane ao ba lokelang ho ba le oona e le li-MMRPA.
- c. Bolela mosebetsi le boikarabello ba li-MMRPA.
- d. Hlalosa thōmo le chebelo-pele ea Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo (PIH), le kamoo PIH e thusang mafutsana ho fumana litokelo tsa mantlha tsa botho tse kenyeletsang bophelo bo botle, matlo a bolulo, lijo, metsi, thuto, le menyetla moruong.






NAKO E HLOKOANG: Lihora tse 3 Metsotso e 45



KAKARETSO EA THUPELO

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisoa tse hlokoang
1	Barupeluo ba kopana le Morupeli ho shebisana sepheo sa thupelo.	Ho hleka sebae Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Buka ea Morupeli le Libuka tsa Barupeluo • Pampiri e ngolang, lipene, theipi
2	Barupeluo ba buisana ka melao e tla ba laola nakong ea lithupelo le ho lumellana ka eona le ho ithuta ka Lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso.	Ho tšetšetha taba Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pampiri e ngolang • Lipene • Theipi • Lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso
3	Tlhahlobo ea seo barupeluo ba se tsebang pele ba qala lithupelo.	Tlhahlobo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lipentšele kapa lipene • Libuka tsa Barupeluo
4	Barupeluo ba ithuta ka bohlokoa ba mosebetsi oa li-MMRPA.	Puo ka morupeli Puisano ea sehlopha se senyenyane	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pampiri e ngolang • Lipene • Theipi
5	Barupeluo ba ithuta makhabane a lokelang li-MMRPA.	Leeto la boitlhahlobo Puisano ea sehlopha se seholo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pale e kahar'a Buka ea Morupeluo • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri • Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo • Pampiri e ngolang, lipene, theipi

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisoa tse hlokoang
6	Barupeluo ba shebisana mosebetsi le boikarabello ba li-MMRPA.	Ho tšetšetha taba Puisano ea sehlopha se sehlo	<i>Hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lenane la boikarabello kahar'a Buka ea Morupeluo, • Pampiri e ngollang, lipene, theipi
7	Barupeluo ba ithuta ka tlatsetso ea bona thōmong le chebelopeleng ea Bophato Litšebeliso tsa Bophelo.	Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri • Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo



Lintlha tsa bohlokoa

- Hore basali ba phele hantle nakong ea bokhachane le pelehi; ba lokela ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, le ho isa masea lienteng. Bakhachane ba phelang le tšoaetso ea HIV ba lokela ho noa li-ARV, ho bona hore masea a hlalobelo HIV ha a le libeke tse 6, le ho fa masea ao marotholi a NVP.
- Ka mosebetsi oa Litšebeliso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi (MMRP) basali ba tla thusoa ho fumana litšebeliso tsa bakhachane, ho pepela litsing tsa bophelo, le ho fumana litšebeliso tsa batsoetse.
- Li-MMRPA li tlameha ho felehetsa bakhachane bohle ho ea litsing tsa bophelo ho tloha nakong ea bokhachane, nakong ea pelehi, le libekeng tse 6 tse qalang tsa botsoetse. Li-MMRPA li tla felehetsa bakhachane bohle ho sa natsoe hore na mokhachane o na le tšoaetso ea HIV kapa che.
- Ka Litšebeliso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi mokhatlo oa Lesotho oa Bo-mphato Litšebeliso tsa Bophelo (BLB) o tla fokotsa ho kula, le ho shoa ha masea le basali nakong ea bokhachane.
- Mosebetsi oa li-MMRPA o bohlokoa ntlafatsong ea bophelo ba basali, masea a qetang ho hlaha, le malapa. Li-MMRPA li ka pholosa maphelo ka ho ruta le ho felehetsa bakhachane bohle.
- Li-MMRPA li lokela ho khethoa ho ipapisitsoe le tse latelang: ebe batho ba ratoang ba tšepuoang ke sechaba ba khethoe ke morena le sechaba sa motse pitsong, ba be katlase ho lilemo tse 60, ba tsebe ho bala le ho ngola, ba be le boitelo mosebetsing, ba tšepahale, ba bue 'nete, ba hloeke, ebe batho ba sa tsubeng kapa ho noa joala, ebe mehlala e metle motseng.
- Li-MMRPA li lokela ho boloka makunutu a bakuli ka linako tsohle.
- Li-MMRPA li lokela ho phethahatsa thōmo le chebelo-pele ea mokhatlo oa Lesotho oa Bo-mphato Litšebeliso tsa Bophelo (BLB) ea ho thusa mafutsana ho fumana litokelo tsa mantlha tsa botho tse kenyeletsang bophelo bo botle, matlo a bolulo, lijo, metsi, thuto, le menyetla moruong.

THUTO-TŠEBETSO EA 1 Boitsebiso le Sepheo sa Thupelo



Mokhoa: Ho hleka sebae le puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- Ho tsebisana bohle ba teng le ho bua ka sepheo sa thupelo.



Boitokisetso

- Ho shebisana sepheo kapa lipheo tsa thupelo.
- Ho ngola sepheo/lipheo tsa thupelo pampiring e ngollang le ho li manamisa leboteng.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Buka ea Morupeli
- Libuka tsa Barupeluo
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 15

1. Lumelisa barupeluo. Ba tsebise na u mang.
2. Hlalosa hore, ba tla ithuta ka mosebetsi le boikarabello ba li-MMRPA, (bao nakong e fetileng ba neng ba bitsoa Bapepisi ba Metseng). Ba tla ithuta ho etsa mosebetsi oa bona.
3. Kopa barupeluo hore ka **bokhutšoanyane** le ka bo mong ba itsebise ba bang, ka tsela e latelang:
 - Lebitso le hore na ke nako ekae ba sebetsa e le MMRPA (mopepisi oa motseng), kapa ba bacha tšebetsong.

- Ntlha e le 'ngoe eo ba lebeletseng kapa ba tšepang ho e kotula thupelong ena.
 - Mohlala: *Lebitso la ka ke 'Maletsatsi ke tsoa ha Nohana. Ke tšepa hore ke tla ithuta ho felehetsa bakhachane le ho ba ruta bohlokoa ba ho pepela sepetlele.*
4. Qetella ka ho ba bolella hore, litaba-tabelo tsa bona li tla arabeloa nakong ea thupelo. Tse sa arabeloang kajeno, li tla arabeloa ho bona ka bo mong kapa lithupelong tse latelang.
 5. Kopa moithaopi ho balla bohle sepheo kapa lipheo tse ngotsoeng pampiring e ngollang. Bolella barupeluo hore thupelo ena e tla arabela sepheo kapa lipheo tseo.
 6. Botsa barupeluo hore na ba na le lipotso, 'me u li arabe.

THUTO-TŠEBETSO EA 2

Melao e tla laola barupelua nakong ea lithupelo le Lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso



Mokhoa: Ho tšetšetha taba le puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupelua ba tla tseba ho etsa se latelang:

- Ho etsa melao e tla laola barupelua nakong ea lithupelo 'me e tla theha tlhomphano le ho tšepana.
- Ho hlalosa bohlokoa ba ho boloka makunutu a malapa le a tse buuoang lithupelong.



Boitokisetso

- Lokisa lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso 'me u le behe moo le ka fihleloang ke bohle ka tlung ea lithupelo.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi
- Lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso



MEHATO



Metsotso e 15

1. Hlalosetsa barupelua hore lithupelo li tla atleha ha ho na le melao e tsamaisang barupelua. Melao e tla nolofatsa hore barupelua ba bue, ba phutholohe, le ho utloa ba hlonephiloe.
2. Kopa barupelua ho tšetšetha melao eo ba e batlang. Melao e ngoloe ka mongolo o moholo pampiring e ngollang.
3. Etsa bonnete ba hore motho a hlahise molao o le mong feela, 'me u fe bohle monyetla oa ho bua.

4. Ha ba getile ho tšetšetha, eketsa melao e latelang haeba ba sa e hlahisa:

- Ho fihla ka nako
- Ho boloka makunutu
- Ho bua maikutlo a bona le ho ba le kabelo mesebetsing ea lithupelo
- Ho hlonepha maikutlo a ba bang

5. Bea pampiri ea melao leboteng nakong eohle ea lithupelo.

6. Hlalosa bohlokoa ba ho boloka makunutu. Bea litaba tjena:

Joalo ka ha le tseba, poloko ea makunutu ke taba ea bohlokoa mosebetsing oa li-MMRPA. Le lokela ho boloka tsohle tseo le li bolelloang ka ho kula ha batho e le **lekunutu**. Litaba tseo, le tla li bua feela le lingaka le baoki ba mokuli. **Ha lea lokela ho li bua esita le ho molekana, bana, kapa bana ba bo mokuli; kapa ho li bua le bana, kapa bana ba bo lona, kapa balekane ba lona.**

Haeba u hloka tsebo ka litaba tseo u kopanang le tsona lelapeng leo u le sebeletsang, u ka etsa potso. Leha ho le joalo, potso ea hao eseke ea hlahisa mabitso kapa litaba tse ka bontšang ba amehang. Makunutu a builoeng mona, a felle kahar'a ntlo ena.

7. Botsa barupeluo:

- Ho ka etsahala'ng haeba u ka bolella batho lekunutu la mokuli eo u mo sebeletsang?

Mokuli eo a ka nenoa kapa a khetholloa. A ke ke a u tšepa, 'me a ke ke a batla ho u bolella litaba tsa bohlokoa tse amanang le ho kula ha hae

- Uena u ka ikutloa joang ha motho a ka bolella batho makunutu a hao?

U ka utloa u ekiloe, u ke ke oa mo tšepa, u ke ke oa rata ho mo bolella eng kapa eng

8. Bolella barupeluo:

Poloko ea makunutu ke karolo ea bohlokoahali ea mosebetsi oa MMRPA.

9. Hlalosetsa barupeluo hore ba ka ithuta ho boloka makunutu ka ho sebelisa lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso. Phamisa lebokose u ba bontše lona. Hlalosa hore nako eohle, barupeluo ba ka ngola lipotso tsa bona, tseo ba sa lakatseng ho li botsa har'a batho, eaba ba li akhela ka lebokoseng leo. Lipotso li ka ba holim'a taba efe kapa efe. Qetellong ea letsatsi, u tla hlahlola le ho araba lipotso tseo ka pel'a sehlopha sohle kapa ho motho ka mong ha a batla joalo.



THLOKOMELISO: Hlahloba lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso nakong ea phomolo le nakong ea lijo tsa motšehare. Ithute lipotso tse tsoang ka moo hore u tle u li arabe qetellong ea thupelo.

THUTO-TŠEBETSO EA 3 Tlhahlobo ea barupelua pele ho thupelo



Mokhoa: Tlhahlobo



Nako: Metsotso e 30



Boitokisetso

- Sheba lipotso tsa tlhahlobo ea pele ho thupelo.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Lipentšele kapa lipene bakeng sa barupelua bohle
- Lifotokopi tsa tlhahlobo ea barupelua pele ho thupelo maqepheng a 417 a Buka ea Morupeli



THLOKOMELISO: Hlalosa tlhahlobo ena ea pele ho thupelo, mohlomong barupelua ba bang ha ba ea tloaela litlhahlobo.



MEHATO



Metsotso e 30

1. Hlalosa hore joale barupelua ba tla ngola tlhahlobo. Sepheo sa tlhahlobo ha se ho ahlola barupelua, empa ke ho fumana seo barupelua ba seng ba ntse ba se tseba, le ho etsa bonnete ba hore lithupelo li tsepamisoa holim'a seo ba sa se tsebeng. Tlhahlobo e tla thusa ho bona hore na lithupelo li bile le katleho e le hore tse latelang kamoso li tle li ntlafatsoe.
2. Fana ka fotokopi ea hlahlobo ho morupelua e mong le e mong.
3. Pele ho tlhahlobo, kopa barupelua ho tlatša karolo e kaholimo ea leqephe le leng le le leng ba u fe eona. Haeba morupelua a sa tsebe khoeli eo a ileng a qala ho ba le-MMRPA, e re a ngole feela selemo e be u hakanya khoeli.

4. Hlalosa hore u tla ba balla lipotso ka thupelo. Barupeluo ba ngole likarabo ka bokhutšoane sebakeng se lokiselitsoeng likarabo tseo.
5. Bolella barupeluo hore ba tlōle potso eo ba sa tsebeng ho e araba.
6. Bala lipotso ka lentsoe le phefa, 'me u li bale butle ka tsela e hlakileng.
7. Kopa barupeluo ho qala ho ngola.
8. Ha barupeluo ba ntse ba ngola, potoloha le bona ho fana ka thuso ho ba e hlokang. Pheta lipotso khafetsa ha ho hlokahala.
9. Bokella lipampiri tsa likarabo ha barupeluo ba qetile.
10. Hlalosa hore qetellong ea lithupelo, barupeluo ba tla boela ba ngola tlhahlobo ena hape, sepheo e le ho bona hore na ba ithutile hakae. U tla shebisana likarabo tse nepahetseng le bona ka nako eo.



THLOKOMELISO: *Nakong ea phomolo, tšoea lipampiri tsa tlhahlobo ea pele ho thupelo ka ha u tla lokela ho li fa beng ba tsona ha ba qeta ho ngola tlhahlobo ea kamora' lithupelo.*

TLHAHLOBO EA BARUPELUOA PELE HO THUPELO

Letsatsi/Khoeli/Selemo: _____ Lebitso le Fane: _____

Setsi sa Bophelo: _____ Morupeli: _____

U qalile ho ba le-MMRPA neng? _____ / _____
Khoeli/Selemo

Ngola karabo e khutšoane bakeng sa potso ka 'ngoe. Ha u sa tsebe karabo, tlōla potso:

1. Mokhachane o lokela ho etela tleleniking lekhetlo la pele neng, o lokela ho etela tleleniking ea bakhachane (bonyane makhetlo a makae) kamora' ketelo eo ea pele?
 - **Ketelo ea pele: hang ha tseba hore ke mokhachane**
 - **Kamora' ketelo ea pele, a etele makhetlo a: 4**
2. Bolela melemo e 2 eo mokhachane a e fumanang ka ho tsamaea tleleniki ea bakhachane.
 - **Ho tseba letsatsi la ho pepa**
 - **Ho hlahlojoa ke ngaka**
 - **Ho thusoa ka mathata a hae**
 - **Tlhabollo le tšehetso**
 - **Liente le kalafo e hlokahalang**
 - **Tlhabollo ka boithaopo le tlhahlobo ea HIV**
 - **Ho thusoa ka thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng**
3. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho bobebe eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.
 - **Ho nyekeloa ke pelo**
 - **Lesokolla**
 - **Ho sokela**
 - **Likerempe tsa mesifa**
 - **Mahlaba ka mpeng le mokokotlong**

- **Takatso ea lijo tse itseng**
 - **Ho fifala ha letlalo la sefahleho**
 - **Liphaelese.**
4. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho matla eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.
- **Molikoa-likoane**
 - **Ho opeloa ke hloho e sa foleng**
 - **Lesea le sa sisinyeheng ka popelong**
 - **Mahlaba kaholim'a mokhubu**
 - **Ho phungoa nkho pele ho nako**
 - **Ho ruruha maoto le lithafu**
 - **Ho ruruha le mahlaba tlas'a mokhubu**
5. Mokhachane o lokela ho ea lula matlong a bakhachane neng?
- **Libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa**
6. Bolela melemo e 2 ho mosali le lesea la hae ha mosali eo a pepela setsing sa bophelo.
- **Setsi sa bophelo se hloekile se mofuthu**
 - **Thepa e sebelisoang e hloekile e thibela tšoaetso ea mafu**
 - **Haeba mathata a hlaha, mosali a ka fetisetsoa sepetlele**
 - **Ho pepisoa ho etsoa ke baoki ba nang le tsebo**
 - **Haeba mosali a e-na le HIV, baoki ba tla thibela hore e fetisetsoe ho lesea**
 - **Baoki ba ka fana ka meriana ho thibela tšoaetso, ho theola bohloko, le ho emisa ho tsoa ha mali**
 - **Motsoetse o fumana Starter Pack sa lesea le lijo bakeng sa hae**
 - **Basali ba fuoa tlhabollo ka kanyeso le tlhokomelo ea lesea**
 - **Lesea le fuoa meriana (marotholi a ka mahlong, liente, le Vitamin K)**

- **Haeba mosali a e-na le HIV, lesea le tla fumana marotholi a NVP**
 - **Haeba lesea le sa heme hantle, baoki ba tla sebelisa thepa e tla le thusa ho hema hape**
7. Bolela mokhoa o le mong oo tšoaetso ea HIV e fetisoang ka oona.
- **Ho kena ha mali a motho e mong 'meleng oa hao (phano ea mali, maqeba)**
 - **Ho kenoa ke maro a 'mele oa motho e mong ka thobalano**
 - **Ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane, pelehi, kanyeso**
8. Motho ea nang le tšoaetso ea HIV o lokela ho qala ho noa li-ARV neng, motho eo o lokela ho li noa nako ekae?
- **Letsatsi le leng le le leng le bosiu bophelo bohle ba hae**
9. Bolela setla-morao se le seng se matla sa li-ARV.
- **Bothata ba ho hema**
 - **Ho ruruha mahlo**
 - **Machachetsi kapa liso**
 - **Ho hlatsa**
 - **Lekhopho**
 - **Mahlaba ka mpeng**
 - **Bosehla ba mahlo**
 - **Mocheso.**
10. Bolela mokhoa o le mong oo mosali ea nang le tšoaetso ea HIV a ka thibelang hore tšoaetso eo e fetele ho lesea la hae pele kapa kamora' pelehi.
- **A etse tlhahlobo ea mafu a likobo.**
 - **A etse thobalano e sireletsehileng ka ho sebelisa likhohlopo ka linako tsohle.**
 - **A tsamaee litleleniki tsohle tsa bakhachane.**
 - **A noe li-ARV kamehla haeba sesole sa 'mele se le katlase ho 350.**

11. Bolela mokhoa o le mong oo motho a ka qobang tšoaetso ea HIV le AIDS, kapa Mafu a Likobo, kapa ho fetisetsa mafu ao ho motho e mong.
 - **Ho ila thobalano**
 - **Ho etsa thobalano le motho a le mong feela ea se nang tšoaetso ea HIV**
 - **Ho sebelisa likhohlopo ka nepo nakong ea thobalano**
 - **Ho qoba ho sebelisa lehare kapa lintho tse sehang/hlabang tse sebelisitsoeng ke motho e mong**
 - **Ho qoba ho tšoara mali a motho e mong.**
12. Bolela matšoa a 2 a Lefuba (TB).
 - **Ho khohlela**
 - **Mocheso**
 - **Ho lahlehela ke boima ba 'mele**
 - **Mahlaba ka sefubeng**
 - **Ho hloka takatso ea lijo**
 - **Mokhathala**
 - **Ho fufuleloa bosiu**
13. Motho ea nang le Lefuba (TB) o lokela ho qala lipilisi tsa Lefuba neng, motho eo o lokela ho noa lipilisi tseo nako ekae hore a tle a fole?
 - **Hoseng ha letsatsi le leng le le leng likhoeli tse 6 ho isa ho tse 9**
14. Bolela setla-morao se le seng se matla sa lipilisi tsa Lefuba (TB).
 - **Ho hema kathata**
 - **Ho se utloe hantle**
 - **Ho ruruha mahlo**
 - **Ho ruruha leleme**
 - **Machachetsi, liso, kapa maqeba**
 - **Ho hlatsa**
 - **Lekhopho**
 - **Mahlaba ka mpong**
 - **Mahlo a masehla le letlalo le lesehla**

15. Bolela mokhoa o le mong oa sejoale-joale oa ho thibela bokhachane.
- **Likhohlopo**
 - **Lipilisi**
 - **Liente**
 - **Implants**
 - **Likhoqetsane**
 - **Ho koala monna kapa mosali hore ba se etse bana.**
16. Bolela matšoao a 2 a khaello ea phepo e nepahetseng baneng.
- **Ho theoha 'meleng haholo/boketa**
 - **Ho se be molelele**
 - **Ho fokola ha mesifa, ho theoha 'meleng hoo likhopo tsa hae li ka baloang**
 - **Tlala e kholo**
 - **Khōlo ea ngoana e morao ho feta lithaka tsa hae**
 - **Moriri o mofubeli kapa o mosoeu, o otlolohileng, o foforehang**
 - **Ho ruruha maoto, sefahleho, letlalo la lintši, matsoho a benyang feela a se bohloko, ha u penya ka monoana moo ho ruruhileng ho siea sekoti se bothetseng**
 - **Ho soeufala ha letlalo feela le e-na le matheba a matšo**
 - **Ho hloka takatso ea lijo**
 - **'Mele o felletsoeng ke metsi ka lebaka la letšollo**
 - **Ho lieha ho hola.**
17. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e ba le ho kula ho matla nakong ea bokhachane kapa litla-morao tse matla tsa li-ARV kapa tsa lipilisi tsa Lefuba, u lokela ho etsa joang?
- **Mo felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.**

- 18.** Bolela maikarabelo a 2 a le-MMRPA bakeng sa bakhachane ba tlhokomelong ea hao:
- **Ho felehetsa bakhachane bohle ka linako tsohle ha ba ea setsing sa bophelo**
 - **Ho felehetsa batsoetse bohle ka linako tsohle ha ba ea ea setsing sa bophelo**
 - **Ho felehetsa bakhachane bohle ba nang le ho kula ho matla kapa ba nang le litla-morao tse matla tsa li-ARV kapa tsa lipilisi tsa lefuba ho ea setsing sa bophelo hang-hang**
 - **Ho felehetsa bakhachane bohle ketelong ea khoeli le khoeli tleneniking**
 - **Ho felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse peli pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile**
 - **Ho felehetsa batsoetse bohle ba ileng ba pepela malapeng ka tšohanyetso ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a mabeli**
 - **Ho etsa bonnete ba hore bakhachane ba filoeng meriana ea lefuba kapa li-ARV ba fela ba e-noa meriana letsatsi le leng le le leng ka ho ba beha leihlo**
 - **Ho felehetsa masea a basali ba nang le tšoaetso ea HIV nakong eohle eo masea a ntseng a phaka lebese le riteloang ho fihlela ba qetile lenane la ho phaka**
 - **Ho felehetsa bana ho ea tleneniking ea bana ba ka tlase ho lilemo tse 5 ho fihlela ba qeta liente tsa bana**
 - **Ho ruta basali bohle ba boikarabellong ba hao ka thero ea malapa, phepo e nepahetseng, kalafo ea letšollo, bohloeki 'meleng le lelapeng**
 - **Ho thusa basali ba boikarabellong ba hao ka ho ba hlokomela ha ba kula, haholo ha basali bao ba hloka bathusi.**

THUTO-TŠEBETSO EA 4 Bohlokoa ba li-MMRPA



Mokhoa: Puo ka morupeli le puisano ea sehlopha se senyenyane



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

a. Hlalosa bohlokoa ba li-MMRPA bophelong ba; bakhachane, malapa, le sechaba sa motse.



Boitokisetso

- Ngola mesebetsi e latelang bakeng sa lihlopha tse nyenyane pampiring e ngollang:
 - Nahana ka basali bao u ba tsebang ba sa kang ba tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ba ileng ba pepela malapeng, ba ba le mathata nakong ea bokhachane, ba shoa nakong ea pelehi kapa masea a bona a shoa.
 - Ha u bua ka bona, hopola poloko ea makunutu ka hore u se ke oa bolela mabitso a bona.
 - Khetha mohlala o le mong 'me u bue ka oona le sehlopha sohle.
 - Khethang motho a le mong sehlopheng sa lona ho bua ka mohlala oa lona.
 - Le fua metsotso e 15 ho etsa mosebetsi.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Pampiri e ngollang e ngotseng mesebetsi ea lihlopha tse nyenyane
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Ho bohlokoa hore basali ba lule ba phetse hantle nakong ea bokhachane, le nakong ea pelehi molemong oa bona le masea a

bona. Ha tsena li etsahala, sechaba sa motse se tla phela hantle se hahe moloko oa kamoso o phetseng hantle.

Hore basali ba phele hantle nakong ea bokhachane le pelehi, ba lokela ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, le ho isa masea lienteng. Bakhachane ba phelang le tšoaetso ea HIV ba lokela ho noa li-ARV, ho bona hore masea a hlalobelo HIV ha a le libeke tse 6, le ho fa masea ao marotholi a NVP.

Koano Lesotho moo lingaka le basebeletsi ba bophelo ba haellang, basali ba bangata ba pepela malapeng moo ba thusoang ke bapepisi ba motseng. Nakong ea ho feta bapepisi bao ba ne ba rupeloa ke lingaka le baoki. Leha bakhachane ba ntse ba thusoa ke bapepisi ba motseng, ho na le mathata a maholo nakong ea ho pepa hoo ka nako e 'ngoe bakhachane le masea ba shoang.

Lesotho le shebane hape le seoa sa HIV le AIDS, hoo batho ba 23 ho ba 100 ba nang le tšoaetso ea HIV. Hangata ha bakhachane ba nang le HIV ba pepela malapeng, masea a bona a fumana tšoaetso eo; ka nako e 'ngoe le bapepisi ba fumana tšoaetso eo.

2. Bolella barupelua:

Ho rarolla mathata ana, mokhatlo oa Bo-mphato Litšebeliso tsa Bophelo (BLB) o qalile lithupelo tse ncha tsa Litšebeliso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi. Lithupelo tsena, li tla etsa hore batho ba neng ba bitsoa bapepisi ba motseng ba fetohe **Maternal Mortality Reduction Program Assistants (Li-MMRPA)**.

Boikarabello ba mantlha ba li-MMRPA ke ho **felehetsa bakhachane bohle** ho ea litsing tsa bophelo ho tloha nakong ea bokhachane, nakong ea pelehi, le libekeng tse 6 tse qalang tsa botsoetse. Li-MMRPA li tla felehetsa bakhachane bohle ho sa natsoe hore na mokhachane o na le tšoaetso ea HIV kapa che. Nakong ea lithupelo tsena, barupelua ba tla ithuta hore na mosebetsi oo o etsoa joang.

Ka Litšebeliso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi, mokhatlo oa Bo-mphato Litšebeliso tsa Bophelo (BLB) o tla fokotsa ho kula, le ho shoa ha masea le basali nakong ea bokhachane. Ka mantsoe a mang, mokhatlo oa Bo-mphato Litšebeliso tsa Bophelo (BLB) o tla fokotsa ho kula le ho shoa ha bakhachane.

Mosebetsi oa li-MMRPA o bohlokoa ntlafatsong ea bophelo ba basali, masea a qetang ho hlaha, le malapa. Li-MMRPA li ka pholosa maphelo ka ho ruta le ho felehetsa bakhachane bohle.



Metsotso e 5

3. Arola barupeluo ka lihlotšoana tse nyenyane tsa batho ba 5 hoisa ho 6 sehlopha ka seng.
4. Manamisa pampiri e ngollang eo u e lokisitseng ebe u hlalosa mosebetsi oa sehlopha se senyenyane:
 - Nahana ka basali bao u ba tsebang ba sa kang ba tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ba ileng ba pepela malapeng, ba ba le mathata nakong ea bokhachane, ba shoa nakong ea pelehi kapa masea a bona a shoa.
 - Arolelanang mehlala sehlopheng sa lona.
 - Bolokang makunutu ka hore le se ke la sebelisa mabitso a basali ba amehang, metse ea bona, joalo-joalo.
 - Etsa mehlala ka tsela e itlhomphang. Sepheo ha se ho bua batho hampe empa ke ho ithuta.
 - Khetha mehlala o le mong 'me le bue ka oona le sehlopha sohle.
 - Khethang motho a le mong sehlopheng sa lona ho bua ka mehlala oa lona.
 - Le fua metsotso e 15 ho etsa mosebetsi.



Metsotso e 15

5. Fana ka metsotso e 15 ho lihlopha tse nyenyane ho sebetsa. Ha li ntse li sebetsa, potoloha le tsona ho thusa moo ho hlokahalang.



Metsotso e 10

6. Kopa lihlopha ho emisa thuto-tšebetso. Kopa baemeli ba lihlopha ho ema kapele ho barupeluo.
7. Kopa baemeli ho bua ka mehlala ea bona ka **bokhutšoanyane** (motsotso hoisa ho e 2).
8. Ha baemeli ba qetile, ba lebohe 'me ba khutlele litulong tsa bona.



Metsotso e 10

9. Botsa lipotso tse latelang ho qholotsa lipuisano tse khutšoane.

Motsotsong ona, ha ho hlokahale hore barupeluo ba lokolise boikarabello ba MMRPA. Sepheo ke hore ba bue ka seo ba lokelang ho se etsa ka tsela e akaretsang.

- Ha le le li-MMPRA, le ka thusa bakhachane joang e le hore ba se ke ba thulana le mathata a basali le bana bao re qetang ho utloa litaba tsa bona?

Ho etela bakhachane khafetsa.

Ho etsa bonnete ba hore ba tseba matšoao a ho kula ho matla nakong ea bokhachane, le ho ba felehetsa ho ea litsing tsa bophelo ha ba e-na le mathata ao.

Ho ruta bakhachane ka bohlokoa ba ho pepela litsing tsa bophelo.

Ho etsa bonnete ba hore bakhachane ba etsa litokiso tsa ho pepela litsing tsa bophelo.

Ho felehetsa basali ho ea pepela litsing tsa bophelo.

Barupeluo ba ka fana ka maikutlo a mang.

- Mosebetsi oa lona le le li-MMRPA ke ho ntlafatsa bophelo ba basali le masea, le ho ntlafatsa bophelo ba malapa ohle le sechaba sa motse. Le nahana hore mosebetsi oa lona o tla ntlafatsa bophelo ba malapa le sechaba sa motse joang?

Ha basali ba phela hantle nakong ea bokhachane, ba tla tseba ho hlokomela malapa a bona.

Ha basali ba phela hantle nakong ea bokhachane, masea a bona a tla phela hantle.

Ha basali ba sa shoe nakong ea pepa, hoo ho tla fokotsa palo ea masea a shoeletsoeng ke bo 'm'a.

Ha basali ba nang le HIV ba tsamaea litleleniki tsa bakhachane ba bile ba pepela litsing tsa bophelo, masea a mangata a tla hlaha a se na tšoaetso ea HIV.

Barupeluo ba ka fana ka maikutlo a mang.

10. Leboha barupeluo ka ho arolelana ka seo ba se tsebang. Hlalosa hore nakong ea lithupelo tsena, ba tla ithuta tsohle tseo ba lokelang ho li tseba hore ba tle ba phethe mosebetsi oa ho felehetsa bakhachane hantle.

THUTO-TŠEBETSO EA 5 Lipehelo tsa ho khetha le tsamaiso ea li-MMRPA



Mokhoa: Leeto la boitlhahlobo le puisano ea sehlopha se sehlo



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

b. Hlalosa tsebo le makhabane a lokelang li-MMRPA.



Boitokisetso

- Shebisanang lipotso tsa leeto la boitlhahlobo mohatong oa 2 o latelang.
- Ngola pampiring e ngollang tsebo le makhabane a lokelang MMRPA:
- MMRPA o tla khethoa ke morena le sechaba pitsong ea sechaba sa motse 'me o lokela ho ba le makhabane a tšoanang le a mosebeletsi oa bophelo motseng:
 - A be ka tlase ho lilemo tse 60
 - A tsebe ho bala le ho ngola
 - A be le boitelo mosebetsing
 - A tšepahale le ho bua 'nete ka linako tsohle
 - A lule a hloekile ka linako tsohle
 - A se ke a tsuba koae le ho noa joala
 - Ebe mohlala o motle motseng
 - A boloke litaba le makunutu a mokuli ka linako tsohle
 - Ebe motho ea ratoang a bile a tšepuo ke sechaba



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Pampiri e ngotseng litsebo le makhabane a hlokoang ho khetha MMRPA
- Litsebo le makhabane a hlokoang ho khetha MMRPA tse hlahang leqepheng la 6 la Buka ea Morupeluo
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



THLOKOMELISO: Thuto-tšebetso ena, e batla hore barupeluo ba nahane ka nako eo ba neng ba kula haholo. Thuto-tšebetso ena e ka 'na ea phahamisa maikutlo a barupeluo ba bang. Hlokomela taba ena 'me u hlomphe maikutlo ao.



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Ha le le li-MMRPA, le tla etela bakhachane khafetsa, le ba rute ka litaba tsa bohlokoa tsa bophelo, le ba felehetse nakong ea bokhachane ho qala tlebeniki le ho ea ho ea khoeli le khoeli, pelehi, le nakong ea botsoetse. Basali ba lokela ho le tšepela makunutu le litlhoko tsa bona litabeng tsa bophelo. Ha u le MMRPA, ha u lokele ho ahlola empa u lokela ho hlomphe basali e le hore bona 'moho le malapa a bona ba tle ba u hlomphe, ba phutholohe ha ba bua le uena. U lokela ho ba mohlala o motle motseng oa heno.

E le hore re utloisise taba ena hantle, ha re ipheng metsotso e se mekae ho nahana ka tse nileng tsa etsahala maphelong a rona.

2. Etella barupeluo pele Leetong la Boitlhahlobo. Kopa barupeluo ho koala mahlo ba nahane ka nako eo ba neng ba kula haholo ba batla thuso. Ba botse lipotso tse latelang u bua butle u bile u phomola lipakeng tsa lipotso ho ba fa nako ea ho inahana:

- Nahana ka nako eo u neng u kula haholo.
- Na u ne u le mong ha u kula?
- Haeba u ne u le mong, u ne u utloa ho le joang ho kula u le mong ho se motho ea u tšhelitseng?
- Haeba u ne u se mong, ke mang ea neng a e-na le uena?
- U ne u batla thuso ea mofuta ofe?
- Na ho na le motho ea ileng a u thusa? Haeba ho le joalo, u ile oa utloa ho le joang ho thusoa? Haeba ho ne ho se joalo, u ile oa utloa ho le joang ha ho se motho ea u thusang?
- U ile oa ikutloa u le tsietsing kapa tlokotsing? Hobane'ng?



Metsotso e 10

- 3.** Kopa barupeluo a ho bula mahlo. Kopa baithaopi ho arolelana maikutlo le barupeluo a ba bang ka menahano ea bona nakong ea leeto la boitlhlhlobo.



Metsotso e 5

- 4.** Bolella barupeluo a:

Ho kula u le mong ke ntho e tšosang. Ha le le li-MMRPA, le tla tšehetsa bakhachane ba kulang, ba tšohileng, ba se nang ea ba thusang. Le lokela ho kokobetsa matsoalo a bona, ho ba kholisa hore le haufi le bona ho ba thusa.

Le le li-MMRPA, le tla fa bakhachane tsebo, le ba felehetse ho ea setsing sa bophelo, ka nako e 'ngoe le tla ba fa meriana le ho ba thusa ka litšebeletso tse ling. Basali bao, ba lokela ho le hlompha le ho le tšepa.

Mosebetsi oa lona ke oa bohlokoa – le thusa ho ntlafatsa bophelo ba bo-'m'a le bana kahar'a Lesotho.

- 5.** Botsa barupeluo a:

- Nahana ka mosebetsi oa bohlokoa oo u tla u etsa le bakhachane le malapa a bona. Ke makhabane afe ao u lokelang ho ba le oona ho etsa mosebetsi hantle le hore batho ba u tšepa ba phutholohe ha ba e-na le uena? U lokela ho itšoara joang ka linako tsohle?

Fumana likarabo tsa baithaopi.



Metsotso e 10

- 6.** Bea lenane la makhabane le mekhoha ea ho khetha MMRPA. Kopa moithaopi ho balla bohle lenane leo.

7. Bakeng sa ntlha e 'ngoe le e 'ngoe e hlahang lenaneng, botsa hore na hobane'ng ba lokela ho ba le makhabane ao kapa ho itšoara ka tsela eo. Amohela likarabo tsa ba ithaopang. Sheba lenane le latelang 'me u tlatsetse ka lona ha ho hlokahala. (Ha ho hlokahale hore u ngole likarabo pampiring e ngollang.)

- MMRPA o tla khethoa ke morena le sechaba pitsong ea sechaba sa motse 'me o lokela ho ba le makhabane a tšoanang le a mosebeletsi oa bophelo motseng.

Li-MMRPA li lokela ho tšepuoa le ho hlonephuoa ke sechaba sa motse. Sechaba le morena ba tla khetha motho eo ba mo hlomphang le ho mo tšepa.

- A be ka tlase ho lilemo tse 60.

Li-MMRPA li lokela ho tsamaea sebaka se selelele ha ba felehetsa bakhachane ho ea litsing tsa bophelo. Motho ea mocha lilemong a ka tseba ho etsa joalo.

- A tsebe ho bala le ho ngola.

Li-MMRPA li lokela ho tseba ho bala le ho ngola hore ba tle ba ipalle le ho utloisisa libuka tsa lithupelo, ho hlaloesetsa basali le malapa a bona lingoliloeng tsa bophelo, ho bala le ho tlatša liforomo tsa mosebetsi oa bona.

- A be le boitelo mosebetsing.

Mosebetsi oa li-MMRPA o na le liphephetso le mathata. Li-MMRPA li lokela ho ba le boitelo le tjantjello ea ho ntlafatsa boiketlo ba sechaba le ho hlola mathata.

- A tšepahale le ho bua 'nete ka linako tsohle.

Bakhachane, malapa a bona, sechaba sa motse, le lingaka ba lokela ho tšepa li-MMRPA. Li-MMRPA li lokela ho bua 'nete e le hore sechaba se ba tšepele ho sebetša hantle.

- A lule a hloekile ka linako tsohle.

Li-MMRPA li na le boikarabello ba ho ruta bohloeki 'me ba lokela ho ba mohlala o motle tabeng ena.

- A se ke a tsuba koae le ho noa joala.

Li-MMRPA li na le boikarabello ba ho thusa bakhachane hore ba lule ba phetse hantle ka ho ila koae le tai, kahoo ba lokela ho ba mehlala e metle ka hore ba se ke ba tsuba kapa ba noa joala.

- Ebe mohlala o motle motseng.

Li-MMRPA li na le boikarabello ba ho ruta bakhachane le malapa a bona litloaelo tse molemo, 'me ba ka etsa joalo ka hore bona ebe mehlala e metle.

- A boloke litaba le makunutu a mokuli ka linako tsohle.

Li-MMRPA li lokela ho boloka litaba le makunutu a malapa e le ho hlompha malapa ao le hore malapa ao a ba tšepe.

- Ebe motho ea ratoang le ho tšepuoa ke sechaba sa motse.

- 8.** Kopa barupeluo ho sheba litsebo le makhabane a hlokoang ho khetha MMRPA leqepheng la 6 la libuka tsa bona. Kopa barupeluo ho ithuta lenane leo ha ba le malapeng a bona.

- 9.** Phethela ka bo bolella barupeluo:

Makhabane ana ke a bohlokoa 'me le khethiloe hobane le e-na le oona. Le lokela ho sebetsa ka thata le ho etsa mosebetsi oa lona ka bokhabane hore le tle le tšepuoe ke malapa, sechaba sa motse, marena le lingaka.



Lipehelo tsa ho khetha le tsamaiso ea li-MMRPA

MMRPA o tla khethoa ke morena le sechaba pitsong ea sechaba sa motse 'me o lokela ho ba le makhabane a tšoanang le a mosebeletsi oa bophelo motseng:

- A be ka tlase ho lilemo tse 60
- A tsebe ho bala le ho ngola
- A be le boitelo mosebetsing
- A tšepahale le ho bua 'nete ka linako tsohle
- A lule a hloekile ka linako tsohle
- A se ke a tsuba koae le ho noa joala
- Ebe mohlala o motle motseng
- A boloke litaba le makunutu a mokuli ka linako tsohle
- Ebe motho ea ratoang le ho tšepuoa ke sechaba sa motse

THUTO-TŠEBETSO EA 6 Mosebetsi le Boikarabello ba MMRPA



Mokhoa: Ho tšetsetha taba le puisano ea sehlopha se sehlo



Nako: Hora



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

c. Ho hlalosa mosebetsi le boikarabello ba MMRPA



Boitokisetso

- Ngola lipotso tse na tse 2 kaholimo ho pampiri e ngollang, potso e le 'ngoe holim'a pampiri e le 'ngoe:
 - Boikarabello le mesebetsi ea mantlha ea li-MMRPA ke efe?
 - Ke lintho life tseo MMRPA a sa lokelang ho li etsa?



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Mosebetsi le boikarabello ba MMRPA le lenane la “Tseo li-MMRPA li sa lokelang ho li etsa” leqepheng la 15 la Buka ea Morupeluo
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 15

1. Bolella barupeluo:

Re buisane ka hore na li-MMRPA li ka pholosa maphelo joang. Re buisane ka litsebo le makhabane ao li-MMRPA li lokelang ho ba le oona. Joale re tla sheba ka kotloloho mosebetsi le boikarabello ba MMRPA.

2. Manamisa le ho botsa potso ea pele. Ngola likarabo tsa baithaopi pampiring e ngollang:

- Boikarabello le mesebetsi ea mantlha ea li-MMRPA ke efe?

3. Haeba motho e mong a bolela mosebetsi kapa boikarabello tse fosahetseng, hlalosa hore na li fosahetse hobane'ng 'me u se ke oa li ngola pampiring. (Mohlala, li-MMRPA ha li lokele ho pepisa basali malapeng.)



KELETSO: Haeba bohlo ba ba barupeluo ba le bacha mosebetsing, ba tla bua ka boikarabello ka tsela e akaretsang, mohlala, ho etela bakhachane, ho hlahloba phepo, ho fetisetsa bakhachane setsing sa bophelo, joalo-joalo. Ba tla sitoa ho lokolisa mesebetsi. Ha ho Khang. Sepheo sa ho tšetšetha taba ha se ho etsa letoto la mesebetsi empa e le ho fumana seo barupeluo ba se tsebang le ho lemoha boikarabello ba bona. Qetellong ba tla bapisa seo ba neng ba se nahana le boikarabello ba mesebetsi ka bo oona. Hona ho tla thusa barupeluo ho ithuta.



Metsotso e 10

4. Kopa barupeluo ho fumana Mesebetsi ea Mantlha le Boikarabello ba MMRPA leqepheng la 15 libukeng tsa bona.
5. Kopa moithaopi ho balla ba bang lenane leo. Hlalosa hore boo ke boikarabello ba mantlha ba li-MMRPA.

Mesebetsi ea Mantlha le Boikarabello ba MMRPA

- Ho epa lipitso metseng e fapakaneng ka sepheo sa ho lemosa sechaba ka Litšebeletso tsa ho theola sekahla sa ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi.
- Ho sheba bakhachane ba teng kahar'a motse le ho ba khothaletsa ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane.
- Ho felehetsa bakhachane bohle ho ea ingolisa setsing sa bophelo.
- Ho lemoha mathata a maholo nakong ea bokhachane le ho felehetsa mokhachane ea nang le mathata a mofuta oo ho ea setsing sa bophelo hang-hang.
- Ho felehetsa bakhachane neng kapa neng ha ba lokela ho ea setsing sa bophelo.
- Ho felehetsa bakhachane ketelong ea khoeli le khoeli tleleniking.
- Ho felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse peli pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.

- Ho felehetsa batsoetse ba ileng ba pepela malapeng ka tšohanyetso ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a mabeli.
 - Ho etsa bonnete ba hore bakhachane ba filoeng meriana ea lefuba kapa li-ARV ba fela ba e-noa meriana letsatsi le leng le le leng ka ho ba beha leihlo.
 - Ho botsa bakuli le ho hlokomela litla-morao tsa meriana ea lefuba kapa li-ARV, le ho felehetsa basali ba nang le litla-morao tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Ho hopotsa basali hore ba u tlalehele ka litla-morao tseo ba bonang meriana e li tlisa ho bona.
 - Ho felehetsa batsoetse le masea ho ea tlebeniking ha lesea le e-na le libeke tse tšeletseng.
 - Ho felehetsa masea a basali ba nang le tšoaetso ea HIV nakong eohle eo masea a ntseng a phaka lebeso le riteloang.
 - Ho felehetsa bana ho ea tlebeniking ea bana ba ka tlase ho lilemo tse 5 ho fihlela ba qeta liente tsa bana.
 - Ho ruta basali bohle ba boikarabellong ba hao ka thero ea malapa, phepo e nepahetseng, kalafo ea letšollo, bohloeki 'meleng le lelapeng.
 - Ho thusa basali ba boikarabellong ba hao ka ho ba hlokomela ha ba kula ho kenyeletsa le ho ba hlatsoa, ho pheha, ho fepa, le ho hloekisa lelapa – haholo ha basali bao ba hloka bathusi.
 - Ho nka karolo bopotieng tikolohong eo u leng har'a eona.
6. Kopa barupeluo ba bohle ho sheba lenane le pampiring e ngollang le ileng la tšetšethoa (mohatong oa 2), u kope moithaopi oa bobeli ho fumana le ho bala lintlha tse amanang le lenane la mosebetsi le boikarabello.



Metsotso e 10

7. Pheta tšebetso ena bakeng sa boikarabello ba MMRPA tsamaisong le kanetsong ea litšebeletso leqephehang la 15 la Buka ea Morupeluo, ka ho botsa moithaopi oa boraro, le oa bone ho fumana lintlha tse amanang pampiring e ngollang le ho li balla ba bang.

Boikarabello ba MMRPA tsamaisong le kanetsong ea litšebeletso

- Ho kena lithupelong tsohle.
- Ho kena lithupelong tsa khoeli le khoeli.

- Ho ea liphuthehong tsa khoeli le khoeli le tsa tšohanyetso.
- Ho ruta sechaba sa motse ka litaba tsa bophelo khoeli le khoeli.
- Ho tlalehela mookameli oa hao ka litaba tsohle tse amanang le bophelo tse etsahalang motseng.
- Ho kenya letsoho matsolong ohle a anetsang litšebeliso libakeng tse ling.
- Ho hopola hore litlhapiso tsa li-MMRPA li ipapisa le mosebetsi o entsoeng.
- Ho tlalehela mookameli ka potlako ka lefu la mokuli (pele ho feta matsatsi a mabeli).
- Ho tlalehela mookameli ha u tla ba sieo e le hore mosebetsi oa hao o abeloe MMRPA e mong nakong eo.
- Ho tlatsa liforomo tse lokelang ka nepo le ka nako.

8. Kopa barupeluo ho botsa ka mosebetsi le boikarabello ba MMRPA 'me u arabe lipotso kapa u kope e mong oa barupeluo ba sebelitseng nako e telele ho araba.



Metsotso e 15

9. Manamisa le ho botsa potso ea pele. Ngola likarabo tsa baithaopi pampiring e ngollang:
- Ke lintho life tseo MMRPA a sa lokelang ho li etsa?
10. Haeba motho e mong a bolela ntho e fosahetseng, hlalosa hore na e fosahetse hobane'ng 'me u se ke oa e ngola pampiring.



Metsotso e 10

11. Kopa barupeluo ho fumana tseo MMRPA a sa lokelang ho li etsa, lenane leo le leqepheng la 15 la libuka tsa bona.
12. Etsa joalo hape ho tloha mohatong oa 4 ho isa ho 6, u ntse u kopa baithaopi ho bala manane le ho fumana lintlha tse tšoanang le oona pampiring e ngollang.

Li-MMRPA ha li lokele ho etsa tse latelang

- Ho bua ka litaba tsa lelapa ho mang kapa mang ntle le ngaka kapa mooki.
- Ho kopa kapa ho amohela lichelete, limpho, kapa melemo e tsoang malapeng.

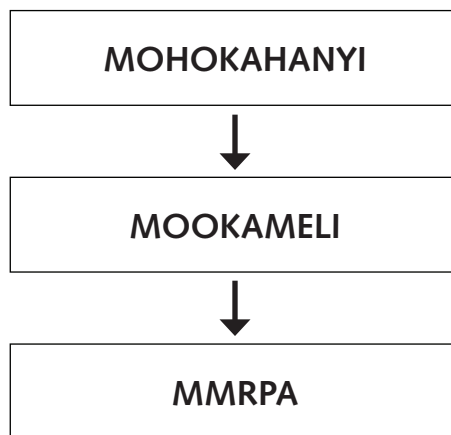
- Ho pata mathata a bophelo ba lelapa.
- Ho fana kapa ho ngola litlaleho tse fosahetseng.
- Ho noa joala.
- Ho pepisa bakhachane motseng.

13. Kopa barupeluo a ho botsa ka lenane la tseo MMRPA a sa lokelag ho li etsa 'me u arabe lipotso kapa u kope e mong oa barupeluo a ba sebelitseng nako e telele ho araba.

14. Kopa barupeluo a ho sheba setšoantšo sa basebetsi le botsamaisi ba MMRP leqepheng la 15 la libuka tsa bona. Bolella barupeluo a:

Setšoantšo sena se bontša hore li-MMRPA li sebetsa tlas'a Mookameli le ho fana ka litlaleho ho eena. Baokameli ba sebetsa tlas'a Mohokahanyi le ho fana ka litlaleho ho eena. Hamorao lithupelong tsena, le tla ithuta mosebetsi oa ho etsa litlaleho le ho sebelisa liforomo.

SETŠOANTŠO SA BASEBETSI LE BOTSAMAISI BA LITŠEBELETSO TSA PHOKOTSO EA HO SHOA HA BASALI NAKONG EA BOKHACHANE LE PELEHI



15. Qetella ka ho bolella barupeluo a:

16. Manane a thusa ho hopotsa MMRPA boikarabelo ba bona. Nakong ea lithupelo tsena, le tla ithuta tsohle tse tla le thusa ho phetha boikarabelo ba lona. Le tla fua libuka tsa lithupelo tseo le tla 'ne le ithute ka tsona. Le tla fumana tšehetso ho baokameli, le ho rutoa ke barupeli, le ho ithuta ho basebetsi-'moho liphuthehong tsa khoeli le lithupelong. Tsena tsohle li tla le thusa ho ithuta mosebetsi oa lona.

THUTO-TŠEBETSO EA 7 Ho tsebisa barupeluo ka Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo



Mokhoa: Puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

d. Hlalosa thōmo le chebelo-pele ea Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo (PIH), le kamoo PIH e thusang mafutsana ho fumana litokelo tsa mantlha tsa botho tse kenyeletsang bophelo bo botle, matlo a bolulo, lijo, metsi, thuto, le menyetla moruong.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Liflipchate kapa thuto ka litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo



MEHATO



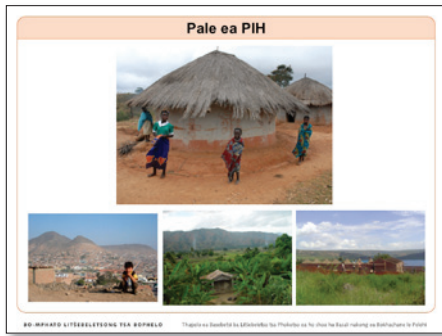
Metsotso e 30

1. Ho tsebisa barupeluo ka Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo



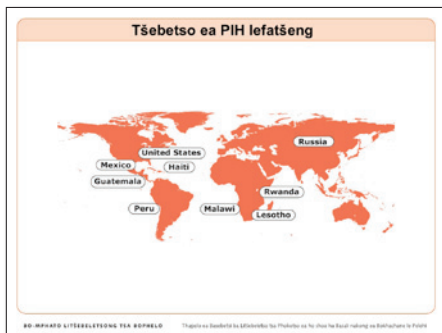
E re: Mosebetsi oa lona le le li-MMRPA o thusa ho ntšetsa pele thōmo le chebelo-pele tsa PIH. Ke tla buisana le lona ha khutšoanyane ka thōmo le chebelo-pele ea mokhatlo oa PIH, hore na o thehiloe joang, le hore na re sebetsa linaheng life. Le ikutloe le phutholohile ho botsa lipotso neng kapa neng.

2. Pale ea PIH



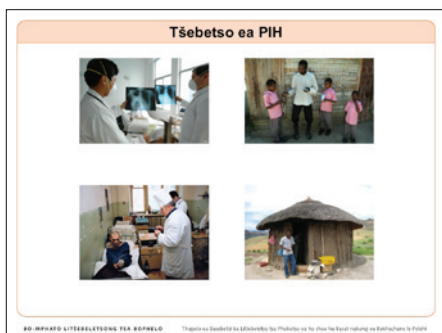
E re: Lilemong tse mashome a mabeli tse fetileng, PIH e ile ea qala ho fana ka litšhebeletso tsa bophelo Haiti. Re ne re batla ho fana ka litšhebeletso tseo ho batho ba li hloakang e leng mafutsana. Litšiea tsa mokhatlo oa rona ke ho fana ka litšhebeletso ho batho ba futsanehileng ka ho fetisisa, ho ema le bona nakong ea ho kula ha bona, le ho se lahle sechaba sa metse eo re sebetsang ho eona. Ha lilemo li ntse li ea, PIH ea hola ho fihlela ha joale e-na le likete tsa lingaka, basebeletsi ba boiketlo ba sechaba, batsamaisi ba lipetlele, le basebeletsi ba bophelo metseng, lefatšeng ka bophara. Kajeno PIH e sebetsa linaheng tse fetang leshome le metso e 'meli.

3. Tšebetso ea PIH lefatšeng



E re: Ha joale re na le liproject Haiti, Peru, Russia, Rwanda, Lesotho, Malawi, Kazakhstan, le Amerika. Re tšehetsa liproject, Mexico, Guatemala, Burundi, Mali, Nepal, le Liberia. Ntlo kholo ea PIH e Boston, Amerika. Ofisi eo e tšehetsa liproject tsohle tsa mokhatlo.

4. Tšebetso ea PIH



E re: Litšoantšo tsena li bontša tšebetso ea PIH.

- Setšoantšo se kaholimo letsohong le letšehali ke project ea rona e Peru e shebaneng le kalafo le taolo ea lefuba.
- Setšoantšo se katlase ke project ea rona e Russia moo teng re shebaneng le ho thusa batšoaruoa ba nang le lefuba le hlohang lipilisi le batho ba nang le bokhoba ba tai.
- Kaholimo letsohong le letona ke mosebeletsi oa bophelo motseng oa Haiti nakong eo a fang mokuli lipilisi/moriana. Katlase ke setšoantšo sa ngaka ea PIH e tsoang Haiti e sebetsang Lesotho nakong eo e etetseng mokuli lelapeng.
- Project ea Boston (e sieo litšoantšong tsena) eona e shebane le bophelo ba batho ba futsanehileng ho feta bohle ba tikolohong eo.
- Setsi ka seng se na le basebeletsi ba fapakaneng: lingaka, baoki, batsoaki ba meriana, basebetsi ba lilaborating, basebeletsi ba boiketlo ba sechaba, baqhobi, le batsamaisi ba liofisi, basebetsi ba bophelo metseng. Ha u le MMRPA, u karolo ea sehlopha sa basebetsi ba iteleletseng mosebetsi.

5. Boteng le ho fihleloa habonolo ha litšebeliso tsa bophelo



E re: Khubu ea tšebetso ea PIH ke ho atametsa litšebeliso tsa bophelo sechabeng. Mosebetsi oa rona o kenyeletsa thibelo ea HIV le paballo ea batho ba nang le tšoaetso ea HIV le AIDS, tlhahlobo le thibelo ea lefuba, bophelo bo botle ba basali, tlhahlobo le kalafo ea mafu a likobo.

PIH e lumela hore bophelo bo botle ke tokelo ea mantlha ea botho – e lokelang bohle. Ho se be motho ea tingoang litšebeliso tseo hobane a se na chelete ea ho li lefella. Ha batho ka bo mong ba phela hantle, sechaba ka kakaretso le sona se tla phela hantle: batho ba phelang hantle ba khona ho sebeletsa le ho phelisa malapa a bona; bana ba phelang hantle ba tseba ho ea sekolong ba ithute; malapa a phetseng hantle a tseba ho ikahela matlo a bolulo le ho lema lijo. Boteng le ho fihleloa habonolo ha litšebeliso tsa bophelo ho thusa sechaba ka kakaretso.

6. Ntlafatso ea litsi tsa bophelo



E re: Mona ke setšoantšo sa pele le sa kamora' tokiso ea tleleniki ea Rwanda. Re lumela hore bakuli ba rona ba fuoe litšebeletso tse ntle tsa bophelo litsing tsa boemo bo phahameng. Mona PIH re etsa tsohle hore mokuli a fole. Na u ke se etse joalo ha mohaeno a kula? Re lumela hore mafutsana a lokeloa ke litšebeletso tsa bophelo tsa boemo bo phahameng. Re ikitlaetsa ho fana ka litšebeletso tseo rona le bang-ka-rona re neng re ka li thabela. Re sebelisana 'moho le mebuso le mekhatlo e ikemetseng, ho nchafatsa le ho lokisa lipetlele le litleleniki.

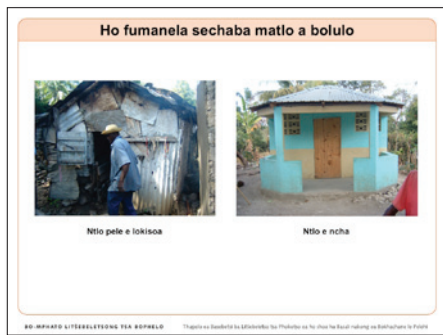
8. Ho anetsa thuto sechabeng le hore thuto eo e fihleloe



E re: Karolo e 'ngoe ea thōmo ea PIH ke ho anetsa thuto sechabeng le hore thuto eo e fihleloe. Re lumela hore thuto ke tokelo ea mantlha ea botho. Thuto ke sebetsa sa bohlokoa ho haha sechaba le ho abela bohle toka.

E re: PIH e thusa ho fana ka litlhapiso tsa thuto tse sa lefelloeng ho bana ba malapa a hlohang matla a ho isa bana likolong. PIH ebile e fana ka koetliso ea lingaka, baoki, basebeletsi ba bophelo metseng, basebeletsi ba tsa bophelo, le batho ba sebeletsang mekhatlo e meng e ikemetseng. Thupelo ena ea MMRPA ke mohlala oa lithupelo tsa PIH.

9. Ho fumanela sechaba matlo a bolulo



E re: Sena ke setšoantšo ea project ea ntlafatso ea matlo a bolulo Haiti. PIH e leka hape ho rarolla mathata a bakuli litabeng tsa moruo. Mona ho boleloa thuso e etsoang mabapi le ho fumantša sechaba matlo a bolulo, lijo, metsi a hloekileng, le mesebetsi. Bophato Litšebeliso tsa Bophelo ba lumela hore ho sireletsa motho mehatseleng le lipuleng ke e 'ngoe ea litokelo tsa mantla tsa botho. Ha motho a hloka tšireletso ea mofuta oo, a ka kula habonolo, ke kahoo re lekang ho bona hore bakuli ba rona ba na le matlo.

10. Ho fumanela sechaba lijo le metsi a hloekileng



E re: Tlhoko e 'ngoe sechabeng ke lijo le metsi a hloekileng. Batho ba ke ke ba phela hantle ba se na lijo, kahoo PIH e fana ka lijo le limatlafatsi ho bakuli ba qalang kalafo ea HIV kapa ea lefuba. Re thusana le batho ba boithatelo bo botle sechabeng ho qala liproject tsa temo le ho ruta temo hobane re lumela hore lijo le metsi ke litokelo tsa botho.

11. Menyetla ea mesebetsi le moruo



E re: Boholo ba bakuli ba rona ba kulisoa le ho bolaoa ke tlala hobane ba hloka mesebetsi, kahoo ba se na mokhoa oa ho fumana chelete. PIH e leka ho ruta bakuli mesebetsi e le hore ba tsebe ho itjara le ho iphumanela chelete. PIH e ruta mesebetsi e joalo ka ho haha, ho rekisa lihlahisoa tsa temo, le ho roka. Re leka hape ho hira bakuli ba rona mesebetsing e kang ea boqhobi, ho sebetsa ka liofising, kapa ho ba li-MMRPA.

12. Ho sebelisana-'moho le sechaba



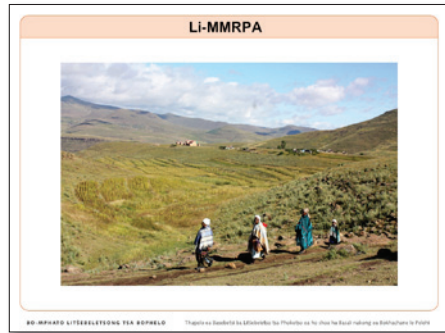
E re: PIH e lumela hore ho bohlokoa ho ikamahanya le ho sebelisana-'moho le sechaba. Re hira le ho koetlisa batho ba metse eo PIH e sebetsang ho eona. Re sebetsa le 'muso ho matlafatsa litšebeliso tsa bophelo e le hore boholo ba sechaba bo fumane litšebeliso. Re sebelisana 'moho le basebeletsi ba fapakaneng ba bophelo, bapepisi ba metseng, le basebeletsi ba 'muso ba tsa bophelo hobane re lumela hore letšoele le beta poho. Litlamo tsena li etsa bonnete ba hore PIH e be karolo ea sechaba sa metseng le ho thusa ho arabela litlhoko tse kholo tse potlakileng tsa sechaba.

13. Bolella barupeluo:

Tsena tsohle ho kenyeletsa le bophelo bo botle, thuto, lijo, metsi le mesebetsi ke litokelo tsa mantlha tsa botho. PIH e sebeletsa hore bohle ba fumane litokelo tsena. PIH e sebeletsa toka bakeng sa mafutsana. Re thusa batho ba bangata empa haholo-holo tšebetso ea rona re e lebisa ho mafutsana.

Haeba batho ba sa phele hantle, ba hloka lijo, metsi, thuto, kapa menyetla, re lokela ho sebeletsa hore ba abeloe toka e le hore bohle ba fumane melemo ena. Mosebetsi oa PIH – **e leng mosebetsi oa hao** – ke ho thusa ho tlisa toka lefatšeng.

14. Li-MMRPA



E re: Li-MMRPA li bohlokoa haholo thōmong ea PIH. Ka ho etela le ho felehetsa bakhachane, ba thusa basali, masea, le sechaba sa motse ho lula ba phetse hantle. Ke sehokelo lipakeng tsa sechaba sa motse le litsi tsa bophelo. Ka ho etsa joalo, li-MMRPA li ema 'moho le mafutsana le bakuli.

15. Botsa barupeluo:

- Ho boleloa'ng ka ho ema 'moho le mafutsana?

Ho tsamaea 'moho le mafutsana le ho ba felehetsa; ho ba mamela; ho ba tšehetsa; ho ba thusa ho fumana litšebeliso tsa bophelo, lijo, metsi a hloekileng, joalo-joalo; ho buelella mafutsana – ho hlokomela litlhoko tsa bona le ho bua ka tsona ho ba ka fanang ka thuso

16. Kopa barupeluo ho botsa ka thōmo le chebelo-pele ea PIH le kabelo ea bona tšebetsong eo, 'me u arabe lipotso kapa u kope e mong oa barupeluo ba sebelitseng nako e telele ho araba.

Bokhachane, tlhokomelo nakong ea bokhachane, le tlhokomelo nakong ea botsoetse



TLHALOSO PELE HO THUPELO

Boikarabello bo bong ba bohlokoa ba li-MMRPA ke ho felehetsa basali nakong ea bokhachane, ea pelehi, le ea botsoetse. Li-MMRPA li lokela ho hlokomela ho kula ho matla nakong ea bokhachane, 'me ba felehetse bakhachane ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

Bakhachane BOHLE ba lokela ho tsamaea tleneniki ea bakhachane hore bona le masea ba lule ba phetse hantle, leha e-ba ba se na tšoaetso ea HIV kapa mafu a mang. Nakong eo ba etsetseng tleneniking ngaka kapa mooki ba tla hlahloba mosali le lesea hore na ba ntse ba phetse hantle.

Thupelong ena, barupeluo ba tla ithuta lintlha tse amanang le ho felehetsa basali nakong ea bokhachane, pelehi, le botsoetse. Ba tla ithuta ka ho ima le ho pepa, le ho kula ho bobebe nakong ea bokhachane, e le hore ba tle ba rute basali ba tlhokomelong ea bona.



SEPHEO

Qetellong ea thupelo ena, barupeluo ba tla be ba tseba:




- a. Ho hlalosa bokhachane, ho pepa, le ho ruta bakhachane ka lintlha tsena.
- b. Ho hlalosa le ho ruta bakhachane ka bohlokoa ba tlhokomelo ea bakhachane, tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo, le hore na se etsahalang ke sefe nakong eo bakhachane ba etsetseng tleleniking.
- c. Ho hlalosa hore na bakhachane ba lokela ho qala ho ea tleleniking neng, le ho hlalosa mosebetsi oa li-MMRPA nakong eo li felehetsang bakhachane.
- d. Ho tseba le ho lemoha ho kula ho bobebe le ho matla nakong ea bokhachane.
- e. Ho ruta bakhachane ka ho kula ho matla le ho bobebe e le hore ba batle thuso ea li-MMRPA ha ba e-na le ho kula ho matla.
- f. Ho felehetsa bakhachane ba nang le ho kula ho matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Le ho ba fa keletso e lokelang bakeng sa ho kula ho bobebe.
- g. Ho hlalosa phokolo ea mali le matšoa a eona.
- h. Ho ruta bakhachane ho lemoha matšoa a phokolo ea mali le ho fumana thuso ea li-MMRPA ha ba hlokomela matšoa ao.
- i. Ho fetisetsa bakhachane ba nang le phokolo ea mali setsing sa bophelo.
- j. Ho lemoha matšoa a hore pelehi e qalile.
- k. Ho hlalosa melemo ea ho beleheha setsing sa bophelo ho mosali le ho lesea, le ho ruta bakhachane ka melemo eo.
- l. Ho felehetsa bakhachane ho ea setsing sa bophelo libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ba isa setsing ka kotloloho ha mahlaba a pelehi a se a qalile.
- m. Ho hlalosa melemo ho motsoetse le ho lesea ea ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi.
- n. Ho felehetsa batsoetse ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi.






NAKO E HLOKOANG: Lihora tse 5 Metsotso e 30



KAKARETSO EA THUPELO

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisoa tse hlokoang
1	Barupeluo ba ithuta ka bokhachane le ho pepa.	Thuto ka lithaka	<i>Hora, Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo • Litšoantšo le litlhaloso kahar'a Buka ea Morupeluo
2	Barupeluo ba ithuta ka tlhokomelo ea bakhachane, tlabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo le mosebetsi oa li-MMRPA malebana le tsona.	Puisano ea sehlopha se seholo Pale ea litšoantšo	<i>Hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo • Pale ea litšoantšo kahar'a Buka ea Morupeluo
3	Barupeluo ba ithuta ka ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane.	Thuto-tšebetso ea sehlopha se seholo	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo • Lifotokopi tsa litšoantšo tsa ho kula nakong ea bokhachane
4	Barupeluo ba ithuta ka matšoao a phokolo ea mali.	Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
5	Barupeluo ba ithuta ka matšoao a hore mokhachane o haufi le ho pepa, le ho buisana ka boikarabello ba bona ba ho felehetsa basali ho ea matlong a bokhachane le setsing bakeng sa ho pepa	Puisano ea sehlopha se seholo Thuto-papali	<i>Hora le Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto-papali kahar'a Buka ea Morupeluo

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisua tse hlokoang
6	Barupelua ba ithuta ka tlhokomelo ea batsoetse, le bohlokoa ba eona mosebetsing oa li-MMRPA.	Puisano ea sehlopha se seholo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Litaba tsa tlhokomelo ea batsoetse kahar'a Buka ea Morupelua



Lintlha tsa bohlokoa

- Bakhachane bohle ba lokela ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho fumana tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo, ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, ho pepela setsing sa bophelo, ho ea tleniking ea batsoetse, le ho bona hore bana ba ea entoa.
- Li-MMRPA li felehetse basali nakong ea bokhachane, ho ea matlong a bakhachane kapa setsing sa bophelo, le nakong ea litleleniki tsa batsoetse.
- Ho tseba hore ho kula ho matla ho kenyeletsa: molikoa-likoane, ho opeloa ke hloho e sa foleng, lesea le sa sisinyeheng ka popelong, mahlaba kaholim'a mokhubu, ho tsoa mali, ho phungoa nkho pele ho nako, ho ruruha maoto le litlhafu, ho ruruha le mahlaba tlas'a mokhubu, le matšoao a phokolo ea mali.
- Ha mokhachane a e-na le ho kula ho matla ha bokhachane, o lokela ho ea setsing a felehelitsoe ke MMRPA.
- Ho kula ho bobebe ha bokhachane ke ho latelang: ho nyekeloa ke pelo, lesokolla, ho sokela, likerempe tsa mesifa, mahlaba a ka mpeng le mokokotlo, takatso ea lijo tse itseng, ho fifala ha letlalo la sefahleho, le liphaelese. Li-MMRPA li lokela ho fana ka likeletso tse lokelang ho basali ba nang le ho kula hona.
- Matšoao a hore mokhachane o haufi le ho pepa ke a latelang: ho phungoa nkho, mahlaba a pelehi, malinyana a kopaneng le maminanyana a tsoang ka botšehaling. Li-MMRPA li lokela ho felehetsa bakhachane ba joalo ho ea setsing sa bophelo hang-hang haeba ba se matlong a bakhachane.
- Melemo ea ho pepela setsing sa bophelo ho mosali le lesea e kenyeletsa ena: sebaka se hloekileng, basebetsi ba nang le litsebo, ho fetisetsoa sepetlele ha mathata a le teng, thibelo ea phetiso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng, litlhare, le starter pack sa motsoetse le lesea.
- Bakhachane bohle ba lokela ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, kapa setsing ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile 'me ba felehelitsoe ke MMRPA.
- Batsoetse bohle ba lokela ho ea tleniking kamora' matsatsi a 7 ba behile, le ho ea hape kamora' libeke tse 6 ba behile e le hore bana ba fumane liente ho latela melao ea naha.

THUTO-TŠEBETSO EA 1 Litaba tsa bokhachane le pelehi



Mokhoa: Thuto ka lithaka



Nako: Hora, Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

a. Ho hlalosa bokhachane le pelehi, le ho ruta bakhachane ka lintlha tsena.



Boitokisetso

• Ho shebisana litšoantšo le litlhaloso.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Litšoantšo le litlhaloso maqepheng a 24–31 a Buka ea Morupeluo



KELETSO: Thuto-tšebetso ena e sebelisa barupeluo e le litichere. Thuto ena e etsoang ke lithaka e thusa barupeluo ho ruta batho ba bang le ho ipehela nako e lekaneng.



MEHATO



Metsotso e 5

1. Botsa barupeluo lipotso tsena, u nke likarabo tsa bona:

- Mosali o ima joang?
- Mosali o tseba joang ha a imme?
- Mosali o tseba joang hore u haufi le ho pepa?
- Mokhachane o lokela ho ipaballa joang?

2. Bolella barupeluo:

Leha bokhachane le pelehi e le karolo ea bophelo, batho ba bangata ha ba na tsebo e phethehileng ka lintlha tsena.

Re tla ithuta ka bokhachane le pelehi e le hore le tle le tsebe ho ruta basali. Le tla sebetsa ka lihlopha tse nyenyane, joale le tl'o ruta.

3. Arola barupeluo a lihlopha tse 4. Sehlopheng ka seng ho be le motho ea tsebang ho bala le ho ngola haholoanyana.

4. Hlalosa mosebetsi oa sehlopha tjena:

- E mong a balle sehlopha mosebetsi' me le ithute litšoantšo tse tsamaeang le mosebetsi. (Ke tla le fa mosebetsi haufinyane.)
- Etsang bonnete ba hore bohle ba utloisisa se ngotsoeng.
- Khethang batho ba 2 ba tla bua litaba tsa sehlopha. Batho bao ba ithute hantle hore ha ba bua ba se ke ba bala litaba tsa bona.
- Ke le fa metsotso e 15 ho itokisa.
- Le fua metsotso e 5 ho etsa puo.

5. Kopa barupeluo a ho fumana lintlha ka bokhachane le pelehi maqephe a 26–31 a libuka tsa bona. Fana ka mosebetsi ho lihlopha tse nyenyane ka tsela e latelang:

Sehlopha sa 1: Lehe la mosali, peo ea monna, le ho kopana ha lehe la mosali le peo ea monna

Sehlopha sa 2: Bokhachane

Sehlopha sa 3: Matšoao le nako ea bokhachane

Sehlopha sa 4: Mahlaba a pelehi le pelehi



Metsotso e 15

6. Fana ka metsotso e 15 ho etsa mosebetsi. Potoloha le bona ho thusa moo ho hlokahalang.



Metsotso e 10

7. E re ba emise. Kopa baemeli ba Sehlopha sa 1 ho tla bua. Ba thuse ka litšoantšo. Ha ba bua ho feta metsotso e 5, ba emise. Thusa le ho otlolla moo liphoso li leng teng.

8. Botsa barupeluo a hore na lipotso tsa bona kapa maikutlo a bona ke afe ka lintlha tse beiloeng, 'me u arabe kapa u kope barupeluo a ba nang le tsebo ho araba. Lipotso le maikutlo li se fete metsotso e 5.



Metsotso e 35

9. Etsa joalo ka lihlopha tsa 2, 3, le 4.



Metsotso e 10

10. Ba fe monyetla oa ho botsa. Araba, kapa ofe e mong ea nang le tsebo ho araba.

11. Qetella ka hore:

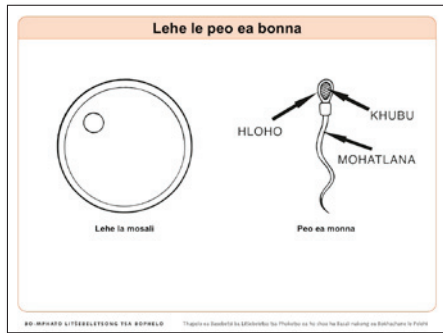
Ba bang le ne le tseba litaba tsena, ba bang le qala ho li utloa. Ho bohlokoa hore le li tsebe le tle le li hlalositse basali e le hore bona le masea a bona ba tle ba phele hantle.

12. Ba fe monyetla oa ho botsa hape, 'me u arabe kapa u kope barupeluo ba nang le tsebo ho araba.



Thuto ka lithaka: Sehlopha sa 1

maqephe a 24–25 a Buka ea Morupelua

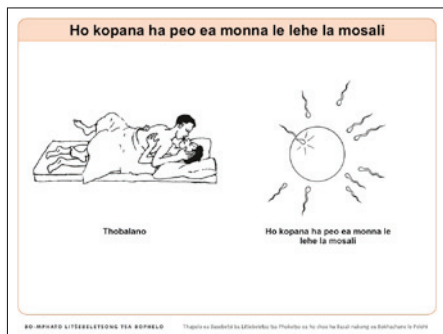


Lehe

Mosali o na le **mahe** a tsoang **lihlaheng** tse ka 'meleng oa hae. Khoeli e 'ngoe le e 'ngoe, lehe le theoha ka mothapo oa popelo – **fallopian tube**. Lehe le nka lihora tse 12 ho fihla bohareng ba mothapo oo.

Peo ea monna

'Mane oa monna o na le **lipeo tsa bonna** tse baloang ka li-millione. Ha li shejoa ka mechini e holisang, li tšoaana le mekulubete. Li etsoa ka “litapoleng” tsa bonna. Ha monna a lahla 'mane lipeo tsena, li tsoa le botoneng ba hae.



Ho kopana ha peo ea monna le lehe la mosali

Ha monna le mosali ba etsa thobalano, monna o lahla **'mane** o tsoang botoneng. 'Mane o kena ka popelong, o nyolohele ka mothapong oa popelo ea mosali. Ke moo 'mane o tla **kopana** le lehe.

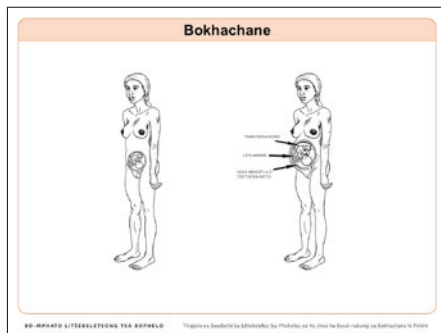
Joale lehe le kopaneng le peo ea bonna le theoha ka mothapo ho ea popelong moo le tla itšoarella kateng le ho hola e le ngoana.

Haeba lehe le sa kopana le peo ea bonna, le tla tšoa le ka **bosaling** le mali a tsoang ka popelong. Hona ho hlalosa ka hore mosali o **matsatsing** kapa o **bona matsatsi a hae**.



Thuto ka lithaka: Sehlopha sa 2

maqephe a 26 a Buka ea Morupelua



Bokhachane

Ha mosali a e-na le lehe le kopaneng le peo ea monna ka popelong ea hae, ke mokhachane. Ka nako e 'ngoe lehe le ka ikarola habeli, kapa mahe a fetang bonngoe a kopana le lipeo tsa monna tse fetang bonngoe. Ke ka hoo mosali a imang mafahla.

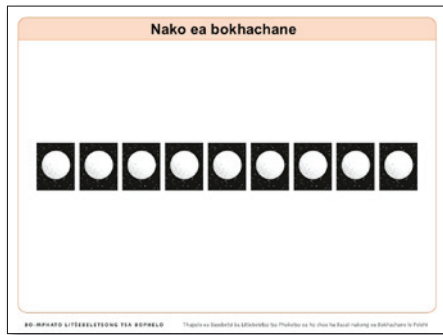
Lehe le hola e le ngoana. Ka popelong ngoana o potapotilo ke seka-mokotla se tšetseng metsi a mo sirelelitseng.

Ngoana o bile o apere seka-kobo se tla tsoa e le thari ha a qeta ho hlaha. Ngoana o kopane hape le 'm'ae ka lehlakana **umbilical cord** le fang ngoana mali le limatlafatsi tseo a li hlohang.



Thuto ka lithaka: Sehlopha sa 3

maqephe a 27 a Buka ea Morupelua



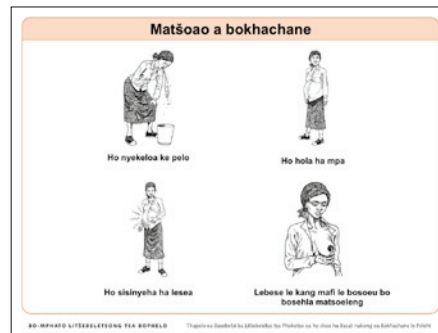
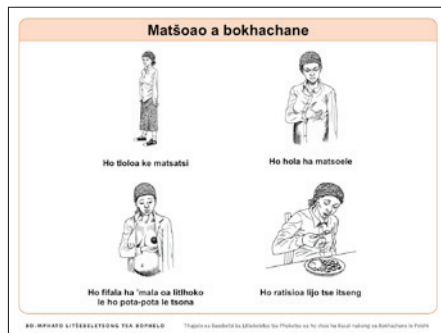
Matšoa le nako ea bokhachane

Bokhachane bo nka libeke tse **38 hoisa ho 40**, kapa **likhoeli tse 9**, ho tloha ha mosali a qetela ho bona matsatsi a hae. Ho bohlokoa ha mosali a tseba matsatsi a ho ima ha hae, hore a tle a tsebe linako tsa ho ea tleleniking ea bakhachane le nako ea ho itokisetsa ho pepa.



Thuto ka lithaka: Sehlopha sa 3

maqephe a 27–30 a Buka ea Morupeluo



Matšoao a Bokhachane

Matšoao a bokhachane ke a latelang:

- **Ho tlooa ke matsatsi** – Ha peo ea monna e kopana le lehe la mosali, e ba lehe leo le fihla le lula ka popelong moo le holang, mosali o khaotsa ho ea matsatsing.
- **Ho hola ha matsoele** – Matsoele a mosali a ea hola ka nako e 'ngoe a ba bohloko.
- **Ho fifala ha 'mala oa litlhoko le ho pota-pota le tsona** – litlhoko tsa matsoele le ho pota-pota le tsona li fifala 'mala.
- **Ho lakatsa lijo tse itseng** – mosali a ka ba le ho lakatsa lijo tse itseng – ho ratisoa lijo tse itseng.
- **Ho nyekeloa ke pelo** – mosali a ka nyekeloa ke pelo le ho hlatsa.
- **Ho hola ha mpa** – ha ngoana a hola ka popelong, mpa ea mosali e-ba kholo.
- **Tlhahlobo ea bokhachane (Positive HCG)** – tlhahlobo ea moroto, e etsoang tleneniking e ka bontša hore na mosali ke mokhachane kapa che.
- **Ho sisinyeha ha lesea** – lesea le ntseng le hola lea utloahala ho mokhachane ha le sisinyeha ka popelong.
- **Tlhahlobo ea lesea le ka popelong** – mooki a ka hlahloba mokhachane ho utloa lesea le ho hlahloba hore na le lutse joang ka popelong.
- **Lebeso le kang mafi le bosoeu bo bosehla (Colostrum)** – le ka tsoa matsoeleng a mokhachane.



Thuto ka lithaka: Sehlopha sa 4

maqephe a 31 a Buka ea Morupelua



Mahlaba a pelehi le pelehi

Ha mosali a le haufi le ho pepa o ba le **mahlaba** a pelehi. Popelo e ea tiea ho thusa ho suthumeletsa lesea kantle. Ke ka nako eo mokhachane a tla utloa **mahlaba**.

Pejana mahlaba a qala kapa hang ha a qala, mosali o **phungoa nkho**.

Ka nako ena, ke ha seka-mokotla se tšetseng metsi a sireletsang lesea se phunyeha metsi a sona a etsoa ka botšehaling ba mosali.

Ka nako e 'ngoe ho tsoa **malinyana a kopaneng le maminanyana**. A na ke maninyana a neng a koetse popelo hore lipeo tsa mafu li se ke tsa kena. Ha lesea le hlaha, sekoahelo seo sea tsoa.

Popelo e-na le mesifa e matla, e khonang ho suthumeletsa lesea kantle, sekhahla sa ho tiea ha mesifa se eketseha ka matla le ho potlaka ha lesea le se le tla hlaha.

Lesea le tsoa ka popelong, le kena ka bosaling, ka nako eo mokhachane o thusana le popelo ho suthumetsa hore lesea le hlahe.

THUTO-TŠEBETSO EA 2 Tlhokomelo nakong ea bokhachane



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo le pale ea litšoantšo



Nako: Hora



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- b. Hlalosa bohlokoa ba tlhokomelo nakong ea bokhachane le tlabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo, le se etsahalang tleleniking ea bokhachane.
- c. Hlalosa hore na mokhachane a qale ho ea tleleniking neng le mosebetsi oa li-MMRPA ha li felehelitse bakhachane.



Boitokisetso

- Bala pale ea litšoantšo le lintlha tse latelang.
- Shebisanang lipotso tseo ho buisanoang ka tsona.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo
- Pale ea litšoantšo tsa tleleniki ea bakhachane maqepheng a 33 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 10

1. Bolella barupeluo:

Bo bong ba boikarabello ba lona ke ho felehetsa bakhachane ho ea tleleniking ea bakhachane, ha ba il'o pepa le nakong ea botsoetse.

Hopolang bakhachane BOHLE ba lokela ho tsamaea litleleniki le ha ba se na tšoaetso ea HIV. Nakong ea ketelo lingaka le baoki ba tla hlahloba mosali le lese.

Ba bang ba lona ba tseba ka tleleniki ea bakhachane kapa ba tseba basali ba ileng ba tsamaea tleleniki eo. Re tla buisana ka litaba tseo.

2. Botsa barupeluo:

- Mokhachane o lokela ho qala ho ea tleleniking neng?
Hang ha a tseba hore o imme kapa pele ho feta libeke tse 14 a imme.
- Mokhachane o lokela ho ea tleleniking hakae kamora' ketelo ea pele?
Bonyane makhetlo a 4
- Mosebetsi oa hao ke ofe ha u felehelitse mokhachane ho ea tleleniking ea bakhachane?
Tsamaea le basali ho ea ngolisa, le nakong ea ketelo tse ling.
Tlisa mosali setsing ha a e-na le mathata.
- Ho etsahala eng nakong ea ketelo ea bakhachane?
Nka likarabo. Likarabo li ka kenyeletsa tse latelang: ho etsoa tlhahlobo ea HIV, mokhachane o ea hlahlojoa, mokhachane o fuaa liente, ho hlahlojoa hore na lesea le lutse joang ka popelong, mosali o fuaa tlhabollo, joalo-joalo.



Metsotso e 10

- 3. Arola barupeluo ka bobeli. Hlalosa hore ba tla ithuta ka ho sheba litšoantšo tsa tleleniking ea bakhachane.**
- 4. Ba kope ho sheba litšoantšo maqepheng a 33 a libuka tsa bona. E re ba buisane ka tsona metsotso e 5. Potoloha ho thusa moo ho hlokahalang.**



Metsotso e 10

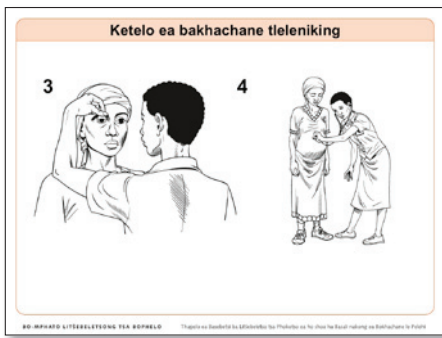
- 5. Ba bontše litšoantšo. Bitsa sehlopha sa pele ho tla hlalosa litšoantšo. Eketsa kapa u otlolle moo ho hlokahalang.**
- 6. Etsa joalo ka litšoantšo tse latelang. U nke metsotso e se mekae holim'a setšoantšo.**

7. Ketelo ea bakhachane tleniking



1. Mooki o tla hlahloba le ho bolela letsatsi la ho pepa e le hore mokhachane a tle matlong a bakhachane.
2. Mooki o tla hlahloba phallo ea mali, ho otlala ha pelo, le matšoafu a mokhachane.

8. Ketelo ea bakhachane tleniking



3. Mooki o tla hlahloba phokolo ea mali.
4. Mooki o tla hlahloba hore lesea le lutse joang ka popelong, le hola joang, le ho otlala ha pelo.

9. Ketelo ea bakhachane tleniking



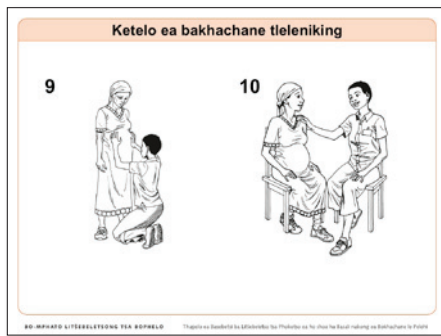
5. Mooki o tla fa mokhachane ente ea thibelo ea tsitsipano ea 'mele.
6. Mooki o tla etsa tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo.

10. Ketelo ea bakhachane tleniking



7. Mooki o tla fana ka litšebeliso tsa thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng ho bakhachane ba nang le HIV.
8. Mooki o tla hlahloba mafu a likobo.

11. Ketelo ea bakhachane tleleniking



9. Mooki o tla hlahloba hore na ho tla ba le mathata e le hore se ka etsoang se etsoe ka potlako.
10. Mooki o tla hlahloba mokhachane hore na o tla pepa ka thipa kapa che.
11. Mooki o tla fana ka tšehetso maikutlong le ho ruta bakhachane ka pelehi.
12. Mooki o tla fana ka tataiso le tšehetso nakong ea bokhachane.



Metsotso e 15

12. Bolella barupeluo:

Ka nako e 'ngoe bakhachane ha ba batle ho tsamaea tleleniking. Mosebetsi oa hao ke ho ba khothaletsa ho ea tleleniking le ho ba felehetsa.

13. Botsa barupeluo lipotso tse latelang, mamela likarabo tsa baithaopi, u khothaletse puisano e khutšoane:

- Hobane'ng bakhachane ba bang ba sa batle ho tsamaea litleleniki?
Lesotho basali ba phela hole le litsi tsa bophelo.
Basali ha ba na mekhoha ea ho palama.
Ba nahana hore litefello li phahame.
Ba ea tšaba.
Ba na le litumelo tse itseng ba bile ba tloaetse ho pepela malapeng.
Balekane le bo matsale ha ba batle hore ba ee tleleniking.
Barupeluo ba tla ba le maikutlo a mang.
- Hobane'ng tleleniki ea bakhachane e le bohlokoa?
Baoki ba tla hlahloba mathata moo a ka hlahang, na lesea le lutse joang.
Ha mathata a le teng baoki ba tla thusa.

Baoki le lingaka ba tla fana ka likeletso, tšehetso le keletso litabeng tsa phepo.

Basali ba tla fumana liente le kalafo e hlokahalang.

Basali ba nang le HIV ba tla thusoa ka litšebeliso tsa thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng.

Bakhachane ba tla tseba letsatsi leo ba tla pepa ka lona e le hore ba itokisetse ho ea matlong a bakhachane.

- Ho ka etsahalang ha mokhachane a sa ee tleleniking ea bakhachane?

Mokhachane a ka ba le bothata ba lesea le sa lulang hantle, kapa mosali a ba le phallo e phahameng ea mali., kapa phokolo ea mali. Lintho tsena li lokela ho tsejoa nako esale teng.

- U ka khothaletsa mokhachane ho ea setsing sa bophelo joang?

Felehetsa basali ho ea litleleniking tsa bokhachane.

Hlalosetsa basali se etsahalang litleniking tsa bakhachane hore ba se ke ba tšoha.

Hlalosa hore basebetsi ba litsing tsa bophelo ba tla thusa bakhachane ho lula ba phetse hantle nakong ea bokhachane le ho fumana thuso ha ba e-na le HIV.

Hlalosa mathata ao ba ka a fumanang ha ba sa tsamaee litleleniki: phallo e phahameng ea mali, lesea le sa lulang hantle.

- Ha mosali e le mokhachane motseng oa heno, u lokela ho mo felehetsa ho ea tleleniking. U tla tseba joang hore mosali ke mokhachane?

Ruta basali ka matšoa a bokhachane. Le uena u shebe na ke bakhachane.

Botsa basali hore na ke bakhachane ha u ba etetse.

Hlopha lipitso tsa ho ruta basali ka bokhachane.



Metsotso e 15

14. Bolella barupeluo:

Ha mokhachane a qala ho ea tleleniking, o tla fumana tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo.

15. Botsa barupeluo a lipotso tse latelang, u khothaletse puisano e khutšoane:

- Tlhabollo le tlhahlobo ea HIV li etsoa joang?

Tlhahlobo ea HIV e bonolo. Ho hlahlojoa lerotholi la mali 'me sephetho se tsoa kamora' metsotso e fokolang. Mohlabolli o hlalosa tlhahlobo pele e etsoa le ho fana ka tšhetso kamora' tlhahlobo.

- Hobane'ng bakhachane ba bang ba sa batle ho etsa tlhahlobo ea HIV?

Ba tšaba HIV.

Ba tšaba hore ha ba e-na le tšoaetso ba tla khetholloa.

Ha ba rate ha balekane ba bona ba ka tseba hore ba ile ba hlahlojoa.

Ba tšaba hore balekane ba tla ba ota kapa ba ba hlale haeba ba e-na le HIV joalo-joalo.

- Ke'ng ha bakhachane ba tšaba ho etsa tlhahlobo ea HIV?

HIV e ka alafuo, empa mokhachane o lokela ho tseba taba eo.

Haeba mokhachane a e-na le HIV, o lokela ho ithuta ho thibela hore e se ke ea fetela leseeng la hae.

Haeba mokhachane a se na HIV, mohlabolli o tla mo thusa ho qoba ho fumana tšoaetso kamoso.

Bakhachane ba nang le HIV ba ka thusoa ka litšebeletso tsa thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng.

- U ka re'ng ho khothaletsa bakhachane ho etsa tlhahlobo ea HIV?

Bakhachane ba nang le HIV ba ka thibela ho e fetisetsa ho masea a bona. Feela ba lokela ho tseba pele hore na ba na le HIV kapa che. Ha ba hlahlobile ba tla fuoa kalafo le thuso ke setsi.

*Tlhahlobo ea HIV ke **lekunutu**. Ha ho motho e mong ea tla bolelloa ka eona.*

Haeba mosali a tšaba ho otloa kapa ho hlaloa, a ka kopa thuso le tšhetso ho MMRPA kapa mosebeletsi oa boiketlo ba sechaba.

Barupeluo ba ka eketsa ka maikutlo a bona.

- U ka tseba joang hore mokhachane o fumane tlhabollo le tlhahlobo ea HIV?

Kopa ho sheba bukana ea hae. Bukana e tla bontša hore u entse tseo, feela u ke ke oa tseba ho bala sephetho.

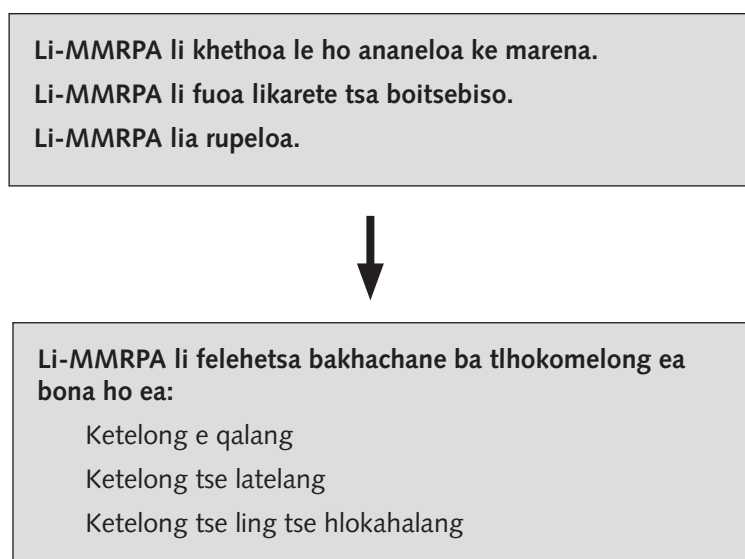
16. Qetella ka hore:

Tleleniki ea bakhachane le tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo ke lintlha tsa bohlokoa bophelong ba mokhachane le lesea leo a le lebeleletseng. Li-MMRPA, li lokela ho ruta bakhachane ka lintho tsena. Le ka sebelisa litšoantšo tse libukeng tsa lona ho ruta bakhachane le ho theola matsoalo a bona. Le lokela ho ba felehetsa ka linako TSOHLE ho ea litleleniking tsa bakhachane. Etsa bonnete ba hore bakhachane ba tlhokomelong ea hao ba entse tlhahlobo ea HIV, 'me u bone libukana tsa bona.

17. Kopa barupeluo ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqepheg a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho ba balla lintlha tse 4 tse latelang tseo e leng karolo ea boikarabello ba li-MMRPA:

- Sheba bakhachane motseng le ho ba khotlaetsa ho ea tleleniking ea bakhachane.
- Felehetsa bakhachane bohle ha ba ea tleleniking.
- Felehetsa bakhachane ho ea setsing sa bophelo ha ho hlokahala.
- Ho felehetsa bakhachane ha ba ea tleleniking ea khoeli le khoeli.

18. Kopa barupeluo ho fumana setšoantšo sa neheletsano ea mosebetsi oa MMRPA maqepheg a 9 a libuka tsa bona. Hlalosa hore moo ho bontšoa mehato eo li-MMRPA li lokelang ho e nka nakong ea ho felehetsa nakong ea bokhachane le pelehi. Kopa moithaopi ho balla ba bang lintlha tse mabokoseng a 2 a setšoantšo:

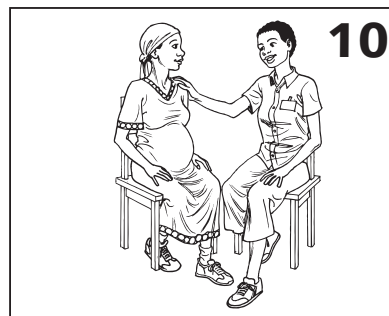
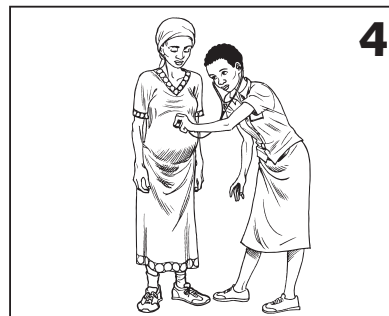
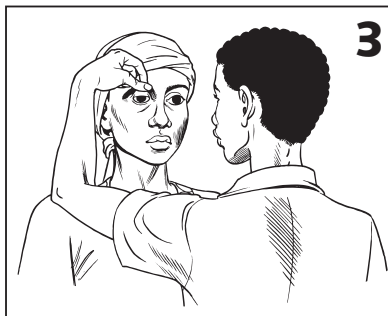


19. Ba hlalose hore lithutong tse tlang ba tla ithuta ka boikarabello bo bong bo hlahang moo setšoantšong.



Ketelo ea bakhachane tleleniking

maqephe a 33 a Buka ea Morupeluo



THUTO-TŠEBETSO EA 3 Ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane



Mokhoa: Tšebetso ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- d. Ho tseba ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane.
- e. Ho ruta bakhachane ka ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane hore ba fumane thuso ea li-MMRPA ha ba kula.
- f. Ho felehetsa bakhachane ho potlakisetsoa setsing haeba ba na le ho kula ho matla nakong ea bokhachane. Le ho ba eletsa ha ba e-na le ho kula ho bobebe.



Boitokisetso

- Etsa lifotokopi tsa ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane maqepheng a 69–84 a Buka ea Morupeli, (ho kopitsoe setšoantšo se le seng).
- Ngola melaetsa ena e 'meli pampiring e ngollang: “Ho kula ho bobebe nakong ea bokhachane” le “Ho kula ho matla nakong ea bokhachane.” Manamisa mahlakoreng a mabeli a ntlo ea lithupelo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Lifotokopi tsa litšoantšo tsa ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane.
- Litšoantšo le lintlha tsa ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane maqepheng a 35–40 a Buka ea Morupeluo.



MEHATO



Metsotso e 15

1. Botsa barupeluo:

- Nakong ea bokhachane basali ba na le ho kula ho fapakaneng. Tsebong ea lona ke ho kula hofe? Nka likarabo tsa baithaopi. Ba ka bolela feela tseo ba li tsebang.

Ho nyekeloa ke pelo

Lesokolla

Ho sokela

Ho opa ha mokokotlo

Mokhathala

Ho opeloa ke hloho

Ho tsoa mali

Ho ruruha maoto, litlhafu, le matsoho

Barupeluo ba ka hlahisa tse ling

2. Bolella barupeluo:

Le tseba ka bokuli ba bokhachane. Ho kula ho hong ke ho matla ha ho hong e le ho bobebe. Re tla ithuta ka ho kula hoo. Le lona le tla lokela ho ruta basali ka ho kula hoo.

3. Arola barupeluo ka bobeli. Fa sehlopha ka seng setšoantšo sa ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane. U ka 'na oa re sehlopha se etsoe ke batho ba 3.

4. Hlalosa thuto-tšebetso:

- Shebisanang litšoantšo le bolele hore na setšoantšo ke sa ho kula ho matla kapa ho bobebe nakong ea bokhachane.
- Joale le eme tlas'a molaetsa o lumellang le ho kula.

5. Fana ka metsotso e se mekae hore lihlopha li etse qeto le ho ema tlas'a melaetsa.

6. Ha bohle ba se ba eme, e re ba phamise litšoantšo tsa bona hore bohle ba li bone.

7. Botsa barupeluoana na ba eme moo ho nepahetseng. Ha motho a re phoso e teng, a e hlalose. Joale u kope sehlopha sohle ho etsa qeto. E re, sehlopha se eme moo bongata bo reng se eme teng.

8. Ha sehlopha se seholo se re bohle ba eme moo ho nepahetseng, sheba lenane la ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane. E re ba fositseng ba ee moo ho nepahetseng,

Ho kula ho bobebe nakong ea bokhachane

Ho kula ho bobebe	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
Ho nyekeloa ke pelo	Eletsa mosali ho ja lijo tse hlokang mafura (Haeba a ntse a nyekeloa ke pelo matsatsi a 3 ho isa ho 4, a bone ngaka kapa mooki).
Lesokolla	Mo khothaleitse ho noa lebese.
Ho sokela	Mo khothaleitse ho noa lintho tse metsi le lijo tse litlheberetsi.
Likerempe tsa mesifa	Mo eletse ho etsa boithapollo ba 'mele bo bobebe.
Ho opa ha 'mele, ka mpeng, le mokokotlo	Khothaletsa boithapollo ba 'mele.
Ho lakatsa lijo tse itseng	Mo hlalositse ho tla fela.
Ho fifala ha letlalo la sefahleho	Mo hlaloesetsa hore letlalo le tla loka.
Liphaelese	Mo khothaleitse ho noa lintho tse metsi. Ha ho se phetoho a bone ngaka.

Ho kula ho matla nakong ea bokhachane

Ho kula ho matla	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
Molikoa-likoane	Ha tsena tsohle li etsahala, felehetsa mokhachane ho ea setsing sa bophelo hang-hang.
Ho opeloa ke hloho e sa eeng moriting	
Lesea ha le sisinyehe ka popelong	
Mahlaba ka mpeng ka holim'a mokhubu	
Ho tsoa mali	
Ho phungoa nkho pele haholo ho nako ea pelehi	
Ho ruruha maoto le litlhafu.	
Ho ruruha le mahlaba tras'a mokhubu	



Metsotso e 15

9. Barupeluo ba ntse ba eme pel'a melaetsa, e re ho barupeluo:

Buisana le 'mate oa hao: Hore na haeba mokhachane a e-na le ho kula hona, le lokela ho etsa eng?

10. Ba fe metsotso e seng mekae ho buisana le ho etsa qeto.

11. Qala ka ho kula **ho bobebe**, kopa sehlopha sa pele ho phahamisa setšoantšo sa bona le ho hlalosa seo ba tla se etsa. Fumana maikutlo a ba bang ka karabo eo. Sheba lenane, joale u otlolle moo ho hlokahalang. Ha motho a bolela moriana oa mahaeng, karabo e amoheloe.

12. Etsa joalo ka lihlopha tsohle.



Metsotso e 15

13. Kopa ba litšoantšo tsa ho kula ho matla ho li phahamisa. E re ba li balle bohle.

14. Botsa barupeluo:

- Le tla etsa joang ha mokhachane ea boikarabellong ba lona a e-na le ho kula ho matla?

Mamela likarabo tsa bona.

Ha ba re mosali a potlakisetsoe setsing sa bophelo, amohela karabo eo e le e nepahetseng.

15. Bolella barupeluo:

Ho kula hona ho bolela hore ho ka 'na haeba le bothata bo boholo ka bokhachane boo. Bakhachane ba felehetsoe ho ea setsing sa bophelo.

16. Ba lebohe, u ba kope ho khutlela litulong.

17. Manamisa litšoantšo leboteng le ho buisana ka tsona.

18. Ho kula ho bobebe



- **Ho nyekeloa ke pelo:** Eletsa mosali ho ja lijo tse hlohang mafura. Ha ho le matla, a ee setsing sa bophelo.
- **Lesokolla:** Mo khothaletse ho noa lebese.
- **Likerempe tsa mesifa:** Mo eletse ho etsa boithapollo ba 'mele bo bobebe.
- **Ho opa ha 'mele, ka mpeng, le mokokotlo:** Mo eletse ho etsa boithapollo ba 'mele bo bobebe.

19. Ho kula ho bobebe



- **Ho lakatsa lijo tse itseng:** Mo hlalositse ho tla fela
- **Ho fifala ha letlalo la sefahleho:** Mo hlalositse hore letlalo le tla loka.
- **Ho sokela:** Mo khothaletse ho noa metsi a mangata le lijo tse litlheberetsi.
- **Liphaelese:** Mo khothaletse ho noa lintho tse metsi. Ha ho se phetoho a bone ngaka.

20. Ho kula ho matla



Bakeng sa ho kula hona, felehetsa mosali ho ea setsing sa bophelo:

- Molikoa-likoane
- Ho opeloa ke hloho e sa eeng moriting
- Lesea ha le sisinyeha ka popelong
- Lehlaba kaholim'a mokhubu

21. Ho kula ho matla



Bakeng sa ho kula hona, felehetsa mosali ho ea setsing sa bophelo:

- Ho tsoa mali
- Ho phungoa nkho pele haholo ho nako ea pelehi
- Ho ruruha maoto le lithafu
- Ho ruruha le mahlaba tlas'a mokhubu

22. Kopa barupeluo ho fumana litlhaloso tsa ho kula ho bobebe le ho matla maqepheng a 35–40 a libuka tsa bona. Ba hopotse ho ithuta lapeng, le hore tsebo eo ba efe bakhachane.

23. Kopa barupeluo ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqepheng a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang ntlha e latelang ea lenane. Ba hopotse ntlha ena ke e 'ngoe ea tsa bohlokoa:

- Ho lemoha ho kula ho matla nakong ea bokhachane le ho felehetsa mokhachane hang ho ea setsing sa bophelo. Ruta bakhachane ka ho kula hona, e le hore ba tsebe ho batla thuso ka potlako.

- 24.** Kopa barupeluo ho fumana setšoantšo sa neheletsano ea mosebetsi oa li-MMRPA maqepheng a 9 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang lintlha tse ka lebokoseng la boraro la setšoantšo:

Li-MMRPA li etsa tšalo-morao ea bakhachane le ho ba felehetsa ho ea setsing sa bophelo ha ba na le ho kula ho matla ha bokhachane.

- 25.** Bolella barupeluo:

Le lokela ho ruta basali ba boikarabellong ba lona ka ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane. Ha ba e-na le ho kula ho matla ba ee ho MMRPA ho ba isa setsing sa bophelo ho fumana thuso hang-hang.

- 26.** Botsa hore na barupeluo ba na le lipotso life ka ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane, 'me u arabe.



Ho nyekeloa ke pelo



Lesokolla



Likerempe tsa mesifa



**Ho opa ha 'mele, ka
mpeng, le mokokotlo**



Ho lakatsa lijo tse itseng



Ho fifala ha letlalo la sefahleho



Ho sokela



Liphaelese



Molikoa-likoane



Ho opeloa ke hloho e sa eeng moriting



Lesea ha le sisinyehe ka popelong



Lehlaba kaholim'a mokhubu



Ho tsoa mali



**Ho phungoa nkho pele
haholo ho nako ea pelehi**



Ho ruruha maoto le lithafu



Ho ruruha le mahlaba tlas'a mokhubu

THUTO-TŠEBETSO EA 4 Phokolo ea mali



Mokhoa: Puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- g. Ho hlalosa phokolo ea mali.
- h. Ruta bakhachane hore ba tle ba hlokomele matšoao a phokolo ea mali le ho batla thuso ea li-MMRPA ha ba hlokomela matšoao ao.
- i. Fetisetsa bakhachane ba nang le phokolo ea mali setsing sa bophelo.



Boitokisetso

- Shebisanang litšoantšo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ka litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Lintlha tse buang ka phokolo ea mali maqepheng a 41–44 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 15

1. Bolella barupeluo:

Re geta ho buisana ka ho kula ho matla nakong ea bokhachane. Ho na le lefu le leng le atisang ho tšoara bakhachane. Ke phokolo ea mali. Ha e le teng mali a sitoa ho isa moea le limatlafatsi tse hlokoang 'meleng.

2. Matšoao a phokolo ea mali



E re: Matšoao a phokolo ea mali ke a latelang:

- Ho ba moputsoa – haholo kahara’ lintši le manaleng
- Molikoa-likoane
- Ho ikutloa motho a fokola a khathetse haholo
- Ho opeloa ke hloho

3. Matšoao a phokolo ea mali



- Phallo ea mali e tlase
- Mebala ea mantle e fetohileng
- Letlalo le batang
- Pelo e otlala ka potlako

4. Botsa barupeluo:

- Ke ba bakae ba lona ba kileng ba e-ba le matšoao ao? Phahamisang matsoho.
- Ke ba bakae bao lingaka li kileng tsa re ba na le phokolo ea mali nakong ea bokhachane? Phahamisang matsoho.

5. Kopa moithaopi ea kileng a ba le phokolo ea mali ho hlalose tsa ba bang matšoao le kalafo eo a ileng a e fuoa.

6. Bolella barupeluo:

Boikarabello bo bong ba lona ke ho ruta bakhachane ka matšoao a phokolo ea mali. Le ba rute ho lemoha matšoao ao le ho le tlalehela. Phokolo ea mali ke lefu le kotsi le hlohang ho potlakeloa.

Ha mokhachane ea tlhokomelong ea lona a e-na le phokolo ea mali, le mo fetisetse setsing sa bophelo.

Setsing sa bophelo:

- O tla fua lipilisi tse nang le sematlafatsi se bitsoang “tšepe” letsatsi le leng le le leng.
 - O tla eletsoa ho ja lijo tse (mafura le tse matlafatsang) le lijo tse nang le tšepe e ngata joalo ka sepinichi, sebete, leshoabe, tenane, papasane, le meroho e meng ea sesotho.
- 7.** Kopa barupeluo ho fumana lintlha ka phokolo ea mali maqepheng a 41–44 a libuka tsa bona. Ba ithute malapeng a bona ka lintlha tseo. Ba ka sebelisa litšoantšo le se ngotsoeng ho ruta bakhachane ba tlhokomelong ea bona.
- 8.** Kopa barupeluo ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqepheng a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang ntlha e latelang ea lenane.:
- Ho lemoha ho kula ho matla ha bakhachane le ho ba felehetsa ho ea setsing sa bophelo ha ho le joalo. Ho ruta bakhachane ho lemoha ho kula hoo, le ho fumana thuso.
- 9.** Botsa barupeluo hore na ba na le lipotso ka phokolo ea mali, 'me u arabe kapa u kope barupeluo ba nang le tsebo ho araba.

THUTO-TŠEBETSO EA 5 Mahlaba a pelehi le pelehi



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo le thuto-papali



Nako: Hora, Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- j. Ho lemoha matšoa a supang hore mosali o haufi le ho pepa.
- k. Ho hlalosa melemo ho mosali le ho lesea ea ho pepela setsing sa bophelo, le ho ruta bakhachane ka melemo eo.
- l. Ho felehetsa basali ho ea setsing sa bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.



Boitokisetso

- Shebang lipotso tseo ho tla buisanoa ka tsona.
- Shebisanang lithuto-papali.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Sheba melemo ea ho ba matlong a bakhachane le ho pepela setsing sa bophelo maqepheng a 47–48 a Buka ea Morupeluo
- Thuto-papali maqepheng a 51 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 20

1. Bolella barupeluo:

Bo bong ba boikarabello ba lona ke ho felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ba isa setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.

Hore le tle le tsebe ho etsa tsena, le lokela ho:

- Lula le tseba matsatsi a ho pepa a bakhachane le tle le ba felehetse.

- Ruta bakhachane ka matšoa a hore nako ea ho pepa e haufi, e le hore ha mahlaba a qala ba sa le lapeng, ba u bolelle u tsebe ho tla.
- Ruta bakhachane ka bohlokoa ba ho pepela setsing sa bophelo, le melemo ho 'm'a le lesea.
- Ruta bakhachane ho itokisetsa ho ea matlong a bakhachane le ho pepa.

2. Botsa barupeluo:

- Ke ba bakae ba lona ba ileng ba pepela setsing sa bophelo? Phahamisang matsoho.
- Ke ba bakae ba lona ba kileng ba lula matlong a bakhachane pele le pepa? Phahamisang matsoho.

3. Bolella barupeluo:

Ba bang ba lona ba na le tsebo ea ho phela matlong a bakhachane le ho pepela setsing sa bophelo. Ba bang le tseba ka ho pepela malapeng. Litsebo tseo tse fapakaneng li tla etsa hore re tsebeng ho buisanang le bakhachane ka bohlokoa ba ho pepela setsing sa bophelo.

4. Botsa barupeluo lipotso tse latelang, mamela likarabo tsa baithaopi, khothaletsa lipuisano. Eketsa moo ho hlokahalang.

- Mokhachane o tla tseba letsatsi la hae la ho pepa joang?
Ha a qala ho ea tleleniking, mooki o tla mo hlaloesetsa.
- U tla hopola letsatsi la mokhachane ea tlhokomelong ea hao joang?
U lokela ho botsa mokhachane hang ha a khutla ketelong ea hae ea pele tleleniking.
- Matšoa a pelehi ke afe? (Re buile ka litaba tsena pejana lithupelong tsa rona.)
Ho qala ha mahlaba a pelehi. *Ha pelehi e ntse e tsoela pele, mahlaba a ba matla, a bile a ea potlaka.*
Ho phungoa nkho. *Metsi a tsoang ka botšehaling ba mokhachane.*
Ho tsoa ha mali. *Ho tsoa ha malinyana a kopaneng le maminanyana a neng a thibetse lipeo tsa mafu ho kena ka popelong.*

- Re tla ruta basali joang ka matšoao aa?

Botsa basali hore na ba tseba ka matšoao ao. Ha ba sa tsebe, hlalosa hore ba ele hloko matšoao ao ho tloha ka khoeli ea bo 6 ho isa ho ea bo 7. Ha mosali a fumana matšoao a ho qala ha mahlaba a pelehi, a tl'o bolella MMRPA hore a felehetsoe ho ea setsing sa bophelo ka potlako.

- U ka ruta basali ka bohlokoa ba ho pepela setsing sa bophelo joang? Le tla re **melemo ho mosali ke efe?**

Ho pepela lapeng ho kotsi ho 'm'a, ho lesea, le ho moepisi oa motseng. Haeba mosali a e-na le HIV, lesea, moepisi ba ka'na ba fumana tšoaetso eo. Haeba mathata a e-ba teng mosali le lesea ba ka 'na ba shoa.

Setsi sa bophelo se hloekile se mofuthu, e leng taba ea bohlokoa mariha.

Thepa e sebelisoang e hloekile e thibela tšoaetso ea mafu.

Haeba mathata a hlaha, mosali a ka fetisetsoa sepetlele.

Ho pepisoa ho etsoa ke baoki ba nang le tsebo.

Haeba mosali a e-na le HIV, baoki ba tla thibela hore e fetisetsoe ho lesea, baoki le bathusi ba bona ba tseba ho qoba tšoaetso ea HIV nakong eo ba pepisang.

Baoki ba ka fana ka meriana ho thibela tšoaetso, ho theola bohloko, le ho emisa ho tsoa ha mali.

Motsoetse o fumana Starter Pack sa lesea le lijo bakeng sa hae. Starter pack se tšetse kobo ea lesea, lesela le phuthelang lesea, liveste tse 2, katiba ea ulu, jesi ea lesea, maleiri a 4, sesepa, sepele, vaseline, baskomo ea lesea. Lijo tsa motsoetse ke; phofo ea poone ea 50kg, linaoa / lierekisi tsa 6kg, corn soya 6kg, le mafura a phehang a 2.5lt.

Basali ba fuoa tlhabollo ka kanyeso le tlhokomelo ea lesea kamora' pelehi le nakong ea ho tsamaea tleleniki ea batsoetse le masea.

- Melemo ke efe **ho lesea?**

Haeba mosali a e-na le HIV, baoki ba tla thibela hore e fetele ho lesea.

Lesea le fuoa meriana (marotholi a ka mahlong, liente, le Vitamin K, joalo-joalo.

Lesea le beheloa sebakeng se hloekileng se futhumetseng.

Haeba mosali a e-na le HIV, lesea le tla fumana marotholi a NVP.

Haeba lesea le sa heme hantle, baoki ba tla sebelisa thepa e tla le thusa ho hema hape.

- Ke hobane'ng ha bakhachane ba bang ba sa batle ho pepela setsing sa bophelo?

Lesotho basali ba phela hole le litsi tsa bophelo.

Ba ea tšaba.

Ba nahana hore litefello li phahame.

Ba ile ba pepela lapeng nakong e fetileng

Ba batla moepisi oa motseng

Ba tšoenyeha ho siea bana le monna ba le bang

Barupeluo ba tla ba le maikutlo a mang.

- Le ka khothaletsa basali ho pepela setsing sa bophelo joang?

Hlalosa melemo ho 'm'a le lesea ea ho pepela setsing sa bophelo.

Theola tšabo ea mosali ka ho mo bolella hore ho pepela setsing sa bophelo ho bolokehile ho feta ho pepela lapeng.

Hlalosa melemo ea matlo a bakhachane, a bolokehile, a na le boiketlo, a futhumetse, le bakhachane ba tla hlokomeloa.

Thusa basali ho tseba seo ba lokelang ho tla le sona, ho kenyeletsa, boea bakeng sa mosali ha a qeta ho pepa, le liphahlo tsa lesea, ho etsa litokiso tsa motho ea tla mo salla le bana ha a le sieo.

Hlalosetsa basali hore u tla ba felehetsa ho ea matlong a bakhachane kapa setsing sa bophelo.

Barupeluo ba tla hlahisa maikutlo a mang.

- Ho lona ba kileng ba lula matlong a bakhachane, melemo ea ho lula moo ke efe?

Basali ba ea hlokomeloa, ha ba tsamaee sebaka se selelele ha mahlaba a pelehi a qala.

Matlo a bakhachane a hloekile a mofuthu.

Ha mahlaba a qala bosiu, ha ba tlamehe ho tsamaea sebaka se selelele har'a mafifi.

Barupeluo ba ka fana ka maikutlo a bona.

- Haeba mosali a pepetse lapeng, u lokela ho etsa'ng? Hobane'ng?

U lokela ho felehetsa motsoetse le lesea ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a mabeli. Baoki ba tla mo hlahloba hore na ha a taboha, ba fe lesea ente ea lefuba le ea komello ea litho. Haeba mosali a e-na le HIV, lesea le tla fuoa marotholi a NVP.



Metsotso e 10

5. Kopa barupeluo a ho fumana lintlha ka melemo ea matlo a bakhachane le ho pepela setsing sa bophelo maqepheng a 47–48 a libuka tsa bona. Kopa baithaopi ho balla ba bang lintlha tseo. Ba hopotse ho ithuta ka lintlha tsena ha ba le malapeng a bona.
6. Kopa barupeluo a ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqepheng a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang lenane leo. Ba hopotse bohlokoa ba boikarabello boo:
 - Ho felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ba isa setsing sa bophelo ka kotloloho ha mahlaba a pelehi a ka qala pele ba fihla matlong a bakhachane.
 - Ho felehetsa basali bohle ba pepelang malapeng ka tšohanyetso, ho ba isa setsing sa bophelo hang-hang kapa pele ho feta matsatsi a mararo.
7. Kopa barupeluo a ho fumana setšoantšo sa neheletsano ea mosebetsi oa MMRPA maqepheng a 9 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang lintlha tse lebokoseng la 4 la setšoantšo.:

Li-MMRPA li felehetsa bakhachane ho ea matlong a bokhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa.
Li-MMRPA li felehetsa bakhachane ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.



Metsotso e 5

8. Bolella barupeluo a:

Ho fihlela joale, re ithutile ka paballo ea bakhachane, ho kula nakong ea bokhachane, matšoao a hore mosali o haufi le ho pepa, le melemo ho mosali le lesea ea ho pepela setsing sa bophelo. Le tla sebelisa tsebo ena ho etsa lithuto-papali.

9. Ba arole lihlopha tse entsoeng ka batho ba 4 ho isa ho 6. Hlalosa thuto-papali tjena:
 - Bala thuto-papali eo le e filoeng hore litho tsa sehlopha li utloe. (Ke tla fana ka mosebetsi haufinyane).

- Buisanang ka seo MMRPA a lokelang ho se bua le ka lipotso tseo mokhachane a tla li botsa. Le ka sheba lenane le libukeng tsa lona, feela le sebelise maikutlo a lona.
- Khethang motho eo etlaba MMRPA le eo etlaba mokhachane.
- Ba ithute seo ba tla se bapala. Litho tse ling li fane ka keletso.
- Le fua metsotso e 20 ho itokisa.
- Le fua e 5 ho etsa papali.



Metsotso e 20

10. E re ba qale mosebetsi. Potoloha le bona ho hlahloba le ho thusa.



Metsotso e 10

11. E re ba emise. Bitsa sehlopha sa pele ho tla bapala. Ba fe metsotso e 5.

12. Ha thuto-papali e felile ba ope mahofi, e-be u re ba khutlele litulong.

13. Botsa barupeluo lipotso tse latelang u khothaletse puisano e khutšoane holim'a thuto-papali. Khothaletsa barupeluo ho fana ka maikutlo a hahang eseng a heletsang.

- MMRPA o ile a re'ng, ke eng ea e entseng hantle?
- Mokhachane o ile a re'ng? O ile a botsa lipotso life?
- Ke eng eo MMRPA a neng a lokela hore o e buile? A ka ntlafatsa mosebetsi oa hae joang kamoso?

14. Ha barupeluo ba ntse ba buisana ka thuto-papali, eketsa ka tseo u li tsebang.



Metsotso e 40

15. Etsa joalo ka lihlopha tse ling. Ba haeletsoeng u tla ba fa nako ha lithupelo li ntse li tsoela pele.

16. Bolella barupeluo:

Thuto-papaling, le buile ka bohlokoa ba litšebeletso tse fokotsang ho shoa ha basali nakong ea bokhachane le pelehi. Le ba khothalelitse le ho ba bontša bohlokoa ba ho pepela setsing sa bophelo.



Thuto-papali 1

Tholoana, mosali oa motseng, o atamela MMRPA o re o bona e ka ke mokhachane. O na le bana ba 3, 'me o ile a ba pepela lapeng ka thuso ea moepisi oa motseng.

Tholoana o utloile ka litšebeliso tse fokotsang ho shoa ha basali nakong ea bokhachane le pelehi pitsong ea motse. Ha a utloisisi mabaka a hore a belehele setsing sa bophelo – o na la khoao ka ho pepela setsing. Empa motsoalle oa hae o mo elelitse hore a ke a tl'o buisana le MMRPA, feela o tla ka lekhonono.

THUTO-TŠEBETSO EA 6 Tlhokomelo nakong ea botsoetse



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- m.** Ho hlalosa melemo ho motsoetse le ho lesea ea ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi.
- n.** Ho felehetsa batsoetse ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi.



Boitokisetso

- Buisanang ka lipotso.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Lintlha tsa tlhokomelo ea batsoetse maqepheng a 49–50 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Boikarabello bo bong ba lona ke ho felehetsa motsoetse le lesea ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi. Liketelo tsena tse peli ke tsa bohlokoa.

2. Botsa barupeluo:

- Ke ba bakae ba lona ba ileng ba ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi? Phahamisang matsoho.

3. Kopa moithaopi ea kileng a ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le kamora' libeke tse 6 ho pelehi ho tla hlalosa se ileng sa etsahala moo le tlhokomelo e fuoang motsoetse le lesea. Kopa barupeluo ba bang ho tlatsetsa.

4. Leboha moithaopi u mo kope ho khutlela setulong.



Metsotso e 10

5. Kopa barupeluo ho fumana lintlha tsa tlhokomelo ea batsoetse maqepheng a 49–50 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho ba balla lintlha tseo:

Ketelo ea lesea le motsoetse kamora' libeke tse 6 ho pelehi

Motsoetse

Tlhahlobo ea hore ha ho mafu a mo tšoaletseng le hore o ntse a fola hantle kamora' ho pepa.

Tlhahlobo ea mofetše.

Palo ea sesole sa 'mele haeba motsoetse a e-na le HIV.

Ente e 'ngoe ea tsitsipano ea 'mele, ha ho hlokahala.

Litšebeliso tsa thero ea malapa.

Lesea

Tlhahlobo ea hore na le ntse le phetse hantle.

Liente (Tsa komello ea litho Polio1 le Penta)

Tlhahlobo ea HIV, ka ho nka lerotholinyana la mali seretheng sa lesea.

Moriana haeba lesea le e-na le HIV.

Ho tsoela pele ho fana ka lebese le phofo haeba lesea le na le HIV.

6. Botsa barupeluo hore na ba na le lipotso ka lintlha tsena 'me u arabe, kapa u re e mong ea nang le tsebo a arabe.



Metsotso e 10

7. Botsa barupeluo lipotso tse latelang u khothaletse lipuisano:

- Ke hobane'ng ho ea tlebeniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tlebeniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi ho leng bohlokoa ho motsoetse?

Haeba baoki ba fumana tšoaetso, ho tsoa mali, kapa mathata a mang, ba tla fana ka kalafo.

Haeba motsoetse a e-na le HIV, o tla hlahlojoa a fuoe li-ARV kapa kalafo e lokelang.

Motsoetse a ka fuoa ente e 'ngoe hape e thibelang tsitsipano ea 'mele.

Motsoetse o tla hlabolloa ka thero ea malapa.

- Ke hobane'ng ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi ho leng bohlokoa ho lesea?.

Haeba motsoetse a e-na le HIV, lesea le tla fuoa tlhahlobo ea HIV.

Haeba lesea le e-na le HIV, le tla fuoa meriana.

Lesea le tla fuoa liente tsa komello ea litho le Penta.

- Haeba basali ba sa batle ho ea tleleniking ea batsoetse le masea, u ka ba supisa bohlokoa ba ho ea moo joang?

Hlalosa se etsahalang ketelong ea motsoetse tleleniking le melemo e fumanoang ke motsoetse le lesea.

Hlalosa hore u tla felehetsa motsoetse le lesea.

Barupeluo ba ka fana ka maikutlo a bona.



Metsotso e 5

- 8.** Kopa barupeluo ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqepheng a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang ntlha e latelang ea lenane. Bona ke boikarabello bo bong ba li-MMRPA:

- Ho felehetsa batsoetse le masea ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ho pelehi le ho ea tleleniking kamora' libeke tse 6 ho pelehi.

- 9.** Kopa barupeluo ho fumana setšoantšo sa neheletsano ea mesebetsi oa MMRPA maqepheng a a 9 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang lintlha tse ka lebokoseng la 5 la setšoantšo:

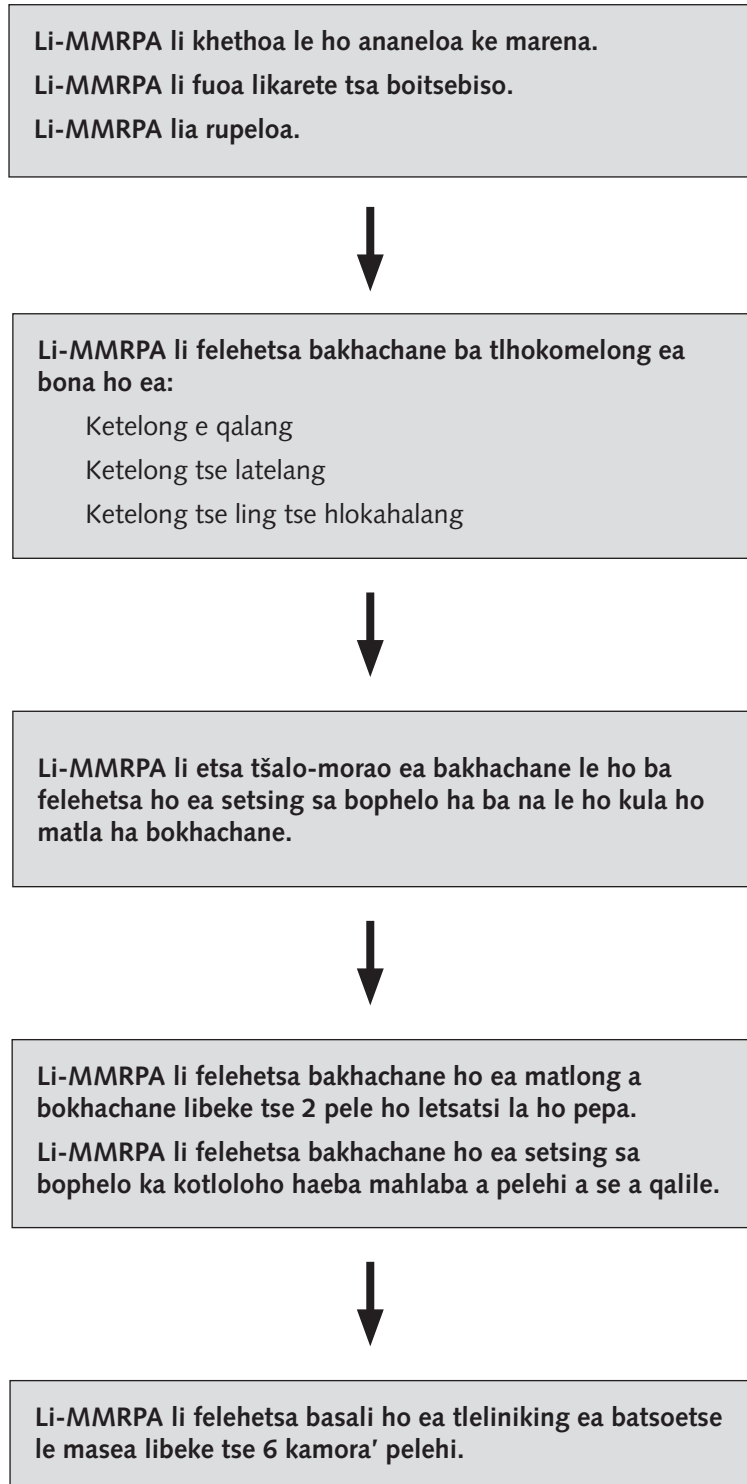
Li-MMRPA li felehetsa basali ho ea tleleniking ea batsoetse le masea libeke tse 6 kamora' pelehi.

- 10.** Bolella barupeluo:

Le lokela ho ruta bakhachane ba tlhokomelong ea lona hore ba utloisise bohlokoa ba ho ea tleleniking ea batsoetse. Le lokela ho felehetsa basali bohle ba tlhokomeleng ea lona ha ba etela tleleniking tseo.

11. Botsa hore na barupeluo ba na le lipotso life ka tlhokomelo ea motsoetse 'me u arabe, kapa u re ba nang le tsebo ea mosebetsi ba arabe.

Setšoantšo sa neheletsano ea mosebetsi oa MMRPA





TLHALOSO PELE HO THUPELO

HIV le AIDS ke lefu le kotsi. Haeba le sa alafuoe lea bolaea. Tšoaetso ea HIV e ka fetisetsoa ho batho ba bang habonolo. Koano Lesotho, ho hakanngoa hore batho ba 23 ho ba 100 ba na le tšoaetso ea HIV. Hona ho bolela hore basali ba bangata ba tlhokomelong ea li-MMRPA e ka 'na eaba ba na le HIV. Kahoo ho bohlokoa hore li-MMRPA li ithute ka HIV le AIDS, hore tšoaetso e ka fetisoa joang, e ka alafuoa joang, e le hore li tle li rute le ho thusa ho alafa basali ba tlhokomelong ea bona.

Thupelong ena, barupeluo ba tla ithuta ka phetiso ea tšoaetso ea HIV, methati ea eona, matšoa, tlhahlobo, thibelo, kalafo, le litla-morao tsa meriana ea eona. Boikarabello bo bong ba mantlha ba li-MMRPA ke ho bona hore basali ba nang le HIV, ba tlhokomelong ea bona, ba hlile ba noa meriana ea li-ARV. Barupeluo ba tla lokela ho ithuta mabitso a li-ARV, hore na li noa joang, neng, le litaba tse ling tse amanang le tsona.



SEPHEO




Qetellong ea thupelo ena, barupeluo ba tla be ba tseba:

- a. Ho hlalosa HIV le AIDS.
- b. Ho hlalosa methati e 4 ea HIV le AIDS, matšoao a maholo a HIV le AIDS.
- c. Ho hlalosa hore na tšoaetso ea HIV e fetisoa joang le hore na e ke ke ea fetisoa joang.
- d. Ho hlalosa tlhahlobo ea HIV le bohlokoa ba eona.
- e. Mekhoa ea ho qoba tšoaetso ea HIV le ho qoba ho e fetisetsa ho motho e mong.
- f. Hore na likhohlopo tsa banna le tsa basali li sebelisoa joang le ho ruta ba bang ho li sebelisa.
- g. Ho ruta bakhachane le batsoetse ka bohlokoa ba tlhahlobo ea HIV, ho qoba tšoaetso, le ho qoba ho fetisetsa tšoaetso leseeng le ho batho ba bang.
- h. Ho hlalosa hore li-ARV li thibela ho ikatisa ha kokoana-hloko ea HIV 'meleng oa motho.
- i. Ho hlalosa hore na li-ARV li lokela ho qaloa neng, mokhoa oa ho li noa, le mokhoa oa ho li boloka ka tlung.
- j. Ho bona hore bakuli ba hlile ba noa li-ARV le meriana ea lefuba ho latela litaelo tsa lingaka.
- k. Ho botsa basebeletsua ka litla-morao tsa li-ARV 'me ba nang le litla-morao tse matla ba fetisetsoe litsing tsa bophelo hang-hang.
- l. Ho hlalosa mafu a likobo le hore na a fetisetsoa ho batho ba bang joang.
- m. Ho tseba matšoao a mafu a likobo.
- n. Ho bolela mekhoa ea ho qoba tšoaetso ea mafu a likobo le ho qoba ho tšoaetsa batho ba bang.
- o. Ho ruta bakhachane le batsoetse ka bohlokoa ba ho hlahloba mafu a likobo le ho qoba tšoaetso ea oona.



NAKO E HLOKOANG: Lihora tse 6 Metsotso e 30

**KAKARETSO EA THUPELO**

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisoa tse hlokoang
1	Barupeluo ba ithuta hore na HIV ke eng le hore na tšoaetso ea eona e fetisoa joang.	Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
2	Barupeluo ba ithuta methati ea HIV le AIDS le matšoao a eona methating eo.	Thuto ka lithaka	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo Methati ea HIV le AIDS kahar'a Buka ea Morupeluo
3	Barupeluo ba ithuta hore na tšoaetso ea HIV e fetisoa joang le hore na ha e fetisoa joang.	Tšebetso ea sehlopha se sehlo Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> Litšoantšo tsa phetiso ea HIV Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
4	Barupeluo ba buisana ka bohlokoa ba tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso.	Puisano ea sehlopha se sehlo	<i>Metsotso e 20</i>	<ul style="list-style-type: none"> Tlhahlobo ea HIV le thibelo ea eona kahar'a Buka ea Morupeluo
5	Barupeluo ba ithuta tšebeliso ea likhohlopo tsa banna le tsa basali le ho ruta batho ho li sebelisa.	Pontšo Thuto ka lithaka	<i>Metsotso e 40</i>	<ul style="list-style-type: none"> Likhohlopo tsa banna le tsa basali Lika-botona le lika-botšehali Litšoantšo tsa likhohlopo Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisua tse hlokoang
6	Barupeluo ba ithuta ho ruta bakhachane ka tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso.	Ho tšetšetha taba Thuto-papali	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lipapali-thuto • Lenane la boikhopotso ka thuto ea HIV kahar'a Buka ea Morupeluo
7	Barupeluo ba ithuta ka li-ARV, mokhoa oa ho li noa, le poloko ea tsona ka tlung.	Tšebetso ea sehlopha se senyenyane Puo ka morupeli	<i>Hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mefuta e 5 kapa ho feta ea li-ARV, le likarete tsa kalafo ka li-ARV • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
8	Barupeluo ba shebisana seo ba ithutileng sona ka li-ARV.	Thuto ka bobeli	<i>Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tlhaloso ea kalafo ka li-ARV kahar'a Buka ea Morupeluo
9	Barupeluo ba ithuta ka matšoao a bobebe le a matla a litla-morao tsa li-ARV.	Tšebetso ea sehlopha se sehlo Pale ea litšoantšo	<i>Hora le Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Litšoantšo tsa litla-morao tsa li-ARV • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
10	Barupeluo ba shebisana matšoao, phetiso, le thibelo ea mafu a likobo.	Puisano ea sehlopha se sehlo Pale ea litšoantšo	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Litšoantšo tsa matšoao a mafu a likobo Pale ea litšoantšo kahar'a Buka ea Morupeluo



Lintlha tsa bohlokoa

- HIV le AIDS ke lefu le kotsi le bolaeang sesole sa 'mele oa motho. Ha le sa alafuoe le ka bolaea motho.
- HIV ha e-na pheko, empa e ka alafuoa. Batho ba nang le tšoaetso ba ka phela halelele ha ba alafuoa.
- HIV e ka fetisetsoa ho motho e mong ka mali, ka maro a 'mele nakong ea thobalano, kapa ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane kapa pelehi.
- Tlhahlobo ea HIV e ea potlaka ebile e etsoa ka bonolo le ka potlako ka ho hlahlola lerotholi la mali. Sephetho sa tlhahlobo se fuoa mong'a sona lekunutung.
- Ho qoba tšoaetso ea HIV kapa ho tšoaetsa ba bang, ila thobalano, kapa u etse thobalano le motho a le mong ea se nang tšoaetso, sebelisa khohlopo, etsa tlhahlobo ea HIV, qoba ho sebelisa mahare kapa linale tse phunyang letlalo tse sebelisitsoeng ke ba bang, qoba ho tšoara lintho tse nang le mali a batho ba bang.
- Likhohlopo tsa banna le basali ha li sebelisoa ka tsela e nepahetseng li ka thibela phetiso ea HIV le mafu a mang a likobo.
- Li-ARV li sebelisoa ho alafa HIV le AIDS le ho thibela kokoana-hloko ea HIV ho ikatisa 'meleng oa motho.
- Li-ARV li lokela ho noa letsatsi le leng le le leng, ka nako e tšoanang, bophelo bohle ba motho. Hona ho bitsoa ho tiisetsoa kalafo.
- Haeba mosali ea tlhokomelong ea MMRPA a e-noa li-ARV, MMRPA o lokela ho ea tlung ea mosali eo hoseng le mantsiboea ho bona hore o hlile o noa li-ARV tseo. Tšebetso ena e bitsoa (Kalafo ka ho beha mokuli leihlo hore o hlile o noa meriana kapa lipilisi)
- Batho ba noang li-ARV ba ka ba le litla-morao tse bobebe kapa tse matla. Litla-morao tse matla li kenyeletsa: bothata ba ho hema, ho ruruha mahlo, machachetsi kapa liso, ho hlatsa, lekhopho, mahlaba ka mpeng, bosehla ba mahlo, kapa mocheso.
- Basali ba bang le litla-morao tse matla ba lokela ho ea setsing sa bophelo hang-hang, ba felehetsoa ke MMRPA.
- Lefu la likobo ke tšoaetso e fetisetsoang ho motho e mong nakong ea thobalano. HIV le AIDS ke lefu la likobo.
- Matšoa a mafu a likobo a kenyeletsa: ho hlohlona ka botšehaling, bolalu bo tsoang botoneng, ho utloa bohloko nakong ea thobalano, bohloko ha motho a rota, liso le maqeba botoneng kapa botšehaling, bohloko tlas'a mokhubu.
- Ho fapana le HIV, mafu a mang a likobo a ka phekoloa ka kalafo.
- Ho qoba tšoaetso ea mafu a likobo le ho qoba ho tšoaetsa ba bang, batho ba lokela ho sebelisa likhohlopo nakong ea thobalano, ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo khafetsa, le hore bao u etsang thobalano le bona ba etse litlhahlobo tseo.

THUTO-TŠEBETSO EA 1 Ho boleloa'ng ka HIV le AIDS?



Mokhoa: Puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

a. Hlalosa HIV le AIDS.



Boitokisetso

- Sheba litšoantšo le lingoliloeng.



Lisebelisua tse hlokoang

- Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Litlhaloso malebana le HIV le AIDS maqepheng a 56–61 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Thupelong ena, le tla ithuta ka HIV le AIDS. Ho hakanngoa hore batho ba 23 ho ba 100 koano Lesotho, ba na le tšoaetso ea HIV kapa AIDS. Hona ho bolela hore ba bang ba batho le basali ba metseng ea habo lona bao le tla ba felehetsa nakong ea mosebetsi oa lona, ba phela le tšoaetso eo.

HIV le AIDS ke lefu le kotsi. Haeba le sa alafuoe lea bolaea. Tšoaetso ea HIV e ka fetisetsoa ho batho ba bang habonolo. Kahoo ho bohlokoa ho ithuta hore na HIV le AIDS, li fetisoa joang, e le hore le rute le ho thusa ho alafa basali ba tlhokomelong ea lona.

2. Bolella barupeluo:

Hore le utloisisa na HIV le AIDS li fetisetsoa ho batho joang, le lokela ho utloisisa hore na mafu a mangata a bakoa ke eng le hore

na a fetisetsoa ho batho ba bang joang.

Mafu a mangata a bakoa ke **likokoana-hloko** tse nyenyane haholo. Likokoana-hloko li nyane hoo re ke keng ra li bona ka mahlo a rona. Ha li kena 'meleng ea rona, lia re kulisa. Li ka kena ka hanong, ka linkong, kapa maqebeng.

Mohlala, ha motho a tšoeroe ke sefuba o ea thimola. Ha a thimola o betsetsa likokoana-hloko tseo moeeng. Motho ea haufi ha a hema likokoana-hloko tseo o tla tšoaroa ke sefuba. Likokoana-hloko tse ling li fetisoa ka tsela eo. Tse ling li fetisoa ka maro a 'mele oa batho a kang mali kapa 'mane oa banna. Tse ling li ka fetisoa ka ho tšoara motho ea kulang.

Haeba sesole sa 'mele oa hao se le matla, se tla loantša le ho hlola likokoana-hloko tseo 'me u ke ke oa kula kapa u tla kula hanyane. Empa ha sesole sa 'mele oa hao se fokola, likokoana-tseo li tla u kulisa haholo.

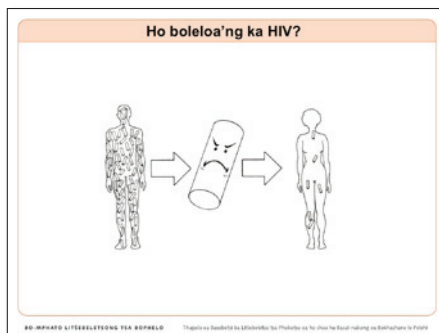
3. Kopa barupeluo a ho botsa ka likokoana-hloko 'me u arabe lipotso tsa bona.



Metsotso e 10

4. Bontša litšoantšo tse latelang 'me u sebelise se ngotsoeng katlase ho li hlalosa.

5. Ho boleloa'ng ka HIV?



E re: HIV ke mofuta o mong oa kokoana-hloko. Ha HIV e kena 'meleng, e baka lefu le bitsoang AIDS. Re tla ithuta haholo ka AIDS, empa re tla qala ka ho ithuta ka HIV.

HIV ha e-na pheko. Hang ha e kene 'meleng oa motho e tla phela moo ka ho sa feleng, 'me motho eo o tla lula a e-na le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV. Kokoana-hloko eo e bolaea sesole sa 'mele.

Leha kokoana-hloko ea HIV e ke ke ea bolaoa, empa e ka behoa tlas'a taolo.

6. Sesole sa 'mele



E re: Motho e mong le e mong o na le sesole sa 'mele se loantšang likokoana-hloko tse kenang 'meleng. Sesole sa 'mele se tšoana le kobo e sirelelitseng 'mele oa hao. Kokoana-hloko ea HIV e bolaea sesole seo. HIV e tšoana le tšoele e jang kobo. Ha seo se etsahala 'mele oa hao o hloloa ho loantša likokoana-hloko tse o hlaselang. Ha kobo e se e le masoba e ke ke ea u sireletsa serameng.

E re: Lingaka le baoki ba tseba ho bala palo ea sesole sa 'mele oa motho ka ho hlahlola mali a motho. Sesole seo sa 'mele se bitsoa CD4. Sesole seo se loantša mafu a hlaselang 'mele. Kokoana-hloko ea HIV ha e kena 'meleng e bolaea sesole seo. Ha ngaka kapa mooki ba bala palo ea sesole sa 'mele maling a motho, ba tseba ho bona hore na 'mele o matla kapa o se o fokola hakae.

Ha sesole sa 'mele oa hao se le katlase ho 350, ke ho bolela hore 'mele oa hao o ea fokola 'me u lokela ho noa lipilisi tsa li-ARV tse tla nyolla palo ea sesole sa 'mele oa hao. Ha palo ea sesole sa 'mele e le kaholimo ho 350, ke ho bolela hore 'mele o ntse o le matla 'me o ka itoanela ha o hlaseloa ke mafu. Boemong boo, mokuli ha a hloke ho qala ho noa lipilisi tsa li-ARV hang-hang. Empa ha palo ea sesole sa 'mele e theohela katlase ho 350, o tla lokela ho qala ho noa lipilisi tsa li-ARV. Ha motho a fumanoa hore o na le tšoaetso ea HIV, ngaka kapa mooki o tla 'ne a hlahlobe boemo ba sesole sa 'mele oa hae hang kamora' likhoeli tse tšeletseng.

7. Sesole sa 'mele le kokoana-hloko ea HIV



E re: Ha motho a qala ho fumana tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV, o ikutloa a ntse a phetse hantle. Lebaka ke hobane HIV ha e-so theole CD4 ea hae haholo, 'me sesole sa hae sa 'mele se ntse se sebetsa hantle. Hangata motho eo ha a tsebe le hore o na le tšoaetso ea HIV. A ka nka lilemo tse 'maloa a ikutloa a phetse hantle a iketsetsa mesebetsi ea hae ea mehla.

8. Ho boleloa'ng ka AIDS?



E re: Kokoana-hloko ea HIV e tla tsoela pele ho ata le ho qhotsa 'me e fokolise sesole sa 'mele e leng CD4. Motho eo a qale ho khathala, ho fokola le ho kula 'me joale a be a qetelle a e-na le lefu le bitsoang AIDS.

9. Kalafo ea HIV le AIDS



E re: Sheba litšoantšo tse na tse peli tsa mosali a le mong. Litšoantšong tse na tse peli, o na le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV.

Botsa: Ke hobane'ng ha litšoantšo tsee li fapane?

Nka likarabo tse seng kae tsa baithaopi.

E re: Setšoantšong sa pele, ha a e-so qale ho noa lipilisi kahoo 'mele oa hae ha o tsebe ho itšireletsa mafung a o hlaselang. Ka lebaka leo o shebahala a kula haholo. Setšoantšong sa bobeli, o se a qalile ho noa lipilisi tsa li-ARV. Lipilisi tse na li fokotsa palo ea kokoana-hloko ea HIV 'me sesole sa 'mele oa hae se boetse sea matlafala. Ho matlafala ha sesole sa hae ho mo thusa hore a se ke a kula kahoo o shebahala a phela hantle. Phepo e nepahetseng, boithapollo ba 'mele, ho phomola, ho khaotsa ho tsuba koae le ho noa joala, le tšebeliso ea lipilisi tsa li-ARV li sebetsa 'moho ho thusa mokuli.

Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le tšoaetso ea HIV kapa AIDS, ke mosebetsi oa hao ho mo thusa hore a lule a phetse hantle ka ho mo khothaletsa hore a ntlafatse bophelo ba hae le ho mo thusa ho noa li-ARV tse tla theola matla a kokoana-hloko ea HIV. Ha batho ba nang le HIV ba etsa tse na tsohle, sesole sa bona se tla matlafala 'me ba phele halelele.

10. Botsa barupeluo:

- Ho boleloa'ng ka HIV?
HIV ke mofuta o mong oa kokoana-hloko.
- Na HIV e ka felisoa 'meleng oa motho?
Che, ha HIV e kene 'meleng e ke ke ea felisoa.

- Ho boleloa'ng ka AIDS?

AIDS ke lefu le kotsi le bakoang ke kokoana-hloko ea HIV.

- Na HIV le AIDS li ka alafuoa?

E, batho ba nang le HIV ba ka noa meriana e tla laola lefu le ba tšoereng 'me ba ka phela hantle lilemo tse ngata.

- 11.** Bolella barupeluo hore lithupelong tse latelang ba tla ithuta haholoanyana ka HIV le AIDS, matšoao, kalafo, le boikarabello ba bona holim'a basali ba tlhokomelong ea bona ba nang le tšoaetso ea HIV.
- 12.** Kopa barupeluo ho sheba selelekela sa HIV le AIDS maqepheng a 56 a libuka tsa bona. Ba hopotse hore ba ka ithuta ka litaba tseo malapeng a bona le ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona.

THUTO-TŠEBETSO EA 2 Methati le matšoao a HIV le AIDS



Mokhoa: Thuto ka lithaka



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

b. Hlalosa methati e mene ea HIV le AIDS le matšoao a eona.



Boitokisetso

• Shebisanang litšoantšo le litlhaloso.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Pampiri e ngollang kapa litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Litlhaloso tsa methati ea HIV le AIDS maqepheng a 62–72 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Joale le tla ithuta ka matšoao a HIV le AIDS le methati ea tsona, e le hore le tle le lemohe matšoao le ho fetisetsa basali ba nang le matšoao kalafong. Ha se bohle ba nang le HIV ba tla bontša ho kula. Ke hobane ho na le **methati e 4** e fapakaneng ea HIV le AIDS. Kamora' nako e itseng, mothati o mong o isa ho o latelang, ha motho a sa fumane kalafo o qetella a shoele.

2. Arola barupeluo lihlopha tse 4. U etse bonnete ba hore sehlopheng ka seng ho na le bonyane batho ba tsebang ho bala le ho ngola hantle.

3. Hlalosa mosebetsi oa lihlopha tsena tse nyenyane:

- Balang mosebetsi o abetsoeng sehlopha sa lona le ho ithuta litšoantšo. (Ke tla le abela mosebetsi hona joale.)

- Etsa bonnete ba hore bohle ba sehlopheng ba utloisisa se baliloeng. Buisanang ka se baliloeng ho se utloisisa.
- Khetha batho ba 2 ho teka litaba tseo. Ba tekang litaba ba tla sebelisa litšoantšo. Ba ithute litaba tseo hore ba tsebe ho bua ka tsona ba sa li bale libukeng tsa bona.
- Le fuoa metsotso e 15 ho itokisa.
- Le fuoa metsotso e 5 ho teka litaba.

- 4.** Kopa barupeluo ho fumana litaba tseo tsa methati ea HIV le AIDS maqepheng a 62–72 a libuka tsa bona. Abela sehlopha ka seng o mong oa methati e 4.



Metsotso e 15

- 5.** Fana ka metsotso e 15 ho sehlopha. Ha lihlopha li ntse li sebetsa potoloha le tsona ho thusa moo ho hlokahalang.



Metsotso e 5

- 6.** Kopa lihlopha ho emisa thuto-tšebetso. Kopa baemeli ba Mothati oa 1 ho tla teka litaba tsa bona ba sebelisa pampiri e ngollang kapa litšoantšo. Thusa baemeli ba lihlopha ka litšoantšo kapa pampiri e ngollang ha ho hlokahala. Ha ba bua ho feta metsotso e mehlano ba kope ho emisa. Eketsa kapa ho hlalosa moo ho lokelang.



Metsotso e 15

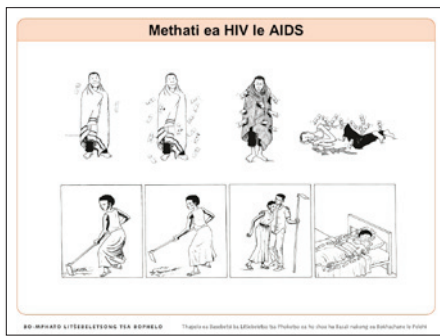
- 7.** Etsa ka ho tšoana bakeng sa ba Methati ea 2, 3, le 4.



Metsotso e 5

- 8.** Leboha barupeluo ka tseo baemeli ba lihlopha ba li buileng. Shebisanang hape methati le matšoa a HIV le AIDS le sebelisa litšoantšo le pampiri e ngollang:

9. Methati ho tloha ho HIV hoisa ho AIDS



E re: Ha batho ba qala ho fumana tšoaetso ea HIV, ha ho HIV e ngata 'meleng ea bona kahoo sesole sa bona se ntse se sebetsa hantle 'me ba ikutloa ba ntse ba phetse hantle. Mothating oa 1, motho a ka ikutloa a e-na le matšoa a kang a flu matsatsinyana a fokolang, 'me matšoa ao a feta. Boholo ba batho ha bo na matšoa Mothating oa 1. Ha ba tsebe le hore ba na le tšoaetso ea HIV, ba ikutloa ba ntse ba phetse hantle ba bile ba itsoella pele ka mesebetsi ea bona ea mehla.

E re: Mothating oa 2, batho ba shebahala ba ntse ba phetse hantle empa ba e-na le matšoa a bobebe. Ka ha matšoa a le bobebe, batho ba bangata ba Mothating oa 2 ba ntse ba itsoella pele ka mesebetsi ea bona ea mehla.

Mothati oa 3 motho o tšoaetsoa ke lintho tse ngata 'me ho bonahala matšoa a mangata hobane sesole sa 'mele sea fokola.

Mothati oa 4 o bile o bitsoa mothati oa AIDS, HIV e ikatisitse hoo motho a seng a fokola haholo, a kula, a bontša matšoa a mangata. Ekare motho ha a sa na sesole sa 'mele ho hang. Kokoana-hloko e se e imetse sesole sa 'mele.

10. Kopa barupeluo ho botsa lipotso ka methati le matšoa a HIV le AIDS 'me u fane ka likarabo moo ho hlokahalang.

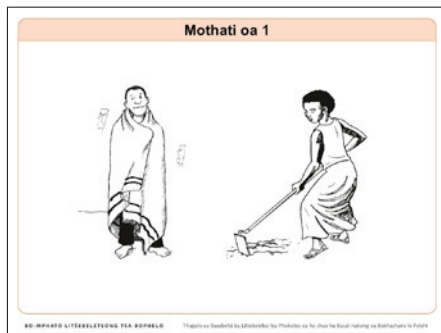
11. Qetella ka ho bolella barupeluo:

Le le li-MMRPA, le lokela ho sheba matšoa a HIV le AIDS ho basali ba tlhokomelong ea lona. Le lokela ho ruta basali bao le ba hlokomelang ka bohlokoa ba tlhahlobo ea HIV le hore balekane ba bona ba etse tlhahlobo eo. Le tla ithuta haholoanyana ka tlhahlobo ea HIV nakong e tlang lithupelong tsena.



Thuto ka lithaka: Mothati oa 1

maqephe a 62–63 a Buka ea Morupeluo



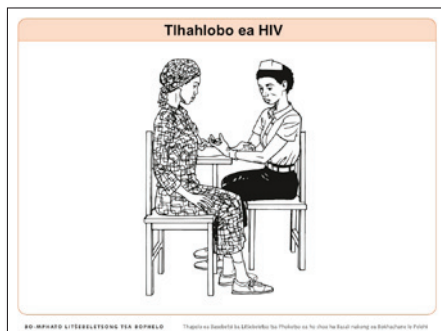
Mothati oa 1

Mothati oa 1 o qala ha motho a fumana tšoaetso ea HIV.

Mothating ona, hangata batho ha ba tsebe hore ba na le tšoaetso ea HIV.

Batho ba bang ba na le matšoa a kang a flu a iponahatsang beke hoisa ho libeke tse 4 ba tšoaletsoe. Ho iponahatsa hona, ho bonoa ho sehlotšoana se ka tlase ho 5%. Batho ba Mothating oa 1 ba na le tšoaetso ea HIV feela ha ho matšoa. Motho o ikutloa a ntse a phetse hantle lilemo tse 'maloa.

Hore motho a tsebe hantle hore na u na le tšoaetso ea HIV kapa che, o lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV. Ha motho a il'o hlahlojoa o tla fumana tlhabollo pele le kamor'a tlhahlobo. Motho e mong le e mong o lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV hore a tsebe boemo ba hae ba tšoaetso.



Tlhahlobo ea HIV

Litlhahlobo tsa HIV ha li nepe sephetho libekeng tse seng kae kamora' tšoaetso.

Hona ho etsahala hobane nakong eo HIV ha e-so ikatise hoo e ka bonahalang ha ho etsoa tlhahlobo. Ho nka libeke tse 4 hoisa ho 12 kamora' tšoaetso hore HIV e bonahala ha ho etsoa tlhahlobo. Nako ena e hlaloso ka hore ke “nako eo kokoana-hloko e-song ho bonahale”. Nakong eo, motho a ka ba le tšoaetso empa tlhahlobo ea se ke ea bontša boteng ba tšoaetso.

Ha nako eo e fetile, HIV e ba ngata hoo e bonahalang ha ho etsoa tlhahlobo 'me sephetho se tla re motho eo o na le tšoaetso ea HIV, empa ha motho a se na tšoaetso sephetho se tla bontša hore ha a na tšoaetso ea HIV.



Thuto ka lithaka: Mothati oa 1

maqephe a 64 a Buka ea Morupeluo



HIV e ka fetisetsoa ho batho ka thobalano

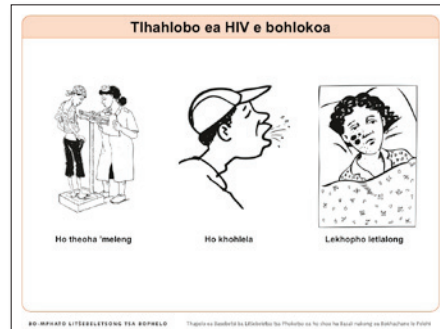
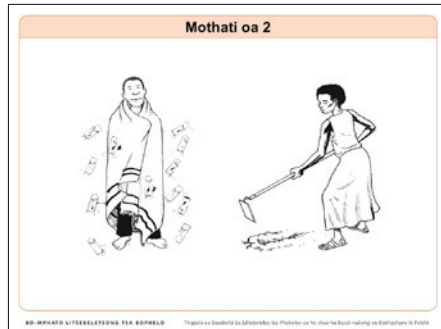
Ha motho a e-na le tšoaetso ea HIV, o tla ba le tšoaetso eo ka linako tsohle 'me a ka e fetisetsoa ho batho ba bang.

Batho ba bangata ha ba tsebe hore ba na le tšoaetso ea HIV, ka lebaka leo, ba ka e fetisetsoa ho ba bang ka thobalano kapa ka mekhoa e meng. Ke kahoo ho leng bohlokoa hore batho ba etse tlhahlobo ea HIV.



Thuto ka lithaka: Mothati oa 2

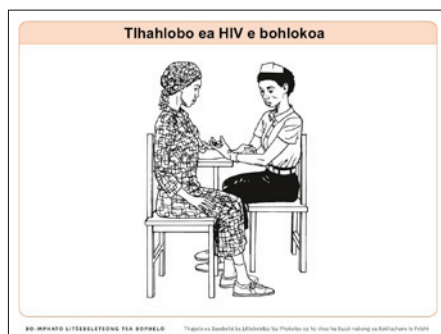
maqephe a 65–67 a Buka ea Morupelua



Mothating oa 2, batho ba ka shebahala 'me ba ikutloa ba phetse hantle, empa ba ka ba le matšoao a bobebe. Matšoao Mothating oa 2 a kenyeletsa ho ota, mafu a matšoafu, phetoho manaleng a matsoho, ka nako e 'ngoe ho ba le lebanta, e leng mofuta o mong oa lekhopho le hlahang 'meleng.

Sesole

Batho ba bangata ba ikutloa ba ntse ba phetse hantle Mothating oa 2 hobane matšoao a le bobebe.



Tliahlobo ea HIV e bohlokoa

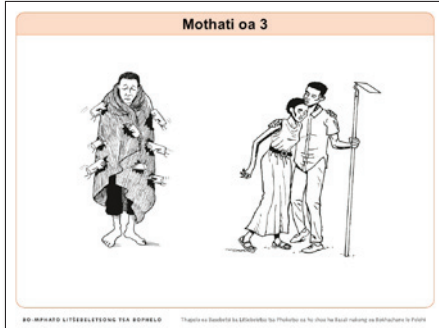
Ho bohlokoa hore batho ba etse tliahlobo ea HIV hore ba tsebe hantle na ba na le tšoaetso ea HIV kapa che. Ha sephetho se re tšoaetso e teng, ba tla fetisetsoa setsing sa bophelo. Ngaka kapa mooki ba tla hlahloba motho eo le ho hlahloba palo ea hae ea sesole. Kamora' mona, ngaka e tla hlahloba sesole sa 'mele hang ka khoeli tse 6. Ha motho eo a ka kula, kapa palo ea sesole sa 'mele oa hae ea thehela katlase ho 350, o tla qala ho fua litlhare.

Ho bohlokoa ho etsa tliahlobo ea HIV ho thibela ho ata ha HIV le AIDS. Ha batho ba hlahlobiloe 'me ba tseba hore ba na le HIV, ba tla khaotsa ho e fetisetsoa ho ba bang. Ha ba sa etse tliahlobo, ba ka fetisa tšoaetso ea HIV ba sa tsebe. Ha batho ba etsa tliahlobo, ba fumana tlhabollo pele le kamora' tliahlobo.



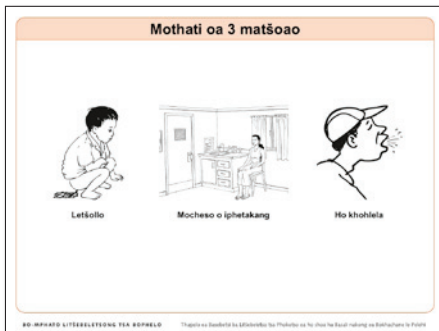
Thuto ka lithaka: Mothati oa 3

maqephe a 68–69 a Buka ea Morupeluo



Mothati oa 3

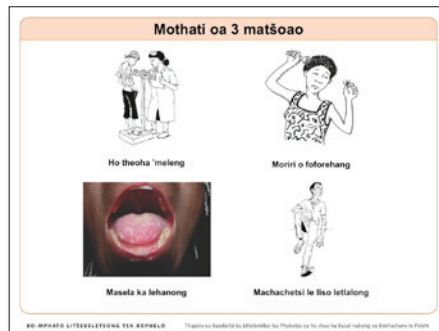
Mothating oa 3, sesole sa 'mele oa motho sea fokola hobane kokoana-hloko ea HIV e se e le ngata 'meleng le sesole se theohile. Motho o tšoaetsoa ke mafu a mangatanyana. Mafu a na ho thoe ke a “nkang monyetla” hobane HIV e thefula sesole sa 'mele, e be mafu a nka monyetla oa ho kulisa 'mele.



Mothati oa 3 matšoao

Nakong ena batho ba tšoaroa ke lefuba, serame sa matšoafu (pneumonia), letšollo, mocheso o iphetakang, le ho khohlela.

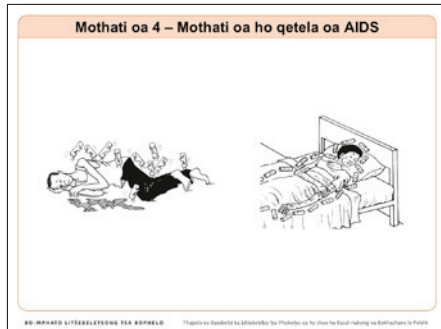
Ha ngata batho ba ea ota. Moriri o fefohang kapa o foforehang. Lera le lesoeu ka lehanong le bitsoang masela. Machachetsi le liso letlalong, empa hangata tsena li hlaha botoneng le botšehaling. Batho ba Mothating oa 3, ba tla fua meriana e alafang HIV.





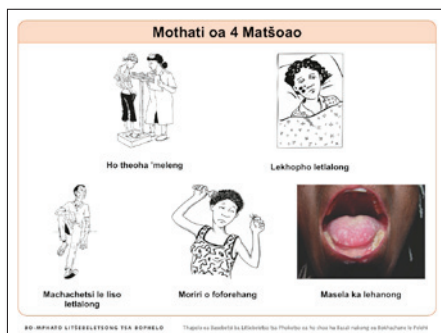
Thuto ka lithaka: Mothati oa 4

maqephe a 70–71 a Buka ea Morupelua



Mothati oa 4

Ha HIV e bolaile sesole, batho ba ba le mafu a mangata a nkang monyetla. Batho bao ba qala ho kula khafetsa le ho fokola.



Mothati oa 4 Matšoao

Matšoao a tšoana le a Mothating oa 3, ho kula ho ea mpefala ho bile ho tla khafetsa. Batho ba bang ba qala ho akheha.

Hangata batho ba theoha boimeng ba 'mele. Masela ka lehanong. Moriri o foforehang. Lekhopho letlalong. Machachetsi le liso letlalong la 'mele.

THUTO-TŠEBETSO EA 3 Phetiso ea HIV le AIDS



Mokhoa: Tšebetso ea sehlopha se seholo le puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

c. Hlalosa na HIV e fetisetsoa joang ho batho ba bang le hore na ha e fetisoe joang.



Boitokisetso

- Kopitsa litšoantšo tsa mekhoa eo HIV e fetisoang ka eona le kamoo e sa fetisoeng kateng tse maqepheng a 123–142 a Buka ea Morupeli, (Kopi e le 'ngoe ea setšoantšo se seng le se seng).
- Ngola matšoao a na a mabeli pampiring e ngollang: “HIV e ka fetisoa ka tsela ena” le “HIV e ke ke ea fetisoa ka tsela ena.” Manamisa manane ao ka mahlakoreng a mabeli a shebaneng a ntlo ea thupelo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thupelo ka pampiri e ngollang kapa litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Likopi tsa litšoantšo tsa “HIV e ka fetisoa ka tsela ena” le “HIV e ke ke ea fetisoa ka tsela ena”
- Litšoantšo tsa “HIV e ka fetisoa ka tsela ena” le “HIV e ke ke ea fetisoa ka tsela ena” maqepheng a 73–75 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 15

1. Botsa barupeluo:

HIV e ka **fetisoa** joang ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong? Ka mantsoe a mang, ha motho a e-na le HIV, e ka fetisetsoa ho motho e mong joang?

2. Fumana likarabo tsa baithaopi. Sepheo ha se hore barupeluo ba fane ka likarabo tsohle tse nepahetseng empa ke ho utloa seo ba se tsebang kapa seo ba se nahanang ka phetiso ea HIV. Likarabo li ka kenyeletsa: thobalano, phano ea mali, kanyeso, joalo-joalo.

Haeba moithaopi a fana ka karabo e fosahetseng, u se ke oa mo tšoa ea phoso hang-hang. U tla fumana nako ea ho mo bolella se nepahetseng nakong e tlang.

3. Bolella barupeluo:

Joale re tla shebisana hore na HIV e ka fetisoa joang, le hore na e ke ke ea fetisoa joang e le hore u tle u tsebe ho ruta basali ba tlhokomelong ea hao.

4. Arola barupeluo ka bobeli (ba se tšoane le tšebetsong e fetileng). Ba abele litšoantšo tsa “HIV e **ka** fetisoa ka tsela ena” le “HIV e **ke ke** ea fetisoa ka tsela ena”. Haeba litšoantšo li haella, aha lihlopha ka barupeluo ba 3.

5. Hlalosa thuto-tšebetso:

Shebang setšoantšo seo le se filoeng. Uena le 'mate oa hao (kapa sehlopha se senyenyane), buisanang le ho etsa qeto ea hore na setšoantšo se bontša kamoo “HIV e **ka** fetisoa kateng” le kamoo “HIV e **ke keng** ea fetisoa kateng” .

Haeba le nahana hore setšoantšo sa lona se bontša kamoo HIV e ka fetisoang, tsamaeang le eme pel'a molaetsa o bolelang joalo. Haeba le nahana hore setšoantšo sa lona se bontša kamoo HIV e ke keng ea fetisoa, tsamaeang le eme pel'a molaetsa o bolelang joalo.

6. Fana ka metsotso e seng mekae ho lihlopha tse tšebetsong ho buisana, ho etsa qeto, le ho ea ema moo ba nahanang ho nepahetse.
7. Ha bohle ba se ba eme pel'a melaetsa, ba kope ho phahamisa le ho bontša ba bang litšoantšo tseo ba li tšoereng.
8. Kopa barupeluo ho hlahloba hore na bohle ba eme moo ho nepahetseng. Ha ho na le motho ea reng phoso e teng, e re a hlalose. Joale u fe sehlopha ho etsa qeto e nepahetseng, e be u kopa ba emeng moo ho fosahetseng ho ea moo ho nepahetseng.
9. Ha barupeluo ba entse qeto ka litšoantšo tsohle, sheba lenane le latelang. Haeba ho na le ba emeng moo ho fosahetseng, ba kope ho ea moo ho nepahetseng ho latela lenane.

Tse ka tlisang tšoaetso	Tse ke keng tsa tlisa tšoaetso
Maqeba a sa tlamisoang	Ho lumelisana ka matsoho
Phano ea mali	Ho aka
Thobalano pakeng tsa monna le mosali	Ho khohlela
Thobalano ea ka hanong pakeng tsa monna le mosali	Ho suna
Thobalano ea ka setonong pakeng tsa monna le mosali	Menoang
Thobalano ea ka hanong pakeng tsa banna ba babeli	Liphoofolo
Thobalano ea ka setonong pakeng tsa banna ba babeli	Ho lula pel'a motho ea nang le tšoaetso ea HIV
Tšebeliso ea linale le mahare a sebelisitsoeng ke batho ba bang	Ho phela le motho ea nang le tšoaetso ea HIV
Mosali ea nang le tšoaetso a ka e fetisetsa ho lesea nakong ea bokhachane	Ho ja le ho noa 'moho
Mosali ea nang le tšoaetso a ka e fetisetsa ho lesea nakong ea pelehi	
Mosali ea nang le tšoaetso a ka e fetisetsa ho lesea nakong ea kanyeso	

10. Bolella barupelua:

Sheba mekhoha eo HIV e ka fetisoang ka eona. Ho na le mekhoha e 3 ea phetiso:

- Ho kena ha mali a motho e mong 'meleng oa hao (phano ea mali, maqeba)
- Ho kenoa ke maro a 'mele oa motho e mong ka thobalano
- Ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane, pelehi, kanyeso

Kokoana-hloko ea HIV e fumanoa maling, 'maneng oa banna, marong a ka botšehaling, lebeseng la motsoetse, 'me kokoana-hloko eo e ka fetisetsoa ho motho e mong ka maro a boletsoeng.

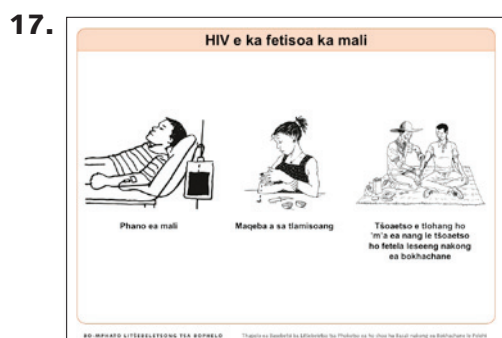
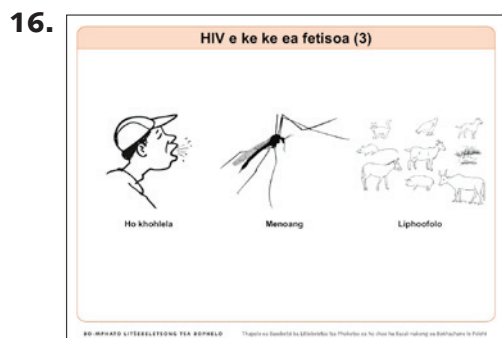
11. Kopa barupelua ba tšoereng litšoantšo tsa “HIV e ka fetisoa ka tsela ena” ba ikarole ho latela mekhoha eo e 3 e boletsoeng kaholimo ho mona.

12. Leboha bohle 'me u ba kope hore ba khutlele litulong tsa bona.

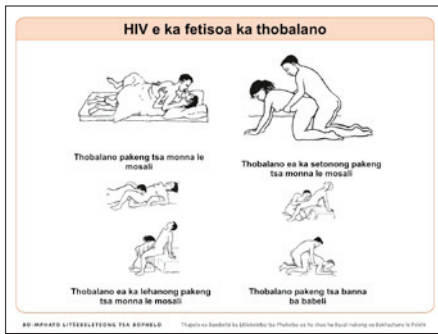


Metsotso e 10

13. Shebisanang mekhoha eo HIV e ka fetisoang ka eona le kamoo e ke keng ea fetisoa ka ho bontša litšoantšo ka bonngoe ka potlako.



18.



HIV e ka fetisoa ka thobalano

19.



HIV e ka fetisoa nakong ea bokhachane, pelehi, kanyeso

20. Bolella barupelua:

Ha re ke re nahaneng ka batho ba ka fumanang tšoaetso ea HIV. Ke tla bolela mofuta oa batho bao. Haeba le nahana hore motho eo a ka fumana tšoaetso, le phahamise matsoho.

- Haeba le nahana hore banna ba masoha ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho. (E re ba theole matsoho.)
- Haeba le nahana hore basali ba sa nyaloang ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.
- Haeba le nahana hore banna ba etsang thobalano le basali ba hoebang ka 'mele ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.
- Haeba le nahana hore banna ba nyetseng ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.
- Haeba le nahana hore basali ba nyetsoeng ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.
- Haeba le nahana hore banna ba nang le litloholo kapa banna-baholo ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.
- Haeba le nahana hore basali ba nang le litloholo kapa basali-baholo ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.

- Haeba le nahana hore le bana ba banyenyane ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.
- Haeba le nahana hore lingaka le baoki ba ka fumana tšoaetso ea HIV, phahamisang matsoho.

21. Nakong ena eo barupeluo ba ntseng ba vouta ka ho phahamisa matsoho, u se ke oa ba tšoea phoso. Talima feela hore na ba vouta joang. Joale u ba bontše litšoantšo tse latelang.

22. Bohle ba ka fumana tšoaetso ea HIV



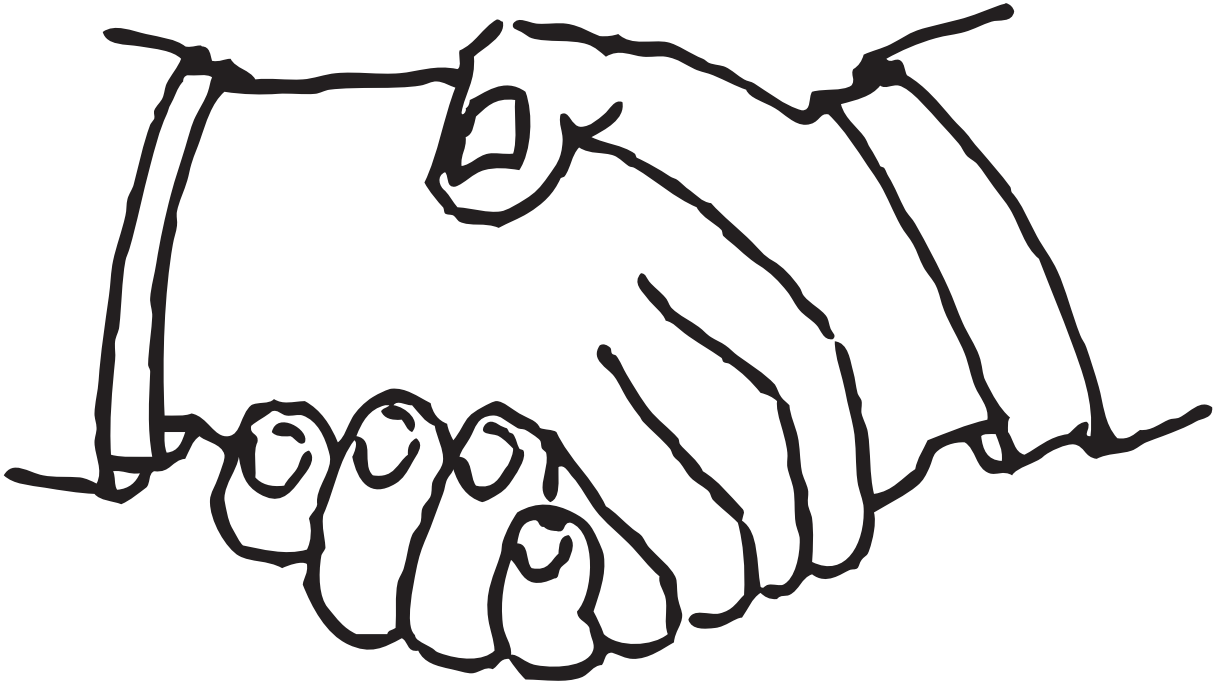
E re: Ho na le batho ba mefuta e fapakaneng setšoaetšong sena, bacha, ba tsofetseng, ba nyetseng, ba sa nyalang, bana, masea. Batho bao bohle ba ka fumana tšoaetso ea HIV. Mang kapa mang a ka fumana tšoaetso ea HIV.

23. Bolella barupeluo:

Le le li-MMRPA, le lokela ho ruta basali ba tlhokomelong ea lona hore na HIV e fetisoa joang le hore na ha e fetisoa joang. Ha tsebo ea basali ka HIV e ntse e eketseha, ba tla tseba ho itšireletsa khahlanong le tšoaetso haeba ba e-so fumane tšoaetso, kapa ho goba ho e fetisetse ho ba bang haeba ba se ba phela le tšoaetso eo.

24. Kopa barupeluo ho fumana litaba tsa phetiso ea tšoaetso ea HIV maqepheng a 73–75 a libuka tsa bona. Ba hopotse ho bala ka taba ena ha ba fihla malapeng a bona e le hore ba tle ba tsebe ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona.

25. Kopa barupeluo ho botsa lipotso tseo ba nang le tsona ka hore na HIV e fetisoa joang le hore na ha e fetisoa joang, fana ka likarabo.



Ho lumelisana ka matsoho



Ho aka



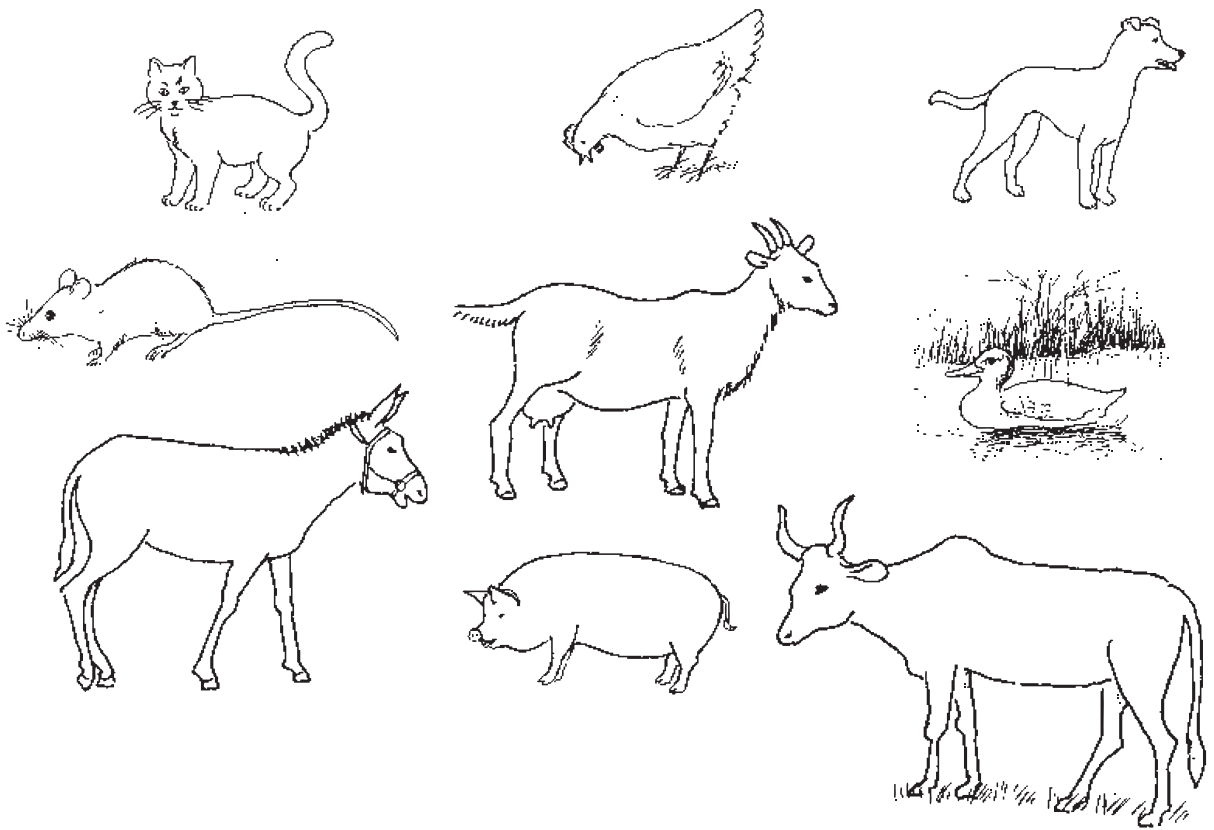
Ho khohlela



Ho suna



Menoang



Liphoofolo



Ho lula pel'a motho ea nang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV



Ho phela le motho ea nang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV



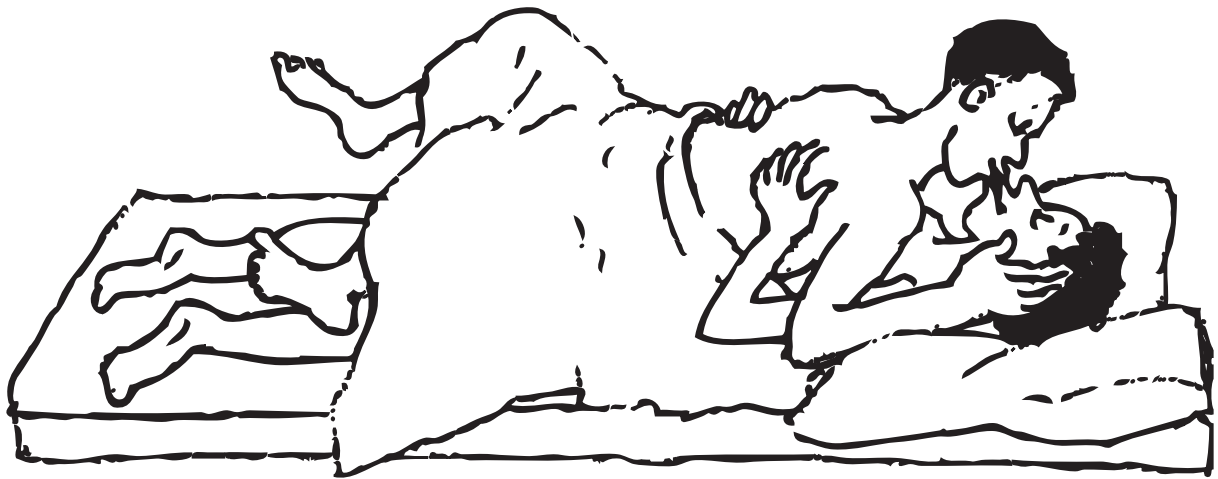
Ho ja le ho noa le motho ea nang le tšoaetso



Maqeba a sa tlamisoang



Phano ea mali



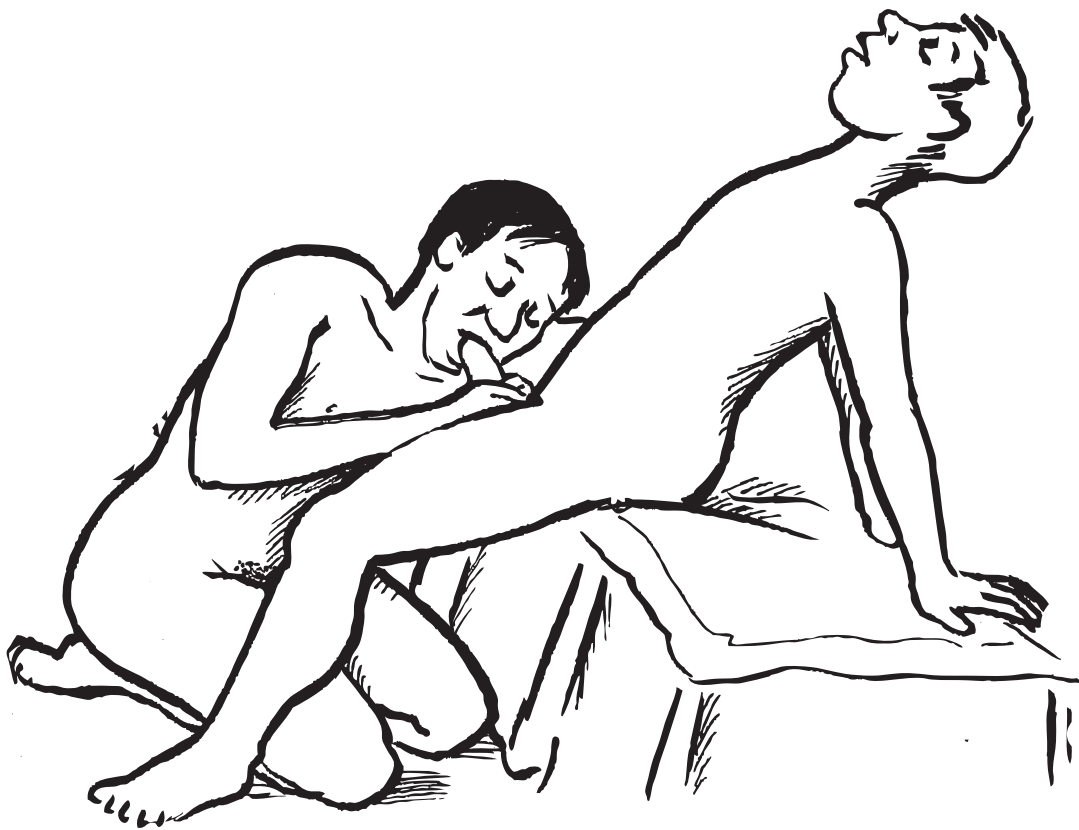
Thobalano pakeng tsa monna le mosali



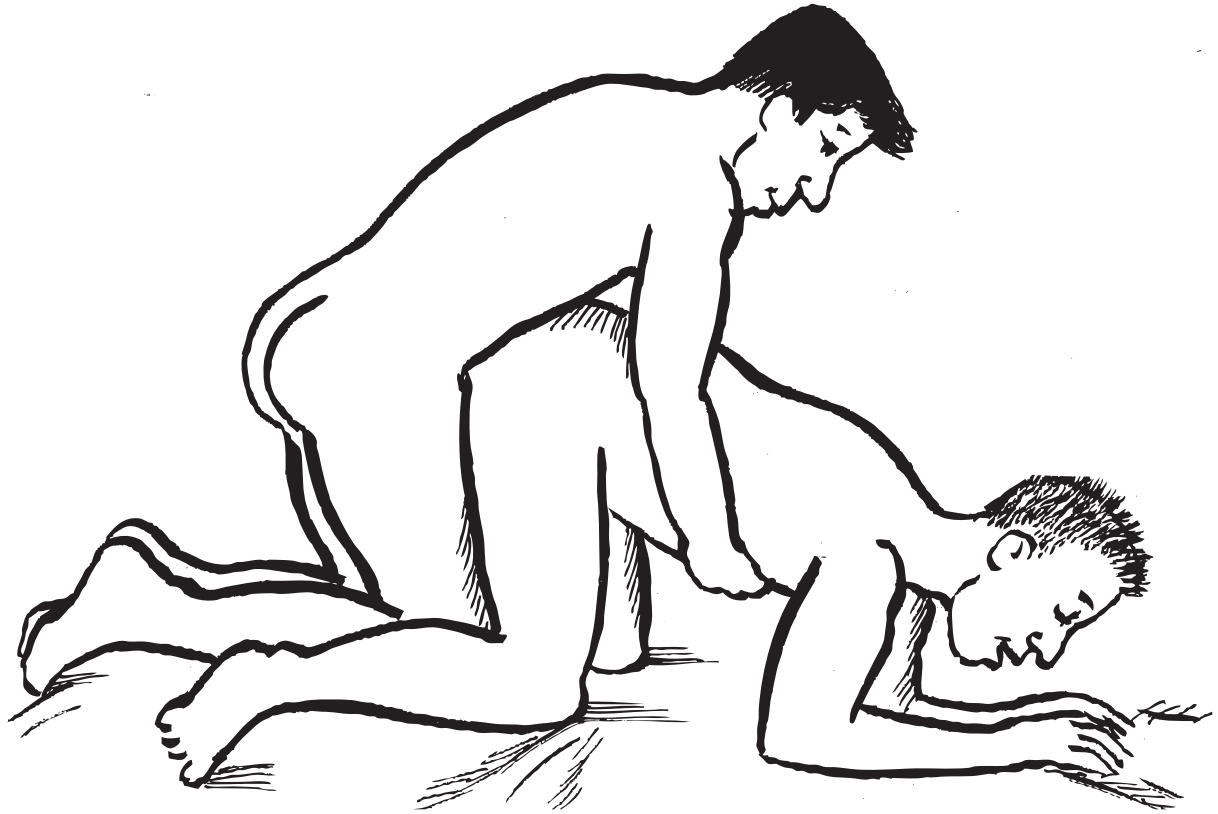
Thobalano ea ka lehanong pakeng tsa monna le mosali



Thobalano ea ka setonong pakeng tsa monna le mosali



Thobalano ea ka hanong pakeng tsa banna ba babeli



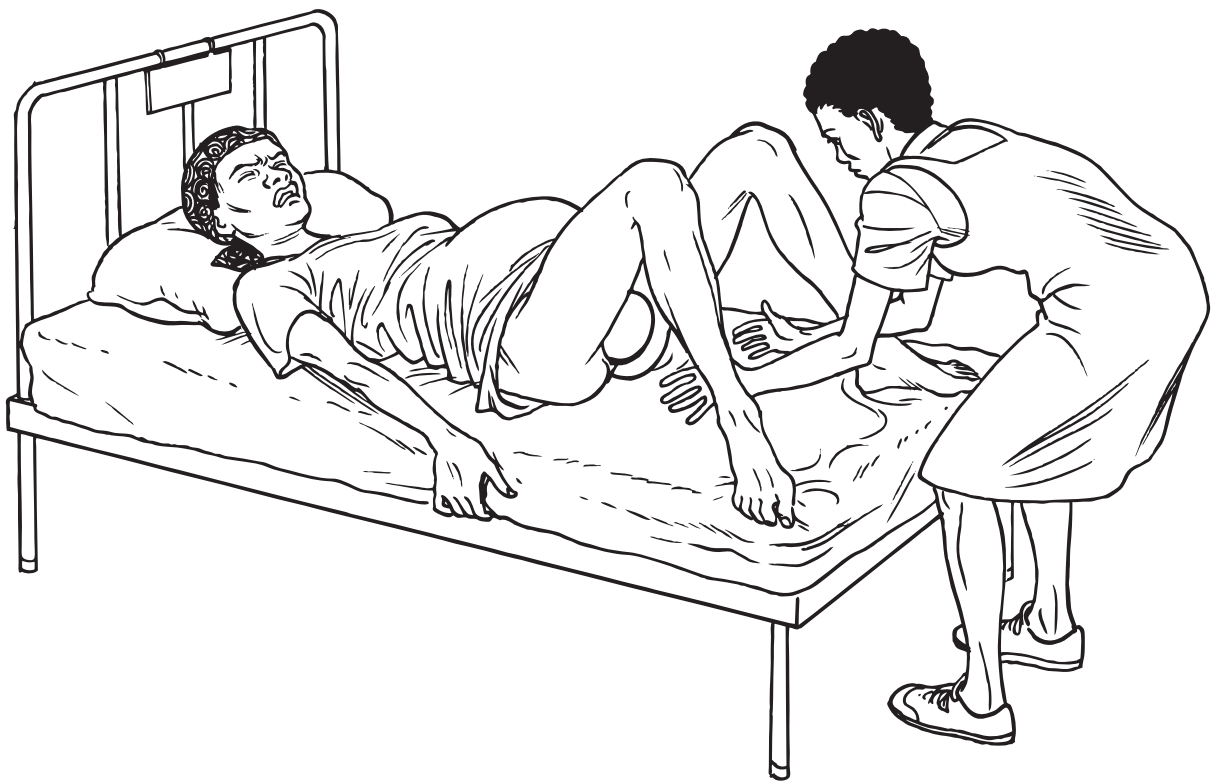
Thobalano ea ka setonong pakeng tsa banna ba babeli



Tšebeliso ea linale tse entang le mahare tse seng li ile tsa sebelisoa



Tšoaetso e tlohang ho 'm'a ea nang le tšoaetso ho fetela leseeng nakong ea bokhachane



Tšoaetso e tlohang ho 'm'a ea nang le tšoaetso ho fetela leseeng nakong ea pelehi



**Tšoaetso e tlohang ho
'm'a ea nang le tšoaetso
ho fetela leseeng nakong
ea kanyeso**

THUTO-TŠEBETSO EA 4 Tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 20



Sepheo

Barupelua ba tla tseba ho etsa se latelang:

- d. Hlalosa tlhahlobo ea HIV le bohlokoa ba ho hlahlojoa.
- e. Bolela mekhoa ea ho qoba ho fumana tšoaetso ea HIV le mekhoa ea ho qoba ho e fetisetsa ho motho e mong.



Boitokisetso

- Shebisanang lipotso tse lokelang ho buisanoa le mehlala ea likarabo.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Litaba tsa tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso maqepheng a 77–79 a Buka ea Morupelua



MEHATO



Metsotso e 10

1. Bolella barupelua:

Re ile ra buisana ka tlhahlobo ea HIV pejana lithupelong tsena.
Ha re ikhopotseng litaba tseo.

2. Botsa barupelua:

- Tlhahlobo ea HIV e etsoa joang?
Fumana karabo ea moithaopi.

3. Tiisa kapa u otlolle phoso karabong ea moithaopi ka ho bolella barupelua hore:

Hopolang hore tlhahlobo ea HIV e etsoa ka ho hlahloba lerotholinyana la mali. Tlhahlobo eo e bonolo ebile e etsoa ka potlako. Sephetho se fumanoa hona tsatsing leo la tlhahlobo.

Ha ho batho ba ka gobelloang ho etsa tlhahlobo ea HIV. Ba lokela ho e etsa ka boithaopo. Haeba ba etsa tlhahlobo eo, ba tla fumana tlhabollo pele le kamora' tlhahlobo le ho fumana tšehetso. Hona ho bitsoa tlhabollo le tlhahlobo ka boithaopo.

4. Bolella barupeluo:

Hopola hore boikarabello bo bong ba hao ba mantlha, ke ho eletsisa basali ba tlhokomelong ea hao ho etsa tlhahlobo ea HIV. Hopola hore ha mokhachane a qala ho ea tleleniking o tla fuoa monyetla oa ho fumana tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo. Pele u felehetsa mokhachane, mo rute ka bohlokoa ba tlhahlobo ea HIV.

5. Botsa barupeluo lipotso tse latelang u be u ba khothaletse ho buisana ka tsona ha khutšoanyane:

- Ke hobane'ng ho le bohlokoa ho etsa tlhahlobo ea HIV?

HIV e ka alafuo, empa pele ho kalafo o lokela ho tseba hore na o na le tšoaetso ea eona.

Haeba mosali a e-na le HIV, o lokela ho fumana kalafo le ho ithuta ho ipaballa. Haeba mokhachane a e-na le HIV, o lokela ho ithuta mekhoha ea ho thibela ho e fetisetsa ho lesea leo a le lebeleletseng.

Haeba mosali a e-na le HIV, a ka ithuta ho qoba ho e fetisetsa ho batho ba bang.

Haeba mosali a se na HIV, a ka ithuta ho qoba ho fumana tšoaetso ea eona.

Bakhachane ba nang le HIV, ba tla fumana thuso litsing tsa bophelo tlas'a litšebeliso tsa thibelo ea tšoaetso e tlohang ho 'm'a ho ea leseeng.

- Kamora' tlhahlobo ea pele ea HIV, u lokela ho ea tlhahlobong e 'ngoe hape kamora' likhoeli tse 3. Hobane'ng?

Haeba tšoaetso ea HIV e le ncha, e ke ke ea bonahala ha ho etsoa tlhahlobo ea pele, boteng ba HIV bo bonahala feela kamora' nako e itseng- e leng khoeli tse tharo.

Haeba molekane oa mosali a e-na le HIV 'me mosali eo a sa tsebe taba eo, mosali a ka 'na a fumana tšoaetso eo ha a khutla tlhahlobong ea pele ea HIV.

- Leha u ntse u hlalositse bohlokoa ba tlhahlobo ea HIV, u ka 'na oa fumana hore basali ba tlhokomelong ea hao ha ba batle ho hlahlojoa. Hobane'ng ho ba joalo? Ke mabaka afe a sitisang basali ho etsa tlhahlobo eo?

Ba tšaba HIV. Ba nahana hore tšoaetso ea HIV e tšoana le ho ahloleloa lefu. Ha ba tsebe hore batho ba nang le tšoaetso ba ka alafuo ba phela hantle nako e telele.

Ba tšaba hore ha ba e-na le HIV ba tla khetholloa.

Ha ba rate hore balekane ba bona ba tsebe ka tlhahlobo eo.

Ba tšaba hore ba tla hlaloe ha ba e-na le tšoaetso ea HIV, joalo-joalo.

- Re buile ka taba ena pejana, empa re tla e etela hape: U ka khothaletsa basali ho etsa tlhahlobo ea HIV ka ho re'ng ho bona?
Bolella basali bao hore u utloisisa matsoalo a bona, empa u teng ho ba thusa le ho ba tšehetsa.

Bakhachane ba nang le HIV ba ka ithuta mekhoa ea ho qoba ho fetisetsa tšoaetso eo ho masea a bona, ba ka beleha masea a phetseng hantle, 'me ba iphelela hantle. Hore ba tle ba fumane melemo ena, ba lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV e le hore ba fumane meriana le thuso setsing sa bophelo.

*Tlhahlobo ea HIV ke **lekunutu**. Setsi sa bophelo se ke ke sa bolella mang kapa mang ka sephetho sa hao.*

Haeba mosali a tšaba ho lahloa kapa ho otloa ke molekane oa hae hobane a hlahlobile kapa a e-na le tšoaetso, a ka kopa MMRPA le mosebeletsi oa boiketlo ba sechaba ho mo thusa le ho mo fa tšehetso.

Kopa barupeluo ho fana ka maikutlo a mang tabeng ena.



Metsotso e 10

6. Bolella barupeluo:

Ka holimo ho keletso ea hore basali ba tlhokomelong ea hao ba etse tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo, u lokela ho ba ruta ho qoba tšoaetso ea HIV le ho qoba ho fetisetsa HIV ho batho ba bang.

Tšebetsong e fetileng re buisane ka mekhoa ena eo HIV e ka fetisoang ka eona:

- Thobalano
- Mali
- Nakong ea bokhachane, pelehi, le kanyeso

7. Botsa barupeluo:

- Nahana ka mekhoha eo HIV e ka fetisoang ka eona. Motho a ka qoba joang ho fumana HIV, kapa a ka etsa joang ho qoba ho tšoaetsa batho ba bang ka HIV?

Ho ila thobalano.

Ho etsa thobalano le motho a le mong feela ea se nang tšoaetso ea HIV.

Ho sebelisa likhohlopo ka nepo nakong ea thobalano.

Ho qoba ho sebelisa lehare kapa lintho tse sehang tse sebelisitsoeng ke motho e mong.

Qoba ho tšoara mali a motho e mong.

- Bakhachane ba nang le tšoaetso ea HIV, ba lokela ho etsa eng ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho masea a bona nakong ea bokhachane, pelehi, le kanyeso?

Ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane

Ho noa li-ARV ho latela litaelo

Ho pepela setsing sa bophelo

Ho tsamaea tleleniki ea batsoetse

Ho etsa tlhahlobo ea HIV, lesea le fumane liente tse lokelang, le meriana ea lesea le qetang ho hlaha

Ho fepa lesea ka lebese la masea le phofo le riteloang

8. Bolella barupeluo:

Tšebetsong e latelang, le tla ithuta ho ruta basali ka tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso.

Ha lithupelo li ntse li tsoela pele, le tla ithuta hore na bakhachane le batsoetse ba nang le tšoaetso ea HIV ba ka etsa joang ho thibela ho fetisetsa tšoaetso eo ho masea a bona. Hona ho bitsoa “Thibelo ea phetiso ea tšoaetso ho tloha ho ’m’a ho ea leseeng”.

- 9.** Kopa barupeluo ho sheba litaba tsa tlhahlobo le thibelo ea HIV maqepheng a 77–79 a libuka tsa bona. Ba hopotse ho ithuta litaba tseo ba tle ba li rute basali ba tlhokomelong ea bona.

THUTO-TŠEBETSO EA 5 Likhohlopo tsa banna le tsa basali



Mokhoa: Pontšo le thuto ka lithaka



Nako: Metsotso e 40



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

f. Bontša mokhoa oa ho sebelisa likhohlopo tsa banna le tsa basali, le ho ruta ba bang ho li sebelisa.



Boitokisetso

- Etsa litokiso tsa hore MMRPA, ngaka, kapa morupeli e mong a thuse ka thuto-tšebetso ena.
- Fumana likhohlopo tsa banna tseo ka palo li tla lekana barupeluo.
- Fumana likhohlopo tsa basali tseo ka palo li tla lekana barupeluo.
- Fumana lika-botona tseo ka palo li lekanang le halofo ea palo ea barupeluo (ho ka sebelisoa tse entsoeng ka lepolanka, libanana, toloki ea pampiri ea matloaneng, kapa pontšo ea etsoa ka ho sebelisa menoana e meli ea letsoho).
- Fumana lika-botšehali tseo ka palo li lekanang le halofo ea barupeluo (ho ka sebelisoa toloki ea pampiri ea matloaneng, lirekere tse tlamang moriri, kapa pontšo ea etsoa ka ho sebelisa monoana o motona le oa bosupa oa letsoho).



Lisebelisuo tse hlokoang

- Likhohlopo tsa banna tse lekanang palo ea barupeluo
- Likhohlopo tsa basali tse lekanang palo ea barupeluo
- Lika-botona tseo ka palo li lekanang le halofo ea barupeluo
- Lika-botšehali tseo ka palo li lekanang le halofo ea barupeluo
- Litšoantšo tse kholo tse bontšang methati ea tšebeliso ea likhohlopo tsa banna le tsa basali (kamora' thuto-tšebetso ena)
- Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo



KELETSO: Haeba likhohlopo tsa basali li le sieo, ruta ka likhohlopo tsa banna feela (U se ke oa arola barupeluo lihlopha tse peli). Bolella barupeluo hore libuka tsa bona li na le litlhaloso ka tšebeliso ea likhohlopo tsa banna le tsa basali.



MEHATO



Metsotso e 15

1. Hlalosa hore thuto-tšebetsong ena, barupeluo ba tla shebisana ka mekhoha ea ho sebelisa likhohlopo tsa banna le tsa basali. Ba bontše likhohlopo le ho ba hlaloesetsa ka tsona.
2. Bolella barupeluo:

Likhohlopo tsa banna le tsa basali li thibela 'mane ho feta, maro a ka botšehaling, kokoana-hloko ea HIV, le mafu a likobo. Hona ho bolela hore basali le banna ba ka sebelisa likhohlopo ho thibela ho ima, le ho thibela phetiso ea HIV.
3. Botsa barupeluo:
 - Ho thibela ho fetisa HIV, ho fumana tšoaetso ea HIV, le ho thibela ho ima, ho ka sebelisoa likhohlopo neng?
Neng kapa neng ha ho etsoa thobalano
 - Motho a ka fumana likhohlopo kae?
Setsing sa bophelo; likhohlopo li fumanoa MAHALA.
4. Arola barupeluo lihlopha tse peli ka ho ba bala tjena “'ngoe,” “peli,” “'ngoe,” “peli,” joalo-joalo. “Bo-'ngoe” ba ee ka phaposing e 'ngoe le uena ho ea ithuta ka tšebeliso ea khohlopo ea basali ha “bo- peli” ba ea sebakeng se seng le morupeli e mong ho ithuta ka tšebeliso ea khohlopo ea banna.
 - Sehlopheng sa hao, bontša setšoantšo sa khohlopo ea basali. Bontša methati eohle ea ho kenya le ho ntša khohlopo eo u sebelisa seka-bosali. (Ho na le setšoantšo sena kamora' thuto-tšebetso ena.)
5. Ka nako eona eo, 'me ka tsela e tšoanang, morupeli e mong a rute sehlopha se seng mokhoa oa ho sebelisa khohlopo ea banna ka setšoantšo le ho bontša methati eohle. Barupeluo ba ithute ka ho sebelisa seka-botona. (Ho na le setšoantšo sena kamora' thuto-tšebetso ena,)



Metsotso e 15

6. Kopanya lihlopha tse peli ha li qetile.
7. Arola barupeluo ka bobeli: sehlopha ka seng se be le ea ithutileng ka khohlopo ea banna le ea ithutileng ka khohlopo ea basali.
8. E re ba ithutileng ka tšebeliso ea khohlopo ea basali ba rute bo 'mate ea bona. Ha ba qetile, ba ithutileng ka khohlopo ea banna ba rute bo 'mate ea bona. Fana ka metsotso e 15 ho etsa karolo ena.
9. Potoloha le lihlopha ho hlahloba le ho thusa moo ho hlokahalang le ho araba lipotso. Etsa bonnete ba hore litšoantšo tsa tšebeliso ea likhohlopo li moo ba ka li bonang.



Metsotso e 10

10. Ha bohle ba qetile, ikhopotseng mekhoha ea ho sebelisa likhohlopo tsa banna le basali ka ho sebelisa mochini oa litšoantšo kapa lipampiri.



Mokhoa oa ho sebelisa khohlopo ea banna



Mokhoa oa ho sebelisa khohlopo ea basali

13. Botsa barupeluo:

- Le nahana hore ke karolo efe e tla le thatafalla haholo ha le ruta basali ba tlhokomelong ea lona ka likhohlopo?

Basali bao ba ka 'na ba utloa ba soaba. Li-MMRPA li ka 'na tsa utloa li soaba.

Basali ba tšaba ho kopa balekane ba bona ho sebelisa likhohlopo hobane ba tla hana, ba halefe, kapa ba ba qose ka hore ha ba tšepahale, joalo-joalo.

Barupeluo ba ka 'na ba hlahisa mabaka a mang hape.

- U ka etsa eng hore hore basali bao le uena le phutholohe nakong ea ho ruta ka likhohlopo? U ka thusa basali joang hore ba tsebe ho bua ka likhohlopo le balekane ba bona? Mamela likarabo. Likarabo li ka kenyeletsa tse latelang:

Hlaloetsa basali hore likhohlopo ke mokhoa o nepahetseng oa ho thibela ho ima le mafu a likobo.

Hlaloetsa basali hore lithibela-bokhachane tse ling li na le litla-morao (lipilisi le liente), empa likhohlopo ha li na litla-morao.

Etsa hore u be le likhohlopo ka linako tsohle e le hore u tsebe ho li abela basali ba tlhokomelong ea hao.

- 14.** Kopa barupeluo ho sheba litaba tsa likhohlopo tsa banna le basali maqepheng a 80–83 a libuka tsa bona. Hopotsa barupeluo hore ba ka ipalla ka litaba tseo malapeng le ho sebelisa tsebo ea bona ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona ka likhohlopo.



Likhohlopo tsa banna le basali

Likhohlopo tsa banna le basali li thibela ho ima ha ho etsoa thobalano.

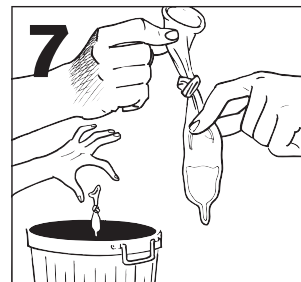
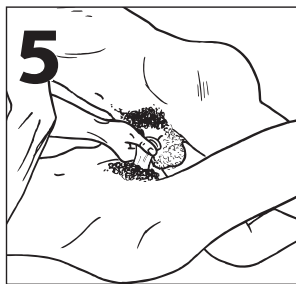
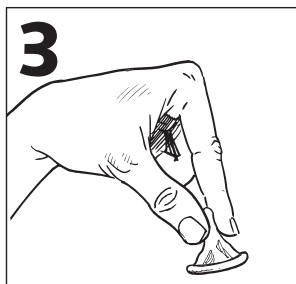
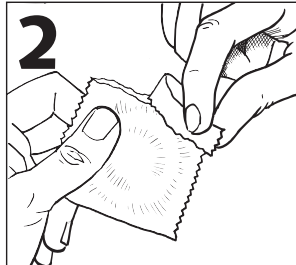
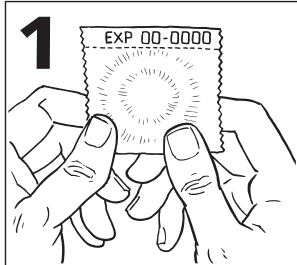
Batho ba lokela ho sebelisa likhohlopo ka linako tsohle ha ba etsa thobalano ho thibela ho ima. Likhohlopo li bile li thusa ho thibela tšoaetso ea HIV le mafu a likobo.

Batho bohle ba ka fumana likhohlopo setsing sa bophelo. Likhohlopo li fumanoa mahala. Li-MMRPA li tsamaee ka likhohlopo ho ruta ka tšebeliso ea tsona ha li etetse malapeng, 'me li hlalose hore likhohlopo li ka fumanoa setsing tsa bophelo.

Tšebeliso ea likhohlopo tsa banna

- Hlatsoa matsoho.
- Hlahloba hore na khohlopo e feloa ke nako neng ka ho sheba paketeng ea eona. Khohlopo e felletsoeng ke nako e se ke ea sebelisoa.
- Bula pakete hantle u ntše khohlopo (U se ke oa sebelisa meno kapa manala ka ha a ka tabola khohlopo).
- Tšoara khohlopo ntlheng e leketle joalo ka katiba.
- Penya khohlopo ntlheng u e tšoare ka monoana oa bosupa le o motona. Hlokomela hore khohlopo e kena ka lehlakoreng le nepahetseng. Harollela khohlopo botoneng.
- Kamora' thobalano, tšoara khohlopo qetellong pel'a senana ho e ntša. Hlokomela hore 'mane o se ke oa qhalanela ho motho eo u etsang thobalano le eena.
- Ntša khohlopo u sa qhale 'mane o kahare.
- Fasa khohlopo e sebelitseng lefito, u e lahle.

Tšebeliso ea likhohlopo tsa banna

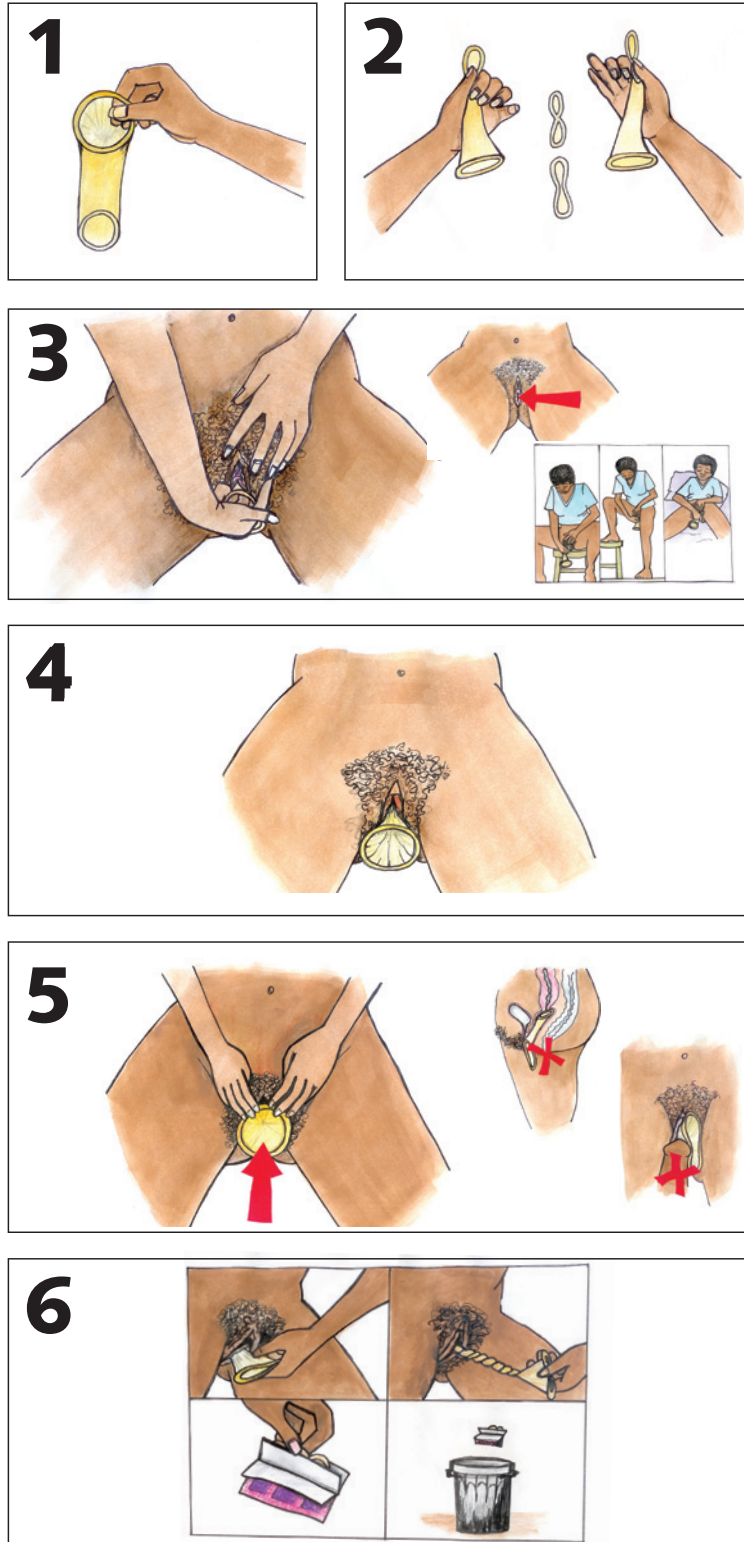




Tšebeliso ea likhohlopo tsa basali

- Hlatsoa matsoho.
- Hlahloba hore na khohlopo e felloa ke nako neng ka ho sheba paketeng ea eona. Khohlopo e seng e felletsoe ke nako e se ke ea sebelisoa.
- Moo ho nang le setšoantšo sa motsu, u bule pakete.
- Ntša khohlopo ka paketeng.
- Tšoara reng e kahare ka monoana oa bosupa le o motona.
- Penya mahlakore a reng u ntse u tiisitse.
- Kenya khohlopo u lutse, u kotsometse, kapa u kakaletse.
- Kenya khohlopo ka bosaling ka hore u bule marama a kantle a bosali.
- Kenyeletsa reng e kahare ea khohlopo hare-hare ka bosaling. Sebelisa monoana oa bosupa kapa o hare ho etsa joalo.
- Karoloana e nyane ea khohlopo e tla sala e hlahelletse kantle ho bosali. Ha botona bo kena ka bosaling, ho khoehla hoa khohlopo ho tla fokotseha.
- Reng e kantle e lokela ho lula e ntse e hlahelletse kantle ho sireletsa likarolo tsa bosali tse kantle.
- Nakong eo botona bo kenang ka bosaling bo ka 'na ba suthumeletsa reng e kantle kahare kapa botona ba kena ka thoko ho khohlopo.
Ha e 'ngoe ea tsena e etsahala, EMISA THOBALANO HANG-HANG!
Ntša botona. Lokisa reng e kantle hore e be kantle ho bosali, leka hape ho etsa thobalano.
- Mokhoa oa ho ntša khohlopo, ke hore u tšoare reng e kantle, sotha khohlopo hore 'mane o kahar'a eona o se ke oa qhalana joale u e ntše butle.
- Phuthela khohlopo ka pampiri e bonojoana kapa u e tšele ka paketeng eo e tlileng ka eona u e lahlele ka moqomong oa lithōle.

Tšebeliso ea likhohlopo tsa basali



THUTO-TŠEBETSO EA 6 Thuto ka HIV le AIDS



Mokhoa: Ho tšetšetha taba le thuto-papali



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

g. Ruta bakhachane le batsoetse ka bohlokoa ba ho etsa tlhahlobo ea HIV, ho qoba tšoaetso ea HIV, ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho masea a bona le ho batho ba bang.



Boitokisetso

- Shebisanang thuto-papali le mehato tse latelang.
- Khetha baithaopi ba 6 ho etsa papali-thuto ea HIV e latelang: Baithaopi ba 3 bakeng sa Karolo ea 1 ('Mali, MMRPA, Lerato) le baithaopi ba 3 bakeng sa Karolo ea 2 ('Mali, MMRPA, Lerato). Khetha baithaopi ba tla ikutloa ba phutholohile ho bala le ho etsa papali kapel'a barupeluo ba bang.
- Bontša baithaopi ba thuto-papali maqephe a 110–111 a libuka tsa bona. Kopa baithaopi ho ithuta thuto-papali nakong ea lijo tsa motšehare kapa ea phomolo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Lenane la thuto ea HIV maqepheng a 85 a Buka ea Morupeluo
- Thuto-papali ea thuto ea HIV Karolo ea 1 le 2 maqepheng a 110–111 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 15

1. Bolella barupeluo:

E 'ngoe ea likarolo tsa bohlokoa tsa mosebetsi oa lona ke ho ruta basali ba tlhokomelong ea lona ka bohlokoa ba ho etsa tlhahlobo ea HIV, ho qoba tšoaetso ea HIV, le ho qoba ho tšoaetsa masea a bona le batho ba bang. Nakong e tlang ea lithupelo, le tla ithuta haholoanyana hore na bakhachane le batsoetse ba ka qoba ho

tšoaetsa masea a bona ka HIV joang. Nakong ea joale le tla ithuta ho ruta bakhachane ka tlhahlobo le thibelo.

2. Botsa barupeluo a lipotso tse latelang, 'me u mamele likarabo tsa bona:

- Re shebisane lintlha tsa bohlokoa ka HIV letsatsing la kajeno. Ke lintlha life tsa bohlokoa tseo le ithutileng tsona tseo le tla lokela ho li bolella basali ba tlhokomelong ea lona?

3. Ha barupeluo a ba boletse tsohle tseo ba li nahanang, ba kope ho sheba lenane la thuto ea HIV maqepheng a 85 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang lenane leo. Supa lintlha tseo barupeluo a ba ileng ba li bolela nakong eo ba neng ba tšetšetha taba.

Lenane la thuto ea HIV

- Bohle ba ka fumana tšoaetso ea HIV.
- HIV e fetisetsoa ho batho ka mali, 'mane oa banna, maro a tsoang ka botšehaling, le lebese la batsoetse.
- HIV e ke ke ea fetisoa ka ho lumelisana ka matsoho, ho aka, ho khohlela, ho longoa ke menoang, ho tšoara liphoofole, ho lula pel'a motho ea nang le tšoaetso ea HIV, ho phela le motho ea nang le tšoaetso, kapa ho ja 'moho le motho ea nang le tšoaetso.
- HIV ha e-na pheko. Ha e kene 'meleng, e tlabateng ka nako eohle.
- HIV e ka alafuo ea behoa tlas'a taolo. HIV ha e bolele hore motho o tlil'o shoa.
- Ho bohlokoa ho etsa tlhahlobo ea HIV. Tlhahlobo ea HIV e ka etsoa ka potlako, ka ho hlahloba lerotholinyana la mali, 'me sephetho se fuoa mong'a sona ka lekunutu.
- Ho bohlokoa hore batho ba etse tlhahlobo ea HIV ka mabaka ana: haeba motho a e-na le HIV, a ka fumana kalafo. Haeba mokhachane a tseba hore o na le HIV, a ka qoba ho e fetisetsa ho lesea la hae. Haeba motho a se na tšoaetso, a ka ithuta ho qoba tšoaetso ea HIV.
- Batho ba lokela ho qoba ho fumana tšoaetso ea HIV, kapa ho tšoaetsa ba bang haeba ba se ba e-na le tšoaetso, ka ho ila thobalano. Batho ba lokela ho sebelisa likhohlopo ha ba etsa thobalano, ho qoba ho sebelisa mahare, le linale tse phunyang letlalo tse sebelisitsoeng ke batho ba bang, ba lokela hape ho qoba ho tšoara mali a batho ba bang.
- Haeba mokhachane a se na tšoaetso ea HIV, o lokela ho sebelisa likhohlopo ho qoba tšoaetso.
- Thuso le tlhabollo li teng bakeng sa batho ba fumanoang ba e-na le HIV.

4. Bolella barupeluo:

Joalo ka ha re buile, ho thata ho buisana le basali ba tlhokomelong ea lona ka tlhahlobo le thibelo ea HIV. Basali bao ba ka soaba kapa ba tšaba. Le lona le ka soaba. Empa ha le bua ka tlhompheo le ka tsela e nepahetseng, hoo ho ka nolofatsa puisano pakeng tsa lona le bona.

Joale re tla shebella thuto-papali ea HIV. Shebang le ho mamela ka hloko.



Metsotso e 15

5. Kopa baithaopi ba 3 ho atamela ho tla etsa Karolo ea 1 ea thuto-papali ea HIV.

6. Ha baithaopi bao ba qetile Karolo ea 1, botsa barupeluo:

- MMRPA o lokela ho re'ng le ho etsa'ng ho hlaloseisa Lerato hore a etse tlhahlobo? Le nahana hore Lerato o tla re'ng?

Hlalosa hore e ka 'na eaba Lerato ha a na tšoaetso ea HIV, empa hobane ke mokhachane, ho bohlokoa haholo hore a etse tlhahlobo eo. Tlhahlobo e etsoa ka lekunutu ebile ke eena feela ea tla bolelloa sephetho, joalo-joalo.

Barupeluo ba ka hlahisa maikutlo a mang.

Lerato a ka 'na a tšaba ho tseba boemo ba hae, a tšaba hore monna oa hae le batho ba bang ba tla tseba, o leqe hape hobane o nahana hore ha a na HIV, joalo-joalo.

7. Mamela maikutlo le likarabo tse ling hape tsa barupeluo.

8. Kopa baithaopi ba babeli ba bapalang karolo ea MMRPA le Lerato ho qetela papali ba sebelisa likeletso tseo ba li filoeng ke barupeluo ba bang. Ha ba thatafalloa, u ka kena lipakeng ho nka karolo ea MMRPA. Haeba ho lumelleha, lumella baithaopi bao ba babeli ho qetela thuto-papali.

9. Leboha baithaopi ba babeli ha ba tsebile ho qetella Karolo ea 1 ea thuto-papali. Ba opeleng mahofi, joale u ba kope ho khutlela litulong.



Metsotso e 15

10. Kopa baithaopi ba 3 ho tla etsa Karolo ea 2 ea thuto-papali ea HIV.

11. Ha baithaopi ba qetile ho etsa thuto-papali, botsa barupeluo:

- MMRPA o lokela ho re'ng le ho etsa'ng ho hlalosea Lerato ka bohlokoa ba ho sebelisa likhohlopo? MMRPA a ka fana ka boelets'i bofe ho Lerato? Le nahana hore Lerato o tla re'ng?

Lerato a ka hlalosea monna oa hae hore tšebeliso ea khohlopo e tla sireletsa eena 'moho le lesea leo a le lebeletseng; ho sebelisa khohlopo ho molemo hobane monna oa hae ha a e-so etse tlhahlobo ea HIV le mafu a likobo, joalo-joalo.

Monna oa Lerato a ka 'na a halefa qalong, empa a ka qetella a utloisisa bohlokoa ba ho sebelisa likhohlopo.

12. Mamela maikutlo le likarabo tse ling hape tsa barupeluo.

13. Etsa se u ileng oa se etsa nakong ea Karolo ea 1 ka ho kopa baithaopi ho qetela thuto-papali.

14. Leboha baithaopi, ba opeleng mahofi, joale u ba kope ho khutlela litulong.



Metsotso e 5

15. Qetella ka ho bolella barupeluo hore:

E 'ngoe ea boikarabello ba mantlha ba lona ke ho ruta basali ba tlhokomelong ea lona ka phetiso ea HIV, tlhahlobo le thibelo ea eona. Ho thata ho bua ka HIV, kahoo le lokela ho bontša tlhompho ho basali bao le ho ba tšepisa ho boloka seo le buisanang ka sona e le lekunutu.



Thuto ka HIV thuto-papali, Karolo ea 1

'Mali: Monna oa Lerato o na le selemo a sebetsa Afrika Boroa. O tšoha a etetse hae. Lerato o ile a ima khoeling e fetileng ha monna a ne a etetse hae. MMRPA o utloile litaba tsena 'me o etetse Lerato.

MMRPA: Lumela Lerato, u ntse u phela joang?

Lerato: Ke phela hantle. Ke na le litaba. Ke bona e ka ke mokhachane.

MMRPA: Kea u lebohela ha e le mona le tla ba le motho e mocha kahar'a lelapa.

Lerato: Kea leboha. Ke thabile ebile ha ho letho le ngongorehisang. Monna oa ka o sebetsa Afrika Boroa, re na le chelete ea lijo le eo litlhoko tse ling tsa lelapa.

MMRPA: Ke thabile haholo ha monna oa hao a fumane mosebetsi Afrika Boroa. Joale ha a ntse a le sieo, u lokela ho ipaballa. Taba ea pele ke hore u etele setsing sa bophelo ho etsa tlhahlobo ea bokhachane le ho ngolisa tleleniking ea bakhachane.

Lerato: Setsi sa bophelo se hole! Ha ho hlokahale hore ke ee moo. Ha kea ka ka tsamaea tleleniki ha ke ne ke le mokhachane ka bana ba ka ba pele.

MMRPA: U se ke oa tšoenyeha. Kea tseba setsi sa bophelo se hole, empa ke tla u felehetsa.

Lerato: Kea leboha. Ho tla etsahala'ng ha ke etetse moo?

MMRPA: Mooki o tla etsa tlhahlobo ea bokhachane ho bona hore na u fela u imme le hore na u phela hantle. O tla u botsa hape ka tlhahlobo ea HIV. Ho bohlokoa hore u etse tlhahlobo ena. Ho bohlokoa ho tseba hore na u na le HIV kapa che, haholo ha u le mokhachane.

Lerato: Tlhahlobo ea HIV??? U bolela'ng??? Ha ke na HIV 'na! Ha ke hloke ho etsa tlhahlobo eno.

EMISA thuto-papali.



Thuto ka HIV thuto-papali, Karolo ea 2

'Mali: MMRPA a felehetsa Lerato ho ea setsing sa bophelo ho ngolisoa e le mokhachane le ho etsa tlhahlobo ea HIV. Tlhahlobo ea bontša Lerato a se na tšoaetso 'me a ikutloa a kokobetse letsoalo. Lerato a bolella MMRPA hore ha a na HIV. Ketelong ea bobeli ea MMRPA, Lerato o thabile haholo hobane o utloile hore monna oa hae o tli' o etela hae hape.

MMRPA: Lumela Lerato, u ntse u phela joang?

Lerato: Ke phela hantle, kea leboha. Ke thabile hobane ke utloa ho thoe monna oa ka oa tla.

MMRPA: Ke taba tse monate, ke thabetse hore u tla bona monna oa hao. Empa pele a fihla ke rata ho u bontša mokhoa oa ho sebelisa likhohlopo. Ha a fihlile, u mo kope hore a sebelise likhohlopo ka linako tsohle ha le etsa thobalano.

Lerato: Likhohlopo??? U bolela'ng??? U re monna oa ka o na le HIV??? Ha ke khloe hore o na le tšoaetso. Nke ke ka mo kopa ho sebelisa likhohlopo. A ka halefa. Ebile a ka nqosa ka hore ke ne ke sa mo tšepahalle.

EMISA thuto-papali.

THUTO-TŠEBETSO EA 7 Kalafo ea HIV le AIDS



Mokhoa: Thuto-tšebetso ea sehlopha se senyenyane le puo ka morupeli



Nako: Hora



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- h.** Hlalosa hore li-ARV li thibela HIV ho ikatisa 'meleng.
- i.** Hlalosa hore na li-ARV li lokela ho noa neng, nako e kae, joang, le hore na li lokela ho bolokoa joang.
- j.** Fana ka kalafo e behang mokuli leihlo hore o hlile o noa meriana. Beha basali ba noang meriana ea lefuba kapa li-ARV leihlo e le hore ba tiisetse kalafo.



Boitokisetso

- Shebisanang setšoantšo se latelang se buang ka li-ARV.
- Fumana mefuta e 5 ea li-ARV (ka mabokoseng kapa libotlolong tseo li tlang ka tsona).
- Fumana likarete tse 5 tsa kalafo ka li-ARV kapa u li kopitse/fotokopi maqepheng a 173–179 a Buka ea Morupeli.
- Tafoleng e 'ngoe le e 'ngoe bea mefuta e 5 ea li-ARV le mefuta e 5 ea likarete tsa kalafo.
- Etsa hore bonyane tafoleng e le 'ngoe ho be le sebaka se lekaneng barupeluo ba 5. U ka eketsa litafole haeba u e-na le barupeluo ba bangata.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Mefuta e 5 ea li-ARV
- Mefuta e 5 ea likarete tsa kalafo ka li-ARV
- Libaka kapa litafole tse 5 ho bea li-ARV le likarete
- Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Litaba tse amanang le li-ARV maqepheng a 86–87 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Botsa barupeluo a lipotso tse latelang moo ho hlokahalang, u tsoae le ho lokisa liphoso tse hlahang likarabong tsa bona:

- Thuto-tšebetsong ena, le tla ithuta ka kalafo ea HIV le AIDS. Empa pele ho moo, ha re buisaneng ka lintlha tse seng kae. Ea pele, na HIV e-na le pheko?

HIV ha e-na pheko. Hang ha e kene 'meleng oa motho e tla phela moo ka ho sa feleng, 'me motho eo o tla lula a e-na le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV. Empa kokoana-hloko e ka behoa tlas'a taolo.

- Kalafo ea HIV e etsoa ka eng?

Ka li-ARV

- Haeba motho a e-noa li-ARVs, o lokela ho li noa joang?

Makhetlo a 2 ka letsatsi, tsatsi le leng le le leng

- Haeba motho a e-noa li-ARV, o tla qeta kalafo eo neng? Motho eo a ka emisa ho noa li-ARV neng?

Bakeng sa bohoto ba batho, kalafo e etsoa bophelo bohle. Hang ha motho a qalile ho noa li-ARV, o tlameha ho li noa bophelo bohle.

Ka nako e 'ngoe, bakhachane le masea ba ka fuoa li-ARV nako e khutšoane ho latela litaelo tsa ngaka.

- Ha motho a e-noa li-ARV, na a ka fetisetsa tšoaetso ea HIV ho motho e mong?

E ho joalo, haeba motho a e-na le tšoaetso ea HIV le AIDS a ka tšoaetsa motho e mong leha a ntse a e-noa li-ARV.



Metsotso e 5

2. Bolella barupeluo a:

HIV ha e-na pheko. Hang ha e kene 'meleng oa motho e tla phela moo ka ho sa feleng, 'me motho eo o tla lula a e-na le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV.

Empa batho ba nang le HIV ba ka fumana kalafo e tla ba thusa ho phela maphelo a ntlafetseng. Kalafo eo ke ea hore ba noe li-ARV.

Li-ARV li thibela HIV ho ikatisa 'meleng le ho bolaea sesole se sireletsang 'mele. Ha HIV e ikatisitse 'meleng, e fokolisa sesole sa 'mele. Ha motho a e-noa li-ARV letsatsi le leng le le leng, sesole sa 'mele oa hae se tla lula se matlafetse.

Ha motho a qala ho fumanoa a e-na le HIV, ha a fuoe li-ARV hanghang. Ha motho eo a se a hlahlobiloe ke lingaka le baoki, ke bona ba tla laela hore a qale ho noa li-ARV.

Bakeng sa batho ba bangata, kalafo ea HIV e etsoa ka mefuta e 3 ea li-ARV. Ka nako e 'ngoe pilisi e le 'ngoe ea ARV ekaba e kopantseng li-ARV tse 2 kapa 3. Hona ho etsoa hore batho ba se ke ba noa moqeqeko oa lipilisi tse ngata ka nako e le 'ngoe.

Li-ARV li lokela ho nooa ka hloko. Tse ling li nooa pele ho lijo, tse ling kamor'a lijo. Li-ARV li atisa ho nooa hoseng le ka phirimana ka nako e tšoanang tsatsi le leng le le leng.

Batho bohle ba nang le HIV ba lokela ho etela ngaka hang ka khoeli tse 6 haeba sesole sa 'mele ea bona se le kaholimo ho 450. Ha e le katlase ho 450 feela e-so theohela ho 350 ba bone ngaka hang ka khoeli tse 3. Haeba ba e-so ho noe li-ARV, ngaka kapa mooki o tla bolela ha ba lokela ho li noa. Haeba ba se ba li noa, ngaka e tla hlahloba hore na li sebetsa hantle. Ha sesole sa 'mele oa motho se fihla kapa se theohela katlase ho 350, ngaka kapa mooki o tla re motho eo a noe li-ARV, le ho itlaleha setsing sa bophelo hang ka khoeli.

Batho ba nang le HIV ha ba qalile ho noa li-ARV, ba lokela ho li noa letsatsi le leng le le leng ka nako e tšoanang bophelo bohle. Hona ho bitsoa **ho tiisetso kalafo**.

Ha motho a ka fosa ho noa lipilisi, kokoana-hloko e qala hape ho ikatisa le ho bolaea sesole sa 'mele sa mokuli. Ha mokuli a e-noa a emisa, a e-noa a emisa, kokoana-hloko e ithuta ho hlola lipilisi tseo. Eba joale re fihla boemong boo ho thoeng kokoana-hloko ea HIV e se **e hlola lipilisi**, e leng boemo bo kotsi haholo.

Hlalosa hore bakhachane ba nang le tšoaetso ea HIV ba lokela ho noa li-ARV ho thibela hore tšoaetso eo e se ke ea fetisetsoa ho lesea. Bakhachane ba nang le HIV ba lokela ho etela tleleniking ho feta ha 'ngoe ka khoeli.

Ha e mong oa basali ba tlhokomelong ea hao a qala ho noa li-ARV, ngaka kapa mooki o tla kopana le uena le mosali eo ho le hlalose tsa lipilisi tseo a lokelang ho li noa, linako le litekanyetso. Tsena tsohle li tla ngoloa pampiring.

Joale le tla ithuta ka li-ARV.



Metsotso e 10

- 3.** Arola barupeluo ka lihlopha tse 5 (kapa ho feta haeba palo ea barupeluo e le holimo), e re sehlopha se seng le se seng se ee tafoleng ea sona (moo ho behiloeng lipilisi le likarete).
- 4.** Kopa lihlopha ho ithuta lipilisi le likarete, hore na li nooa neng le haka. Ba ithute le hore na karete ka 'ngoe e tsamaea le mofuta ofe oa lipilisi.
- 5.** Ba fe metsotso e 10 ho ithuta ho bapisa lipilisi le likarete. Potoloha le bona ho thusa moo ho hlokalang. Etsa bonnete ba hore ba utloisisa matšoao a bolelang “hoseng” le “phirimana” a ngotsoeng likareteng.

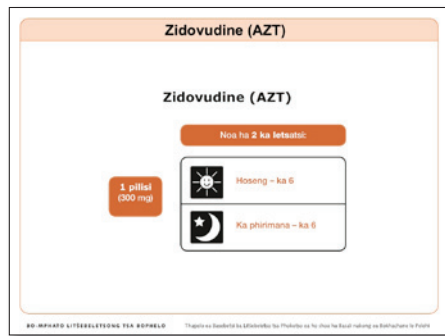


Metsotso e 20

- 6.** Ba kope ho u mamela, ba hlalose le tla etsa thuto-papali ho hlahloba seo ba ithutileng sona ka li-ARV. Hlalosa thuto-papali ka tsela ena:
 - Ke tla bitsa lebitso la ARV.
 - Ha ke le bitsa, phamisa karete le li-ARV tseo.
 - Sehlopha se phahamisang karete le li-ARV tse nepahetseng pele se tla putsoa ka ntlha e le 'ngoe.
 - Re tla tsoela pele joalo ka li-ARV tsohle.
- 7.** E re, “Zidovudine kapa AZT!”
- 8.** Sheba sehlopha se tla phahamisa karete le lipilisi tsa Zidovudine pele.
- 9.** Atamela sehlopha seo ho ikholisa hore ba phamisitse lintho tse nepahetseng. Potoloha le lihlopha tsohle ho hlahloba hore na li nepile lipilisi le likarete.
- 10.** Fana ka ntlha e le 'ngoe ho sehlopha se hlotseng (ngola ntlha eo pampiring e ngollang).
- 11.** Kopa sehlopha se hlotseng ho hlalosa hore na lipilisi tsa Zidovudine li nooa joang (tse kae, neng, litaelo tse ling ke life).
- 12.** Bontša setšoantšo sa Zidovudine, le ho shebisana litaelo.

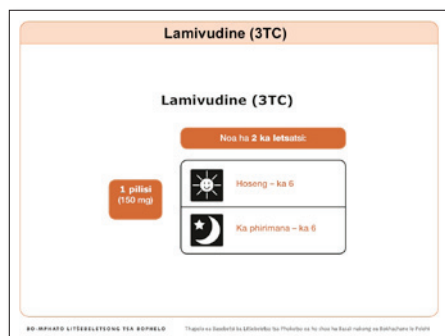
13. Etsa joalo ka li-ARV tsohle: li bitse ka lebitso, khetha sehlopha se hlotseng, hlahloba hore na lihlopha tse ling li nepile, kopa sehlopha se hlotseng ho hlalosa litaelo tsa ho noa li-ARV tseo, bontša setšoantšo sa ARV eo le ho shebisana litaelo tsa eona.

14. Zidovudine (AZT)



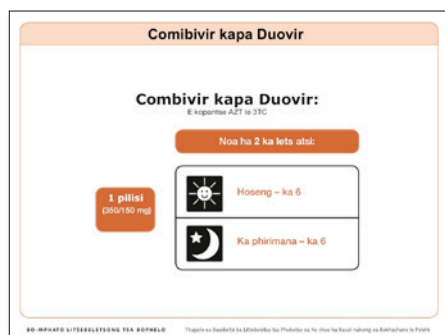
E re: Pilisi e le 'ngoe (300 mg) noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Elelloang 'mala, sebopeho, le boholo ba pilisi.

15. Lamivudine (3TC)



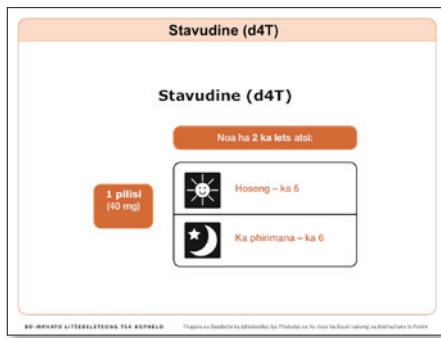
E re: Pilisi e le 'ngoe (150 mg) noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Elelloang 'mala, sebopeho, le boholo ba pilisi.

16. Comibivir or Duovir



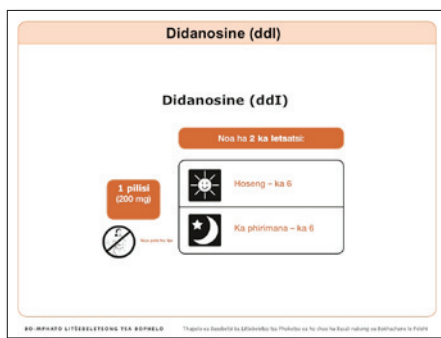
E re: Pilisi ena e kopantse Zidovudine (AZT) le Lamivudine (3TC). Pilisi e le 'ngoe (350/150mg), noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6, le ka phirimana – ka hora ea bo 6. E atisa ho noa le Nevirapine. Bakuli ba e noe kamora' lijo. Elelloang 'mala, sebopeho, le boholo ba pilisi.

17. Stavudine (d4T)



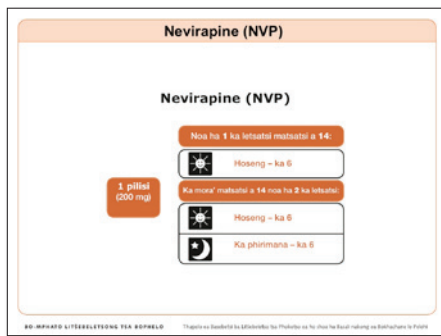
E re: Pilisi e le 'ngoe (40 mg) noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Elelloang 'mala, sebopoho, le boholo ba pilisi.

18. Didanosine (ddI)



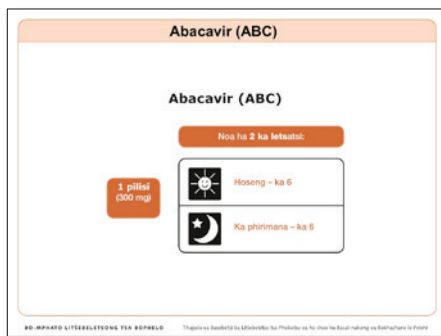
E re: Pilisi e le 'ngoe (200 mg) noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Noa pele ho lijo. Elelloang 'mala, sebopoho, le boholo ba pilisi.

19. Nevirapine (NVP)



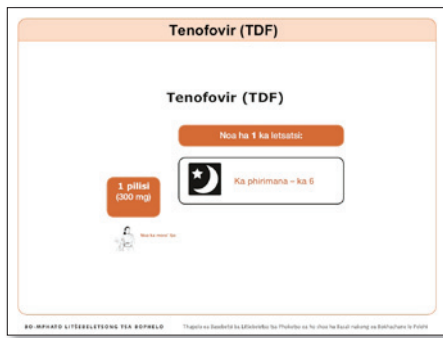
E re: Pilisi e le 'ngoe (200mg), noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Elelloang 'mala, sebopoho, le boholo ba pilisi.

20. Abacavir (ABC)



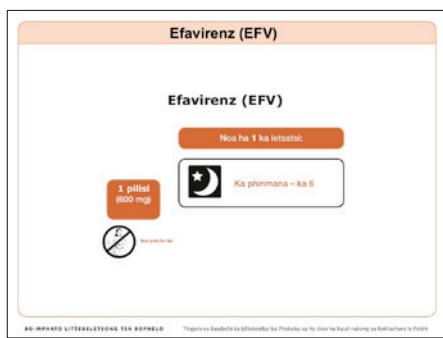
E re: Pilisi e le 'ngoe (300 mg) noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Bakuli ba e noe kamora' lijo.

21. Tenofovir (TDF)



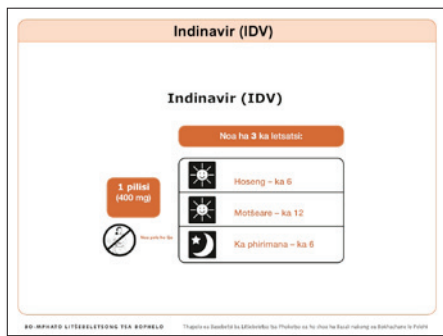
E re: Pilisi e le 'ngoe (300mg), noa hang ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6. Bakuli ba e noe kamora' lijo.

22. Efavirenz (EFV)



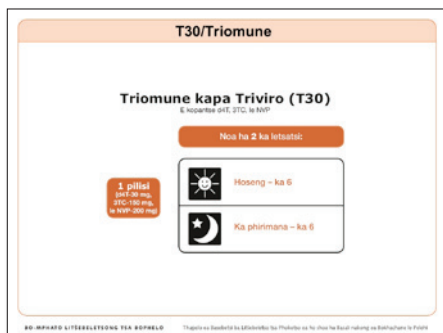
E re: Pilisi e le 'ngoe (600mg), noa hang ka letsatsi: ka hora ea bo 6 ka phirimana. Pele ho lijo.

23. Indinavir (IDV)



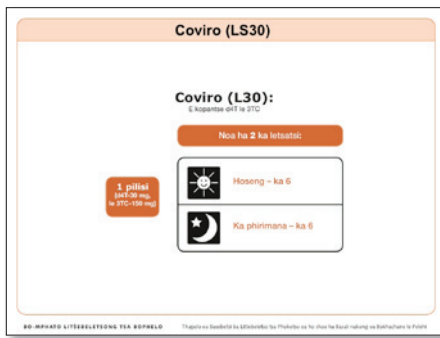
E re: Lipilisi tse 2 (e le 'ngoe 400 mg), noa hararo ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6, motš'eare – ka hora ea bo 12, le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Pele ho lijo ka metsi a mangata. Elelloang 'mala, sebopeho, le boholo ba pilisi.

24. T30/Triomune



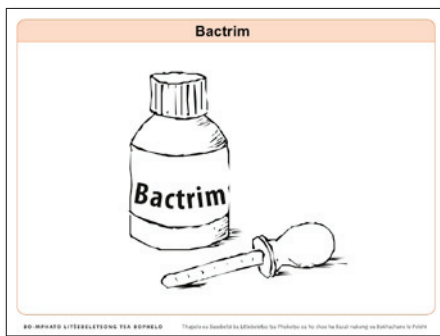
E re: Pilisi ena e kopantse stavudine (D4T), Lamivudine (3TC), le Neviripine (NVP). E bitsoa T30 kapa Triommune. Noa pilisi e le 'ngoe habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Bakuli ba e noe kamora' lijo. Elelloang 'mala, sebopeho, le boholo ba pilisi.

25. Coviro (LS30)



E re: Pilisi ena e kopantse Stavudine (D4T) le Lamivudine (3TC). Pilisi e le 'ngoe (d4T 30 mg le 3TC 150 mg), noa habeli ka letsatsi: hoseng – ka hora ea bo 6 le ka phirimana – ka hora ea bo 6. Elelloang 'mala, sebopelo, le boholo ba pilisi.

26. Bactrim



E re: Batho ba bangata ba nang le HIV ba lokela ho noa moriana o bitsoang co-trimoxazole (CTX), bitso le leng ke Bactrim. Ha se ARV. Ke moriana o loantšang a mang a mafu a nkang monyetla.

27. Leboha bohle ba bileng le kabelo thuto-papaling. Kopanya lintlha u phatlalatsa sehlopha se hlotseng. Kopa hore ba khutlele litulong.



Metsotso e 10

28. Kalafo ka ho beha mokuli leihlo hore o noa meriana



E re: Boikarabello bo bong ba lona le le li-MMRPA ke ho etsa bonnete ba hore basali ba nang le HIV ba tlhokomelong ea lona ba noa li-ARV ka tsela e nepahetseng tsatsi le leng le le leng.

E re: E le hore u phethatse sena, u lokela ho tseba li-ARV tseo mosali eo a lokelang ho li noa. Etela ha hae hoseng le ka phirimana ka nako e nepahetseng ho sheba hore o hlile o noa li-ARV tseo. Hona ho bitsoa **Kalafo ka ho beha mokuli leihlo**. Ka ho etsa joalo u etsa bonnete ba hore mokuli o **tiisetse kalafo**. U etsa bonnete ba hore o noa li-ARV ka tsela e nepahetseng.

29. Bontša litšoantšo tse latelang le ho sebelisa se ngotsoeng ho hlalosa.

30. Poloko ea lipilisi/meriana



E re: Li-ARV li bolokoe sebakeng se le seng: se bolokehileng, se ommeng, moo mahlaseli a letsatsi a sa chabeleng, moo ho pholileng moo bana ba sa t'lo li fihlela. Etsa bonnete ba hore basali ba tlhokomelong ea hao ba boloka li-ARV ka tsela e nepahetseng.

31. Ho phela bophelo bo ntlafetseng



E re: Batho ba phelang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV le AIDS ba ka lula ba phetse hantle nakong eo ba noang lipilisi tsa li-ARV ka hore ba khaotse ho tsuba koae le ho noa joala, ba ithapolle 'meleng le ho ipha nako ea ho phomola, le ho etsa mesebetsi e tloaelehileng.

32. Thobalano e sireletsehileng



E re: Ho phela bophelo bo ntlafetseng ho bolela hape hore motho a sireletse batho ba bang hore ba se fumane tšoaetso ea HIV. Batho ba noang lipilisi tsa li-ARV ba lokela ho etsa thobalano e sireletsehileng (ba sebelise likhohlopo).

33. Seo lipilisi tsa li-ARV le ho phela bophelo bo ntlafetseng li ka li tlisang ho motho



E re: Tsena ke litšoantšo tse peli tsa mosali oa Rwanda, lebitso la hae ke Solange. Joalo ka ha u bona, setšoantšong sa pele, o theohile boimeng ba 'mele, o fokotse o ea kula. Setšoantšong sa bobeli o shebahala a phela hantle. Solange o ntse a e-na le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV litšoantšong tseo tse peli.

Botsa: Ke hobane'ng a shebahala a fapane litšoantšong tsee tse peli?

Setšoantšo sa pele se nkhloe pele a qala ho noa lipilisi tsa li-ARV.

E re: Setšoantšong sa pele Solange o ne a e-so ka a qala ho noa lipilisi tsa li-ARV. Batho ba phelang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV le AIDS, ba noang li-ARV tsa bona ho latela litaello (**ba tiisetša kalafo**) 'me ba ntlafatsa maphelo a bona, ba ka phela hantle le halelele. Le le li-MMRPA, le etse bonnete ba hore basali ba tlhokomelong ea lona ba noa li-ARV tsatsi le leng le le leng ka tsela e nepahetseng.



Metsotso e 10

34. Kopa barupeluoa ho sheba mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA lenaneng le maqepheng a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla bohle lenane leo. Hopotsa barupeluoa hore lintlha tsena ke karolo ea boikarabello ba bona ba mantlha:

- Etsa bonnete ba hore bakhachane ba kalafong ea meriana ea lefuba le li-ARV ba alafuo ka ho beoa leihlo hore ba noa meriana tsatsi le leng le le leng.
- Felehetsa bakhachane bohle ha ba ea tleleniking khoeli le khoeli ho ea hlahlojoa.

Li-MMRPA li felehetsa bakhachane ho ea matlong a bokhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa.
Li-MMRPA li felehetsa bakhachane ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.

- 35.** Kopa barupeluo a ho fumana lenane la kalafo ea HIV le AIDS maqepheng a 109 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla bohle lenane leo. Hopotsa barupeluo a hore lintlha tsena ke karolo ea boikarabello ba bona ba mantlha:

Lenane la kalafo ea HIV le AIDS le mafu a likobo

- Hlalosa hore na li-ARV li nooe neng, joang, nako e kae, le hore na li bolokoe joang.
 - Etela tleleniking khoeli e 'ngoe le e 'ngoe le basali ba nang le HIV ba tlhokomelong ea hao.
 - Hopotsa basali ba noang li-ARV ho boloka lipilisi sebakeng se bolokehileng, se ommeng, moo mahlaseli a letsatsi a sa chabeleng, moo ho pholileng moo bana ba sa tl'oa li fihlela.
 - Etsa bonnete ba hore basali ba na le li-ARV tse nepahetseng.
 - Etsa bonnete ba hore basali ba noa li-ARV tsa bona ka tsela e nepahetseng ka ho ba etela hoseng le ka phirimana le ho ba beha leihlo hore ba noa meriana.
 - Ngola li-ARV tse noeloeng liforomong tse nepahetseng.
 - Alosa basali ka ho sheba matšoa a batho ba sa ipaballeng ka ho phela maphelo a ntlafetseng. Ha u hlokomela hore ho joalo, ba fe tlhabollo le ho ba fetisetsa setsing sa bophelo.
- 36.** Kopa barupeluo a ho fumana litaba tse amanang le li-ARV maqepheng a 86–87 a libuka tsa bona. Ba bolelle hore ba ka sebelisa litaba tseo ho ikhopotsa ka li-ARV le ho thusa basali ho noa li-ARV ka nepo.

Zidovudine (AZT)

Noa ha 2 ka letsatsi:

1 pilisi
(300 mg)



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

Lamivudine (3TC)

Noa ha 2 ka letsatsi:

1 pilisi
(150 mg)



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

Combivir kapa Duovir:

E kopantse AZT le 3TC

Noa ha 2 ka lets atsi:

1 pilisi
(350/150 mg)



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

Stavudine (d4T)

Noa ha 2 ka lets atsi:

1 pilisi
(40 mg)



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

Didanosine (ddI)

Noa ha 2 ka letsatsi:

1 pilisi
(200 mg)



Noa pele ho lijo



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

Nevirapine (NVP)

Noa ha 1 ka letsatsi matsatsi a 14:



Hoseng – ka 6

1 pilisi
(200 mg)

Ka mora' matsatsi a 14 noa ha 2 ka letsatsi:



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

Abacavir (ABC)

Noa ha 2 ka letsatsi:

1 pilisi
(300 mg)



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

Tenofovir (TDF)

Noa ha 1 ka letsatsi:

1 pilisi
(300 mg)



Ka phirimana – ka 6



Noa ka mora' lijo

Efavirenz (EFV)

Noa ha 1 ka letsatsi:

1 pilisi
(600 mg)



Ka phirimana – ka 6



Noa pele ho lijo

Indinavir (IDV)

Noa ha 3 ka letsatsi:

1 pilisi
(400 mg)



Hoseng – ka 6



Motšhare – ka 12



Ka phirimana – ka 6



Noa pele ho lijo

Triomune kapa Triviro (T30)

E kopantse d4T, 3TC, le NVP

Noa ha 2 ka letsatsi:

1 pilisi
(d4T-30 mg,
3TC-150 mg,
le NVP-200 mg)



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6

T30/Triomune

Coviro (L30):

E kopantse d4T le 3TC

Noa ha 2 ka letsatsi:

1 pilisi
(d4T-30 mg,
le 3TC-150 mg)



Hoseng – ka 6



Ka phirimana – ka 6



THUTO-TŠEBETSO EA 8 Ho ikhopotsa ka li-ARV



Mokhoa: Tšebetso ka bobeli



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- k.** Hlalosa hore na ARV e nooe neng, joang, nako e kae, le hore e bolokoe joang.
- l.** Fana ka kalafo e behang mokuli leihlo ho basali ba noang meriana ea lefuba le li-ARV e le hore ba tiisetse kalafo.



Boitokisetso

- Shebisanang lipotso le likarabo tse latelang ka li-ARV.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Litaba tsa kalafo ka li-ARV maqepheng a 86–96 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 15

- 1.** Arola barupeluo ka bobeli. Etsa bonnete ba hore sehlopha ka seng se na le motho ea tsebang ho bala le ho ngola hantle.
- 2.** Kopa barupeluo ho fumana litaba tsa kalafo ka li-ARV maqepheng a 86–96 a libuka tsa bona.
- 3.** Hlalosetsa barupeluo hore ba tla qala ho sebelisa seo ba ithutileng sona ka li-ARV ka ho araba lipotso holim'a li-ARV.
- 4.** Ba balle potso ea pele. Ba kope ho sheba ka libukeng tsa bona ho buisana ka likarabo. Fana ka motsotso hore lihlopha li ipuo.
- 5.** Kopa sehlopha se le seng ho fana ka karabo ea sona. Ha ho hlokahala otlolla liphoso karabong.

6. Etsa joalo ka lipotso tse ling tsohle, u ntse u kopa lihlopha tse fapakaneng ho fana ka likarabo.
7. Kopa barupeluo oa ho botsa lipotso ka li-ARV, mokhoa oa ho li noa, joalo-joalo, 'me u fane ka likarabo.

Lipotso ka li-ARV

- Mosali ea tlhokomelong ea hao, o noa Lamivudine (3TC). O lokela ho noa lipilisi tse kae hoseng?
E le 'ngoe.
- Mosali ea tlhokomelong ea hao o noa LS30. O lokela ho noa lipilisi tse kae ka letsatsi?
Pilisi habeli ka letsatsi
- Mosali ea tlhokomelong ea hao, o noa AZT. O lokela ho e-noa neng?
Hang hoseng, le hang ka phirimana.
- Mokuli ea tlhokomelong ea hao, o noa Combivir. O botsa hore na o lokela ho noa lipilisi tse kae ka letsatsi. U tla re'ng?
Tse peli.
- Mosali ea tlhokomelong ea hao o noa Nevirapine. O lokela ho noa lipilisi tse kae ka letsatsi?
Pilisi habeli ka letsatsi
- Mosali ea tlhokomelong ea hao, o noa Efavirenz. O lokela ho e-noa makhetlo a makae ka letsatsi?
Hang.
- Mosali ea tlhokomelong ea hao, o noa Efavirenz. Hoseng ha u fihla ha hae, u fumana a ntse a e-ja bohobe ha u lokela ho mo fa moriana. Na taba ee e-na le bothata?
E ho joalo, moriana o lokela ho noa pele ho lijo.
- Mosali ea tlhokomelong ea hao, o tsuba koae nako eohle. Na ho na le phoso, u lokela ho etsa joang?
Ho tsuba ho ka fokotsa matla a meriana. MMRPA a bue le mosali eo a be a kope hape hore mooki a bue le eena.
- Mosali ea tlhokomelong ea hao, o utloahala a nkha joala ha u fihla ha hae. Bothata ba taba ee ke bofe 'me u lokela ho etsa joang?
Joala bo fokotsa matla a meriana. MMRPA a bue le mosali eo a be a kope hape hore mooki a bue le eena.

THUTO-TŠEBETSO EA 9 Litla-morao tsa li-ARV



Mokhoa: Thuto-tšebetso ea sehlopha se seholo le pale ea litšoantšo



Nako: Hora, Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

m. Ho botsa le ho hlalosa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa li-ARV ho basali ba noang li-ARV, le ho fetisetsa ba nang le tse matla hang-hang setsing sa bophelo.



Boitokisetso

- Etsa lifotokopi tsa litšoantšo tsa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa li-ARV maqepheng a 191–208 a Buka ea Morupeli, (kopi e le 'ngoe ea setšoantšo se seng le se seng).
- Ngola melaetsa e 'meli pampiring e ngollang: “Litla-morao tse bobebe tsa li-ARV” le “Litla-morao tse matla tsa li-ARV.” li behe mahlakoreng a mabeli a ntlo ea lithupelo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Tšebeliso ea litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Lifotokopi tsa litšoantšo tsa litla-morao tse bobebe le tse matla
- Pale ea litšoantšo tsa litla-morao maqepheng a 102–103 a Buka ea Morupeluo.
- Litšoantšo le litaba tsa litla-morao tse bobebe le tse matla maqepheng a 98–101 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Ka nako e 'ngoe ha batho ba e-noa meriana e kang li-ARV, ho ba le lipheto ho 'meleng ea bona. Mohlala, ba ka opeloa ke hloho, ba nyekeloa ke pelo, ba ba le letšollo. Tsena tsohle li bitsoa **litla-morao**.

Ha basali ba tlhokomelong ea hao ba e-noa li-ARV, ba ka ba le litla-morao. Tse ling li bobebe ha tse ling li le matla. Ha mosali ea tlhokomelong ea hao a e ba le litla-morao tse matla, u lokela ho li lemoha 'me u mo felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

Joale re tla shebisana litla-morao tsa li-ARV tse **bobebe** le tse **matla**.

Arola barupeluo ka bobeli, u fe sehlopha ka seng setšoantšo sa setla-morao. Ha u na le litšoantšo tse setseng arola lihlopha hape hore ba bang ba sebetse ka bo mong ba fuoe litšoantšo tsa bona.



Metsotso e 20

2. Kopa sehlopha se seng ho tla kapele ho barupeluo, ba phahamise setšoantšo sa bona 'me ba hlalose setla-morao se moo. Joale botsa barupeluo:
 - Na ke setla-morao se **bobebe** kapa se **matla** (seo u lokelang ho fetisetsa mosali setsing sa bophelo hang-hang)?
3. Kopa barupeluo ho etsa geto ka potlako. Ha ba boletse hore na ke se bobebe kapa se matla, fana ka karabo e nepahetseng. Beng ba setšoantšo ba eme pela molaetsa o nepahetseng.
4. Etsa joalo ka litla-morao tse ling. Khothaletsa barupeluo ho etsa geto ka potlako. U se ke oa nka ho feta motsotso holim'a setla-morao.

Tse matla (Etela setsing sa bophelo hang-hang)	Tse bobebe (Etela setsing sa bophelo pele matsatsi a mabeli a feta)
Bothata ba ho hema	Ho opeloa ke mesifa
Ho ruruha mahlo	Letšollo
Machachetsi, liso, le maqeba	Ho ngongoreha
Ho hlatsa	Litoro tse mpe
Lekhopho	Ho hloka boroko
Mahlaba ka mpong	Ho opeloa ke hloho
Bosehla ba mahlo kapa letlalo	Ho hloka takatso ea lijo
Mocheso	Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong
	Ho hloka takatso ea lijo
	Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola
	Ho fufuleloa bosiu



Metsotso e 5

5. Ha bohle ba se ba eme pel'a molaetsa o lokelang, e re ba emeng litla-moraong tse “bobebe” ba phahamise litšoantšo ba li balle bohle.

6. Bolella barupeluo:

Basali ba tlhokomelong ea lona ba noang li-ARV ba ka ba le tse ling tsa litla-morao tse bobebe. Leha li tšoenya, ha likotsi.

Haeba mosali a e-na le litla-morao tseo, le mo bolelle a etele setsing sa bophelo pele matsatsi a 2 a feta.



Metsotso e 5

7. Kopa barupeluo ba emeng pel'a molaetsa oa tse “matla” ba phahamise litšoantšo tsa bona, ba balle bohle.

8. Bolella barupeluo:

Basali ba tlhokomelong ea lona ba noang li-ARV ba ka ba le tse ling tsa litla-morao tsena tse matla. Litla-morao tsena, li kotsi haholo.

Haeba mosali a e-na le se seng sa litla-morao tsena, le mo felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

Kamehla ha le etetse mosali ea tlhokomelong ea lona ea noang li-ARV, le mo **botse** hore na o na le litla-morao 'me le mo fetisetse setsing sa bophelo. Tseba hore ha se hangata ba ka ithaopang ho le bolella ka litla-morao. Kamehla le botse.

Ha ho ea lekana ho botsa feela hore “U ikutloa joang?”. Le lokela ho botsa “ Na u na le litla-morao – tse kang lekhopho, ho hlatsa, ho hema kathata, joalo-joalo?”

Le lokela ho ruta basali ho lemoha litla-morao tse matla, e le hore ha li le teng ba tle ho lona ho felehetsoa ho ea setsing sa bophelo hang-hang.



Metsotso e 10

9. Leboha barupeluo 'me u ba kope ho khutlela litulong tsa bona. Bokella litšoantšo tsa litla-morao.

10. Arola barupeluo ka bobeli hape. Kopa lihlopha ho sheba pale ea pele ea litšoantšo tsa litla-morao maqepheng a 102 a libuka tsa bona.

11. Ba bolelle hore hoo ke pale ea litšoantšo (pale e qoqoang ka litšoantšo, eseng ka mantsoe) ka litla-morao tse matla. Ba hlalositse ba “bale pale” ho tloha ka letsohong le letšehali ho ea ka ho le letona ba ntan’o theoha.
12. Kopa lihlopha ho buisana metsotso e 5 ka se etsahalang paleng eo. Potoloha le bona ho thusa moo ho hlokahalang.
13. Kopa hore barupeluo ba u mamele. Ba bontše pale ea litšoantšo. Kopa moithaopi ho fetela kapele ho tla hlalosa se etsahalang paleng, setšoantšo ka seng. Tiisa seo a se boletseng kapa o otlolle liphoso.

14. Pale ea 1 ea Litla-morao tsa li-ARV



Setšoantšo sa 1: Mosali o lumelisa MMRPA.

Setšoantšo sa 2: Mosali o noa li-ARV ha MMRPA a shebile.

Setšoantšo sa 3: Mosali o hema kathata.

Setšoantšo sa 4: MMRPA o bolella mosali ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

15. Leboha moithaopi 'me u mo kope ho khutlela setulong.



Metsotso e 10

16. Etsa joalo ka pale ea bobeli ea litšoantšo tsa litla-morao maqepheng a 103 a Buka ea Morupeluo:

17. Pale ea 2 ea Litla-morao tsa li-ARV



Setšoantšo sa 1: Mosali o lumelisa MMRPA.

Setšoantšo sa 2: MMRPA o botsa mosali hore na u na le litla-morao tse matla.

Setšoantšo sa 3: Mosali o bontša MMRPA hore o na le lekhopho mpong.

Setšoantšo sa 4: MMRPA o bolella mosali hore ba tsamaee 'moho hang ho ea setsing sa bophelo.



Metsotso e 5

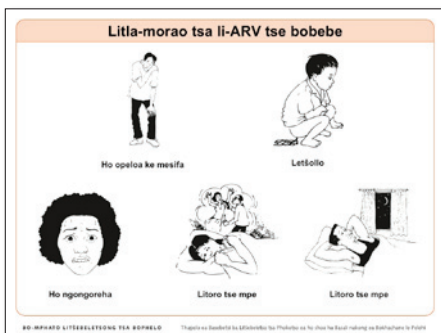
18. Etella pele boikhopotso bo potlakileng: phahamisa le ho bala litšoantšo tsa litla-morao ka bonngoe, 'me u botse hore na ke tse bobebe kapa tse matla. Otlolla moo likarabo li leng liphoso.



Metsotso e 15

19. Qetella ka ho bontša litšoantšo tsa litla-morao tsa li-ARV tse bobebe le tse matla.

20. Litla-morao tsa li-ARV tse bobebe



Ho opeloa ke mesifa

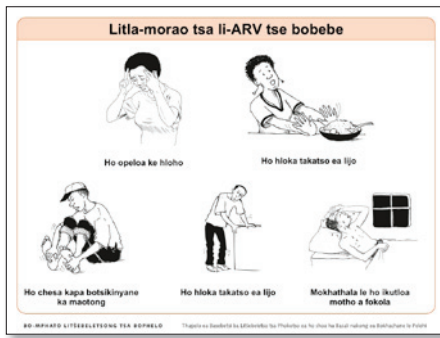
Letšollo

Ho ngongoreha

Litoro tse mpe

Ho hloka boroko

21. Litla-morao tsa li-ARV tse bobebe



Ho opeloa ke hloho
 Ho hloka takatso ea lijo
 Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong
 Ho hloka takatso ea lijo
 Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola
 Ho fufuleloa bosiu

22. Litla-morao tsa li-ARV tse matla



Bothata ba ho hema
 Ho ruruha mahlo
 Machachetsi, liso, le maqeba
 Ho hlatsa

23. Litla-morao tsa li-ARV tse matla



Lekhopho
 Mahlaba ka mpeng
 Bosehla ba mahlo kapa letlalo
 Mocheso

24. Kopa barupeluo a ho fumana litšoantšo le litaba tse amanang le litla-morao tsa li-ARV tse bobebe le tse matla maqephepeng a 98–101 a libuka tsa bona. Bolella barupeluo a ho ithuta litaba tsa malapeng. Ba ka sebelisa litšoantšo tseo ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona ba ntseng ba alafuo a ka li-ARV.

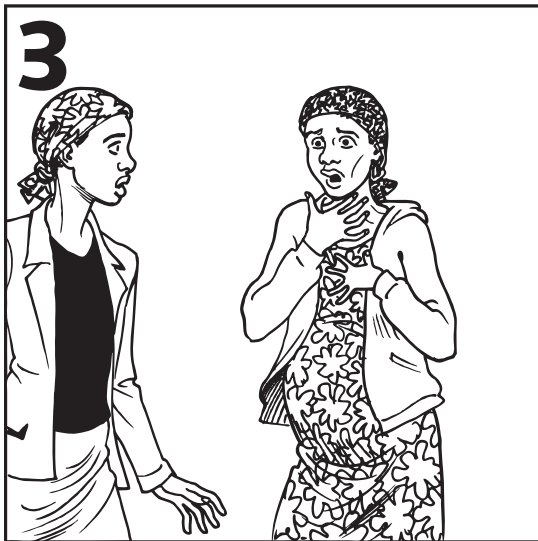
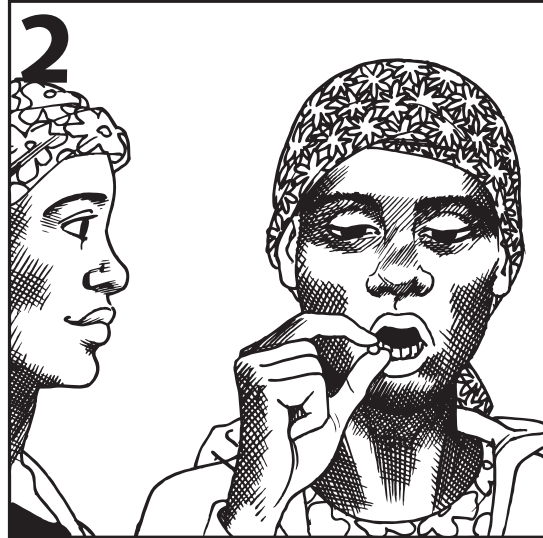
25. Kopa barupeluoah bohle ho fumana lenane la kalafo ea HIV le AIDS le mafu a likobo maqepheng a 109 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang se latelang. Hopotsa barupeluoah hore hona ke boikarabello bo bong ba bona bakeng sa basali ba tlhokomelong ea bona ba alafuoang ka li-ARV.

- Botsa le ho bua ka litla-morao tse bobebe le tse matla tsa li-ARV kapa tsa meriana ea lefuba ho basali ba noang li-ARV le meriana ea lefuba, le ka ho felehetsa basali bao ho ba isa setsing sa bophelo hang-hang. Hopotsa basali ho u tlalehela ha ba bona litla-morao tseo.



Litla-morao tsa li-ARV Pale ea Litšoantšo 1

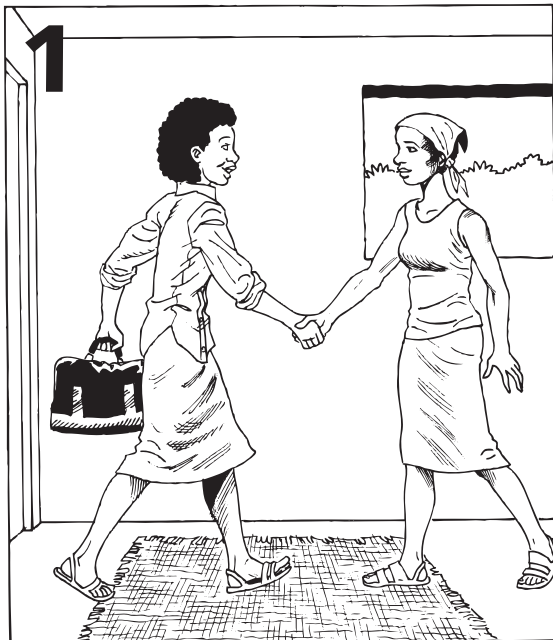
(maqepheng a 102 a Buka ea Morupelua)





Litla-morao tsa li-ARV Pale ea Litšoantšo 1

(maqepheng a 103 a Buka ea Morupelua)





Ho opeloa ke mesifa



Letšollo



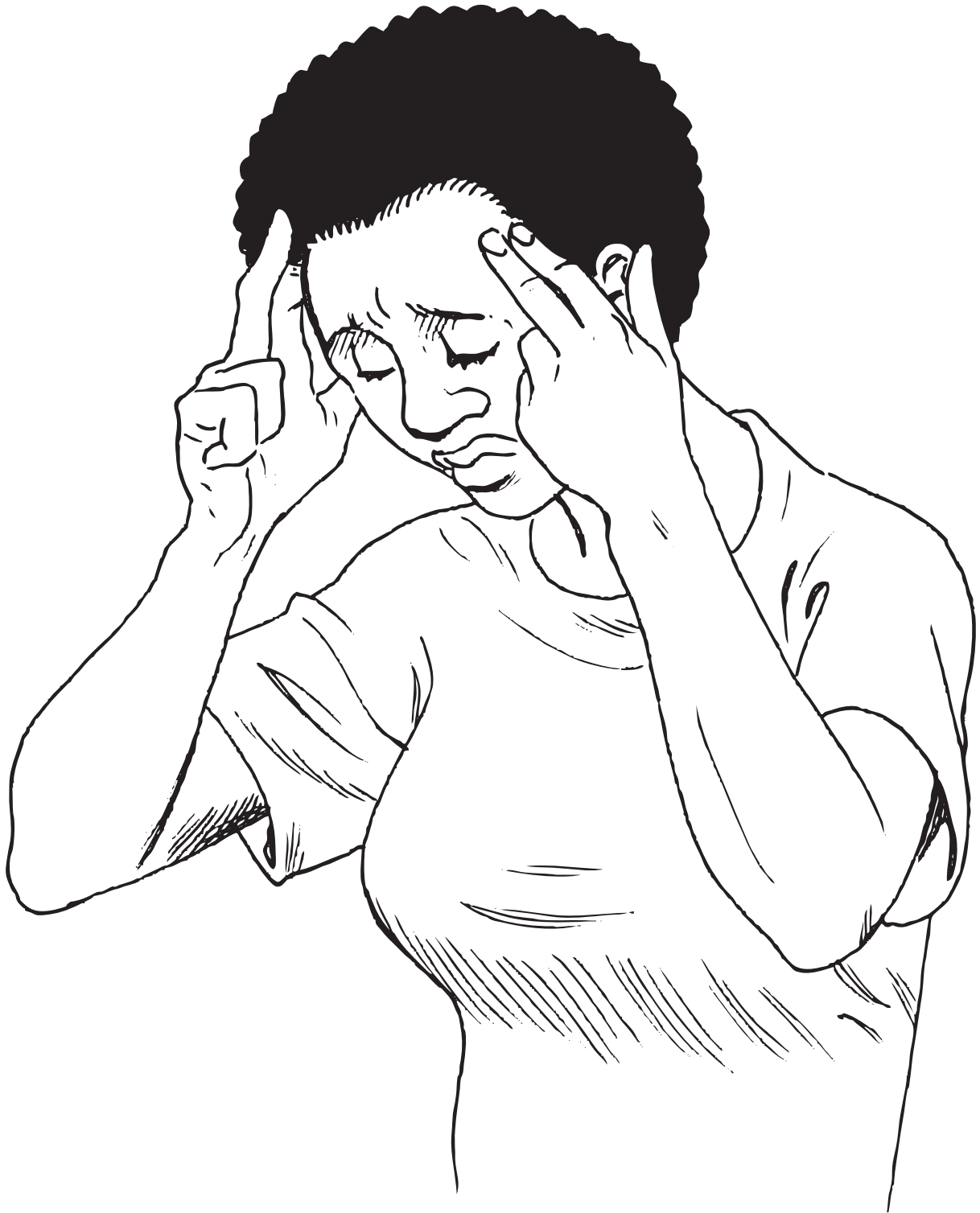
Ho ngongoreha



Litoro tse mpe



Ho hloka boroko



Ho opeloa ke hloho



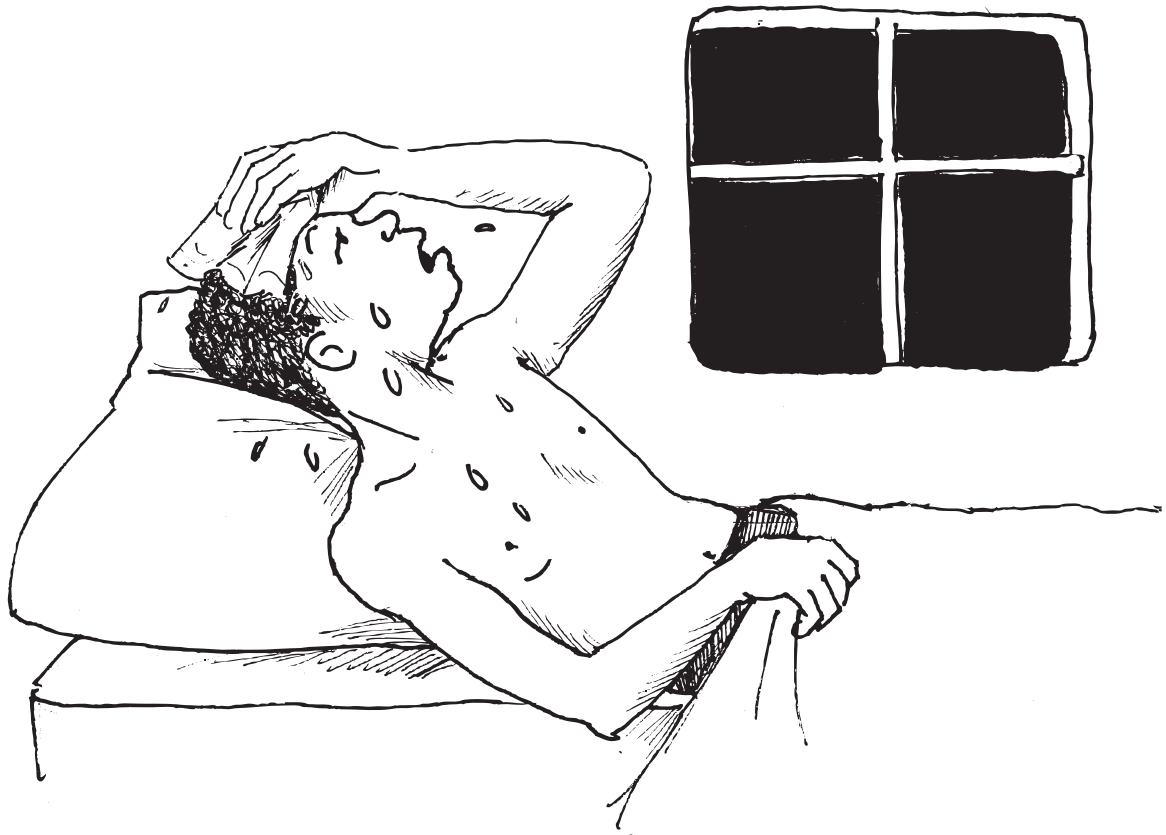
Ho hloka takatso ea lijo



Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong



Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola



Ho fufuleloa bosiu



Ho hema kathata



Ho ruruha mahlo



Machachetsi, liso, le maqeba



Ho hlatsa



Lekhopho



Mahlaba ka mpeng



Bosehla ba mahlo kapa letlalo



Mocheso

THUTO-TŠEBETSO EA 10 Mafu a likobo



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo le pale ea litšoantšo



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- l.** Hlalosa se boleloang ka lefu la likobo le hore na mafu a likobo a fetisoa joang.
- m.** Hlalosa matšoao a mafu a likobo.
- n.** Bolela mekhoha ea ho qoba mafu a likobo le ho thibela ho fetisetsa mafu a likobo ho batho ba bang.
- o.** Ruta bakhachane le batsoetse ka bohlokoa ba ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo le ho qoba tšoaetso ea mafu a likobo.



Boitokisetso

- Etsa lifotokopi tsa litšoantšo tsa mafu a likobo maqepheng a 218–223 a Buka ea Morupeli, (kopi e le 'ngoe ea setšoantšo se seng le se seng).



Lisebelisuo tse hlokoang

- Lifotokopi tsa litšoantšo tsa mafu a likobo
- Pale ea litšoantšo tsa mafu a likobo maqepheng a 107 a Buka ea Morupeluo
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 15

1. Bolella barupeluo:

Hoplang hore HIV ke lefu la likobo. Le ithutile ka phetiso ea HIV, matšoao, le thibelo ea tšoaetso. Joale le tla ithuta ka mafu a mang a likobo.

2. Botsa barupeluo:

- Lefu la likobo ke eng?

Lefu la likobo ke lefu le fetisetsoang ho motho e mong nakong ea thobalano

- Ke eng e bakang mafu a likobo?

Lefu la likobo le bakoana ke likokoana-hloko tse ratang ho phela moo ho leng mofuthu le mongobo 'meleng oa motho joalo ka lehanong, ka 'metsong, ka bosaling, le ka botoneng,

- Mafu a likobo a fetisetsoa joang ho batho ba bang?

Lefu la likobo le fetisoa nakong ea thobalano ho tloha ho motho ea nang le lefu leo ho ea ho motho e mong.

Mafu a mang a likobo a ka fetisoa ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea pelehi.

3. Bolella barupeluo:

Ho bonolo hore kokoana-hloko ea HIV e ka fetisetsoa ho motho ea seng a ntse a e-na le lefu la likobo. Motho eo, o na le monyetla o moholo oa ho fumana HIV ho feta motho ea se nang lefu la likobo.

Ho bile ho bonolo ho fumana tšoaetso ea lefu la likobo haeba motho a e-na le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV.

Kahoo ho bohlokoa hore batho ba nang le tšoaetso ea HIV ba qobe ho fumana tšoaetso ea mafu a mang a likobo. Ho bohlokoa hape hore batho ba nang le mafu a mang a likobo ba fumane kalafo ea mafu ao le ho qoba ho fumana tšoaetso ea HIV.

Ho bohlokoa hore bakhachane ba etse tlhahlobo le ho fumana kalafo ea mafu a likobo hobane a mang a mafu a likobo a ka fetisetsoa ho lesea nakong ea pelehi. Mohlala ha lesea le ka hlaha le e-na le tšoaetso ea mahlo e bitsoang conjunctivitis (mahlo a makhubelu, a ruruhileng, a tsoang melaka e kang mafi a bosoeu bo bosehla) hangata hona ho supa hore 'm'a o na le lefu la likobo. Haeba mafu a likobo a sa alafuoe a ka baka bonyopa.

4. Botsa barupeluo:

- Ke matšoa afe a mafu a likobo a ka bonoang ho banna le ho basali?

Mamela likarabo tsa baithaopi ba se bakae.

5. Bolella barupeluo:

Matšoao a maholo a mafu a likobo ke a latelang:

- Ho hlohlona ka botšehaling
- Bolalu bo tsoang botoneng
- Bohloko nakong ea thobalano
- Ho chesa ha motho a rota
- Liso le maqeba botoneng kapa botšehaling
- Mahlaba ka mpong

6. Fana ka litšoantšo tse 6 tsa mafu a likobo ho barupeluo ba 6. Kopa barupeluo ho fetela kapele e be ba phahamisa litšoantšo tsa bona le ho bala matšoao ao ka bo mong.

7. Ha barupeluo bao ba ntse ba eme kapele, botsa barupeluo:

- Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le a mang a matšoao ao, kapa molekane oa hae a e-na le ona, na u nahana hore a ka u bolella ka matšoao ao? Hobane'ng a ka u bolella kapa hobane'ng a ke keng a u bolella?

Basali ba ka soaba ho bua ka matšoao ao, eaba ha ba bolelle MMRPA ka oona.

- Haeba mosali a e-na le lefu la likobo, ho bohlokoa hore a fumane kalafo. Ha le bua le basali ba tlhokomelong ea lona, le ka tseba joang hore bona kapa balekane ba bona ba na le matšoao a mafu a likobo?

Haeba mosali a bolela hore ha a phele hantle, le mamele ka hloko. A ka 'na a bua ka a mang a matšoao ana feela a sa tope, mohlala, a ka 'na a re o na le mahlaba kapa mathata a popelo.

Fumana mokhoa oa ho bua le eena lekunutung.

Hopotsa mosali eo hore tseo le tla bua ka tsona li tla bolokoa e le lekunutu.

Hopotsa mosali eo hore karolo ea mosebetsi oa hao ke ho botsa ka litaba tsa thobalano.

Botsa mosali eo ka tsela e otlolohileng feela e itlhlomphileng, hore na o na le ho hlohlona ka botšehaling, mahlaba ka mpong, bolalu bo tsoang ka botšehaling, joalo-joalo, kapa na o kile a hlokomela matšoao ho molekane oa hae.



Metsotso e 5

8. Arola barupeluo a ka bobeli. Kopa sehlopha ka seng ho fumana pale ea litšoantšo tsa matšoao a mafu a likobo maqepheng a 107 a libuka tsa bona. Kopa hore ka bobeli ba bona, ba buisane ka se etsahalang paleng eo.
9. Fana ka metsotso e 5 hore ba buisane ka pale ea litšoantšo. Potoloha le bona ho thusa moo ho hlokahalang.



Metsotso e 10

10. Bontša setšoantšo sa pale ea matšoao a mafu a likobo. Kopa moithaopi ho tla kapele ho hlalosa se etsahalang setšoantšong. Eketsa kapa otlolla moo ho hlokahalang.

11. Pale ea matšoao a mafu a likobo



Setšoantšo sa 1: Monna o utloa bohloko ha a rota.

Setšoantšo sa 2: Mosali o bona bolalu bo tsoang ka botšehaling.

12. Pale ea matšoao a mafu a likobo



Setšoantšo sa 3: Monna o bona liso, maqeba, machachetsi botoneng.

Setšoantšo sa 4: Monna o utloa ho hlohlona botoneng.

13. Pale ea matšoao a mafu a likobo



Setšoantšo sa 5: Mosali o utloa ho hlohlona ka botšehaling.

Setšoantšo sa 6: Mosali le monna ba utloa bohloko ha ba etsa thobalano.

14. Pale ea matšoao a mafu a likobo



Setšoantšo sa 7: Ba ea setsing sa bophelo ka bobeli.

Setšoantšo sa 8: Ngaka e re monna o na le lefu la likobo; monna o nahana hore o tla shoa.

Setšoantšo sa 9: Ngaka e fana ka kalafo ho monna le tlhaloso; matsoalo a monna a ea kokobela o thabile.



Metsotso e 15

15. Botsa barupeluo a lipotso tse latelang u ba khothaletse ho buisana ka tsona. Ba hlhelle ka tsebo moo ho hlokahalang:

- Paleng ena, banna le basali ba nang le matšoao a mafu a likobo ba getelletse ba ea setsing sa bophelo ho fumana kalafo. Ho bohlokoa hore batho ba nang le mafu a likobo ba fumane kalafo. Kalafo ke e 'ngoe ea mekhoha ea ho thibela a mang a mafu a likobo ho ata, hobane bongata ba mafu a likobo a ka phekoloa. Ntle le kalafo, ke mekhoha efe e meng e ka sebelisoang ho qoba ho tšoaetsoa kapa ho fetisa tšoaetso ea lefu la likobo?

Ho ila thobalano.

Ho sebelisa khohlopo ka linako tsohle ha ho etsoa thobalano.

Ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo khafetsa haeba motho a etsa thobalano.

- Ho bohlokoa hore mosali le molekane oa hae ba etse tlhahlobo ea mafu a likobo ha e mong oa bona a e-na le letšoao la lefu leo. Ke hobane'ng mosali a thatafalloang ho botsa molekane oa hae ka matšoao le ka ho etsa tlhahlobo?

A ka ikutloa a soaba kapa a tšaba.

A ka tšaba hore molekane o tla halefa kapa a mo loantše.

Barupeluo ba ka hlahisa maikutlo a mang.

- Le ka thusa basali ba tlhokomelong ea lona joang hore ba khothaletse balekane ba bona ho sebelisa likhohlopo le ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo?

Hlalosa kotsi le mathata a mafu a likobo le HIV ho mosali, lesea, le ho molekane.

Hlalosa hore mafu a likobo a mangata a ea phekoheha.

Barupeluo ba ka hlahisa maikutlo a mang.

- Le le li-MMRPA, boikarabello ba lona ke bofe litabeng tsa mafu a likobo?

Ruta basali ka phetiso ea mafu a likobo le matšoao a oona.

Botsa basali hore na ba na le matšoao a mafu a likobo, u ba fetisetse setsing sa bophelo ha ba e-na le matšoao.

Khothaletsa basali ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo khafetsa, le ho kopa balekane ba bona ho hlahlojoa.

Khothaletsa basali ho sebelisa likhohlopo, le ho ba ruta mokhoa oa ho li sebelisa.

Hopotsa basali hore ba lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV khafetsa nakong ea bokhachane.

Botsa basali hore na ba etsa thobalano le batho ba fetang bonngoe, kapa na balekane ba bona ba etsa thobalano le batho ba fetang bonngoe. Haeba ho le joalo, bohle ba amehang ba lokela ho hlahlojoa le ho alafuoa.

- 16.** Kopa barupeluo ho fumana lenane la Kalafu ea HIV le AIDS le mafu a likobo maqepheng a 109 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla bohle lenane leo:

- Ruta basali ka phetiso ea mafu a likobo le matšoao a oona.
- Botsa basali hore na ba na le matšoao a mafu a likobo, u ba fetisetse setsing sa bophelo ha ba e-na le matšoao.
- Khothaletsa basali ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo khafetsa, le ho kopa balekane ba bona ho hlahlojoa.

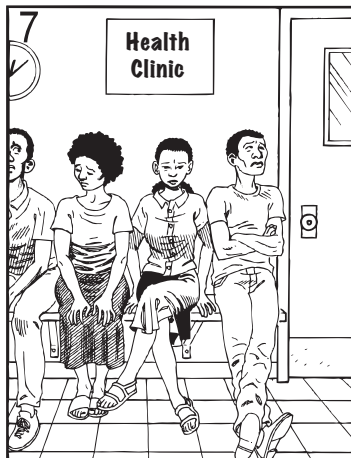
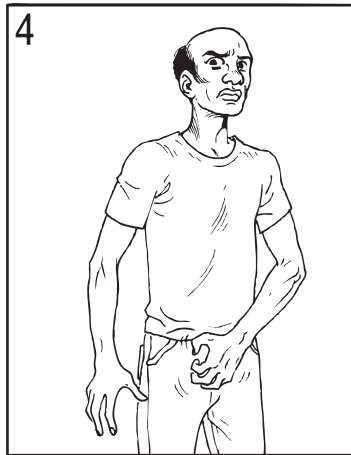
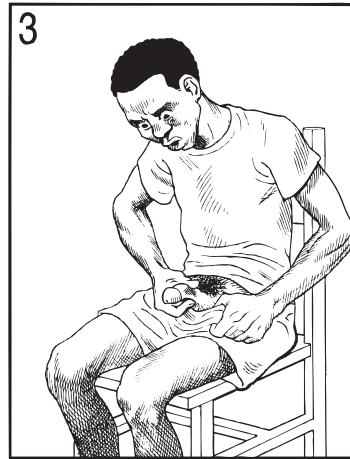
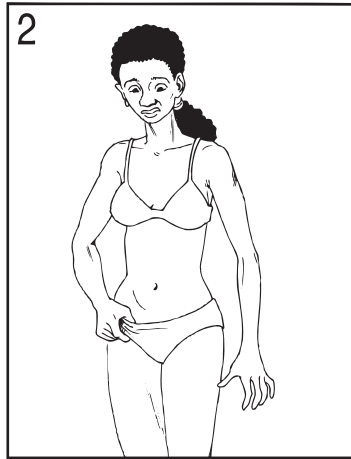
- Khothaletsa basali ho sebelisa likhohlopo, le ho ba ruta mokhoa oa ho li sebelisa.
- Hopotsa basali hore ba lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV khafetsa nakong ea bokhachane.

17. Kopa barupeluo a ho fumana matšoa a mafu a likobo maqepheng a 105 a libuka tsa bona. Hopotsa barupeluo a ho ithuta ka litaba tsena malapeng. Ba ka li sebelisa hape ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona.



Mafu a Likobo Pale ea Litšoantšo

(maqepheng a 107 a Buka ea Morupelua)





Lenane la kalafo ea HIV le AIDS le mafu a likobo

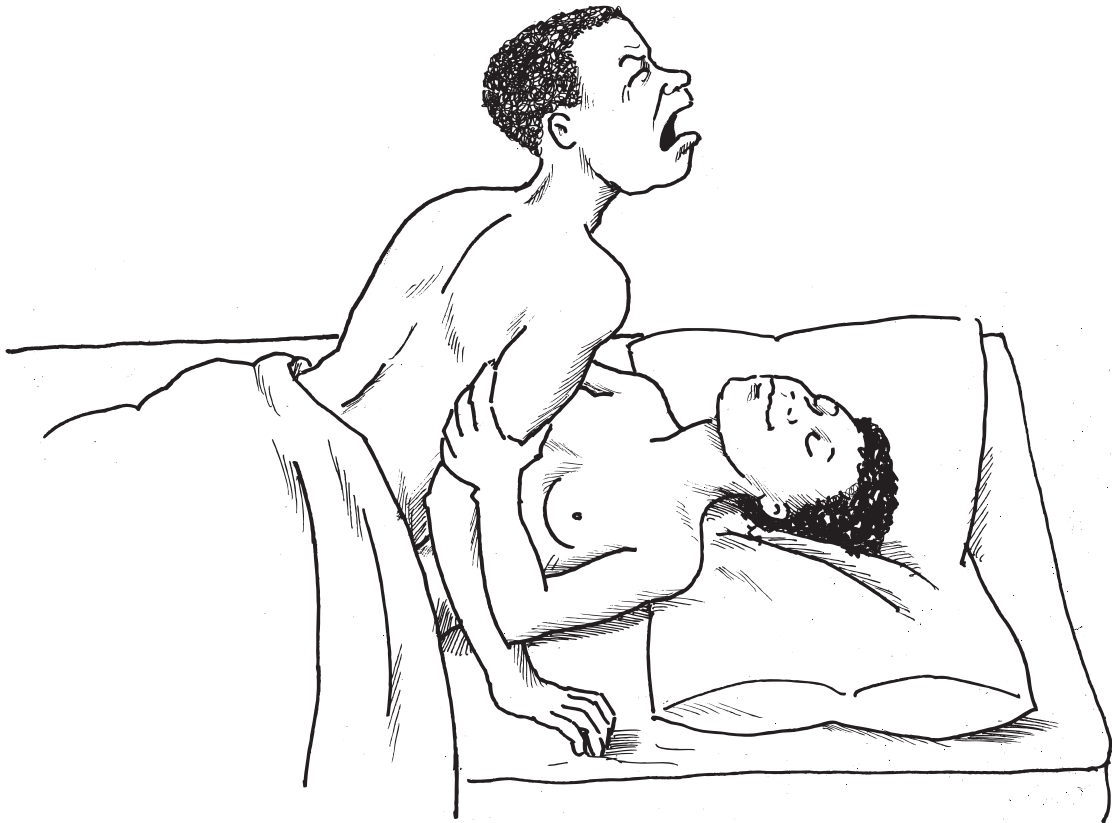
- Hlalosa na li-ARV li nooe joang, nako ekae, litekanyetso, le mokhoa oa ho li boloka.
- Etela setsi sa bophelo khoeli e 'ngoe le e 'ngoe le basali ba nang le HIV ba tlhokomelong ea hao.
- Hopotsa basali ba noang li-ARV ho boloka lipilisi sebakeng se bolokehileng, se ommeng, moo mahlaseli a letsatsi a sa chabeleng, moo ho pholileng moo bana ba sa tl'o li fihlela.
- Etsa bonnete ba hore basali ba na le li-ARV tse nepahetseng.
- Etsa bonnete ba hore basali ba noa li-ARV ka tsela e nepahetseng ka ho ba etela kamehla hoseng le ka phirimana le ho ba bea leihlo ha ba e-noa meriana eo.
- Ngola li-ARV tse noeloeng foromong e nepahetseng.
- Sheba basali hore ba phela maphelo a ntlafetseng. Ha ba sa etse joalo, ba fe tlhabollo u ntan'o ba fetisetsa setsing sa bophelo.
- Ruta basali ka phetiso ea mafu a likobo le matšoao a ona.
- Botsa basali hore na ba na le matšoao a mafu a likobo, 'me u ba fetisetse setsing sa bophelo ha ba e-na le matšoao.
- Khothaletsa basali ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo khafetsa, le ho kopa balekane ba bona ho hlahlajoa.
- Khothaletsa basali ho sebelisa likhohlopo, le ho ba ruta mokhoa oa ho li sebelisa.
- Hopotsa basali hore ba lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV khafetsa nakong ea bokhachane.
- Hopotsa basali ho u tlalehela ha ba e-na le litla-morao tsa li-ARV.
- Botsa le ho sheba litla-morao tse bobebe le tse matla ho basali ba noang li-ARV, le ho felehetsa ba nang le litla-morao tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang.
- Ho molemo hore bonyane motho a le mong oa lelapa a tsebe ka boemo ba tšoaetso ea HIV ea mosali kapa lelapa kaofela ha ho lokela, e le hore ba tle ba mo fe tšehetso.



Ho hlohlona ka bosaling



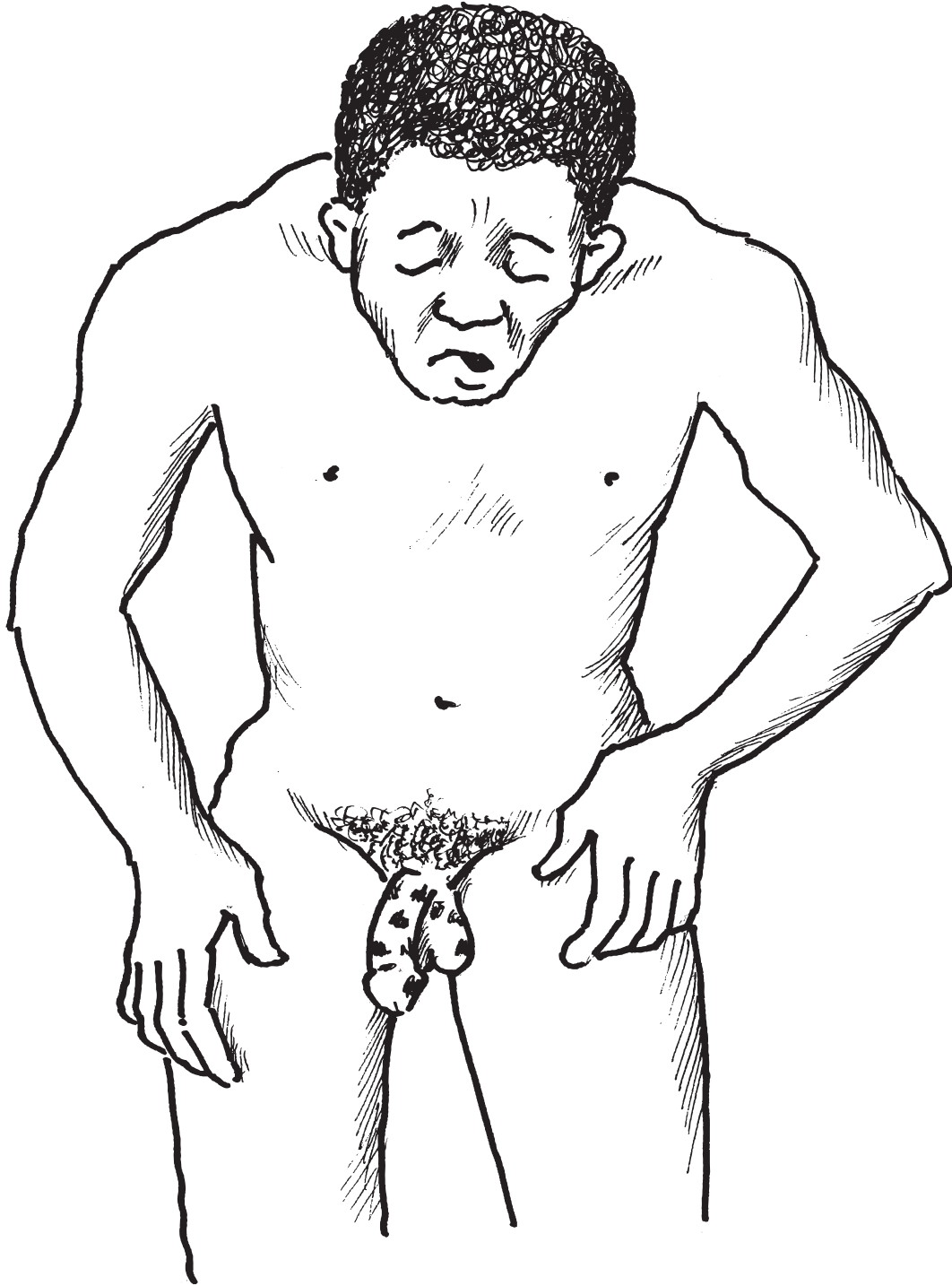
Bolalu bo tsoang botoneng



Bohloko nakong ea thobalano



Ho chesa ha motho a rota



Liso le maqeba botoneng kapa botšehaling



Mahlaba ka mpeng

Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng



TLHALOSO PELE HO THUPELO

Basali ba nang le tšoaetso ea HIV ba ka lula ba phetse hantle nakong ea bokhachane, ba beleha masea a phetseng hantle. Ba ka qoba ho fetisetsa tšoaetso ea ho masea a bona. Empa ba ka tseba ho etsa joalo, ha ba ipaballa. Boipaballo boo bo bitsoa “thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng”.

Ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ea HIV maseeng a bona nakong ea bokhachane le pelehi, bakhachane ba lokela ho tsamaea tleleniki ea bakhachane, ba noe li-ARV ho latela litaelo, le ho pepela setsing sa bophelo. Kamora' pelehi, ba fepe masea ka lebese le phofo le ritetsoeng feela kapa ka letsoele feela ha lebese leo la masea le sa fumanehe. Ba ise masea tleleniking ho fumana liente tse lokelang, ho etsa tlhahlobo ea HIV, le ho phaka lebese la masea.

Nakong ea thupelo ena, barupeluo ba tla ithuta ho thusa bakhachane le batsoetse ba nang le HIV e le hore masea a bona a phele hantle le hore ba qobe ho tšoaetsa masea ao ka HIV.



SEPHEO

Qetellong ea thupelo ena, barupeluo ba tla be ba tseba:




- a. Ho hlalosa hore na basali ba nang le HIV ba ka e fetisetsa joang maseeng a bona le ho thibela phetisetso eo.
- b. Ho felehetsa bakhachane ba nang le HIV ho ea tleleniking ea bakhachane le ketelong e hlahlamang, ho ba isa matlong a bakhachane, le litsing tsa bophelo ho pepa, le ho ea tleleniking ea batsoetse kamora' libeke tse 6.
- c. Ho beha bakhachane ba nang le HIV leihlo ho etsa bonnete ba hore ba noa li-ARV tsa bona kamehla hoseng le ka phirimana le ho fa lesea meriana.
- d. Ho ruta bakhachane ba nang le HIV ho qoba ho e fetisetsa ho masea a bona, ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho nako ea pelehi, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, ho noa li-ARV, le ho fa lesea marotholi a NVP le cotrimoxazole.
- e. Ho bontša mokhoa oa ho ritela lebese le phofa la masea.
- f. Ho ruta basali ba nang le HIV ho ritela lebese le phofa la masea le ho fepa masea ka tsela e nepahetseng.



NAKO E HLOKOANG: Lihora tse 2 Metsotso e 45



KAKARETSO EA THUPELO

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisua tse hlokoang
1	Barupelua ba ithuta hore na bakhachane ba ka qoba ho fetisetsa HIV ho masea nakong ea bokhachane le pelehi joang.	Puo ka morupeli Puisano ea sehlopha se seholo	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
2	Barupelua ba ithuta ho ritela lebese la masea le riteloang ka phofo.	Pontšo ka batho ba babeli	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Libotlolo tsa masea • Lebese la masea • Ho belisa metsi • Likhaba tsa tekanyetso • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
3	Barupelua ba ithuta ho ruta bakhachane ka thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng.	Thuto-papali	<i>Hora le Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lithuto-papali tse • Bukeng ea Morupelua



Lintlha tsa bohlokoa

- Basali ba nang le HIV ba ka e fetisetsa maseeng nakong ea bokhachane, pelehi, le kanyeso.
- Basali ba nang le HIV ba ka lula ba phetse hantle nakong ea bokhachane, ba beleha masea a phetseng hantle, ba qoba ho fetisetsa HIV maseeng a bona. Hore tsena li tle li etsahale ba lokela ho latela lintlha tse itseng. Hona ho bitsoa “thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho ’m’a ho ea leseeng”.
- Ho thibela phetisetso ea HIV leseeng, mosali o lokela ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho noa li-ARV, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, ho bona hore lesea le fumana liente tsa bosea, lesea le noe meriana eo le e filoeng, ho fepa lesea ka lebese le phofó le ritetsoeng feela kapa ka letsoele feela.
- Lebese le ritetsoeng la masea le lokela ho etsoa ka tsela e nepahetseng ka metsi le lijana tse hloekileng.

THUTO-TŠEBETSO EA 1

Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng le boikarabello ba MMRPA



Mokhoa: Puo ka morupeli le puisano ea sehlopha se sehlo



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- a. Hlalosa hore na basali ba nang le HIV ba ka e fetisetsa joang ho masea a bona le hore na ba ka thibela phetisetso eo joang.
- b. Felehetsa bakhachane ba nang le HIV ho ea litleleniking tsa bakhachane, ho ea matlong a bakhachane, ho ea pepela setsing sa bophelo, ho ea tleleniking ea batsoetse ka beke ea bo 6.
- c. Beha bakhachane ba nang le HIV leihlo ho etsa bonnete ba hore ba noa li-ARV tsa bona kamehla hoseng le ka phirimana le ho fa lesea meriana.
- d. Ruta bakhachane ba nang le HIV ho qoba ho e fetisetsa ho masea a bona, ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho nako ea pelehi, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, ho noa li-ARV, le ho fa lesea marotholi a NVP le cotrimoxazole.



Boitokisetso

- Hlahloba litšoantšo le se ngotsoeng.
- Hlahloba lipotso tseo ho tla buisanoa ka tsona.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ea litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Litaba tsa thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng maqepheng a 116–120 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 20

1. Bolella barupeluo:

Thupelong ena, le tla ithuta ho thusa bakhachane le batsoetse ba nang le HIV hore bona le masea a bona ba lule ba phetse hantle le hore ba se ke ba fetisetsa HIV ho masea. Hona ho bitsoa “thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho ’m’a ho ea leseeng”.

Basali ba nang le HIV ba ka lula ba phetse hantle nakong ea bokhachane ’me ba beleha masea a phetseng hantle. Ba ka qoba ho fetisetsa tšoaetso ho masea a bona. Hore tsena li tle li etsahale ba lokela ho latela lintlha tse itseng.

Le le li-MMRPA, le na le boikarabello ba ho thusa bakhachane le batsoetse ba nang le HIV ho qoba ho e fetisetsa maseeng a bona, kahoo re tla shebisana boikarabello ba lona.

Pele, ke tla fana ka thuto holim’a thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho ’m’a ho ea leseeng, e be re buisana ka taba eo.

2. Bontša litšoantšo ka bo mong. Sebelisa se ngotsoeng le lipotso tse latelang. Nka metsotso e se mekae holim’a setšoantšo se le seng.

3. Se ka tlišoang ke masea a nang le HIV



E re: Ho ba le lesea le nang le HIV ho ka tliša mathata ka har’a lelapa. Ha lesea le kula, batsoali kapa bahlokomeli ba lokela ho shebana le lona, hona ho nka nako e ngata ea mesebetsi e meng le ho hlokomela bana ba bang. Ho ka eketsa bofuma ka har’a lelapa.

4. Mokhoa oo masea a fumanang tšoaetso ea HIV



E re: Mosali a ka fetisetsa tšoaetso ea HIV leseeng la hae:

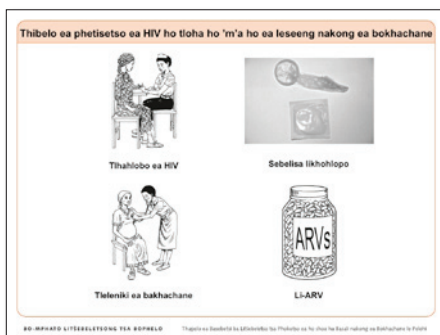
- **Nakong ea bokhachane** – HIV e ka fetela leseeng le ka popelong.
- **Nakong ea pelehi** – Nakong ea pelehi lesea le kopana le mali a mangata a 'm'a le maro a mang a 'mele a nang le HIV.
- **Nakong ea kanyeso** – Lebeso la motsoetse le ka ba le HIV e ngata e ka fetisetsoang ho lesea.

5. Thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng



E re: Haeba mosali ea nang le HIV a ka latela lintlha tse itseng nakong ea bokhachane, pelehi, le kanyeso a ka thibela phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng hantle. Hona ho bitsoa “thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng”.

6. Thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane

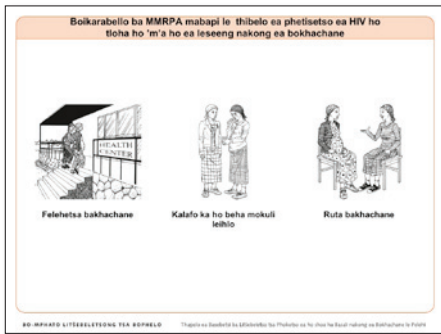


E re: Ho thibela phetiso ea HIV nakong ea bokhachane, mosali o lokela ho etsa tse latelang:

- Eena le molekane oa hae ba etse tlhahlobo ea HIV hang ha a hlokomela hore ke mokhachane. Ngaka o tla fana ka tlabollo le tlhahlobo ea HIV ha mokhachane a qala ketelo ea tleneniking. Haeba molekane a e-na le HIV, ba etse thobalano e sireletsehileng ka ho sebelisa likhohlopo 'me molekane a boele a tle tlhahlobong kamora' likhoeli tse 3.

- A etse tlhahlobo ea mafu a likobo.
- A etse thobalano e sireletsehileng ka ho sebelisa likhohlopo ka linako tsohle.
- A tsamaee litleleniki tsohle tsa bakhachane.
- A noe li-ARV kamehla haeba sesole sa 'mele se le katlase ho 350.
- Li-ARV li thibela HIV ho kena 'meleng oa lesea.

7. Boikarabello ba MMRPA mabapi le thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane



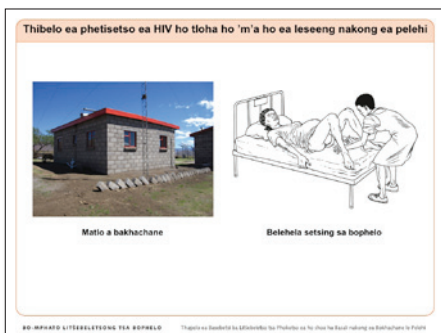
Botsa: Le le li-MMRPA, le ka tšehetsa bakhachane ba nang le HIV joang, ho thibela hore HIV eo e fetisetsoe ho masea nakong ea bokhachane?

Ho felehetsa bakhachane bao ka linako TSOHLE ha ba etela setsing sa bophelo ho kenyeletsa le ketelong ea litleleniki tsa bokhachane, ketelong ea khoeli le khoeli, joalo-joalo.

Ho beha bakhachane ba nang le HIV leihlo hore ba noa li-ARV tsa bona hoseng le ka phirimana.

Ho ruta bakhachane ba nang le HIV hore na ba ka thibela ho e fetisetsoa ho masea a bona joang, bohlokoa ba ho tiisetsoa kalafo, le thibelo ea mafu a likobo.

8. Thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea pelehi



E re: Ho thibela ho fetisetsoa HIV maseeng nakong ea pelehi, bakhachane ba nang le HIV ba lokela ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa 'me ba belehele setsing sa bophelo. Hopola hore ke bakhachane BOHLE, eseng feela ba nang le HIV, ba lokelang ho ea matlong a bakhachane le ho pepela setsing sa bophelo.

Ha mosali a pepela setsing sa bophelo, lingaka le bapepisi ba tseba ho thibela HIV ho fetela leseeng.

9. Boikarabello ba MMRPA mabapi le thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea pelehi



Botsa: Le le li-MMRPA, le ka tšehetsa bakhachane ba nang le HIV joang, hore ba qobe ho e fetisetsa ho masea nakong ea pelehi?

Felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la bona la ho pepa.

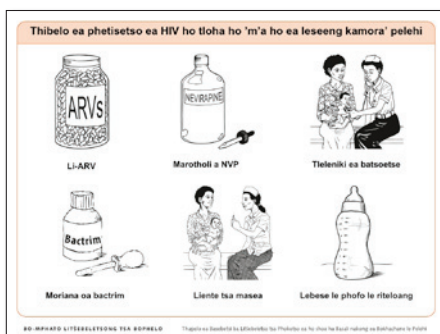
Haeba mokhachane a tšoaroa ke mahlaba a pelehi pele a fihla matlong a bakhachane, mo ise setsing sa bophelo ka kotloloho ho ea pepa.

Bakhachane ba nang le HIV ba behoe leihlo hore ba noa li-ARV.

Ruta bakhachane BOHLE, ho kenyeletsa le ba nang le HIV, ka bohlokoa ba ho pepela setsing sa bophelo.

Thusa bakhachane BOHLE, ho kenyeletsa le ba nang le HIV, ho itokisetse ho ea matlong a bakhachane le ho pepela setsing sa bophelo.

10. Thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng kamora' pelehi



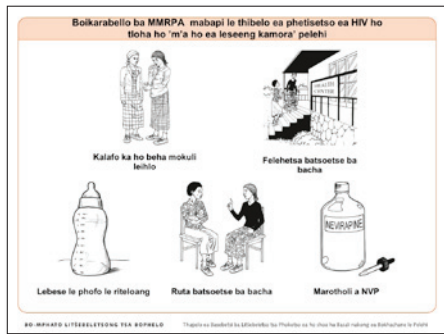
E re: Ho thibela ho fetisetsa HIV ho lesea le qetang ho hlaha, motsoetse o lokela ho etsa tse latelang:

- Ho noa li-ARV kamehla haeba sesole sa 'mele oa hae se le katlase ho 350.
- Ho fa lesea marotholi a NVP tsatsi le leng le le leng.

- Ho ea tleniking ea batsoetse libeke tse 6 kamora' pelehi, moo a tla hlahllojoa le hore lesea le etse tlhahlobo ea HIV.
- Ho fa lesea moriana oa Bactrim ho qala ka beke ea bo 6 kamora' ho hlaha.
- Ho bona hore lesea le fumana liente tsa masea ho latela melao ea naha.

- Ho isa lesea tleneniking hang ka khoeli ho hlalojoa, ho fihlela lesea le e-na le likhoeli tse 18.
- Ho bona hore lesea le boetse le etsa tlhahlobo ea bobeli ea HIV ha le e-na le likhoeli tse 18.
- Haeba a fepa lesea ka lebese le phofo le riteloang, a phake lebese leo setsing sa bophelo 'me a fepe lesea lebese leo feela.

11. Boikarabello ba MMRPA mabapi le thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng kamora' pelehi



Botsa: Le le li-MMRPA, le lokela ho tšehetsa basali ba nang le HIV joang, hore ba tle ba thibele phetiso ea tšoaetso ea HIV ho ea maseeng kamora' pelehi?

Ho tsoela pele ho beha basali ba noang li-ARV leihlo hore ba tsoele pele ho li noa.

Ho felehetsa batsoetse ho ea tleneniking libeke tse tšeleletseng kamora' pelehi.

Ho etsa bonnete ba hore lesea le noa marotholi a NVP tsatsi le leng le le leng.

Ho ruta basali ka lebese la masea le riteloang, bohlokoa ba ho tiisetsa kalafo, le bohlokoa ba ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, liente tsa masea, le litlhahlobo tsa HIV bakeng sa masea.

Ho felehetsa 'm'a le lesea nakong ea phepo ka lebese le phofo la masea.



Metsotso e 15

12. Phepo ka lebese le phofo la masea



E re: Phepo ka lebese le phofo la masea e teng litsing tsohle tsa Bophato Litšebeletsong tsa Bophelo (BLB) bakeng sa masea a tsietsing ea tšoaetso ea HIV.

'M'a le lelapa ke bona ba tla etsa qeto ea hore na lesea le feptjoe joang kamora' ho hlaha. Haeba motsoetse a ikhethela ho nyantša, a tšehetsoe le ho rutoa ka **phepo ea letsoele feela**.

Haeba motsoetse a ikhethela ho fepa ka lebese le phofo la masea, MMRPA o lokela ho mo felehetsa ho ngolisetsa phepo eo, ho mo felehetsa ketelong ea khoeli le khoeli, le ho etsa bonnete ba hore o phaka lebese ho fihlela ha lesea le khoesoa kamora' selemo.

13. Botsa barupeluo lipotso tse latelang le ho ba khothaletsa ho buisana ka tsona:

- Ha mokhachane a fumanoa a e-na le HIV, a ka ngongoreha le ho tšoha. Le ka mo tšehetsa joang?
- Ke hobane'ng ha basali ba bang ba ka ba leqe kapa ba tšaba ho kopa balekane ba bona ho etsa tlhahlobo ea HIV?
- Le ka khothaletsa basali joang hore ba kope balekane ba bona ho etsa tlhahlobo ea HIV?
- Ke hobane'ng basali ba bang ba sa batle ho fepa masea ka lebese le phofo la masea?
- Le ka ba khothaletsa joang ho fepa masea ka lebese le phofo la masea?



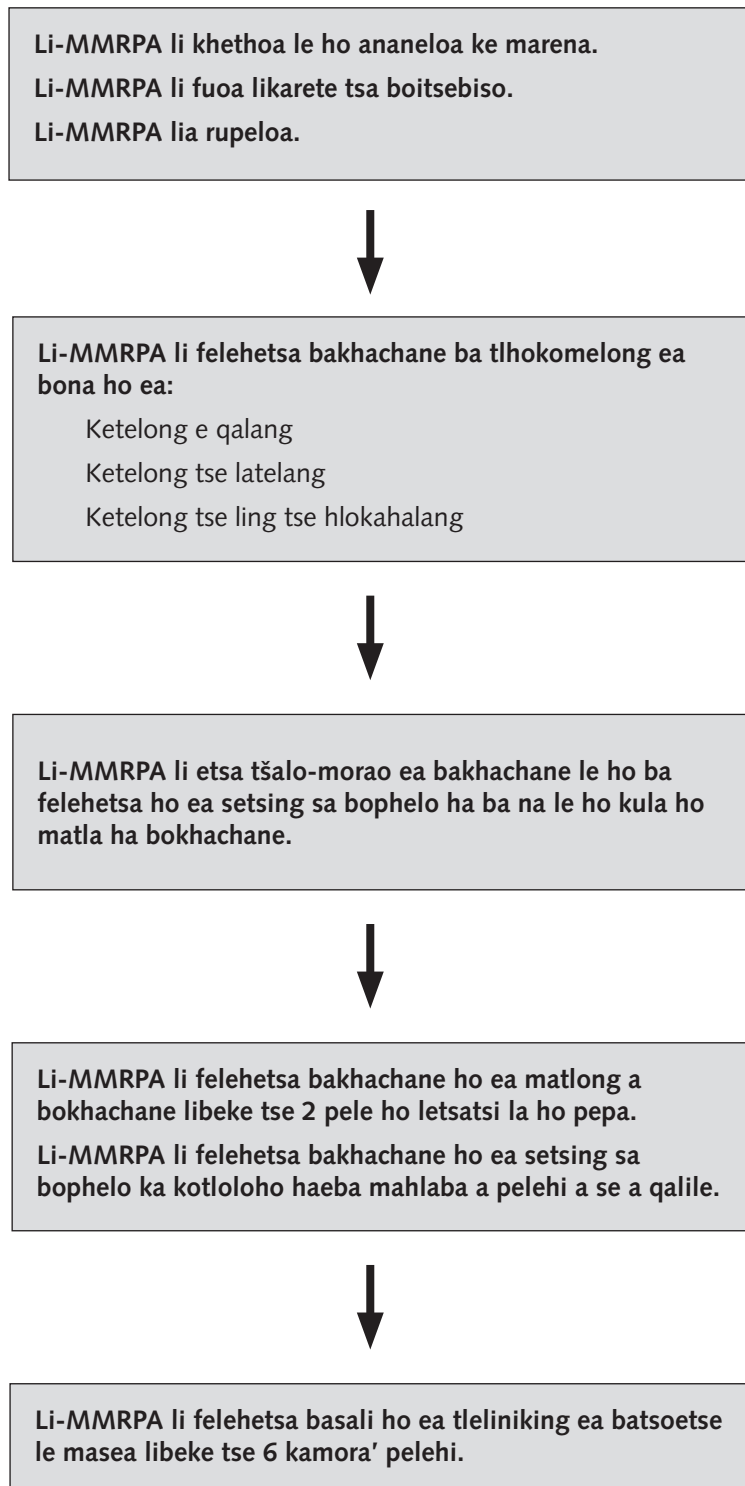
Metsotso e 10

- 14.** Kopa barupeluo ho fumana lenane la thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng maqepheng a 132 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang lenane leo. Hopotsa barupeluo hore lintlha tseo ke karolo ea boikarabello ba bona:

Lenane la thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

- Ho felehetsa bakhachane ba nang le HIV ho ea litleleniking tsa bakhachane, ho ea matlong a bakhachane le setsing sa bophelo ho ea pepa, le tleneniking ea batsoetse kamora' libeke tse 6 lesea le hlahile.
 - Ho beha bakhachane ba nang le HIV leihlo hore ba noa li-ARV tsa bona hoseng le ka phirimana, le ho etsa bonnete ba hore lesea le noa moriana oa marotholi a NVP.
 - Ho ruta bakhachane ba nang le HIV ho qoba ho e fetisetsa maseeng a bona, ho tsamaea tleneniki ea bakhachane, ho noa li-ARV, le ho fa masea marotholi a NVP.
 - Ho ruta basali ho etsa lebese le phofo la masea le ho fepa bana ka tsela e nepahetseng haeba ba ikhethela ho fepa masea lebese leo.
 - Ho felehetsa basali le masea nakong ea phepo ka lebese le phofo la masea ho fihlela masea a e-na le selemo, ho felehetsa basali ho ea litleleniking ho phaka lebese le ho le sebelisa ka tsela e nepahetseng
 - Ho felehetsa masea nakong eo a fumanang liente ho fihlela ba qeta liente tseo.
 - Ho felehetsa bana nakong eo bana ba ntseng ba hlahlojoa hore ba hola hantle.
- 15.** Kopa barupeluo ho fumana setšoantšo sa mosebetsi oa ho felehetsa oa MMRPA maqepheng a 9 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang setšoantšo seo. Hopotsa barupeluo hore ba lokela ho latela setšoantšo seo sa mosebetsi oa ho felehetsa bakeng sa bakhachane BOHLE ho kenyeletsa le ba nang le HIV.

Setšoantšo sa neheletsano ea mosebetsi oa MMRPA



16. Bolella barupeluo:

Le lokela ho ruta bakhachane ba tlhokomelong ea lona hore ba utloisise bohlokoa ba hore bona le balekane ba bona ba etse tlhahlobo ea HIV. Haeba bakhachane ba tlhokomelong ea lona ba na le HIV, le lokela ho ba tšehetsa ka kalafo e behang leihlo hore ba noa meriana, hore ba tsamaee litleleniki khoeli le khoeli, ho ba felehetsa ho ea litleleniking tsa bakhachane, tsa batsoetse, le phepong ea masea ka lebese le phofo la masea.

THUTO-TŠEBETSO EA 2 Lebese le phofo la masea



Mokhoa: Pontšo le boithuto ba sehlopha sa ba babeli



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- e. Ho bontša mokhoa oa ho ritela lebese le phofo la masea.
- f. Ho ruta basali ba nang le HIV ho ritela lebese le phofo la masea le ho fepa masea ka tsela e nepahetseng.



Boitokisetso

- Etsa hore ho be le metsi a belang ao ho tla etsoa pontšo ka oona.
- Bokella lisebelisuo tse boletsoeng – li lekane barupeluo ba babeli.
- Shebisanang mehato ea ho ritela lebese.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Botlolo ea lesea
- Lebese la lesea
- Metsi a belang
- Likhaba tse methang
- Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri
- Mochini oa litšoantšo



KELETSO: Haeba ho na le barupeluo ba nang le tsebo, kopa e mong oa bona ho bua le ho etsa pontšo.



KELETSO: Haeba lisebelisuo li sa lekane bakeng sa lihlopha tsa batho ba babeli, ba arole ka lihlopha tse kholoanyana.



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Hopolang hore mosali ea nang le HIV a ka e fetisetsa ho lesea la hae ka kanyeso. Lebese la motsoetse ea nang le HIV le na le HIV. Kahoo mosali ea nang le tšoaetso ea HIV o lokela ho tseba taba ena a tle a etse khetho e thehiloeng holim'a tsebo. Nakong ea bokhachane, MMRPA le baoki ba setsing sa bophelo ba tla ruta mosali eo ka lebese le phofo la masea. Mosali o tla buisana taba eo le lelapa, a ntan'o tsebisa setsi sa bophelo hore na o tla fepa ka lebese le phofo la masea kapa ka letsoele ha lesea le hlaha. Mooki o tla ngola qeto eo. Haeba mosali a ikhethetse ho fepa ka lebese le phofo la masea, eena le lesea ba tla ngolisoa ho ba phakang lebese hang kamora' ho pepa.

Haeba mosali ea nang le HIV a ikhethela ho fepa ka lebese le phofo la masea, le tla mo ruta ho ritela lebese leo pele a pepa le ho mo phakela lebese le lekaneng. Ka tsela e joalo, le tla be le mo hlophile ka tseo a li hlokanang ha lesea le fihla. Setsi se tla fana ka lebese leo.

Haeba mosali ea nang le HIV a fepa lesea ka lebese le phofo, o lokela ho fepa lesea ka lebese leo feela, eseng ho mo fa letsoele. Ho fepa lesea ka lebese le phofo le ka letsoele ka nako e le 'ngoe ho bitsoa “phepo e kopakantsoeng” ’me phepo eo e kotsi ho lesea. Lesea le ba kotsing e kholo ea ho fumana tšoaetso ea HIV ha le feptjoa ka “phepo e kopakantsoeng” ho feta ha le feptjoa ka letsoele feela.

Haeba mosali a ikhethela ho fepa ka letsoele, o lokela ho fumana tšehetso ea MMRPA le setsi sa bophelo 'me o lokela ho fepa lesea leo ka letsoele feela. Ho se ke ha ba le (“phepo e kopakantsoeng”).

2. Botsa barupeluo:

- Melemo ea phepo ka lebese le phofo la masea ke efe?

Lesea le ke ke la fumana HIV e tsoang ho 'm'a ha le feptjoa ka lebese le phofo.

Lebese le phofo le na le lihaha-'mele limatlafatsi tse hlokoang ke masea.



Metsotso e 15

3. Botsa barupeluo hore na ho na lea tsebang ho etsa lebese le phofa la masea. Ha a le teng mo kope ho tla bontša ba bang a sebelisa lisebelisuo tse teng le ho ruta ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri. Moithaopi a bontše setšoantšo, a bale se ngotsoeng moo, joale a supise ba bang ho etsa mohato o ngotsoeng setšoantšong.
4. Ha ho se moithaopi ea tsebang, ba bontše u sebelisa litšoantšo le lisebelisuo tse teng.

5. Mohato oa 1 – Hlatsoa matsoho ka sesepa le metsi a hloekileng.



E re: Hlatsoa matsoho ka sesepa le metsi a hloekileng.

Botsa: Basali bao le tla ba ruta ba tla fumana metsi a hloekileng kae ho hlatsoa matsoho?

Mamela likarabo tsa baithaopi

Botsa: Haeba mosali a phela moo ho se nang metsi a hloekileng, o lokela ho etsa joang?

Belisa metsi metsotso e 5 hoisa ho e 10.

6. Mohato oa 2 – Belisa metsi a tla hlatsoa lijana metsotso e 5 hoisa ho e 10.



E re: Hlatsoa lijana ka metsi a belang. Belisa metsi metsotso e 5 hoisa ho e 10.

7. Mohato oa 3 – Kenya lijana ka metsing a belang, li belise metsotso e 3, li inole ka fereko.



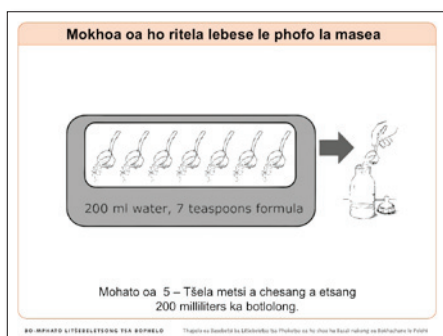
E re: Kenya botlolo ea lesea, tami, le reng ea tami ka metsing a belang. Li inole ka fereko kamora’ metsotso e 3.

8. Mohato oa 4 – Belisa metsi a tla ritela lebese metsotso e 5 hoisa ho e 10.



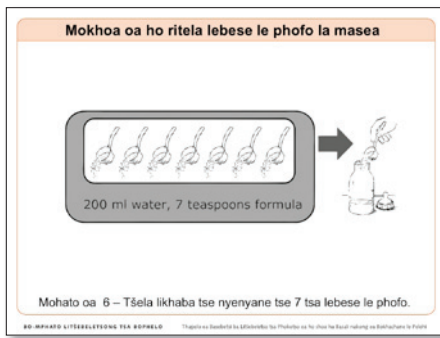
E re: Belisa metsi a tla ritela lebese metsotso e 5 hoisa ho e 10. Metsi a belang a bolaea likokoana-hloko. Haeba u sa sebelise metsi le lisebelisuo tse hloekileng, lesea le ka kula hampe ke letšollo hoo le ka shoang. Setsi sa bophelo se tla fana ka lisebelisuo tsohle tse hlokoang ho etsa lebese la lesea ka tsela e nepahetseng.

9. Mohato oa 5 – Tšela metsi a chesang a etsang 200 milliliters ka botlolong.



E re: Tšela metsi a chesang a etsang 200 milliliters ka botlolong ea lesea.

10. Mohato oa 6 – Tšela likhaba tse nyenyane tse 7 tsa lebese le phofo.



E re: Tšela likhaba tse nyenyane tse 7 tsa lebese le phofo.

11. Mohato oa 7 – Fuluo hantle.



E re: Fuluo hantle.

12. Mohato oa 8 – Fepa lesea.



E re: Fepa lesea lebese le ritetsoeng la phofo. Litekanyetso tsa hore na lesea le feptjoa hakae li ngotsoe holim'a lekoti-koti la lebese ka Sesotho. Basali ba tla fuoa litaelo hape ke basebeletsi ba setsi.

13. Mohato oa 9 – Qhala lebese le ritetsoeng le sa sebelisoang. U se ke oa le noa.



E re: Litho tse ling tsa lelapa li se ke tsa sebelisa lebese la lesea. Motsoetse a ritele le lekaneng lesea feela.



Metsotso e 15

14. Arola barupeluo a ka bobeli, ba tsebang ba panoe le ba sa tsebeng. Kopa e mong oa ba babeli ho etsa joalo ka haeka ha a tsebe ho ritela lebese. E mong a mo rute. Haeba ho ka etsahala, ba rutang e be ba sa tsebeng.
15. Haeba nako e lumela, e re ba chenchane, ba neng ba ruta e be ba rutoang.



Metsotso e 10

16. Kopa hore bohle ba khutlele litulong.
17. Botsa barupeluo a lipotso tse latelang. Mamela likarabo u ba khothaletsa ho buisana ha khutšoane ka lipotso tseo:
 - Le utloile ho le joang ho rutana ka ho etsa lebese le phofo la masea?
Likarabo li tla fapana.
 - Ke mathata afe ao le tla thulana le oona ha le ruta basali ba nang le HIV ho etsa masea a bona lebese le phofo la masea?
Likarabo li tla fapana.
 - Mathata ao le ka a rarolla joang?
Likarabo li tla fapana.
 - Le ka re'ng ho basali ba tlamehang ho fepa masea a bona ka lebese le phofo, feela ba sa batle ho etsa joalo?
Lebese le phofo la masea le tla thibela hore tšoaetso ea HIV e se ke ea fetela maseeng, le tla etsa hore masea a phele hantle, joalo-joalo.
 - Haeba mosali a tšaba lipuo tsa nyatso tsa matsala'e, metsoalle, kapa bahaisane, o lokela ho etsa joang?
A ka hlalosa hore lesea le tla matlafala le ho phela hantle ha le feptjoa joalo, le hore o etsa joalo ho thibela ho fetsetsa HIV ho lesea la hae. Haeba mosali a sa batle ha batho ba tseba hore o na le HIV, a ka re ke lingaka le baoki ba faneng ka taelo eo, joalo-joalo.
 - Ke lintlha life tsa bohlokoa tseo u lokelang ho li ruta basali ka ho etsa lebese le phofo la masea?
Etsa bonnete ba hore lijana le metsi li hloekile ka ho li belisa.
Etsa litekanyetso tse nepahetseng 'me u fuluho hantle.

*Qhala lebese le setseng. U se ke oa le boloka hobane le tla senyeha /
bola.*

*Fepa lesea lebese le phofo la masea FEELA u se ke oa etsa phepo e
kopakantsoeng. Phepo e kopakantsoeng e kotsi ho lesea.*

THUTO-TŠEBETSO EA 3

Thuto ea thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng



Mokhoa: Thuto-papali



Nako: Hora, Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

d. Ruta bakhachane ba nang le HIV ho qoba ho e fetisetsa ho masea a bona, ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho nako ea pelehi, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, ho noa li-ARV, le ho fa lesea marotholi a NVP le cotrimoxazole.



Boitokisetso

- Shebisanang lithuto-papali tse latelang.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Lithuto-papali tsa thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng maqepheng a 133–135 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Ka ha joale le shebisane ka thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng le mesebetsi le boikarabello ba lona, le tla ithuta ho ruta bakhachane ka thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng. Le tla etsa lithuto-papali lihlopheng tse nyenyane joale le tl'o li etsa kapele ho sehlopha sohle.

2. Arola barupeluo ka lihlopha tse nyenyane tsa batho ba 3 sehlopheng (lihlopha li se ke tsa etsoa ka ba kileng ba ba sehlopheng se le seng). Etsa bonnete ba hore sehlopha ka seng se na le motho ea tsebang ho bala le ho ngola hantle. Hlalosa mosebetsi oa sehlopha:

- Bala thuto-papali e filoeng sehlopha sa heno hore bohle ba e utloe. (Ke tla le fa mosebetsi kamora' nakoana).
- Buisanang ka seo MMRPA a lokelang ho se etsa le seo mosali a tla se etsa. Le ka sheba manane a libukeng tsa lona ha le batla ho etsa joalo.
- Khethang motho e mong sehlopheng ho ba 'mali, e mong e be MMRPA, e mong e be mosali.
- Ithuteng thuto-papali le itokisetse ho etsa thuto-papali ena kapele ho sehlopha sohle. Le bale mela e ngotsoeng e be le inahanela hore na MMRPA le mosali ba lokela ho bua eng le ho etsa joang.
- Thuto-papali e se ke ea feta metsotso e 5.
- Le fua metsotso e 15 ho itokisa.



Metsotso e 15

3. Fana ka lithuto-papali tse 3 ho sehlopha se seng le se seng.
4. Fana ka metsotso e 15 hore lihlopha li itokise. Ha ba ntse ba itokisa potoloha le bona ho thusa moo ho hlokahalang. Sheba lithuto-papali e be u khetha lihlopha tse tharo ho etsa lithuto-papali tseo (lithuto-papali li tsoe ho lithuto-papali tsa thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng tsa 1, 2, le 3).



Metsotso e 5

5. Khetha le ho bitsa sehlopha se tla etsa thuto-papali ea 1.
6. Ha thuto-papali e felile, e re ba opeloe mahofi, joale ba khutlele litulong.



Metsotso e 5

7. Botsa barupeluo lipotso tse latelang u khothaletse puisano e khutšoane holim'a thuto-papali. Khothaletse barupeluo ho fana ka maikutlo a hahang le litlhahiso tse thusang (hlaola ho nyatsa le ho supa liphoso ka tsela e heletsang):
 - Ke eng eo MMRPA a e buileng le ho e etsa ka tsela e nepahetseng?
 - Mosali o ile a etsa joang? Lipotso tsa hae ebile life, na ho na le se neng se mo tšoenya?
 - Ke eng (haeba e le teng) eo MMRPA a neng a lokela hore e be o e buile kapa o e entse ka tsela e nepahetseng?

8. Ha barupeluo ba ntse ba buisana ka thuto-papali, sheba mehlala ea likarabo tse latelang, u etse bonnete ba hore li kenyeletsoa lipuisanong.



Metsotso e 25

9. Pheta se u se entseng ka lihlopha tsa 2 le 3.



Metsotso e 15

10. Botsa lipotso tse latelang 'me u khothaletse lipuisano. Khothaletsa barupeluo ho thusana le ho fumana tharollo ea mathata:

- Le ipapisitse le lithuto-papali le seo le se tsebang, ke lintlha life tse ka thusang bakhachane le batsoetse ba bacha ba nang le HIV ho ithuta ka thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng?
- Ke mathata afe ao le kopanang le oona ha le ruta basali ka thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng?
- Le ka rarolla mathata ao joang?
- Le ka kopa mang ho le thusa?



Thuto-papali ea 1 ea thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

'Mali: MMRPA o etetse Lipolelo, mosali ea mocha ea nang le HIV 'me ea sa tsoa tseba hore o imme. Lipolelo o saretsoe ebile o ea touta.

MMRPA: Lumela, Lipolelo, u phela joang?

Lipolelo: Kea phela. Feela ke na le litaba tse bohloko. Ke hlokomela hore ke imme, ke na le khoeli tse 2.

MMRPA: Kea u lebohela, ruri ke u thabetse.

Lipolelo: Kea leboha. Empa ke tšohile. Hobane ke na le tšoaetso. Ke tšohile hore lesea la ka le tla hlaha le e-na le HIV. Ke tla etsa joang ka lesea le kulang? Ke tšohile hore o tla shoa.

MMRPA: U se ke oa tšoenyeha, Lipolelo. Ha u lokele ho tšoha. U ka qoba ho fetisetsa tšoaetso eo ho lesea la hao.

Lipolelo: Na ke 'nete? U bolela'ng?

Ke eng eo MMRPA a lokelang ho e bua le ho e etsa mothating oo? Lipolelo o tla etsa joang? Qetellang thuto-papali.

- Ke eng eo MMRPA a lokelang ho e bua le ho e etsa mothating oo?

A hlalositse Lipolelo hore a ka qoba ho fetisetsa HIV ho lesea la hae, lesea le ka hlaha le phetse hantle, haeba a ka etsa tse latelang; a tsamaea tleleniking ea bakhachane, a noa li-ARV, a pepela setsing sa bophelo, a fa lesea la hae marotholi a NVP, a etela tleleniking khoeli le khoeli, joalo-joalo. Haeba a ka etsa joalo, o tla lula a phetse hantle, 'me o tla pepa ho se mathata a letho.

Tiisetsa Lipolelo hore o tla mo felehetsa nakong eohle ho ea setsing sa bophelo, ho ea matlong a bakhachane pele a pepa, le bakeng sa litlhoko tse ling tsa hae.

A rute Lipolelo ka matšoao a ho kula ho matla nakong ea bokhachane, litla-morao tsa li-ARV, joalo-joalo, le ho mo kopa hore ha a bona matšoao ao a mo tlalehele hang-hang.

- Lipolelo o tla etsa joang?

Lipolelo o saretsoe o tšohile hore lesea la hae le tla shoa. O hloka ho tšehetsoa. E ka 'na eaba o na le lipotso ka li-ARV, tleleniki ea batsoetse, ho pepela setsing sa bophelo, lebeso le phofo la masea, joalo-joalo.



Thuto-papali ea 2 ea thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

'Mali: MMRPA o etetse Khauhelo, ea saletsoeng ke khoeli a pepa. Khauhelo o ne a etetsoe ke matsala'e, joale o bonahala a saretsoe a touta.

MMRPA: Lumela, Khauhelo, u phela joang?

Khauhelo: Ke saretsoe kea touta. 'M'e matsale o ne a nkomanya. O bone lebese le phofa la masea ka tlung ea ka, joale o tseba hore ke itheretse ho fepa lesea ka lebese leo. O itse ke se ke ka etsa joalo. O re ho etsa joalo ke botsoa, basali ba nepahetseng ke ba anyesang.

MMRPA: Ke u utloela bohloko, Khauhelo. Feela u se ke oa tšoenyeha. Ke tla u eletsa hore na u re'ng ho matsala'o.

Khauhelo: Ho bua 'nete, le 'na ha ke batle ho fepa lesea ka lebese leo le phofa. Ha nka etsa joalo, batho ba tla bua ka 'na. Ba tla tseba hore ke na le HIV.

Ke eng eo MMRPA a lokelang ho e bua le ho e etsa mothating oo? Khauhelo o tla etsa joang? Qetellang thuto-papali.

- Ke eng eo MMRPA a lokelang ho e bua le ho e etsa mothating oo?

Tiisetsa Khauhelo hore o tla mo thusa. Mo fe keletso ka seo a ka se bolellang matsala'e, mohlala, hore lebese le tla matlafatsa lesea le ho thibela HIV.

Hlalosetsa Khauhelo hore a fepe lesea ka lebese le phofa la masea hobane sejo seo se bolokehile bakeng sa lesea.

Eletsa Khauhelo hore na a etse joang ka lipuo tsa batho le ho mo hlalosetsa hore seo a se etsang se molemong oa lesea, joalo-joalo.

- Khauhelo o tla etsa joang?

A ka 'na a hloka tumelo, a batla tšehetso; o batla keletso ea hore na a bue joang le matsala'e, joalo-joalo.



Thuto-papali ea 3 ea thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

'Mali: MMRPA o etela Tselane hobane a lebeletse ngoana nakong ea libeke tse 3 tse tlang. Tselane o na le HIV. MMRPA o fihla ha Tselane moo a bolelloang hore eo o bile le ngoana bosiuung bo fetileng libeke tse tharo pele ho letsatsi leo a neng a lebeletsoe ka lona. Tselane o lutse betheng o anyesa leseka ka letsoele.

MMRPA: Lumela, Tselane! Helang!! Ngoana o fihlile kapele.

Tselane: Ho joalo, ke thabile haholo. Ha kea fumana le monyetla oa ho ea pepela setsing sa bophelo, ka lehlohonolo pelehi ebile bonolo.

MMRPA: U ikutloa u phetse joang? Ngoana eena o phela joang?

Tselane: Ngoana o phela hantle. Feela ke ikutloa ke khathetse. Ha ke kholoe hore nka ea setsing sa bophelo le ngoana pele ke ikutloa ke le betere.

Ke eng eo MMRPA a lokelang ho e bua le ho e etsa mothating oo? Tselane o tla etsa joang? Qetellang thuto-papali.

- Ke eng eo MMRPA a lokelang ho e bua le ho e etsa mothating oo?

Bolella Tselane hore o lokela ho isa leseka setsing sa bophelo kajeno kapa pele ho feta matsatsi a 2, e le hore le fumane marotholi a NVP, le liente, le ho hlahloba hore le phetse hantle; u felehetse Tselane ho ea setsing sa bophelo; u mo hopotse hore o lokela ho isa leseka setsing kamora' libeke tse 6 ho etsa tlhahlobo ea HIV, 'me leseka le ee moo khoeli e 'ngoe le e 'ngoe ho fumana liente tsa masea, joalo-joalo.

- Tselane o tla etsa joang?

Tselane a ka 'na a hana ho ea setsing sa bophelo hobane o khathetse o qeta ho pepa; a ka 'na a botsa hore na ho thoe a ee moo ka mabaka afe, a ka 'na a batla ho botsa lipotso ka tlhahlobo ea HIV le liente tseo tsa masea, joalo-joalo.



TLHALOSO PELE HO THUPELO

Lefuba ke lefu le kotsi. Haeba le sa alafuo, lea bolaea. Batho ba nang le HIV le AIDS ba kotsing e kholo ea ho tsoaroa ke lefuba hobane sesole sa 'mele ea bona se fokola. Basali ba bang ba tlhokomelong ea li-MMRPA ba ka ba le HIV, lefuba, kapa bobeli ba tsona. Ho bohlokoa hore li-MMRPA li tsebe na lefuba ke eng, le tsoaetsanoa joang, le alafua joang, e le hore li tle li thuse kalafong ea basali ba tlhokomelong ea bona le ho ba ruta.

Thupelong ena, barupelua ba tla ithuta ka phetiso ea lefuba, matšoao a lona, tlhahlobo ea lona, thibelo, kalafo, le litla-morao tsa meriana ea lefuba. E 'ngoe ea boikarabello ba mantlha ba li-MMRPA ke ho fana ka kalafo e behang leihlo ho basali ba nang le lefuba, kahoo barupelua ba tla ithuta mabitso a meriana ea lefuba, litekanyetso tsa meriana eo, nako ea ho noa meriana, le litaelo tse ling.



SEPHEO




Qetellong ea thupelo ena, barupeluo ba tla be ba tseba ho:

- a. Hlalosa hore na lefuba ke eng, le fetisoa joang ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong, le batho ba kotsing e kholo ea ho tšoaroa ke lefuba.
- b. Hlalosa phapano lipakeng tsa lefuba le iponahatsang le lefuba le ipatileng.
- c. Hlalosa litlhahlobo tsa lefuba le bohlokoa ba ho etsa litlhahlobo tseo.
- d. Hlalosa kamano lipakeng tsa HIV le AIDS, le lefuba.
- e. Hlalosa matšoa a lefuba.
- f. Hlalosa mekhoha ea ho qoba tšoaetso ea lefuba le ea ho thibela ho ata ha lefuba.
- g. Hlalosa hore na meriana ea lefuba e nooe neng, nako e kae, le hore e bolokoe joang.
- h. Hlalosa bohlokoa ba ho tiisetse kalafo ea lefuba le kotsi ea lefuba le hlolang meriana ka lebaka la ho se tiisetse kalafo.
- i. Hlalosa mathata a hlahang ha motho a e-na le HIV le lefuba ka nako e le 'ngoe.
- j. Fana ka kalafo e behang mokuli leihlo bakeng sa basali ba noang meriana ea lefuba, tšehetso le tlhabollo ho batho ba nang le HIV le lefuba.
- k. Hlalosa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba le ho felehetsa basali ba nang le litla-morao tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang.
- l. Ruta bakhachane le batsoetse ka bohlokoa ba ho etsa tlhahlobo ea lefuba, ho qoba tšoaetso ea lefuba, bohlokoa ba ho tiisetse kalafo ka meriana ea lefuba, le litla-morao tsa meriana ea lefuba.



NAKO E HLOKOANG: Lihora tse 4

**KAKARETSO EA THUPELO**

Thuto-tšebetso	Thupelo	 Mokhoa	 Nako	 Lisebelisoa tse hlokoang
1	Barupeluo ba ithuta ka phetiso ea lefuba, matšoao, tlhahlobo, lefuba le iponahatsang le lefuba le ipatileng.	Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
2	Barupeluo ba ithuta ka matšoao a lefuba.	Thuto-tšebetso ea sehlopha se sehlo	<i>Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> Lifotokopi tsa matšoao a lefuba Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
3	Barupeluo ba ithuta ka mekhoha ea ho qoba tšoaetso ea lefuba le ho thibela phetiso ea lefuba	Pale ea litšoantšo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pale ea litšoantšo kahar'a Buka ea Morupeluo Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
4	Barupeluo ba ithuta ka meriana ea lefuba, ho kenyeletsa le litekanyetso tsa ho noa meriana, le mekhoha e nepahetseng ea ho boloka meriana.	Thuto-tšebetso ea sehlopha se senyenyane Puo ka morupeli	<i>Hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> Mehlala ea meriana ea lefuba le likarete tsa kalafo ea lefuba Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
5	Barupeluo ba ithuta ka litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba.	Thuto-papali ea sehlopha se sehlo	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> Lifotokopi tsa litla-morao tsa meriana ea lefuba Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
6	Barupeluo ba ithuta ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona ka phetiso ea lefuba, thibelo, le kalafo.	Thuto-pale	<i>Hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> Thuto-pale ea lefuba, Buka ea Morupeluo



Lintlha tsa bohlokoa

- Lefuba ke lefu le kotsi haholo leo hangata le qalang matšoafong le namele likarolo tse ling tsa 'mele. Ha le sa alafuo lea bolaea.
- Lefuba le ka phekoloa ka meriana.
- Lefuba le ka fetisoa ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong; ha motho ea nang le lefuba a khohlela, kapa a thimola a sa koahela nko le molomo, e mong a ka hema likokoana-hloko tsa lefuba tse marotholinyaneng a mathe a tsoang ka lehanong kapa linkong tsa ea khohlelang.
- Ho na le mekhoha e 2 e tloaelehileng ea ho hlahlaba tšoaetso ea lefuba: tlhahlobo ea sekhohlela le ea seiponeng (X-ray).
- Ho qoba ho tšoaetsoa ka lefuba le ho fetisetsa lefuba ho ba bang, batho ba lokela ho koahela molomo le nko ha ba khohlela, ho bula mamati le lifestere ho kenya moea o hloekileng le mahlaseli a letsatsi, ho etsa tlhahlobo ea lefuba, le hore ba lelapa le bona ba etse tlhahlobo eo, le ho noa meriana ho latela litaelo.
- Meriana ea lefuba e lokela ho noa kamehla, ka nako e tšoanang, likhoeli tse 6 ho isa ho tse 9. Hona ho bitsoa ho tiisetsa kalafo.
- MMRPA o tla etela mokuli hang ka letsatsi ho bona hore mokuli o noa meriana. Ke ha feela mokuli a e-noa meriana ea lefuba le li-ARV, kapa mokuli a tšoeroe ke lefuba le hlolang meriana, moo MMRPA a tla etela mokuli habeli ka letsatsi. Hona ke kalafo ka ho beha mokuli leihlo hore o hlile o noa lipilisi.
- Batho ba noang meriana ea lefuba ba ka ba le litla-morao tse bobebe kapa tse matla. Tse matla li kenyeletsa: ho hema kathata, ho se utloe hantle, ho ruruha mahlo, ho ruruha leleme, machachetsi, liso, kapa maqeba, ho hlatsa, lekhopho, mahlaba ka mpeng, kapa mahlo a masehla le letlalo le lesehla.
- Basali ba nang le litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba ba lokela ho felehetsoa hang-hang, ke MMRPA ho ba isa tleleniking.

THUTO-TŠEBETSO EA 1 Phetiso, tlhahlobo, le lihlopha tse tsietsing ea tšoaetso ea lefuba



Mokhoa: Puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- a. Ho hlalosa hore na lefuba ke eng, le fetisoa joang ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong, le batho ba kotsing e kholo ea ho tšoaroa ke lefuba.
- b. Hlalosa phapano lipakeng tsa Lfuba le iponahatsang le lefuba le ipatileng.
- c. Hlalosa litlhahlobo tsa lefuba le bohlokoa ba ho etsa litlhahlobo tseo.
- d. Hlalosa kamano lipakeng tsa HIV le AIDS, le lefuba.



Boitokisetso

- Sheba le ho hlaloha litšoantšo le se ngotsoeng.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ka litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Botsa barupeluo lipotso tse latelang, mamela likarabo tsa baithaopi. U se ke oa tšoea likarabo tsa bona liphoso; u tla ba le monyetla oa ho fana ka litaba tse nepahetseng hamorao.
 - Ho boleloa'ng ka lefuba?
 - Lefuba le fetisoa joang ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong?
 - Matšoao a lefuba ke afe?
 - Lefuba le ka thibelo joang?
 - Lefuba le alafuo joang?



Metsotso e 25

2. Bolella barupeluo:

Likarabo tsa lona li bontša hore ho na le seo le se tsebang ka lefuba. Thupelong ena, le tla ithuta haholoanyana ka lefuba, ho kenyeletsa hore na le fetisoa joang, matšoao a lona, le kalafo ea lona. Ke tla hlalosa ha khutšoane hore na lefuba ke eng, le fetisoa joang, le hlahlojoa joang, le hore na ke lihlopha life tsa batho ba tsietsing ea ho tšoaroa ke lefuba.

3. Bontša litšoantšo ka bonngoe le ho sebelisa se ngotsoeng katlase ho tsona ho hlalosa.

4. Hangata lefuba le qala matšoafong le namele likarolong tse ling tsa 'mele



E re: Lefuba ke lefu le kotsi haholo hangata le qala matšoafong. Ha le sa phekoloe, lefuba le ka namela likarolong tse ling tsa 'mele joalo ka masapo, manonyeletso, moholu/mpa, 'metso, pelo, le boko. Lefuba ke lefu le kotsi haholo le ka bolaeang ha le sa alafuoe le ho phekoloa.

5. Phetiso ea lefuba



E re: Lefuba le tšoaetsana ka ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong ka lipeo tsa mafu tse tsamaeang sepakapakang li le ka har'a marotholinyana a tsoang ho motho ea nang le tšoaetso ea lefuba. Ha motho ea tšoeroeng ke lefuba a khohlela kapa a thimola, a ka betsetsa/tšoella marotholinyana moeeng. Ha motho e mong hape a hema marotholinyana ao, a ka fumana tšoaetso ea lefuba. Lefuba le ka fetisetsoa habonolo ho batho ba bang sebakeng se koalehileng moo moea o mocha o sa keneng. Lefuba ha le fetisoe ka ho ama motho e mong, thobalano, kapa ho ja lijo 'moho. Lefuba ha le fetisoe ka mali, ka moroto, ka mantle, ka metsi, kapa likokonyana tsa li-noa-mali.

6. Lefuba le ipatileng



E re: Ho na le mefuta e 'meli ea lefuba: le ipatileng le le iponahatsang. Lefuba le ipatileng le ka matšoafong feela ha le ate. Motho o ikutloa a ntse a phetse hantle, 'me a ke ke a tšoaetsa motho e mong, esita le ka ho khohlela. Empa motho eo ea nang le lefuba le ipatileng a ka 'na a kula hamorao ha lefuba leo le ipatileng “le ka tsoha” la ata ka matšoafong.

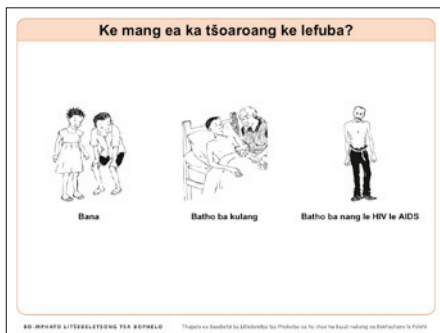
7. Lefuba le iponahatsang



E re: Ha lefuba le ata le “ho tsoha” ka matšoafong a motho, le fetoha lefuba le iponahatsang. Motho eo o tla shebahala a kula a be a ikutloe a kula.

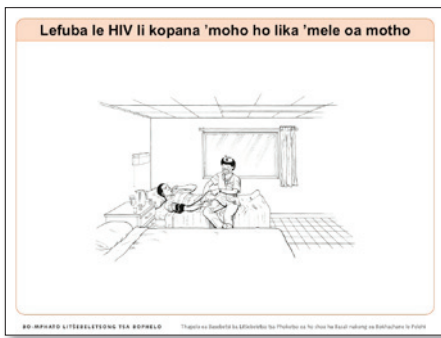
Botsa: Ke hobane'ng ha lefuba le ipatileng le ka “tsoha” la ata? Ke maemo afe a etsang hore lefuba le ipatileng le fetohle lefuba le iponahatsang?

8. Ke mang ea ka tšoarang ke lefuba?



E re: Batho bao sesole sa 'mele ea bona se fokolang ba ka tšoaroa ke lefuba habonolo. Lefuba le iponahatsa baneng, bathong ba nang le tšoaetso ea HIV, le bathong ba sa jeng lijo tse matlafatsang. Ke kahoo hangata lefuba le tšoarang batho ba futsanehileng. Batho ba futsanehileng ba ea lapa ba bile ba ea kula. Hangata, lefuba ha le tšoare batho ba jang lijo tse matlafatsang ba phetseng hantle 'meleng ba bileng ba se nang mafu a mang. Batho ba bang ba tsietsing ea lefuba leo ke batho ba robalang moo ba leng bangata joalo ka bana ba likolo kapa batšoaruoana lichankaneng moo ba tšoaetsanang habonolo.

9. Lefuba le HIV li kopana 'moho ho lika 'mele oa motho



E re: Tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV ke e 'ngoe e etsang hore 'mele oa motho o fokole ka ha e bolaea sesole sa 'mele, joale lefuba le ipatileng le fetoha lefuba le iponahatsang kapele ho batho ba phelang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV le AIDS. Kokoana-hloko ea HIV e eketsa monyetla oa hore bakuli ba tšoaroe ke lefuba le iponahatsang ho menahane ha 100. Lefuba le etsa hore HIV e tote, le HIV e etsa hore lefuba le tote. Lefuba ke lona le bolaeang boholo ba batho ba phelang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV le AIDS lefatšeng ka bophara.

10. Lefuba le iponahatsang le ka phekoloa ka meriana



E re: HIV ha e phekolehe – batho ba nang le HIV ba ke ke ba e felisa ha e le teng. Leha ho le joalo, lefuba lea phekoleha ka meriana le lipilisi. Ha mokuli a e-na le lefuba le iponahatsang, o lokela ho sebelisa meriana kapa lipilisi tse tla phekola lefuba tu!

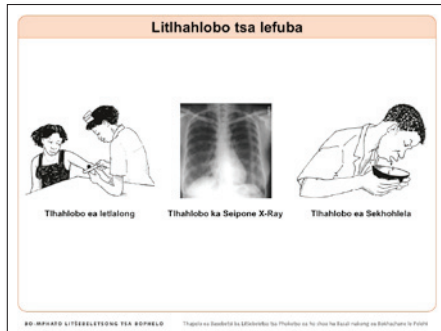
11. Batho ba kulang le malapa a bona ba lokela ho etsa tlhahlobo ea lefuba



E re: Ka ha lefuba le ka tšoaetsanoa habonolo ho batho ba phelang 'moho, ha motho e mong ka har'a lelapa a tšoeroe ke lefuba, bohle ba phelang lelapeng leo ba lokela hore ba ee setsing sa bophelo ho hlahlojoa lefuba. Leha eba motho e mong a nahana hore o tšoeroe ke lefuba, bohle ba lelapeng leo ba lokela ho ea hlahlojoa tlebeniking. Le le li-MMRPA, le tšoanela ho ba isa kapa ho ba romela setsing sa bophelo ho hlahloba lefuba.

E re: Ha le etela basali ba tlhokomelong ea lona ba nang le lefuba, le kopane le bona **kantle ho matlo a bona** a bolulo, haeba hoo ho se bonolo ho etsahala, le sebelise **masela a koahelang molomo le linko** e le hore le se ke la hema likokoana-hloko tsa lefuba. Hona ho tla etsa hore le lule le sireletsehile. Le lokela ho ba khothaletsa ho bula lifestere le mamati hoseng ho hong le ho hong ha ba tsoha, haeba maemo a leholimo a lumela.

12. Litlhahlobo tsa lefuba



E re: Ho na le mekhoha ea ho hlahloba boteng ba lefuba. Mokhoa o tloalehileng haholo ke oa tlhahlobo ea sekhohlela. Sekhohlela se tsoa ka matšoafong ha mokuli a khohlela. Lipeo tsa mafu tsa lefuba li fumanoa sekhohleleng sa bakuli ba lefuba. Mokhoa oa bobeli ke oa tlhahlobo ea matšoafu ka ho ea seiponeng (X-ray), ha lefuba le le teng le tla ipontša matšoafong.

13. Ke batho bafe ba lokelang ho etsa tlhahlobo ea lefuba?



E re: Ho na le lihlopha tse 3 tsa batho ba lokelang ho etsa tlhahlobo ea lefuba: 1) Motho ea nang le matšoao a lefuba. 2) Motho ea phelang kapa ea qetang nako e telele le motho ea nang le lefuba kapa matšoao a lefuba. 3) Motho ea nang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV le AIDS. Ha mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le tšoaetso ea HIV 'me a utloa a ntse a kula leha a e-noa li-ARV, o lokela ho ea setsing sa bophelo ho ea hlahloba lefuba.

14. Botsa barupelua hore na ba na le lipotso ka lefuba, 'me u arabe.

THUTO-TŠEBETSO EA 2 Matšoao a Lfuba



Mokhoa: Thuto-tšebetso ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

e. Ho hlalosa matšoao a lefuba



Boitokisetso

- Etsa lifotokopi tsa litšoantšo tsa matšoao a lefuba maqepheng a 264–270 a Buka ea Morupeli (kopi e le 'ngoe bakeng sa setšoantšo ka seng).



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ka litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Lifotokopi tsa litšoantšo tsa matšoao a lefuba
- Litšoantšo le litlhaloso tsa matšoao a lefuba maqepheng a 145–146 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 10

1. Bolella barupeluo hore thuto-papaling ena, le tla shebisana matšoao a lefuba. Ba tla shebella ha barupeluo ba bang ba etsa lipapali tse bontšang matšoao a lefuba.
2. Kopa baithaopi ba 8 ho fetela kapele. Fana ka setšoantšo sa letšoao la lefuba ho e mong le e mong. Ba fe nakoana ho inahana hore ba tla etsa papali e joang ea letšoao leo. Hlalosa hore papali e be ea liketso feela eseng ea ho bua ka molomo. Ba se ke ba bontša barupeluo setšoantšo seo ba se filoeng.
3. Kopa moithaopi oa pele ho etsa papali. Kopa barupeluo ba bang ho bolela letšoao la papali eo. Ha ba nepile, kopa moithaopi ho ba bontša setšoantšo sa hae le ho ba balla letšoao leo la lefuba.

4. Etsa joalo ka matšoao ohle a 8.
5. Leboha baithaopi, ba kope ho khutlela litulong.



Metsotso e 5

6. Bontša matšoao a lefuba, le buisane ka oona ha khutšoanyane.

7. Matšoao a lefuba



- Ho khohlela
- Mocheso
- Ho fufuleloa bosiu
- Ho theoha boimeng ba 'mele

8. Matšoao a lefuba



- Mahlaba ka sefubeng
- Ho hloka takatso ea lijo
- Mokhathala
- Ho fufuleloa bosiu

9. Kopa barupeluo a ho fumana litšoantšo tsa matšoao a lefuba maqephe a 145–146 a libuka tsa bona. Bolella barupeluo a:

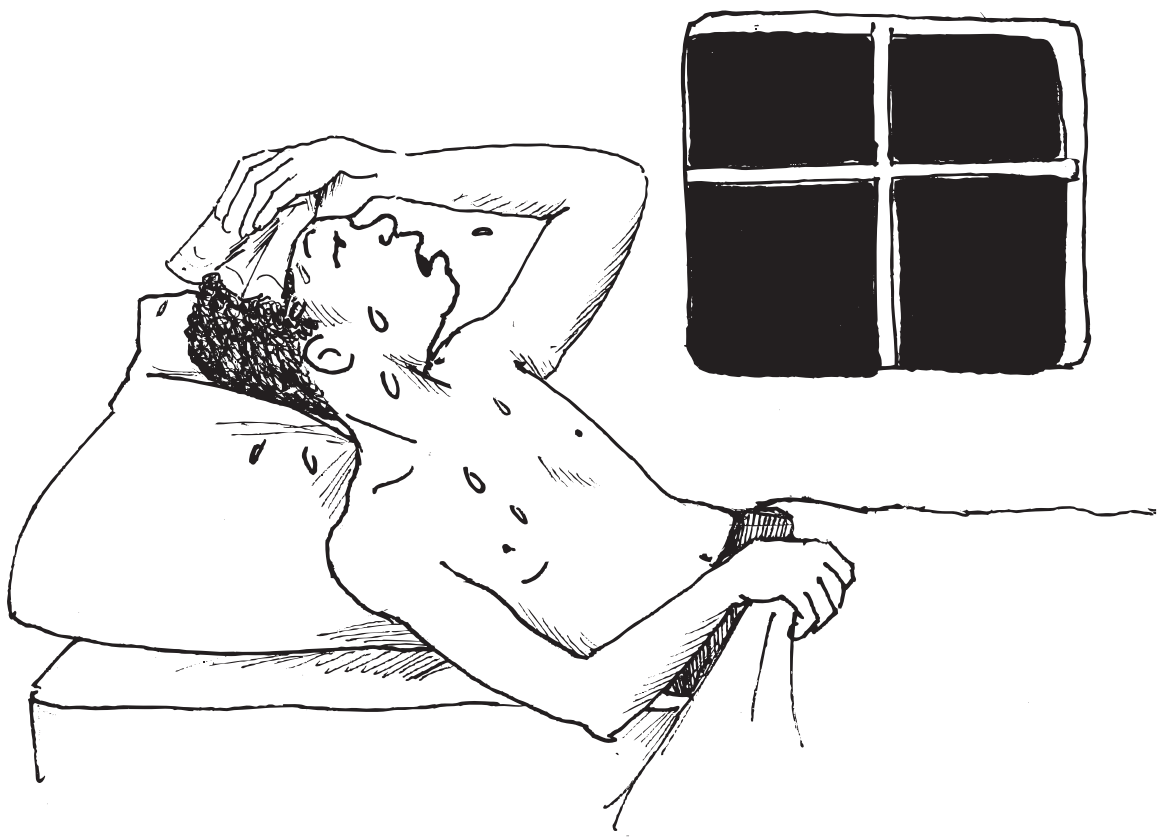
Le lokela ho botsa le ho sheba matšoao ana ho basali ba tlhokomelong ea lona, haholo haeba basali bao ba e-na le HIV. Batho ba nang le HIV le AIDS ba ba le matšoao a fapakaneng a lefuba. Mohlala, ba ka ota, ba ba le letšollo, ba ruruha mpa. Haeba mosali ea tlhokomelong ea lona a bontša ho theoha 'meleng haholo, o lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV le ea lefuba.



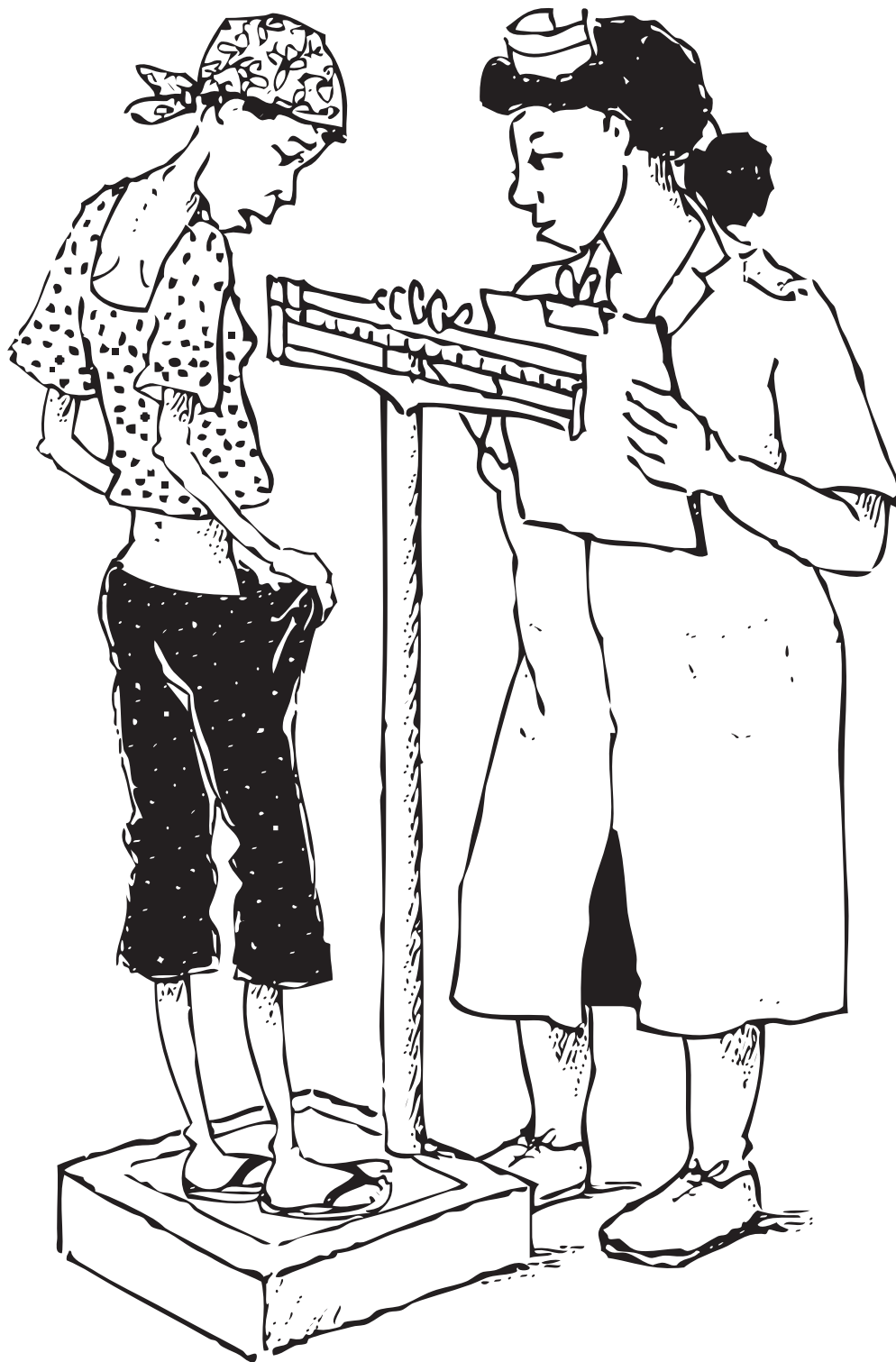
**Ho khohlela ho feta
libeke tse peli**



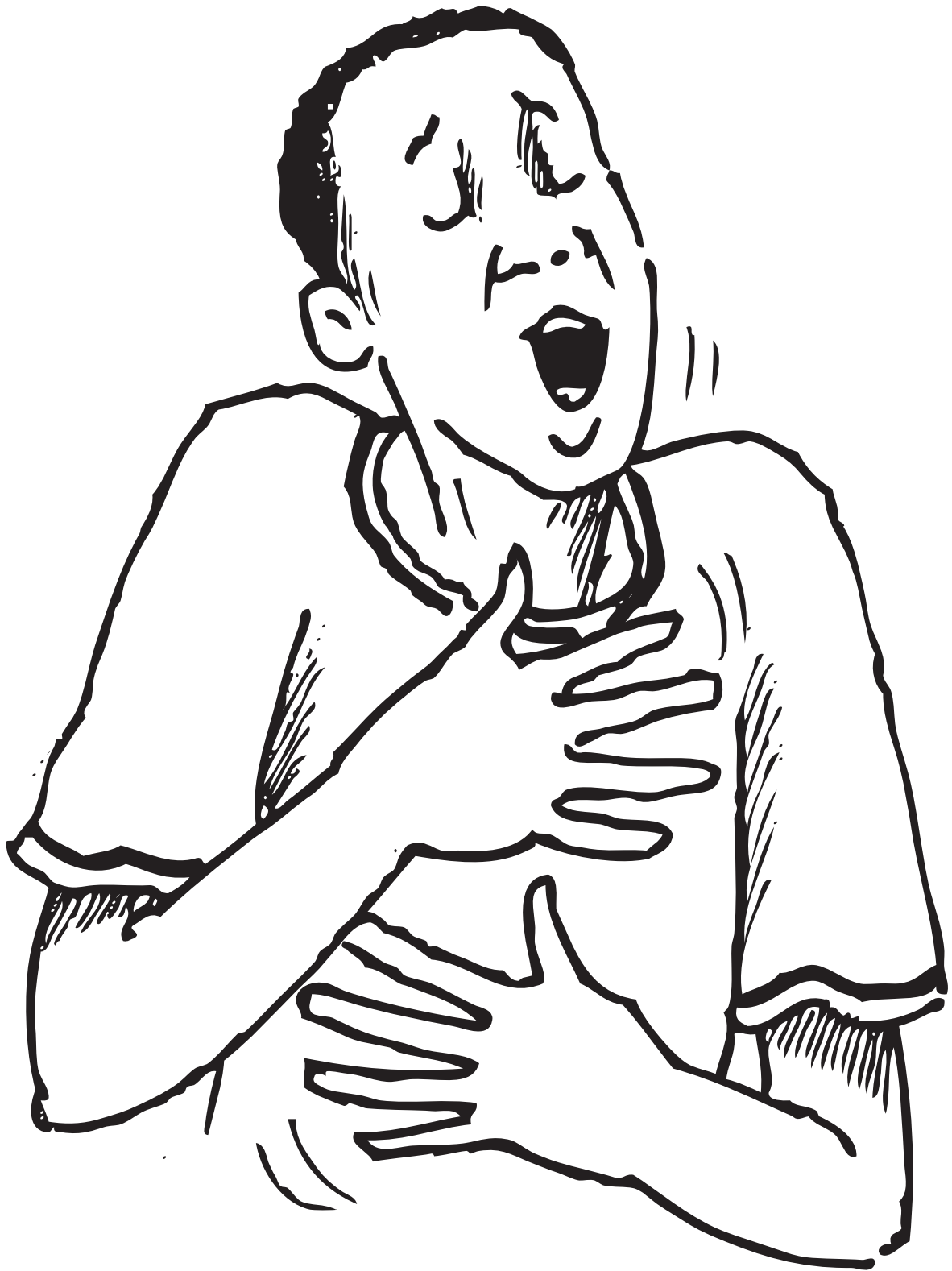
Mocheso



Ho fufuleloa bosiu



Ho theoha ha boima ba 'mele



Mahlaba ka sefubeng



Ho hloka takatso ea lijo



Mokhathala

THUTO-TŠEBETSO EA 3 Thibelo ea phetiso ea lefuba



Mokhoa: Pale ea litšoantšo



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

f. Bolela mekhoa ea ho qoba ho fumana lefuba le mekhoa ea ho thibela phetiso ea lefuba.



Boitokisetso

- Shebisanang pale ea litšoantšo tsa lefuba.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ka litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Pale ea litšoantšo tsa lefuba maqepheng a 148 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Botsa barupeluo:

- Lefuba le fetisoa joang ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong?

Lefuba le tšoaetsana ka ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong ka lipeo tsa mafu tse tsamaeang sepaka-pakeng li le ka har'a marotholinyana a tsoang ho motho ea nang le tšoaetso ea lefuba. Ha motho ea tšoeroeng ke lefuba a khohlela, a ka betsetsa marotholinyana moeeng. Ha motho e mong hape a hema martholi ao, a ka fumana tšoaetso ea lefuba.

- Ha joale re tseba hore na lefuba le fetisoa joang, batho ba lokela ho etsa eng ho thibela phetiso ea lefuba?

Koahela nko le molomo ha u khohlela kapa u thimola.

2. Arola barupeluo ka bobeli. Ba hlalose hore ba tla buisana ka ho thibela ho ata ha lefuba.

3. Kopa lihlopha tseo tse arotsoeng ka bobeli ho fumana pale ea litšoantšo tsa lefuba maqepheng a 148 a libuka tsa bona, le ho buisana ka se etsahalang paleng eo.



Metsotso e 5

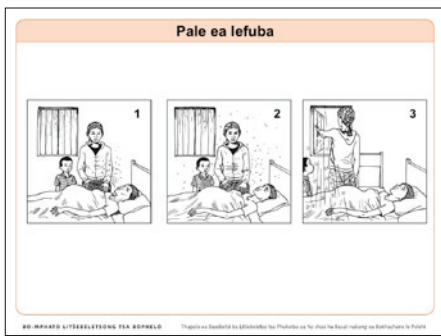
4. Ba fe metsotso e 5 ho buisana ka pale. Ha ba ntse ba sebetsa potoloha le bona ho thusa moo ho hlokahalang.



Metsotso e 10

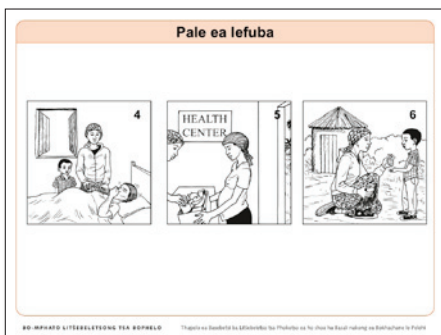
5. Ba bontše pale ea litšoantšo. Kopa moithaopi ho tla kapele a hlalosa setšoantšo se le seng. Thusa le ho otlolla moo ho hlokahalang.

6. Pale ea lefuba



1. Mosali oa mokhachane ea kulang o robetse betheng, o ea khohlela o bile o ea fufuleloa. Ngoana oa hae le le-MMRPA ba ka tlung eo. Ha mokhachane a khohlela, ho tsoa marotholinyana a mathe ka lehanong.
2. Marotholinyana ao a ea moeeng haufi le le-MMRPA le ngoana ha mokhachane eena a ntse a robetse betheng.
3. Le-MMRPA le bula fesetere, letsatsi le chabela ka tlung. Mahlaseli a letsatsi a bolaea likokoana-hloko tse marotholing.

7. Pale ea lefuba



4. Mokhachane o koahela molomo ha a khohlela. Ha ho marotholinyana a bonoang.
5. Le-MMRPA le ea tlebeniking ho ea latela lelapa leo lijo.
6. Le-MMRPA le khutlela lelapeng hape le fa ngoana pilisi e tsoang ka botlolong. Le-MMRPA le lutse kante ho ntlo.



Metsotso e 5

8. Botsa lipotso tse latelang ho ikhopotsa:

- Ho ile ha etsahala'ng ha mosali a bula festere?

Moea o mocha o hloekileng le mahlaseli a letsatsi li ile tsa kena ka tlung tsa bolaea marotholinyana a lefuba a sepaka-pakeng a nang le lipeo tsa lefuba.

- Ho ile ha etsahala'ng ha mokuli a koahela molomo le nko ha a khohlela?

O ile a thibela marotholi a nang le lipeo tsa lefuba ho ea sepaka-pakeng; ka lebaka leo ha ho motho ea ka hemang lipeo tseo eaba o tšoaroa ke lefuba.

- MMRPA o ile a thusa joang?

MMRPA o ile a isa ngoana tleleniking ho hlahlojoa lefuba 'me a mo tlišetsa moriana o thibelang lefuba. Bana ke sehlopha se tsietsing ea tšoaetso, kahoo ba lokela ho fumana meriana e tla ba sireletsa khahlanong le lefuba.

- Ke mekhoha efe e 4 ea ho thibela ho ata ha Lefuba?

Ho bolaea lipeo tsa lefuba ka mahlaseli a letsatsi le moea o mocha o hloekileng, ho koahela molomo le nko ha motho a khohlela, ho noa meriana e sireletsang, le ho ja lijo tse matlafatsang 'mele.



Metsotso e 5

9. Bolella barupeluo:

Lipeo tsa lefuba li bolaoa ke mahlaseli a letsatsi. Ha ntlo e e-na le lifestere tse ngata tse kenyang moea o mocha o hloekileng le mahlaseli a letsatsi, lipeo tsa lefuba tse marotholing lia shoa.

Ha mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le lefuba, kopana le eena kante ho ntlo moo ho nang le moea o hloekileng le mahlaseli a letsatsi. Haeba a e-na le lefuba le manganga (MDRTB), sebelisa N95 mask ha u mo etela.

Hona ho tla u sireletsa khahlanong le lefuba. Mokhoa o mong oa ho thibela tšoaetsoe ea lefuba, o sa bontšoang litšoantšong, ke ho entoa. Masea ohle a lokela ho enteloa lefuba.

Ka ha lefuba le fetisoa ka marotholi a sepaka-pakeng, batho ba kulang ba lokela ho koahela melomo ha ba khohlela ho thibela marotholi ho ea moeeng moo a tla tšoaetsa batho ba bang.

Ho ja lijo tse matlafatsang ho ka thibela lefuba ka ha 'mele ea batho etlaba matla hoo e tla tseba ho loantša lefuba le iponahatsang.

Ke bana feela ba ka tlase ho lilemo tse 5 ba fuoang moriana o ba sireletsang khahlanong le lefuba, athe batho ba baholo ba nang le tšoaetso ea HIV ba fuoa moriana o thibelang lefuba (isoniazid prophylaxis).

Haeba motho a entse tlhahlobo 'me a fumanoa a e-na le lefuba le ipatileng, a ke ke a tšoaetsa batho ba bang. Empa ha lefuba le ipatileng le fetoha lefuba le iponahatsang, a ka tšoaetsa ba bang. Ka lebaka leo, o lokela ho noa meriana hore lefuba la hae le ipatileng le lule le ipatile. Taba ena kea bohlokoa ho bana ba phelang le batho ba nang le lefuba, hobane sesole sa bona sea fokola se ke ke sa tseba ho loantša lefuba joalo ka batho ba baholo.

10. Botsa barupeluo:

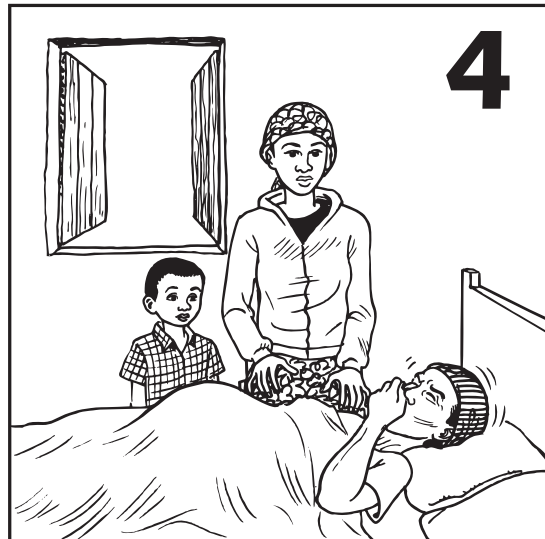
- Le le li-MMRPA, le lokela ho etsa'ng ho thibela ho ata ha lefuba?
Ruta basali ba tlhokomelong ea hao le malapa a bona hore ha ba khohlela ba koahela linko le melomo, ba bule lifestere ho kenya moea o mocha o hloekileng le mahlaseli a letsatsi, hore ba etse tlhahlobo ea lefuba, le hore bana le ba bang ba fuoe meriana e thibelang lefuba.

11. Qetella ka ho bolella barupeluo:

Hopolang ho ruta basali ba tlhokomelong ea lona ho qoba ho fumana tšoaetso le ho fetisetsa tšoaetso eo ea lefuba ho batho ba bang. Le lona le qobe ho fumana lefuba ka hore le kopane le basali kantle ho malapa a bona.

Lefuba Pale ea Litšoantšo

(maqepheng a 148 a Buka ea Morupelua)



THUTO-TŠEBETSO EA 4 Kalafo ea lefuba



Mokhoa: Thuto-tšebetso ea sehlopha se senyenyane le puo ka morupeli



Nako: Hora



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- g.** Hlalosa hore na meriana ea lefuba e nooe neng, nako ekae, litekanyetso, le ho boloka meriana ka tsela e nepahetseng.
- h.** Hlalosa bohlokoa ba ho tiisetša kalafo ea lefuba le kotsi ea lefuba le hlolang meriana e ka tlišoang ke ho lofa kalafo.
- i.** Hlalosa mathata a hlahang ha motho a e-na le HIV le lefuba ka nako e le 'ngoe.
- j.** Fana ka kalafo e behang mokuli leihlo hore o noa meriana bakeng sa basali ba noang meriana ea lefuba, le ho fana ka tšebetso le tšhabollo ho ba nang le HIV le lefuba.



Boitokisetso

- Shebisanang litlhaloso le litšoantšo tsa lefuba tse latelang.
- Bokella mefuta eohle ea lipilisi tsa lefuba (li ntse li le ka libotlolong kapa mabokoseng a tsona). Bokella tse tla lekana ho bontšo lihlopha tse 5 tsa barupeluo.
- Etsa lifotokopi tsa likarete tsa kalafo ea lefuba tse maqepheeng a 283–286 a Bukeng ena ea Morupeli. Etsa lifotokopi tse tla lekana ho bontšo lihlopha tse 5 tsa barupeluo.
- Beha sete e le 1 ea lipilisi tsa lefuba le sete e le 1 ea likarete tsa kalafo libakeng, litafoleng, kapa litulong tse hlano kahar'a ntlo ea thupelo.
- Ho be le sebaka se lekaneng barupeluo ba 5 sebakeng, tafoleng, kapa setulong. Haeba barupeluo ba le ba bangata beha li-sete tse ling ho lekana barupeluo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Mefuta eohle ea lipilisi tsa lefuba
- Mefuta eohle ea likarete tsa kalafo ea lefuba
- Libaka tse 5 tse tla beha sete e le 1 ea lipilisi tsa lefuba le sete e le 1 ea likarete tsa kalafo
- Litaba tse amanang le lefuba maqepheeng a 150–157 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 10

1. Bolella barupeluo:

Meriana ea lefuba, joalo ka li-ARV, e lokela ho noa ka hloko. Batho ba bang ba lokela ho noa meriana e mengata ka letsatsi. Thuto-tšebetsong ena le tla ithuta ka kalafo ea lefuba: hore na batho ba lokela ho noa meriana efe, e mekae, hakae, neng.

2. Arola barupeluo lihlopha tse nyenyane tse 5 (lihlopha li ka feta moo ha ho hlokahala), sehlopha ka seng se sebeletse moo se lokiselitsoeng (moo ho behiloeng meriana le likarete tsa kalafo).

3. Kopa lihlopha tse nyenyane ho sheba meriana le likarete ho ithuta hore meriana e noa neng ka litekanyetso tse kae. Lihlopha li lokela ho tseba hore na likarete li nyalana le meriana efe.

4. Fana ka metsotso e 10 ho lihlopha tse nyenyane ho nyalana meriana le likarete. Ha lihlopha li ntse li sebetsa, potoloha le tsona le ho thusa moo ho hlokahalang.



Metsotso e 20

5. Bokella barupeluo u ba hlalositse hore lihlopha tse nyenyane li tla etsa papali ea meriana ea lefuba eo ba neng ba ntse ba ithuta ka eona. Hlalosa papali ka tsela ena:

- Ke tla bitsa lebitso la moriana oa lefuba.
- Ha ke etsa joalo, phahamisa karete e nepahetseng le moriana.
- Sehlopha sa pele se nepang se tla putsoa ka ntlha e le 'ngoe.
- Re tla etsa joalo ka meriana eohle ea lefuba.

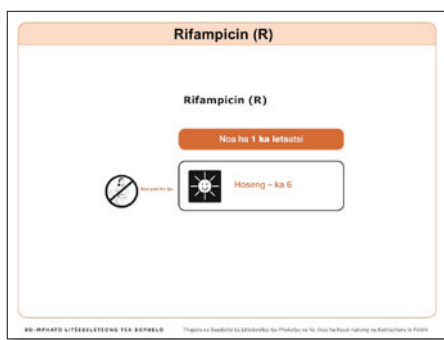
6. E re, “Rifampicin!”

7. Sheba sehlopha se tla phahamisa karete le moriana o nepahetseng pele.

8. Atamela sehlopha seo ho ikholisa hore se nepile. Potoloha le lihlopha tse ling ho etsa bonnete ba hore le tsona li nepile.

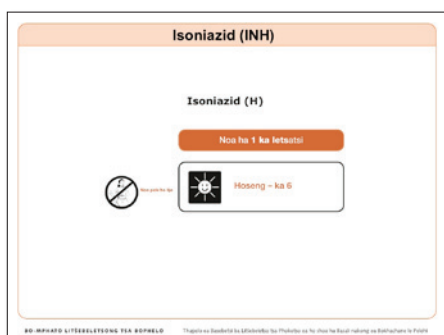
9. Fana ka ntlha e le 'ngoe ho sehlopha se hlotseng (ngola pampiring e ngollang).
10. Kopa sehlopha se hlotseng ho hlalosa hore na Rifampicin e noa joang (tekanyetso, linako, le litaelo tse khethehileng).
11. Bontša setšoantšo sa Rifampicin le litlhaloso tse amanang le eona.
12. Etsa ka tsela e tšoanang ka meriana eohle ea lefuba: bitsa lebitso la moriana, khetha sehlopha se hlotseng, hlahloba na lihlopha tse ling li nepile, kopa sehlopha se hlotseng ho hlalosa kamoo moriana o noang kateng. Bontša setšoantšo sa moriana, le litlhaloso tse amanang le moriana oo, kopa barupeluo ho eelloang 'mala, sebopeho, le boholo ba pilisi.

13. Rifampicin (R)



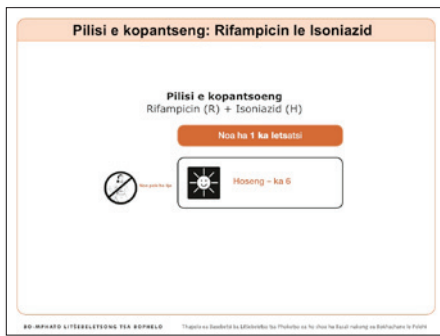
E re: Khutsufatso ea Rifampicin ke (R). Pilisi e le 1 ka letsatsi, hoseng kamora'lijo. Litekanyetso li behoa ke ngaka a ipapisitse le boima ba mokuli.

14. Isoniazid (H)



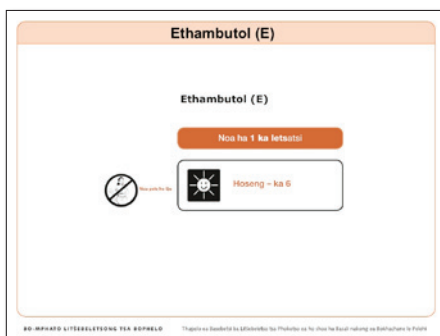
E re: Khutsufatso ea Isoniazid ke (H). Isoniazid e noa ke bana le batho ba baholo. Ho noa e le 1 ka letsatsi, hoseng kamora'lijo. Litekanyetso li behoa ke ngaka.

15. Pilisi e kopantseng: Rifampicin le Isoniazid



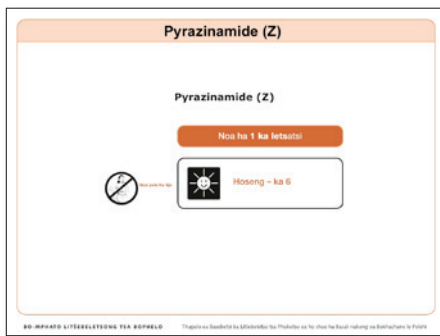
E re: RH ke pilisi e kopantseng rifampicin le isoniazid. E fua bana le batho ba baholo ka litekanyetso tse fapaneng. RH e noa hang ka letsatsi, hoseng kamora'lijo. Litekanyetso li behoa ke ngaka.

16. Ethambutol (E)



E re: Khutsufatso ea Ethambutol ke (E). Pilisi ena e fua bana. E noa ha 1 ka letsatsi, hoseng kamora'lijo. Litekanyetso li behoa ke ngaka.

17. Pyrazinamide (Z)



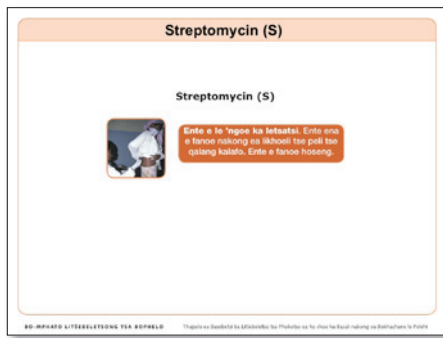
E re: Khutsufatso ea Pyrazinamide ke (Z). E noa ha 1 ka letsatsi, hoseng kamora'lijo. Litekanyetso li behoa ke ngaka.

18. RHZE



E re: RHZE e kopantse lipilisi tse 4: rifampicin, isoniazid, pyrazinamide, le ethambutol. R e emetse rifampicin, H e emetse isoniazid, Z e emetse pyrazinamide, ha E e emetse ethambutol. E noa ke batho ba baholo. RHZE e noa ha 1 ka letsatsi, hoseng kamora'lijo. Litekanyetso li behoa ke ngaka.

19. Streptomycin (S)



E re: Khutsufatso ea Streptomycin ke (S). Ke feela tlas'a maemo a ikhethang ho ka fanoang ka ente ea streptomycin ho alafa TB. Ngaka kapa mooki ba tla enta mokuli.

20. Leboha bohle ba kentseng letsoho thuto-papaling. Kopanya lintlha ho fumana sehlopha se hlotseng le ho se phatlalatsa. Kopa barupeluo ho khutlela litulong.



Metsotso e 15

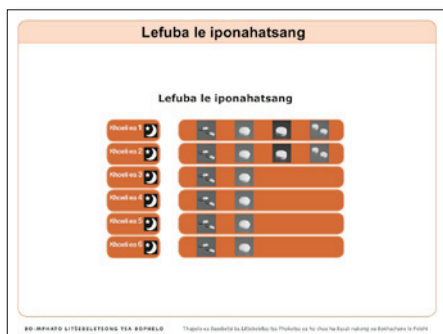
21. Bolella barupeluo:

E 'ngoe ea boikarabello ba lona li-MMRPA ke ho etsa bonnete ba hore basali ba nang le lefuba ba tlhokomelong ea lona ba noa meriana ea lefuba kamehla ka tsela e nepahetseng.

Hore le thuse, le lokela ho tseba meriana ea lefuba eo mokuli a lokelang ho e noa. Le etele lelapeng la mosali eo kamehla hoseng ka nako e nepahetseng ho mo sheba hore o noa meriana ea hae ea lefuba. Lea tseba hore hona ho bitsoa **kalafu ka ho beha mokuli leihlo**. Ka ho etsa joalo le tla etsa hore bakuli ba tiisetse kalafu ea lefuba.

22. Bontša litšoantšo tse latelang le se ngotsoeng.

23. Lefuba le iponahatsang

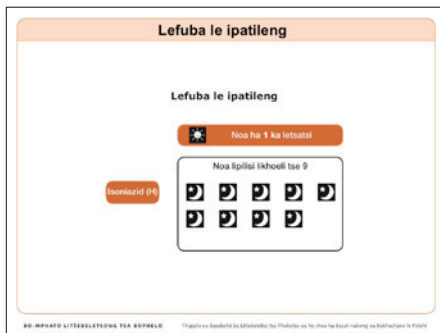


E re: Bakuli ba lefuba le iponahatsang ba noa lipilisi likhoeli tse tšeletseng 6. Kalafu le litekanyetso tsa bana le batho ba baholo lia fapana. Likhoeling tse 2 tse qalang, batho ba baholo ba noa RHZE, e kopantseng meriana e 4 e fapaneng. Likhoeling tse 4 tsa ho qetela ba noa RH, e kopantseng lipilisi tse 2 tse fapaneng.

E re: Bana ba noa pilisi e le 1 ea RHZ, likhoeling tse 2 tse qalang. Likhoeling tse 4 tse qetellang, bana ba noa mofuta o le 1 oa pilisi, e leng RH. Lipilisi tsa lefuba li nooa hoseng kamora'lijo. Palo ea lipilisi tseo a li noang ka letsatsi e behoa ke ngaka. Ngaka e tla beha litekanyetso tsa lipilisi ho latela boima ba mokuli.

Kalafo ea motho ka mong e fapana le ea ba bang. Ngaka kapa mooki o tla ngola meriana e le ho thusa mokuli le li-MMRPA ho e hopola.

24. Lefuba le ipatileng



E re: Batho ba nang le lefuba le ipatileng, haholo bana ba katlase ho lilemo tse 5, ba lokela ho noa isoniazid hang ka letsatsi nako ea likhoeli tse 9. Isoniazid e noa hoseng kamora'lijo. Ke mosebetsi oa MMRPA ho etsa bonnete ba hore batho ba boikarabellong ba hao ba noa meriana ea bona kamehla, ka nako e tsoanang, likhoeli tse 9.

25. Bolella barupeluo:

Kalafo ea motho e ka fetoha haeba a e-noa li-ARV le meriana ea lefuba ka nako e le 'ngoe. Hangata meriana ena e ea sitisana. Ka nako e 'ngoe litla-morao li ba ngata. Ka nako e 'ngoe moriana o mong o ka hlokisa o mong matla. Ngaka ke eona e tla etsa qeto ka kalafo e lokelang batho ba nang le HIV le lefuba. Etsa bonnete ba ho buisana le ngaka kapa mooki moo litaba li leng ka tsela ena, e le hore u be le kutloisiso ea mefuta ea meriana e nooang ke mokuli le litaelo.

26. Bolella barupeluo:

Ha motho ea nang le lefuba a sa noe meriana kamehla ho fihlela a qeta kalafo (likhoeli tse 6 kapa 9), lefuba le tla ata le qetelle le hlola meriana. Le batho ba tla fumana tsoaetso ea lefuba ho motho eo, ba tla tsoaroa ke lefuba le “hlolang meriana”.

27. Lefuba le hlohang meriana kapa lipilisi



E re: Ha lefuba le ithuta ho loantša meriana le ho e hlola, ho thoe ke lefuba le hlohang meriana kapa lipilisi, 'me le kotsi haholo. Ha motho a e-na le lefuba le hlohang meriana kapa lipilisi, lingaka li lokela ho lula li ntse li eketsa mefuta e fapakaneng ea meriana kapa lipilisi.

E re: Lefuba le hlohang meriana kapa lipilisi le ka fetisoa ka mekhoa e tšoanang le ea lefuba le tloaelehileng. Ka lebaka leo le tlameha ho etsa bonnete ba hore bakuli ba lona ba noa meriana kapa lipilisi letsatsi le letsatsi. Hoo ho tla etsa hore meriana kapa lipilisi tsa lefuba li 'ne li tsoele pele ho folisa motho e mong le e mong.

Batho ba phelang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV le AIDS ba atisa ho ba le lefuba le hlohang meriana kapa lipilisi. Hona ho bolela hore meriana e tloaelehileng e ke ke ea ba folisa. Ha mokuli oa hao a tsoela pele ho khohlela le ho lahlehela ke boima ba 'mele kamora' khoeli a e-noa lipilisi tsa lefuba, o tla lokela ho etela setsing sa bophelo hape hore a etse tlhahlobo e 'ngoe.



Metsotso e 15

- 28.** Kopa barupeluo a ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqephe a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang ntlha e latelang ea lenane. Ba hopotse hore ntlha ena ke karolo ea mantlha ea boikarabello ba li-MMRPA:
- Fana ka kalafo e behang mokuli leihlo ho bakhachane bohle ba noang meriana ea lefuba kapa li-ARV.
- 29.** Kopa barupeluo a ho fumana litaba tsa meriana ea lefuba maqephe a 150–153 a libuka tsa bona. Ba eletse ho sebelisa tsebo ea bona ho thusa basali ho noa meriana ea lefuba ka tsela e nepahetseng.
- 30.** Botsa barupeluo a hore na ba na le lipotso ka lefuba le ka kalafo e behang mokuli leihlo' me u arabe.

Rifampicin (R)

Noa ha 1 ka letsatsi



Noa pele ho lijo



Hoseng – ka 6

Isoniazid (H)

Noa ha 1 ka letsatsi



Noa pele ho lijo



Hoseng – ka 6

Pilisi e kopantsoeng Rifampicin (R) + Isoniazid (H)

Noa ha **1** ka letsatsi



Noa pele ho lijo



Hoseng – ka 6

Ethambutol (E)

Noa ha **1** ka letsatsi



Noa pele ho lijo



Hoseng – ka 6

Pyrazinamide (Z)

Noa ha 1 ka letsatsi



Noa pele ho lijo



Hoseng – ka 6

Pilisi e kopantsoeng

Rifampicin + Isoniazid + Ethambutol + Pyrazinamide

Noa ha 1 ka letsatsi



Noa pele ho lijo



Hoseng – ka 6

Streptomycin (S)



Ente e le 'ngoe ka letsatsi. Ente ena e fanoe nakong ea likhoeli tse peli tse qalang kalafo. Ente e fanoe hoseng.

THUTO-TŠEBETSO EA 5 Litla-morao tsa meriana ea lefuba



Mokhoa: Tšebetso ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

k. Botsa le ho hlalosa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba ho basali ba noang meriana eo, 'me u felehetse ba nang le litla-morao tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang.



Boitokisetso

- Etsa fotokopi ea litšoantšo tsa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba maqepheng a 292–305 a Buka ena ea Morupeli (Kopi e le 'ngoe ea setšoantšo se seng le se seng).
- Ngola melaetsa e 2 ka mongolo o moholo pampiring e ngollang: “Litla-morao tse bobebe tsa meriana ea lefuba” le “Litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba” Li manamise mahlakoreng a mabeli a shebaneng a ntlo ea thupelo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ka litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Lifotokopi tsa litšoantšo tsa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba
- Litšoantšo tsa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba le litlhaloso maqepheng a 158–161 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Ka nako e 'ngoe ha batho ba e-noa meriana ea lefuba ho ba le se etsahalang 'meleng ea bona. Mohlala, ba ka opeloa ke hloho, ba nyekeloa ke pelo, kapa ba tšolla. Lintho tsena li bitsoa litla-morao.

Ha basali ba tlhokomelong ea hao ba e-noa meriana ea lefuba, ba ka 'na ba e-ba le litla-morao tsa meriana eo. Litla-morao tse ling li bobebe tse ling li matla. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e-ba le litla-morao tse matla, u lokela ho li lemoha le ho mo felehetsa ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

Joale re tla shebisana litla-morao tse **bobebe** le tse **matla** tsa meriana ea lefuba.

2. Arola barupeluo a ka bobeli, u fe sehlopha ka seng setšoantšo sa setla-morao. Haeba u ntse u e-na le litšoantšo tse sa ajoang, arola lihlopha tse ling tsa barupeluo, u ba abele ka bo mong.



Metsotso e 20

3. Kopa sehlopha ho tla kapele le ho bala setla-morao sa bona. Botsa barupeluo a:
 - Na setla-morao see ke se **bobebe** kapa se **matla** (seo le lokelang ho isa mosali setsing sa bophelo)?
4. Kopa barupeluo ho ipuo a le ho etsa qeto ka potlako. Ha ba entse qeto ea hore ke se “bobebe” kapa se “matla”, ba bolelle karabo e nepahetseng, joale ba eme tlas’a molaetsa o nepahetseng.
5. Sebetsa joalo ka litla-morao tsohle. Kothalets a barupeluo ho etsa qeto ka potlako. Le se ke la nka nako e fetang motsotso holim’a setla-morao se le seng.

Litla-morao tse bobebe tsa meriana ea lefuba	Litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba
Ho hloka takatso ea lijo	Ho hema kathata
Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong	Ho se utloe hantle
Molikoa-likoane	Ho ruruha mahlo
Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola	Ho ruruha leleme
Ho nyekeloa ke pelo	Machachetsi, liso, kapa maqeba
	Ho hlatsa
	Lekhopho
	Mahlaba ka mpong
	Mahlo a masehla le letlalo le lesehla



Metsotso e 5

6. Ha bohle ba eme tlas'a molaetsa o nepahetseng, botsa ba emeng tlas'a molaetsa o reng "bobebe" ho phahamisa litšoantšo tsa bona le ho bala litla-morao tsa bona. Bolella barupeluo:

Basali ba tlhokomelong ea lona ba noang meriana ea lefuba, ba ka 'na ba e-ba le tse ling tsa litla-morao tse bobebe. Leha litla-morao tsena li se monate, tsebang hore ha li kotsi.

Haeba mosali a e-ba le tse ling tsa litla-morao tse bobebe, mo boelle hore o tla lokela ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a 2 kapa a 3 ho fumana thuso.



Metsotso e 5

7. Kopa barupeluo ba emeng tlas'a molaetsa oa litla-morao tse "matla" ho phahamisa litšoantšo tsa bona le ho bala litla-morao tsa bona ka bonngoe.

8. Bolella barupeluo:

Basali ba tlhokomelong ea lona ba noang meriana ea lefuba, ba ka 'na ba e-ba le tse ling tsa litla-morao tsena. Litla-morao tsena li kotsi.

Ha mosali a e-ba le tse ling tsa litla-morao tsena, le mo felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

Ka linako tsohle ha le etetse basali ba tlhokomelong ea lona ba noang meriana ea lefuba, le ba **botse** hore na ba na le litla-morao le ba fetisetse setsing sa bophelo. Le lokela ho ba botsa, le se ke la nahana hore ba tla ithaopa ho le bolella.

Ha ho ea lekana ho botsa feela, "U ikutloa u le joang kajeno?" Le lokela ho botsa, "Na u na le litla-morao, mohlala, lekhopho, ho hlatsa, ho hema kathata, joalo-joalo."?

Le lokela ho ruta basali ho lemoha litla-morao tse matla, e le hore ha ba e-na le tsona, ba tle ho lona hore le ba felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

9. Leboha barupeluo, bokella litšoantšo tsa litla-morao tsa meriana ea lefuba, u ba kope ho khutlela litulong tsa bona.



Metsotso e 10

- 10. Etsang boikhopotso bo potlakileng: phahamisa litšoantšo tsa litla-morao ka bonngoe, u re barupeluo ba bolele hore na setla-morao seo ke se bobebe kapa se matla. Tšoea liphoso moo li leng teng 'me u fane ka karabo e nepahetseng.
- 11. Bontša litšoantšo tsa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba, le ikhopotseng tsona ka bonngoe.

12. Litla-morao tse bobebe tsa meriana ea lefuba



- Ho hloka takatso ea lijo
- Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong
- Molikoa-likoane
- Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola
- Ho nyekeloa ke pelo

13. Litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba



- Ho hema kathata
- Ho se utloe hantle
- Ho ruruha mahlo
- Ho ruruha leleme

14. Litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba



- Machachetsi, liso, kapa maqeba
- Ho hlatsa
- Lekhopho
- Mahlaba ka mpeng
- Mahlo a masehla le letlalo le lesehla

- 15.** Kopa barupeluo a ho fumana litšoantšo le litlhaloso tsa litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba maqepheng a 158–160 a libuka tsa bona. Ba eletse ho ithuta ka tsona ha ba le malapeng a bona. Ba ka sebelisa litšoantšo tseo ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona ba noang meriana ea lefuba.
- 16.** Hopotsa barupeluo a hore boikarabello bo bong ba bona ba mantlha ke bo latelang:
- Ho botsa le ho hlokomela litla-morao tse bobebe le tse matla tsa li-ARV kapa meriana ea lefuba, le ho felehetsa basali ba nang le tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Hopotsa basali hore ba u tlalehela ka litla-morao tseo ba bang le tsona ha ba e-noa meriana e boletsoeng.
- 17.** Kopa barupeluo a ho fumana lenane la lefuba maqepheng a 162 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho ba balla lenane leo. Hlalosa hore ena ke e 'ngoe ea boikarabello ba li-MMRPA mabapi le basali ba tlhokomelong ea bona ba noang meriana ea lefuba, 'moho le malapa a bona:

Lenane la kalafo ea lefuba

- Hlalosa hore na meriana ea lefuba e noa neng, nako e kae, ka litekanyetso tse kae.
 - Etsa bonnete ba hore basali ba na le meriana e nepahetseng ea lefuba.
 - Hopotsa basali ba noang lipilisi tsa lefuba ho boloka lipilisi sebakeng se bolokehileng, se ommeng, moo mahlaseli a letsatsi a sa chabeleng, moo ho pholileng moo bana ba sa tl'oa li fihlela.
 - Etsa bonnete ba hore basali ba noa meriana ea bona ea lefuba kamehla, ka tsela e nepahetseng, ka ho etela malapeng a bona hoseng ho ba bea leihlo hore ba hlile ba noa meriana eo.
 - Pele mosali a e-noa moriana oa lefuba, mo botse na o se a jele kapa che.
 - Ngola meriana ea lefuba eo a e noeleng kareting ea kalafo.
 - Botsa le ho hlokomela litla-morao tse bobebe le tse matla tsa meriana ea lefuba, le ho felehetsa basali ba nang le tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang.
- 18.** Botsa hore na barupeluo a ba na le lipotso life ka litla-morao tsa meriana ea lefuba, 'me u arabe.



Ho hloka takatso ea lijo



Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong



Molikoa-likoane



Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola



Ho nyekeloa ke pelo



Ho hema kathata



Ho se utloae hantle



Ho ruruha mahlo



Ho ruruha leleme



Machachetsi, liso, kapa maqeba



Ho hlatsa



Lekhopho



Mahlaba ka mpeng



Mahlo a masehla le letlalo le lesehla

Version 1_1_27_12. Copyright Partners in Health.

THUTO-TŠEBETSO EA 6

Thuto ka lefuba



Mokhoa: Lithuto-pale



Nako: Hora



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

1. Ruta bakhachane le batsoetse ka bohlokoa ba ho etsa tlhahlobo ea lefuba, ho qoba tšoaetso ea lefuba, bohlokoa ba ho tiisetša kalafo ka meriana ea lefuba, le litla-morao tsa meriana ea lefuba



Boitokisetso

- Shebisanang lithuto-pale tsena tsa lefuba, lipotso, le mehlala ea likarabo.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Lithuto-pale tsa lefuba maqepheg a 163–165 a Buka ea Morupeluo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Hlalosa hore barupeluo ba tla sebelisa seo ba ithutileng sona ka lefuba, ka ho bala le ho buisana ka lithuto-pale tse latelang.
2. Arola barupeluo ka lihlopha tsa batho ba 4 ho isa ho 5. Etsa bonnete ba hore sehlopheng ho na le batho ba tsebang ho bala le ho ngola hantle.
3. Hlalosa tšebetso ea sehlopha:
 - Ke tla fa sehlopha ka seng thuto-pale. (Ke tla fana ka tsona haufinyane.)
 - Khetha setho sa sehlopha ho balla sehlopha sa habo thuto-pale le lipotso.
 - Buisanang ka potso. Etsa bonnete ba hore litho tsohle li kena puisanong.
 - Khetha setho sa bobeli ho ngola likarabo tsa sehlopha ka

bokhutšoanyane.

- Khetha setho sa boraro ho fana ka tlaleho ea likarabo ho sehlopha sohle.
- Le fuoa metsotso e 10 ho etsa mosebetsi.

4. Fana ka mosebetsi oa thuto-pale ho lihlopha tse fapakaneng.



Metsotso e 10

5. Fana ka metsotso e 10 ho lihlopha ho bala le ho buisana ka thuto-pale. Ha lihlopha li ntse li sebetsa, potoloha le tsona le ho thusa moo ho hlokahalang.



Metsotso e 10

6. Kopa lihlopha ho emisa tšebetso. Kopa moemeli oa sehlopha sa 1 sa thuto-pale ea lefuba ho bala thuto-pale le ho bala likarabo tsa sehlopha.

7. Ha moemeli a qetile ho fana ka tlaleho, kopa barupeluo ba bang ho botsa kapa ho fana ka maikutlo a bona. Ha barupeluo ba qetile, sheba likarabo tsa thuto-pale eo katlase ho mona, eketsa kapa u otlolle liphoso moo ho hlokahalang.



Metsotso e 30

8. Etsa joalo ka lihlopha tse ling e leng sa 2 hoisa ho sa 7. Nka metsotso e 5 holim'a thuto-pale ka 'ngoe.



Metsotso e 5

9. Kopa barupeluo ho fumana lenane la kalafo ea lefuba maqepheng a 162 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla barupeluo se latelang. Ba hopotse hore hona ke boikarabello bo bong ba li-MMRPA:

- Ruta bakhachane le batsoetse ka bohlokoa ba ho etsa tlhahlobo ea lefuba, ho qoba tšoaetso ea lefuba, bohlokoa ba ho tiisetsa kalafo ka meriana ea lefuba, le litla-morao tsa meriana ea lefuba

10. Botsa hore na barupeluo ba na le lipotso life ka phetiso ea lefuba, matšoa, kalafo, le litla-morao tsa meriana ea lefuba, 'me u arabe.



Thuto-pale ea lefuba ea 1

Nakong ea ketelo ea hao ha mosali ea tlhokomelong ea hao, u hlokomela hore o khohlela hampe. Ha u botsa ka ho khohlela hoo, o re ke libeke tse 'maloa a khohlela ebile o ikutloa a sa phela hantle. Bosiung bo fetileng o ile a tšoha ha a bona a khohlela mali. Mosali o bile o bolela hore o fufuleloa haholo bosiu, ka nako e 'ngoe o hatsela hoo a thothomelang.

- U lokela ho etsa joang le ho re'ng ho thusa mosali eo le ho mo ruta?

Bollela mosali hore matšoao a hae e ka 'na eaba ke a lefuba. A etele setsing sa bophelo ho etsa tlhahlobo ea lefuba le litho tsa lelapa la hae le tsona li etse tlhahlobo ea lefuba. Mo bolelle hore u tla mo felehetsa.

Etsa tšalo-morao hore o fela a entse tlhahlobo ea lefuba. Ha u mo etela etsa hore le kopane kantle ho ntlo ea hae. Haeba u kena ka tlung ea mosali ea nang le lefuba le hlolang meriana, u roale lelapa le koahelang linko le molomo la N95.

Mo hlalose na lefuba le fetisoa joang le hore na a ka etsa joang ho qoba ho le fetisetsa ho ba bang – ka hore a koahele linko le molomo kapa a sebelise thishu ha a khohlela, joalo-joalo. Mo hlalose na tlhahlobo ea lefuba e etsoa joang (sekhohlela le seipone), mo hlalose hore tlhahlobo e bonolo ebile e bolokehile.



Thuto-pale ea lefuba ea 2

Mosali ea tlhokomelong ea hao o fumanoe a e-na le lefuba. U lokela ho mo etela hoseng ho bona hore o noa moriana oa lefuba. Ha u kena monyako, u hlokomela hore monyako le lifesetere li koetsoe. U utloa mosali a khohlela.

- U lokela ho etsa joang le ho re'ng ho thusa mosali eo le ho mo ruta?

Haeba e le se ka etsahalang, kopana le eena kantle ho ntlo ho sheba ha a e-noa meriana ea lefuba. Haeba a e-na le lefuba le manganga (MDR TB), sebelisa N95 mask ha u mo etela ka tlung. Kopa mosali ho bula lifesetere le ho koahela molomo ha a khohlela.

Mo hlalose na lefuba le fetisoa joang le hore na a ka etsa joang ho qoba ho le fetisetsa ho ba bang – ka hore a koahela linko le molomo kapa a sebelise thishu ha a khohlela, ho bula lifesetere hore moea o hloekileng le mahlaseli a letsatsi li kene ka tlung, joalo-joalo.

Mo hlalose ka matšoao a bobebe le a matla a meriana ea lefuba. Etsa bonnete ba hore o ea setsing sa bophelo hang ha a hlokomela matšoao a matla. Mo hlalose hore a tle ho uena haeba a hloka thuso.



Thuto-pale ea lefuba ea 3

Mosali ea tlhokomelong ea hao o na le HIV 'me o ne a e-noa li-ARV ka nepo le ho li tiisetša nako e etsang khoeli. O ne a kula haholo pele a qala ho noa li-ARV, empa ngaka e ile ea mo bolella hore li-ARV li tla mo thusa hore a ikutloe a le betere. Kamora' khoeli a e-noa li-ARV, o ikutloa a ntse a sa phela hantle, 'me o bona a ntse a ota. Ka tsatsi le leng hoseng ha u mo etetse, o shebahala a hlile a ea hampe haholo.

- U lokela ho etsa joang le ho re'ng ho thusa mosali eo le ho mo ruta?

Eletsa mosali ho etsa tlhahlobo ea lefuba. Ba lelapa la hae le bona ba etse tlhahlobo eo. Mo tiisetse hore tlhahlobo e tla ba lekunutu. Mo hlalositse hore e bonolo ebile ke lekunutu.

Mo hlalositse hore ka ha ha ho phetoho kamora' khoeli a e-noa li-ARV, e ka 'na eaba o na le lefuba. Hlalosa hore batho ba nang le HIV ba kotsing ea ho fumana lefuba hobane sesole sa 'mele ea bona se fokolisitsoe ke HIV.

Mo hlalositse na tlhahlobo ea lefuba e etsoa joang (sekhohlela le seipone), mo hlalositse hore tlhahlobo e bonolo ebile e bolokehile.

Mo hlalositse na lefuba le fetisoa joang le hore na a ka etsa joang ho qoba ho le fetisetša ho ba bang – ka hore a koahela linko le molomo kapa a sebelise thishu ha a khohlela, ho bula lifesetere hore moea o hloekileng le mahlaseli a letsatsi li kene ka tlung, joalo-joalo.



Thuto-pale ea lefuba ea 4

Mosali ea tlhokomelong ea hao, o ile a fumanoa a e-na le lefuba likhoeling tse 2 tse fetileng. U ile oa mo bona ha a ntse a e-noa meriana ea lefuba kamehla. Ka tsatsi le leng ha u fihla hoseng ho tla bona hore o noa meriana, o bolela hore o ikutloa a phetse hantle ha a sa batla ho noa meriana ea lefuba hobane e mo bakela molikoa-likoane le mokhathala

- U lokela ho etsa joang le ho re'ng ho thusa mosali eo le ho mo ruta?

Mo bolelle ho tsoela pele ka meriana ea lefuba, u be u bone hore o noa moriana hona nakong eo.

Mo hlalose hore litla-morao tseo a nang le tsona ke tse tloalehileng tse bobebe tsa meriana ea lefuba. Mo eletse ho ea setsing sa bophelo nakong ea matsatsi a mabeli a tlang le hore basebeletsi ba bophelo ba tla mo thusa mabapi le litla-morao tseo.

Mo hlalose bohlokoa ba ho tiisetša kalafo ea lefuba ka ho noa meriana kamehla, ka nako e tšoanang, ho fihlela a qeta kalafo. Mo hlalose hore ha a ka lofa kalafo, lefuba la hae le tla hlola kalafo. 'Me ha ho ba joalo, o tla kula haholo lefuba la hae le hane ho phekoloa.



Thuto-pale ea lefuba ea 5

Mosali ea tlhokomelong ea hao o fumanoe a e-na le lefuba khoeling e fetileng. Kamora' ho noa meriana tlas'a tlhokomelo ea hao, o ntse a khohlela ka nako eohle 'me ka nako e 'ngoe o khohlela mali. O ntse a ota. Hoseng ha u mo etela, o botsa hore na ke'ng a sa beng betere ha a ntse a e-noa meriana nako e etsang khoeli.

- U lokela ho etsa joang le ho re'ng ho thusa mosali eo le ho mo ruta?

Eletsa mosali ho etsa tlhahlobo ea lefuba hape. Haeba litho tsa lelapa la hae li sa hlahlojoa, li ee tlhahlobong ea lefuba.

Hlalosa hore e ka 'na eaba o na le mofuta oa lefuba le hlolang kalafo. Setsing sa bophelo, ba tla mo hlahlobela mofuta oo oa lefuba, 'me ha ho hlokahala, ba tla mo fa meriana e meng.

Eletsa mosali hore a etse tlhahlobo ea HIV. Hlalosa hore e ka 'na eaba o na le tšoaetso. Mo hlalose hore tlhahlobo eo e bonolo, e etsoa ka lekunutu, 'me o tla fumana tlhabollo le kalafo.



Thuto-pale ea lefuba ea 6

Haufinyane mosali ea tlhokomelong ea hao o fumanoe a e-na le lefuba. U etela ha hae hoseng kamehla ho bona hore o noa meriana ea hae ea lefuba. Matsatsi a se makae a qalile ho noa meriana ea lefuba, mosali o re o na le molikoa-likoane, mokhathala, le ho nyekelo a ke pelo. O ngongorehisitsoe ke litla-morao 'me o tšaba hore meriana ea lefuba ea mo kulisa.

- U lokela ho etsa joang le ho re'ng ho thusa mosali eo le ho mo ruta?

Mo hopotse hore litla-morao tseo a nang le tsona ke tse tloalehileng tse bobebe tsa meriana ea lefuba. Mo eletse ho ea setsing sa bophelo nakong ea matsatsi a mabeli a tlang le hore basebeletsi ba bophelo ba tla mo thusa mabapi le litla-morao tseo.

Hopotsa mosali hore haeba a e-na le litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba (machachetsi, liso, kapa maqeba, ho hema kathata, joalo-joalo), a ee setsing sa bophelo hang-hang. Mo eletse ho tla ho uena haeba a hloka thuso hape.



Thuto-pale ea lefuba ea 7

Mosali ea tlhokomelong ea hao o fumanoe a e-na le lefuba. U fihla hoseng ho tla bona hore o qala ho noa meriana ea hae ea lefuba. Ha u qetile u ea tsamaea, 'me u bolela hore u tla tla hoseng ka le hlahlamang. Kamora' nakoana u feta hape ha hae. O mathela ho uena a bonahala a khathatsehile. O re hang ha a qeta ho noa moriana o ile a hlatsa joale o utloa ho le bohloko haholo ka mpong.

- U lokela ho etsa joang le ho re'ng ho thusa mosali eo le ho mo ruta?

Bolella mosali ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Ha ho hlokahala, mo felehetse.

Mo hlalositse hore o na le litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba, 'me a ee setsing sa bophelo hang-hang.



TLHALOSO PELE HO THUPELO

Kathoko ho ho tsamaea tleneniki ea bakhachane, ho pepela setsing sa bophelo, ho tsamaea tleneniki ea batsoetse, ho noa meriana ho latela litaelo, bakhachane le batsoetse ba lokela ho latela mekhoha e tla ba thusa ho ntlafatsa bophelo bo botle ba malapa a bona. Mekhoa ena, e kenyeletsa thero ea malapa ha ho hlokahala, ho etsa bonnete hore bana ba fumana liente tsa bana, ho lemoha matšoao a khaello ea phepo e nepahetseng le letšollo baneng le ho ba isa setsing sa bophelo ho fumana kalafo ha ho hlokahala, le bohloeki 'meleng le ka malapeng.

Thupelong ena, barupelua ba tla ithuta ka bophelo ba malapa, liente tsa bana, khaello ea phepo baneng, letšollo, le bohloeki, e le hore ba tle ba rute malapa a tlhokomelong ea bona kapa ho a fetisetsa setsing sa bophelo ha ho hlokahala.



SEPHEO

Qetellong ea thupelo ena, barupeluo ba tla be ba tseba:

- a. Ho hlalosa se boleloang ka thero ea malapa le thibelo ea bokhachane, le ho bolela mekhoha ea ho thibela bokhachane.
- b. Ho bolela melemo, le mathata sechabeng le meetlong, ho malapa a sebelisang thero ea malapa le thibelo ea bokhachane.
- c. Ho ruta sechaba sa motse ka melemo ea thero ea malapa le thibelo ea bokhachane.
- d. Ho hlalosa hore na mefuta e fapakaneng ea thibelo ea bokhachane e sebetsa joang, melemo ea eona, mekhoha e nepahetseng ea ho e sebelisa, litla-morao tsa eona, le ho ruta basali le balekane ba bona mekhoha ea thibelo ea bokhachane.
- e. Ho hlalosa liente tseo bana ba lokelang ho li fumana ho latela melao ea naha.
- f. Ho felehetsa bana ba katlase ho lilemo tse 5 ho ea tleneniking ho fihlela ba qetile liente tsa bona.
- g. Ho hlalosa lihlopha tse 3 tsa lijo tse hlokoang bakeng sa phepo e nepahetseng.
- h. Ho hlalosa mabaka a etsang hore bana ba haelloe ke phepo e nepahetseng.
- i. Ho hlalosa matšoa a khaello ea phepo baneng, ho kenyeletsa le marasmus le kwashiorkor, le ho fetisetsa bana ba nang le matšoa setsing sa bophelo hanghang.
- j. Ho hlalosa se boleloang ka letšollo, matšoa a lona, se bakang letšollo, le kalafo ea lona, le ho ruta malapa mekhoha ea ho alafa letšollo.
- k. Ho hlalosa litloaelo tsa bohloeki 'meleng le ka malapeng tse ka thusang ho thibela letšollo le ho ata ha mafu, le ho ruta malapa ka litloaelo tseo.



NAKO E HLOKOANG: Lihora tse 4



KAKARETSO EA THUPELO

Thuto-tšebetso	Thupelo	Mokhoa	Nako	Lisebelisuo tse hlokoang
1	Barupeluo ba rutoa ka thero ea malapa le thibelo ea bokhachane, le melemo le mathata ho malapa a sebelisang thero ea malapa.	Ho tšetšetha taba Puisano ea sehlopha se sehlo	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pampiri e ngollang • Lipene • Theipi
2	Barupeluo ba ithuta ka mekhoe ea thibelo ea bokhachane le melemo ea eona, likhaello, le litla-morao.	Puo ka morupeli Puisano ea sehlopha se sehlo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mefuta ea mekhoe ea ho thibela bokhachane • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri • Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
3	Barupeluo ba buisana ka bohlokoa ba liente tsa bana le ho shebisana melao ea naha ea liente tsa bana.	Puo ka morupeli	<i>Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mohlala oa moriana oa ente le nale e entang • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri • Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
4	Barupeluo ba ithuta ka lihlopha tse 3 tsa lijo le matšoao a khaello ea phepo baneng ba banyenyane.	Thuto ka lithaka	<i>Hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri • Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
5	Barupeluo ba ithuta ka matšoao le kalafo ea letšollo le lehlatsa le ho etsa motsoako.	Puisano ea sehlopha se sehlo Pontšo	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri • Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
6	Barupeluo ba ithuta ka bohloeki 'meleng le ka malapeng.	Papali	<i>Metsotso e 45</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pampiri e ngollang • Lipene • Theipi



Lintlha tsa bohlokoa

- Ka thero ea malapa ho boleloa ha malapa a rera hore na a batla ho ba le bana ba bakae ka palo le hore na ba ba batla neng.
- Ka thibelo ea bokhachane ho boleloa se sebelisuo kapa mokhoa o sebelisoang ho thibela bokhachane. Mekhoa eohle ea thibelo ea bokhachane, ntle le ho koaloa ho etsang hore motho a se etse bana, e thibela bokhachane feela nakong eo mosali a e sebelisang. Ha a emisa ho e sebelisa, o tla ima hape.
- Mekhoa ea thibelo ea bokhachane e kenyeletsa lipilisi, liente, le likhohlopo tsa banna le basali.
- Likhohlopo tsa banna le basali ke oona mokhoa feela oa thibelo ea bokhachane o bileng o thibelang le tšoaetso ea HIV le mafu a mang a likobo.
- Melemo ea thibelo ea bokhachane e kenyeletsa: hoba le palo e nyenyane ea bana eo batsoali ba ka tsebang ho ba fepa, ho ba apesa, le ho ba kenya likolo; ho thibela bokhachane ho theola monyetla oa ho tšoaroa ke lefu la phokolo ea mali kapa mathata a mang a bokhachane; ho thibela ho ima ha banana ba ntseng ba lokela ho kena likolo e le hore e tle ebe batsoali ka nako e lokelang.
- Batsoali bohle ba lokela ho bona hore bana ba bona ba fumana liente tse lokelang tleniking ea bana ba katlase ho lilemo tse 5.
- Lihlopha tse 3 tsa lijo ke li-haha-mele, limatlafatsi, le lithibela-mafu. Phepo e nepahetse e fana ka sehlopha se seng le se seng sa tse 3.
- Marasmus le kwashiorkor ke mefuta e atileng haholo ea mafu a khaello ea phepo baneng. Matšoao a kenyeletsa: ho theoha 'meleng haholo; ho se hole; ho se hole ka tsela e nepahetseng; moriri o moputsoanyana o foforehang/o fefohang, ho ruruha matsoho, sefahleho, le maoto; ho hloka takatso ea lijo, letšollo, ho hloka metsi 'meleng, le ho se hole ka tsela e nepahetseng (kwashiorkor).
- Bana ba nang le matšoao a matla a khaello ea phepo ba lokela ho isoa setsing sa bophelo hang-hang.
- Letšollo le lehlatso li atisa ho bakoa ke likokoana-hloko tse fumanoang mantleng. Batho ba fumana tšoaetso ea likokoana-hloko tsena ka matsoho a sa hatleloang, metsi a sa hloekang, kapa lijo tse sa hloekang.
- Letšollo le ka alafuo malapeng ka ho sebelisa motsoako o entsoeng malapeng kapa motsoako o tlang ka lipakete. Batho ba nang le letšollo le matla, ba lokela ho isoa setsing sa bophelo hang-hang.
- Ha batho ba sebelisa mekhoha ea bohloeki 'meleng le ka malapeng ekang ho hlatsoa matsoho ka sesepa le metsi a hloekileng ha ba tsoa matloaneng, ba bula lifesetere tsa matlo, ba ka thusa ho thibela likokoana-hloko tsa mafu.

THUTO-TŠEBETSO EA 1 Melemo le mathata a thero ea malapa



Mokhoa: Ho tšetšetha taba le puisano ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- a. Ho hlalosa thero ea malapa le thibelo ea bokhachane, le ho fana ka mehlala ea lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane.
- b. Ho bolela melemo, le mathata sechabeng le meetlong, ho malapa a sebelisang thero ea malapa le thibelo ea bokhachane.
- c. Ho ruta sechaba sa motse ka melemo ea thero ea malapa le thibelo ea bokhachane.



Boitokisetso

- Ngola litlhaloso tsena pampiring e ngollang:
 - Ka thero ea malapa ho boleloa ha malapa a rera hore na a batla ho ba le bana ba bakae ka palo le hore na ba ba batla neng.
 - Ka thibelo ea bokhachane ho boleloa se sebelisuo kapa mokhoa o sebelisoang ho thibela bokhachane. Mekhoa eohle ea thibelo ea bokhachane, ntle le ho koaloa ho etsang hore motho a se etse bana, e thibela bokhachane feela nakong eo mosali a e sebelisang. Ha a emisa ho e sebelisa, o tla ima hape.
- Ngola lipotso tsena tse 2 pampiring e ngollang, potso e le 'ngoe pampiring e ngollang:
 - Melemo ea thero ea malapa ke efe?
 - Ke hobane'ng ha batho ba sa batle ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa?



Lisebelisuo tse hlokoang

- Tlhaloso ea thero ea malapa le thibelo ea bokhachane pampiring e ngollang
- Lipotso tsa thero ea malapa tse ngotsoeng pampiring e ngollang
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



KELETSO: Barupeluo ba bang ba ka 'na ba ba litlhong ho bua ka thero ea malapa kapa thibelo ea bokhachane. Haeba ba le leqe, ba hlalositse hore ho bohlokoa hore li-MMRPA li bue ka litaba tse hore li tle li ntlafatse bophelo ba malapa le sechaba sa motse. Hopotsa barupeluo hore bohle ba lebeletsoe ho kenya letsoho lipuisanong ka boitlhompho 'me batho ba se ke ba tšaba ho hlahisa maikutlo kapa ho botsa lipotso.



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Thupelong ena, re tla buisana ka bophelo ba malapa. Ho na le lintho tse ngata tseo basali le malapa ba ka li etsang hore ba lule ba phetse hantle. E 'ngoe ea tsona ke thero ea malapa. Thupelong ena, re tla buisana ka bohlokoa, mekhoha, le litla-morao tsa thero ea malapa. Taba ea bohlokoahali ke ea hore na ke hobane'ng batho ba hana thero ea malapa le hore na li-MMRPA li ka thusa joang hore batho ba utloisise melemo ea thero ea malapa moruong le bophelong ba malapa le sechaba sa motse.

2. Botsa barupeluo:

- Ho boleloa'ng ka thero ea malapa?
Nka likarabo tsa bona.
- Ho boleloa'ng ka thibelo ea bokhachane?
Nka likarabo tsa bona.

3. Manamisa pampiri e ngotseng litlhaloso tsa thero ea malapa le thibelo ea bokhachane. Bala litlhaloso tseo, kapa kopa moithaopi ho ba balla, e be u bapisa litlhaloso le likarabo tsa bona:

Ka thero ea malapa ho boleloa ha malapa a rera hore na a batla ho ba le bana ba bakae ka palo le hore na ba ba batla neng.

Ka thibelo ea bokhachane ho boleloa se sebelisuo kapa mokhoa o sebelisoang ho thibela bokhachane. Mekhoa eohle ea thibelo ea bokhachane, ntle le ho koaloa ho etsang hore motho a se etse bana e thibela bokhachane feela nakong eo mosali a e sebelisang. Ha a emisa ho e sebelisa, o tla ima hape.

4. Botsa barupeluo:

- Ke lisebelisuo life tsa thibelo ea bokhachane?

Likhohlopo, lipilisi, liente, joalo-joalo.



Metsotso e 10

5. Manamisa potso ea pele eo u e lokisitseng, e botse, ngola likarabo tsa barupeluo pampiring:

- Melemo ea thero ea malapa ke efe?

Ho iphela nako ea bokhachane – Ho ba mokhachane hangata ka nako e atamellaneng ho beha mosali kotsing ea ho ba le phokolo ea mali le mathata a mang a bokhachane le pelehi. Thibelo ea bokhachane e thusa mosali ho iphela nako e fanang ka khefutso.

Bophelo ba basali – Ho ba le bana ba bangata, ba sieanang ka nako e khutšoane, kapa ho ima mosali a sa le tlase lilemong kapa a se a holile haholo ho kotsi bophelong ba basali. Thero ea malapa e sireletsa mosali mathateng ana.

Bophelo ba lelapa – Malapa a nang le bana ba palo e tlase, a khona ho ba fepa, ho ba kenya likolo, le ho ba hlokomela.

Bophelo ba sechaba sa motse – Ho ba le bana ba palo e tlase, ho ntlafatsa bophelo ba lelapa le moruo oa lona le bophelo le moruo oa sechaba sa motse ka kakaretso.

Basali ba nang le HIV – Basali ba nang le HIV ba kotsing ea ho e fetisetsa ho masea a bona nakong ea bokhachane le pelehi. Basali bao ba na le monyetla oa ho fokotsa makhetlo ao ba imang ka oona. Ba ka ithuta le mekhoha ea ho qoba ho fetisetsa HIV maseeng a bona nakong ea bokhachane, ea pelehi, le nakong ea kanyeso. Hona ke ho bitsoang thibelo ea phetisetso ea tsoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng.

Tšireletso kahlanong le mafu a likobo – Likhohlopo tsa banna le basali li thibela ho ima le ho sireletsa khahlanong le mafu a likobo, ho kenyeletsa le HIV.

Thibelo ea bokhachane ba banana ba banyenyane – Haeba banana ba banyenyane lilemong ba sebelisa thibelo ea bokhachane, ba ka khona ho qeta lithuto tsa bona likolong le ho itokisetsa ho phelisa malapa a bona ha ba fihla lilemong tse lokelang.

Phokotso ea monyetla oa ho bolaoa ke pelehi – Ka nako e 'ngoe basali ba bolaoa ke pelehi ba siee masea e le likhutsana. Tšebeliso ea thibelo ea bokhachane e molemo tabeng ena ka ho theola monyetla oa ho shoa.

Basali ba noang li-ARV kapa meriana ea lefuba, ba ka sitoa ho sebelisa mekhoha e meng ea thibelo ea bokhachane hobane e ka sitisana le li-ARV kapa meriana ea lefuba.

Barupeluo ba ka bolela melemo e meng.

6. Ha barupeluo ba boletse melemo eohle eo ba ka e nahanang, sheba lenane le pampiring e ngollang. Haeba maikutlo a kaholimo a le sieo, a kenyeletse lenaneng.



Metsotso e 15

7. Bolella barupeluo:

Rea tseba hore basali le banna ba na le mekhoha e fapakaneng ea ho thibela bokhachane le thero ea malapa – e le hore ba be le palo eo ba e batlang ea bana ka nako e ratoang ke bona. Rea tseba hore thero ea malapa e-na le melemo e mengata. Leha ho le joalo, ho na le batho ba bang ba sa rateng ho sebelisa thero ea malapa. Batho ba bang ha ba batle ho sebelisa mekhoha ea ho thibela bokhachane, leha mekhoha eo e ne e ka ntlafatsa maphelo a malapa a bona.

8. Manamisa potso ea bobeli eo u e lokisitseng, botsa potso eo, u ngole likarabo tsa barupeluo pampiring:

- Ke mabaka afe a thibelang batho ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa?

Meetlo e ruta hore ho bohlokoa ho ba le bana ba bangata hobane ho bontša borui ebile ho thusa hore leloko le se ke la fela.

Libakeng tse ling masea a shoa ka bongata, haholo malapeng a futsanehileng, kahoo batho ba batla bana ba bangata ka ha ba bang ba tla shoa.

Batho ba batla bana ba bangata hore ba tle ba thuse lelapa ka ho sebetsa le ka temo.

Basali ba nahana hore mekhoha ea thibelo ea bokhachane e tla ba tšoarisa mofetše kapa mafu a mang a kotsi.

Basali ba ileng ba leka ho thibela bokhachane ba bile le litlamorao tse matla.

Batho ba nahana hore mekhoha ea thibelo ea bokhachane e turu.

Balekane ba bona, bo matsale, kapa batho ba baholo ba nyatsa thibelo ea bokhachane.

Batho ba bang ba phela hole le litsi tsa bophelo, kahoo ho thata ho fumana lipilisi kapa liente tsa thibelo ea bokhachane.

Batho ba bang ba batla ho sebelisa mekhoa ea meetlo ea ho thibela bokhachane.

Barupeluo ba ka fana ka mabaka a mang.

- 9.** Ha barupeluo ba fane ka mabaka ohle ao ba a nahanang, sheba lenane le ngotsoeng pampiring. Haeba mabaka a ngotsoeng kaholimo a sa boleloa, eketsa ka oona.

10. Bolella barupeluo:

Le boletse melemo e mengata ea thero ea malapa, le mabaka a sitisang batho ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa. Mabaka ana, a sitisa batho ho sebelisa thibelo ea bokhachane leha e le molemong oa ntlafatso ea maphelo a bona le a sechaba sa motse. Joale re tla buisana ka hore na le le li-MMRPA, le ka araba joang le ho thusa batho ho utloisisa bohlokoa ba thero ea malapa.



Metsotso e 15

- 11.** Supa lenane la ha ba tšetšetha taba la mabaka a sitisang batho ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa. Bolella barupeluo:

Ana ke mabaka a ka sehlohong a sitisang batho ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa. Mabaka ana, a tsoaloe ke seo batho ba fetileng ho sona, kapa ho hloka tsebo ka thibelo ea bokhachane le thero ea malapa, kapa hobane ba futsanehile, kapa hobane e le seo ba se rutiloeng ka lilemo-lemo ho tloha ho baholo-holo ba bona.

- 12.** Supa lenane leo ba ileng ba le hlahisa ha ba tšetšetha taba. Botsa barupeluo:

- Nahana hore u ne u buisana le mosali ea tlhokomelong ea hao ka thero ea malapa. Nahana hore o re a ke ke a sebelisa thero ea malapa ka lebaka le latelang. U ne u tla re'ng ho mosali eo ho mo khotlaetsa thero ea malapa?

- 13.** Mamela likarabo tsa baithaopi, u eketse ha ho hlokahala. (Ha ho hlokahale hore u ngole pampiring, le ka ipuela fela.)

14. Etsa ka tsela e tšoanang ka mabaka ohle a lenaneng. Ha le ntse le tsoela pele, sheba maikutlo a latelang, u eketse moo ho hlokahalang:

Lelapa le bana ba bangata le ka 'na la sitoa ho ba fepa, ho ba apesa, ho ba kenya sekolo, 'me le ka qetella le futsanehile.

Melemo ea lelapa le palo e nyenyane, ke hore ntlo e lula e le makhethe, liphoofolo li hlokomelehile, bana ba fepiloe hantle, bana ba tseba ho qeta lithuto tsa sekolo, masimo ha a fepe palo e ngata ea batho, joalo-joalo.

Malapa a palo e nyenyane a tseba ho boloka bana ba phetse hantle hoo ba ke keng ba shoa habonolo.

Malapa a ka ithuta ho sireletsa bana khahlanong le mafu a atisang ho bolaea bana ba tsoang malapeng a futsanehileng, mohlala, khaello ea phepo, kapa letšollo, ka tsela e joalo ba thibela hore bana ba bolaoe ke mafu ao, joalo-joalo.

Bana ba bangata ba ka thusa mosebetsing oa temo empa ba hloka lijo tse ngata ho ba fepa le lichelete tse ngata bakeng sa litlhoko tse ling tsa bona.

Thero ea malapa ha se boikarabello ba basali ba inotsi. Banna ba na le boikarabello le bona tabeng eo.

Li-MMRPA le basebetsi ba setsi sa bophelo ba ka thusa basali ho ithuta ho buisana le balekane ba bona ka thibelo ea bokhachane le thero ea malapa, e le hore banna ba be le kutloisiso ea bohlokoa ba bophelo ba malapa.

Li-MMRPA le setsi sa bophelo, ba ka hlabolla banyalani, banna, bo 'm'e matsale, le litho tse ling tsa leloko hore na thero ea malapa e ka ntlafatsa bophelo ba malapa a bona joang.

Thero ea malapa e ntlafatsa bophelo ba malapa, moruo oa lelapa le oa sechaba ka kakaretso. Haeba malapa a e-na le bana ba bangata, lelapa le ka haelloa ke lijo, la sitoa ho kenya bana bao sekolo, la fetoa ke menyetla ea ho ntlafatsa moruo oa lona. Malapa a manyenyane ka palo, a tliša menyetla ea moruo le boiketlo ho litho tsohle tsa lelapa.

Thibelo ea bokhachane ha e bake mofetše kapa mafu a mang a kotsi.

Leha mekhoha e meng ea thibelo ea bokhachane e-na le litla-morao, ha li be matla, li ka laoleha ka bobebe. Litla-morao tse ngata li iphella kamora' likhoeli li se kae.

Barupeluo ba ka hlahisa maikutlo a mang.

15. Bolella barupeluo:

Batho ba bang metseng ea rona ha ba lumellane le thibelo ea bokhachane le thero ea malapa ka mabaka ana le a mang. Le qeta ho bolela mekhoha e mengata ea ho buisana le malapa ka mabaka a ho hana ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa.

Empa leha u sebelisa mokhoa oo oa ho buisana le bona, ho ka 'na haeba thata ho thusa malapa ho utloisisa bohlokoa le melemo ea ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa.

Ho bohlokoa ho buisana le banna le basali ka thibelo ea bokhachane le thero ea malapa. Thero ea malapa ha se boikarabello ba basali ba inotši. Le banna ba na le boikarabello tabeng ena.

Ho ruta malapa le sechaba ka thero ea malapa ke mosebetsi o hlokang nako e telele. Ka nako e 'ngoe ho thata ho fetola maikutlo le litumelo tsa batho tseo ba li rutiloeng ba sa le banyenyane. Empa ha u ntse u bua le bona, u tla 'ne u etse phetoho. Thuto ke sebetsa sa bohlokoa ha ho fetoloa maikutlo a batho le ha ho ntlafatsoa bophelo ba sechaba.

THUTO-TŠEBETSO EA 2 Mekhoa ea thibelo ea bokhachane



Mokhoa: Puo ka morupeli le puisano ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

d. Hlalosa kamoo mekhoa e fapakaneng ea thibelo ea bokhachane e sebensang, bolela melemo, likhaello, le litla-morao tsa eona; ruta basali le balekane ba bona ka mekhoa ea thibelo ea bokhachane.



Boitokisetso

- Shebisanang tse ngotsoeng litšoantšong.
- Fumana mekhoa le lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane tse teng tikolohong ea lona, na li fumanoa kae, joang.
- Fumana lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane tse teng sebakeng sa heno (tlisa tse 'maloa tsa mefuta e fapakaneng e teng).



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane tse teng (tlisa tse 'maloa tsa mefuta e fapakaneng tse teng)



KELETSO: Bolella barupeluo ka mefuta ea lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane tse teng sebakeng sa habo bona, le moo li ka fumanoang. Ba kope ho ngola litaba tseo kahar'a libuka tsa barupeluo (sheba mehato e qetellong ea thuto-tšebetso ena).



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Re buile ka a mang a mabaka a etsang hore batho ba hane ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa le seo u ka

se buang ho thusa malapa ho amohela tšebeliso ea thibelo ea bokhachane le thero ea malapa.

Ntle le ho ruta malapa ka lintho tsena, u lokela ho ba beha leseling ka mefuta ea lisebelisuo tse teng tikolohong ea hao, moo ba ka fumanang lisebelisuo, melemo ea tsona, litla-morao tsa tsona, le mekhoha ea ho laola litla-morao tseo. Ha batho ba ruile tsebo, ba tla hloka tšabo ea ho sebelisa thibelo ea bokhachane 'me ba tla ikhethela mokhoa o lumellanang le litlhoko tsa bona.

2. Botsa barupeluo:

- Ke mefuta efe ea thibelo ea bokhachane e fumanehang tikolohong ea lona?

Likhohlopo, lipilisi, liente, implants, likhoqetsane, ho koala monna kapa mosali hore a se etse bana– mekhoha e tla fapana ho latela libaka.

- Har'a mekhoha ee, ke efe eo u nahanang e sebetsa hantle? Hobane'ng?

Lumella barupeluo ho fana ka maikutlo a bona. Ba tla ithuta ka hore na mekhoha eo e-na le katleho haka hamorao thuto-tšebetsong ena.

- Tikolohong ea rona, ke hokae moo batho ba ka fumanang lisebelisuo tsa ho thibela bokhachane?

Bolella barupeluo mefuta e teng le moo e ka fumanoang tikolohong ea lona.

- Ke mefuta efe ea meetlo (eseng ea sejoale-joale) ea ho thibela bokhachane e sebelisoang tikolohong ea lona?

"Matsatsi a khoeli" kapa kanyeso, le e meng e tsejoang tikolohong eo.

- Mefuteng ee ea meetlo ea thibelo ea bokhachane, ke ofe o sebetsang ka katleho? Hobane'ng?

Lumella barupeluo ho fana ka maikutlo a bona. Ba tla ithuta ka katleho ea lisebelisuo hamorao thuto-tšebetsong ena.



Metsotso e 5

3. Bolella barupeluo:

Lisebelisuo tsohle li thibela bokhachane, empa li etsa joalo ka litsela tse fapakaneng. Hore re tle re utloisise hore na li thibela bokhachane joang, re lokela ho ithuta hore na ho tla joang hore mosali a ime.

4. Bontša setšoantšo, 'me u sebelise litlhaloso tse latelang.

5. Litho tsa 'mele oa mosali tse amanang le pelehi



Botsa: Ho tla joang hore mosali a ime?

Lumella e mong oa barupeluo ho hlalosa, ha a ntse a hlalosa, supa likarolo tsa 'mele tse setšoantšong (mahe, popelo, joalo-joalo). Thusa ka ho otlolla liphoso. Etsa bonnete ba hore litlhaloso li kenyeletsa lintlha tse latelang:

Mosali o na le mahe a mangata kahar'a **lihlahla tsa mahe** tse 'meleng oa hae. Hang ka khoeli **lehe** le theoha ka **mothapo (fallopian tube)** ho ea ka **popelong**. Ha monna le mosali ba etsa thobalano, monna o lahla **'mane** o tsoang botoneng. 'Mane o kena ka popelong, o nyolohele ka mothapong oa mosali.

Ke moo 'mane o tla **kopana** le lehe. 'Mane o bopiloe ka lipeo tse nyenyane tse baloang ka limillione. Empa ke peo e le 'ngoe feela e tla kopana le lehe. Joale lehe le kopaneng le peo ea bonna le theoha ka mothapo ho ea popelong moo le tla itšoarella kateng le ho hola e le ngoana.

Haeba lehe le sa kopana le peo ea bonna, le tla tšoa le ka botšehaling le mali a tsoang ka popelong. Hona ho hlalosa ka hore mosali o **matsatsing** kapa o **bona matsatsi a hae**.



Metsotso e 10

6. Bolella barupeluo:

Re qeta ho ithuta hore na mosali o ima joang, joale re tla ithuta ka thibelo ea bokhachane e le hore le tle le tsebe ho araba lipotso tseo malapa a le botsang tsona. Le khothaletse malapa ho etela setsing sa bophelo ho khetha mokhoa oa ho thibela bokhachane o ratoang ke bona.

Mekhoa ea ho thibela bokhachane e sebetsa ka litsela tsena tse 3:

- Ho thibela lehe ho thehela ka mothapong
- Ho thibela 'mane ho fihla leheng
- Ho thibela lehe ho itšoarella ka popelong

Re tla shebisana lintlha tse latelang ka mekhoha le lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane:

- Na li sebetsa joang
- Mokhoa o nepahetseng oa tšebeliso
- Li nka nako e kae li sebetsa
- Li sebetsa hantle hakae
- Litla-morao tsa tsona
- Na li sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo

7. Bontša mekhoha le lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane ka bonngoe. Bakeng sa setšoantšo ka seng, abela barupeluo se sebelisuo hore ba se bone ba se tšoare. Botsa lipotso tse latelang 'me u fumane baithaopi ba tla u thusa ho hlalosa mekhoha ea thibelo ea bokhachane. Nka metsotso e seng mekae holim'a setšoantšo ka seng.



KELETSO: Bua fela ka mekhoha le lisebelisuo tse teng tikolohong eo le sebetsang ho eona. Haeba se sebelisuo se le sieo, tlohela ho bua ka sona thupelong ea hao.

8. Lipilisi tsa thibelo ea bokhachane



Botsa: Mokhoa oo o sebetsa joang?

Ha mosali a e-noa pilisi. Pilisi e thibela hore lihlaha tsa 'mele li etse mahe a ka eang ka popelong. Ha mosali a sa etse mahe, ha ho lehe le tla ea ka popelong, ka tsela eo a ke ke a ima. Mefuta ea lipilisi tsena ke Nordett, Microgynon, Lo-femenal, Microval, le Microlut.

- Mokhoa o nepahetseng oa ho li sebelisa ke ofe?

Mosali o noa pilisi e le 'ngoe ka letsatsi ka nako e tsoanang. Haeba a lofile ka letsatsi ho e-noa, o lokela ho e-noa hoseng letsatsing le hlahlamang.

- E nka nako e kae e ntse e sebetsa?

Pilisi e sebetsa letsatsi le le leng.

- E-na le katleho e kae?

E sebetsa ka katleho e kholo ka ha mosali o e-noa tsatsi le leng le le leng. O fua lipilisi tse ngata khoeli le khoeli setsing sa bophelo. Ha mosali e le motsoetse a anyesa, pilisi ha e sebetse ka katleho. Ho na le pilisi e bitsoang mini-pill, e sebetsang ho batsoetse. Basali

ba ka ima hang ha ba tlohella ho sebelisa lipilisi tse thibelang bokhachane.

- Na ho na le litla-morao?

E.

- Ke life?

Ho fetoha ha matsatsi (hona ho tla etsahala likhoeli tse seng kae, kamora' moo mosali o khutlela matsatsing a tloaelehileng).

Basali ba lokela ho ea setsing sa bophelo haeba mali a le mangata nakong eo ba leng matsatsing kapa ho na le 'mali nakong eo ba seng matsatsing

Ho nyekeloa ke pelo, ho theoha kapa ho nyoloha ha boima ba 'mele, ho tetebeba maikutlo, lekhopho, ho opeloa ke hloho, kapa matsoele a bohloko.

Hangata litla-morao tsena li iphella kamora' likhoeli tse seng kae.

Mathata a ka ba teng ho basali ba kaholimo ho lilemo tse 35, ba tsubang, kapa ba nang le ho kula ho itseng; basali ba joalo ba buisane le ngaka kapa mooki setsing sa bophelo pele ba qala ho noa lipilisi ho etsa bonnete ba hore lipilisi li ba loketse.

Basali ba etse bonnete ba hore ha se bakhachane pele ba sebelisa mokhoa oona. Lipilisi li ka ba le phoso ho lesea le inngoeng.

- Na pilisi e sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

CHE

9. Liente



Botsa: Mokhoa oo o sebetsa joang?

Mosali o fuoa ente setsing sa bophelo. Ente e thibela hore lihlaha tsa 'mele li etse mahe a ka eang ka popelong.

- Mokhoa o nepahetseng oa ho li sebelisa ke ofe?

Mosali o lokela ho fumana ente ea hae ea pele setsing sa bophelo. Kamora' moo, o lokela ho entoa hang ka khoeli tse 3.

- E nka nako e kae e ntse e sebetsa?

Ente e le 'ngoe e nka likhoeli tse 3.

- E-na le katleho e kae?

Liente li sebetsa ka katleho ha feela mosali a ntse a entoa hang ka khoeli tse 3.

- Na ho na le litla-morao?

E.

- Ke life?

Ho fetoha ha matsatsi (hona ho tla etsahala likhoeli tse seng kae, kamora' moo mosali o khutlela matsatsing a tloaelehileng kapa a se ke a bona matsatsi a hae.

Ho nyekeloa ke pelo, ho theoha kapa ho nyoloha ha boima ba 'mele, ho tetebela maikutlo, lekhopho, ho opeloa ke hloho, kapa matsoele a bohloko.

Hangata litla-morao tsena li iphella kamora' likhoeli tse seng kae

Mathata a ka ba teng ho basali ba kaholimo ho lilemo tse 35, ba tsubang, kapa ba nang le ho kula ho itseng; basali ba joalo ba buisane le ngaka kapa mooki setsing sa bophelo pele ba qala ho fuoa liente ho etsa bonnete ba hore liente li ba loketse.

Basali ba etse bonnete ba hore ha se bakhachane pele ba sebelisa mokhoa oona. Liente li ka ba le phoso ho lesea le inngoeng.

- Na e sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

CHE

10. Implants/lithutsoana



Botsa: Mokhoa oo o sebetsa joang?

Ho kenngoa “implant” e nyane tlas’a letlalo la sephaka sa mosali. Mosebetsi oa eona ke hore e thibela hore lihlaha tsa ’mele li etse mahe a ka eang ka popelong.

- Mokhoa o nepahetseng oa tšebeliso ke ofe?

“Implant” e kenngoa setsing sa bophelo. O lokela ho fumana e le ’ngoe kamora’ lilemo tse tharo hoisa ho tse hlano ho thibela bokhachane.

- E nka nako e kae e ntse e sebetsa?

“Implant” e le ’ngoe e nka lilemo tse 3 hoisa ho tse 5.

- E-na le katleho e kae?

Li-“Implants” li sebetsa ka katleho ha feela mosali a ntse a fumana e ncha kamora’ lilemo tse 3 hoisa ho tse 5.

- Na ho na le litla-morao?

E.

- Ke life?

Ho fetoha ha matsatsi (hona ho tla etsahala likhoeli tse seng kae, kamora' moo mosali o khutlela matsatsing a tloaelehileng kapa a se ke a bona matsatsi a hae.

Ho nyekeloa ke pelo, ho theoha kapa ho nyoloha ha boima ba 'mele, ho tetelela maikutlo, lekhopho, ho opeloa ke hloho, kapa matsoele a bohloko.

Hangata litla-morao tsena li iphella kamora' likhoeli tse seng kae

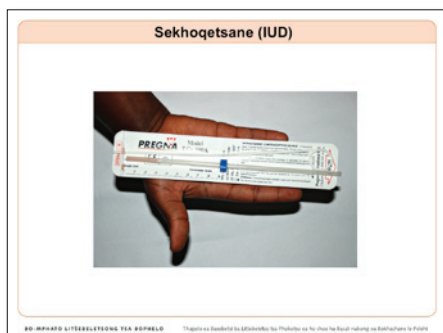
Mathata a ka ba teng ho basali ba kaholimo ho lilemo tse 35, ba tsubang, kapa ba nang le ho kula ho itseng; basali ba joalo ba buisane le ngaka kapa mooki setsing sa bophelo pele ba sebelisa Norplant ho etsa bonnete ba hore e ba loketse.

Basali ba etse bonnete ba hore ha se bakhachane pele ba sebelisa mokhoa oona. Li-“Implants” li ka ba le phoso ho lesea le inngoeng.

- Na e sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

CHE

11. Sekhoqetsane (IUD)



Botsa: Mokhoa oo o sebetsa joang?

Sekhoqetsane se kenngoa kahara' popelo ea mosali setsing sa bophelo. Se thibela lehe ho itšoarella kahara' popelo, 'me mosali a ke ke a ima.

- Mokhoa o nepahetseng oa ho se sebelisa ke ofe?

Sekhoqetsane se lokela ho kenngoa setsing sa bophelo.

- Se nka nako e kae se ntse e sebetsa?

Se nka lilemo tse 10.

- Se na le katleho e kae?

Se sebetsa ka katleho ha feela mosali a ntse a kenya se secha kamora' lilemo 10.

- Na ho na le litla-morao?

E.

- Ke life?

Mali a ba mangatanyana ha mosali a le matsatsing 'me ho ba le mahlaba nakong eo.

Likhoqetsana li kotsi ho basali ba nang le ho kula ho itseng. Basali ba lokela ho bua le ngaka kapa mooki pele ba kenya sekhoqetsane.

- Na se sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

CHE

12. Likhohlopo tsa banna



Botsa: Mokhoa oo o sebetsa joang?

Monna o kenya khohlopo botoneng bo tsohetsoeng pele a etsa thobalano. Khohlopo e thibela bokhachane ka ho thibela 'mane oa monna ho kena 'meleng oa mosali.

- Mokhoa o nepahetseng oa ho e sebelisa ke ofe?

Monna o lokela ho kenya khohlopo ka nepo botoneng ba hae bo tsohetsoeng pele a etsa thobalano. Khohlopo e se ke ea ntšoa nakong ea thobalano. E se ke ea ba le masoba. Monna a sebelise khohlopo e ncha bakeng sa thobalano e 'ngoe le e 'ngoe. Re tla shebisana tsela e nepahetseng ea ho sebelisa khohlopo.

- E nka nako e kae e ntse e sebetsa?

E sebelisoa hang feela nakong eo monna a ntseng a tsohetsoe.

- Li na le katleho e kae?

Likhohlopo li na le katleho e kholo ha li sebelisoa ka tsela e nepahetseng.

- Na ho na le litla-morao?

CHE

- Na li sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

E. Khohlopo ke sona FEELA se sebelisoa se thibelang bokhachane se bileng se sireletsang khahlanong le HIV le mafu a likobo. Ha e sebelisoa ka tsela e nepahetseng, khohlopo e thibela hore maro a 'mele oa motho eo u etsang thobalano le eena a se ke a fetela ho uena, le a hao a se ke a fetela ho eena nakong ea thobalano. Ke ka lebaka leo likhohlopo li sireletsang khahlanong le HIV le mafu a likobo.

- Ha ho hlokahala, shebisang hakhutšoanyane mokhoa oo HIV e fetisoang ka oona.

13. Likhohlopo tsa basali



Botsa: Mokhoa oo o sebetsa joang?

Mosali o kenya khohlopo ka botšehaling pele ho thobalano. Khohlopo e thibela bokhachane ka ho thibela 'mane oa monna ho kena 'meleng oa mosali.

- Mokhoa o nepahetseng oa ho e sebelisa ke ofe?

Mosali o kenya khohlopo ka botšehaling ka tsela e nepahetseng pele ho thobalano. Khohlopo e se ke ea ntšoa nakong ea thobalano. E hloke masoba. Mosali a sebelise khohlopo e ncha bakeng sa thobalano e 'ngoe le e 'ngoe. Re tla shebisana tsela e nepahetseng ea ho sebelisa khohlopo.

- E nka nako e kae e ntse e sebetsa?

E sebelisoa hang feela nakong ea thobalano.

- E-na le katleho e kae?

Likhohlopo tsa basali li na le katleho e kholo ha li sebelisoa ka tsela e nepahetseng.

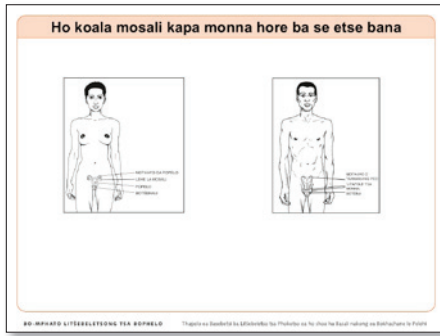
- Na ho na le litla-morao?

CHE

- Na li sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

E. Khohlopo ke sona FEELA se sebelisuo se thibelang bokhachane se bileng se sireletsang khahlanong le HIV le mafu a likobo. Ha e sebelisoa ka tsela e nepahetseng, khohlopo e thibela hore maro a 'mele oa motho eo u etsang thobalano le eena a se ke a fetela ho uena, le a hao a se ke a fetela ho eena nakong ea thobalano. Ke ka lebaka leo likhohlopo li sireletsang khahlanong le HIV le mafu a likobo.

14. Ho koala mosali kapa monna hore ba se etse bana



Botsa: Ho boleloang ka ho koala monna kapa mosali hore ba se etse bana?

Ho koaloa ho etsoa ka oporeishene e bobefe feela e ke keng ea etsolloa, ea hore mosali kapa monna ba se ke ba etsa bana. Mosali a ke ke a hlola a ima, monna a ke ke a hlola a emarisa.

*Oporeishene ea banna e bitsoa **vasectomy**. Methapo e isang peo ea bonna botoneng e ea pongoa, e leng hore peo e ke ke oa hlola e etsoa botoneng.*

*Oporeishene ea mosali e bitsoa **tubal ligation**. Methapo e isang mahe popelong e ea koaloa, e leng hore mahe a ke ke a hlola a kena ka popelong.*

- E nka nako e kae e ntse e sebetsa?

*Ho koaloa hona ke hoa hoesa-ho-ile, **ho ke ke hoa etsolloa**.*

Oporeishene ena, e loketse feela banna le basali ba tsebang hantle hore ha ba sa batla ho etsa bana.

- E-na le katleho e kae?

E-na le katleho e kholo.

- Na ho na le litla-morao?

Banna le basali ba ka ba le ho ruruha kamora' ho sebetsoa, empa hoo ho tla fela kamora' libeke tse fokolang.

Oporeishene ea basali ha e ba thibele ho bona matsatsi a bona a khoeli le khoeli kapa hore a etse thobalano.

Oporeishene ea banna ha e ba sitisi ho etsa thobalano, kapa ho lahla 'mane kapa ho fokotsa monate oa teng nakong ea thobalano. Empa 'mane o tla be o se na peo e ka emarisang.

- Na e sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

CHE



Metsotso e 10

15. Bolella barupeluo:

Joalo ka ha le ithutile, tse ling tsa lisebelisuoa tsa thibelo ea bokhachane li na le litla-morao. Ka nako e 'ngoe basali ba ee ba qale ho sebelisa thibelo ea bokhachane, empa ba khaotse ha ba

e-ba le litla-morao. Basali ba bang ba hana le ho li leka hobane ba utloetse ka litla-morao tseo. Ho bohlokoa hore le bolelle basali bao le malapa a bona ka litla-morao tse ka hlahang.

16. Botsa barupeluoa:

- Le ka re'ng ho basali le malapa a bona ho ba kokobetsa matsoalo le ho ba khothaletsa ho sebelisa thibelo ea bokhachane? Ke'ng eo re sa tsoa ithuta eona ka litla-morao eo le ka e bolellang malapa?

Boholo ba litla-morao tsa ha ho sebelisoa lipilisi kapa liente li iphella kamora'likhoeli tse seng kae, ha li lule li le teng ka ho sa feleng.

Basali ba ka buisana le ngaka kapa mooki setsing sa bophelo ka litla-morao, 'me ngaka kapa mooki o tla ba thusa ho bea litla-morao tseo tlas'a taolo kapa mosali a fuoe se sebelisuo se seng.

Basali ba bang ba ka fumana litla-morao se sebelisuoeng se itseng feela, ba bang ba fumana litla-morao tse fokolang. E mong le e mong ba fapane.

Likhohlopo tsa banna le basali ha li na litla-morao 'me li sebetsa hantle ka katleho ho thibela ho ima. Li bile li sireletsa khahlanong le mafu a likobo, ho kenyeletsa le HIV.

- Joalo ka ha re boletse pejana, batho ba bang ba hana ho sebelisa thibelo ea bokhachane hobane ba nahana hore lisebelisuo li baka mofetše kapa mafu a mang. Le lokela ho kokobetsa matsoalo a bona joang?

Lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane ha li bake mofetše kapa mafu a mang a kotsi. *Le lokela ho tiisetza basali ka taba ena. Le ka khothaletsa basali ho botsa ngaka kapa mooki setsing sa bophelo ka litaba tsena hore ba tle ba fumane tiisetso e 'ngoe hape.*

17. Bolella barupeluoa:

Joalo ka ha re ithutile, basali ba bang ba fumana litla-morao ha ba sebelisa thibelo ea bokhachane, empa boholo ba tsona ke tse bobebe tse nyamelang kamora'likhoeli tse seng kae. Ha mosali a sa sebelise thero ea malapa, ho ka ba le mathata a maholo bophelong ba hae ho feta litla-morao. Ho ba le bana ba bangata ba hlahlamisoang kapele, kapa ho ba le bana mosali a sa le monyenyanane lilemong, ho kotsi bophelong ba hae.

18. Botsa barupeluo:

- Ho ba le bana ba bangata, ho ba hlahlamisa ka potlako, ho ba le bana mosali a le monyenyanane lilemong kapa a se a holile, ho kotsi joang bophelong ba ngoanana kapa ba mosali?

Mamela likarabo tsa baithaopi.

19. Qetella ka ho bolella barupeluo:

Basali ba hlahlamisang pele ngoana a ba lilemo li 2, ba ka ba le phokolo ea mali, e ba fokolisang le ho ba bea tsietsing ea ho kula. 'Mele ea basali e lokela ho phomola le ho fola kamora' bokhachane, pelehi, le kanyeso.

Basali ba nang le bana ba fetang 5, ba kotsing ea hore nakong ea pelehi e hlahlamang ba ka tsoa mali a mangata.

'Mele ea bana le basali ba katlase ho lilemo tse 18 ha e-so lokele bokhachane le pelehi, kahoo li ka ba kotsi ho bona.

Basali ba kaholimo ho lilemo tse 35, ba kotsing ea ho ba le mathata nakong ea bokhachane le pelehi.

20. Botsa barupeluo:

- Ke mekhoa efe ea meetlo eo banyalani ba e sebelisang ho thibela bokhachane?

"Matsatsi a khoeli" kanyeso; barupeluo ba ka hlahisa mekhoa e meng hape.

- Banyalani ba sebelisa "matsatsi a khoeli" joang?

Ha matsatsi a mosali a fihla ka nako e tsoanang kamehla, a ka tseba nako eo lehe le ka kopanang le peo ea monna, eaba o qoba thobalano nakong eo.

- Kanyeso e thibela bokhachane neng?

Ha mosali a anyesa, 'me lesea le feptjoa feela ka lebese la motsoetse, 'me mosali a ntse a sa bone matsatsi a hae, mosali a ke ke a ima, sena se etsahala likhoeling tse 6 tsa pele kamora' pelehi.

- Mekhoa ee ea meetlo e-na le katleho e kae?

Mekhoa ena HA E-NA KATLEHO. Ha banyalani ba batla ho thibela bokhachane, ba sebelise mekhoa ea sejoale-joale.

21. Bolella barupeluo hore na sechaba se ka fumana lisebelisuo tsa ho thibela bokhachane kae. Kopa bohle ho ngola taba ena maqepheng a 186 a libuka tsa bona.

22. Bolella barupeluo:

Hopolang hore nakong ea ketelo ea libeke tse 6 ea batsoetse tleleniking, basali ba fuaa tlhabollo le keletso ka thero ea malapa. Hopolang hore le lokela ho felehetsa batsoetse ho ea tleleniking, le ho etsa bonnete ba hore ba sebelisa thibelo ea bokhachane ha ba elelitsoe joalo.

Basali ba noang lipilisi tsa li-ARV ha ba lokele ho sebelisa lipilisi tse thibelang bokhachane, hobane lipilisi tseo lia sitisana. Haeba basali ba sebelisa li-ARV le lipilisi tse thibelang bokhachane, ba tla lokela ho ea tleleniking kamora' libeke tse ling le tse ling tse 10 ho fapana le tse 12.

THUTO-TŠEBETSO EA 3 Liente tsa masea



Mokhoa: Puo ka morupeli



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- e. Ho hlalosa liente tseo masea ohle a lokelang ho li fumana ho latela melao ea naha.
- f. Ho felehetsa bana ba katlase ho lilemo tse 5 ho ea tleleniking ea bana ho fumana liente.



Boitokisetso

- Fumana botloloana ea ente le nale e sebelisoang ho enta.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Botloloana ea ente le nale e entang
- Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo hore thuto-tšebetsong ena ba tla ithuta ka liente tsa bana, tse bohlokoa bophelong ba lelapa, tseo mohlomong ba bileng ba tsebang ka tsona.
2. Botsa barupeluo lipotso tse latelang, u ba kope ho araba. Hlahloba likarabo tse latelang, u eketse moo ho hlokahalang.
 - Ho boleloa'ng ka liente tse sireletsang ?

Ho boleloa liente tse sireletsang bana, bakhachane, le batho ba bang khahlanong le mafu a tsoaetsanang a kotsi.

Liente li etsoa ka tsela e tla ruta 'mele ho itšireletsa khahlanong le lefu le enteloang.

- Ho bohlokoa hore masea ohle (ka nako e 'ngoe le bakhachane) ba fumane liente tse ba sireletsang khahlanong le mafu. Ke hobane'ng liente li le bohlokoa?

Bana ba entiloeng ba sireletseha mafung a kotsi joalo ka lefu la komello ea litho tsa 'mele, maselese, lefuba, le tsitsipano ea 'mele.

Bakhachane ba fumaneng ente ea tsitsipano ea 'mele, ba ke ke ba tsoaroa ke lefu leo kapa ho le fetisetsa ho masea a bona.

Ha bana ba fumane liente, sechaba sohle sea sireletseha. Bana le batsoali ba phela hantle, 'me mafu ha a ate ka potlako.

3. Bontša setšoantšo. Bontša barupeluo ba botloloana ea ente le nale e entang.

4. Liente



E re: Joalo ka ha le tseba, liente li sireletsa bana le batho ba baholo khahlanong le mafu a kotsi. Liente li thusa 'mele ho itloaetsa ho loantša mafu ao motho a a enteloang.

E re: Ha lesea le qeta ho fumana ente, le ka 'na la ba le mochesonyana. Mochesonyana oo o bontša hore 'mele oa lesea joale o itloetsa ho loantša lefu le entetsoeng. Hona ke ntho e tloaelehileng, ha ho kotsi ea letho, mocheso o tla fela.

Liente tsa bana li ba sireletsa khahlanong le mafu a kotsi a ka atang har'a sechaba le ho se bolaea. Bana ba lokela ho entoa ho ba sireletsa mafung, 'me ka ho etsa joalo, sechaba sa motse le sona se fumana tšireletso.

5. Fa barupeluo monyetla oa ho botsa hore na liente li thusa'ng le bohlokoa ba tsona, 'me u arabe kapa u kope barupeluo ba nang le tsebo ho araba.



Metsotso e 10

6. Botsa barupeluo:

- Ke ba bakae ba lona ba ileng ba isa bana ba bona lienteng? Phahamisang matsoho.
- Bana ba lokela ho fumana liente tse kae 'me ba lokela ho li fumana neng?
Mamela likarabo tsa baithaopi.

7. Bolella barupeluo:

Joalo ka ha le tseba, ho na le lenane la naha la liente tseo bana ba lokelang ho li fumana. Bana ba lokela ho fumana liente ka linako tse itseng likhoeling tse 18 tsa pele tsa bophelo ba bona. Liente tse ling li fanoa hang, ha tse ling li fanoa ka makhetlo a 3 kapa 4 nakong ea libeke kapa likhoeli tse 'maloa.

- 8.** Kopa barupeluo ho fumana liente le linako tsa tsona maqepheng a 188 a libuka tsa bona. Bontša setšoantšo sa lenane la naha la liente tsa bana le ho se hlalosa, hlalosa ente ka 'ngoe.

Lenane la naha la liente tsa bana

Ente	Nako ea ho enta	Karolo ea 'mele e entoang	Makhetlo
Lefuba	Kamora' ho belehoa	Sephakeng se se tšehali	Hang
Liente tse hlano tsa bana Ente e tsoakiloeng ea mafu a latelang:- mokhokhothoane, tsitsipano ea 'mele, 'metso o mosoeu le lefu la sebete.	Libeke tse 6 , libeke tse 10 le libeke tse 14	Seropeng sa leqele	Ha 3
Marotholi a komello ea litho	Ha a qeta ho hlaha, libeke tse 6, tse 10 le le 14	Marotholi ka hanong	Ha 4
Maselese	Likhoeli tse 9 le ha ale khoeli tse 18	Potongoaneng ea letsoho le letona	Ha 2
Metso o mosoeu le tsitsipano ea 'mele	Likhoeli tse 18	Seropeng	Hang
Ea tsitsipano ea 'mele ho bakhachane (Tetanus Toxoid)	Qalong ea ho ngolisa, beke tse 4 kamora' ea pele, khoeli tse 6 kamora' ea bobeli, selemo kamora' ea boraro kapa bokhachaneng bo hlahlamang, ea ho qetela ke selemo kamora ea bone kapa bokhachaneng bo hlahlamang	Sephakeng se se tšehali	Ha 5

Basali bohle ba lilemong tsa ho etsa bana ba tla fumana liente tse latelang:

Ente ea thibelo ea tsitsipano ea 'mele. Ho fumana tšireletso bophelo bohle ba hae, mosali a fumane liente ka makhetlo a mahlano.

Lenane la liente tsa thibelo ea tsitsipano ea 'mele

Ente	Neng	Sebaka 'meleng
Ente ea 1	E qalang	Potongoaneng ea letsoho le letšehali
Ente ea 2	Libeke tse 4 kamora' ea 1	Potongoaneng ea letsoho le letšehali
Ente ea 3	Likhoeli tse 6 kamora' ea 2	Potongoaneng ea letsoho le letšehali
Ente ea 4	Selemo kamora' ea 3 kapa ketelong e hlahlamang ea bokhachane	Potongoaneng ea letsoho le letšehali
Ente ea 5	Selemo kamora' ea 4 kapa bokhachaneng bo hlahlamang	Potongoaneng ea letsoho le letšehali

9. Botsa barupeluo hore na ba na le lipotso ka lenane la naha la liente tsa bana 'me u arabe, kapa u kope barupeluo ba nang le tsebo ho araba.

10. Kopa barupeluo ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqepheng a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang ntlha e latelang ea lenane. Ba hopotse hore ntlha ena ke e 'ngoe ea boikarabello ba bona ba mantlha.

Ho felehetsa masea a katlase ho lilemo tse 5 ho ea enta litleleniking ho fihlela ba qetile liente tsa bana.

11. Bolella barupeluo:

Le le li-MMRPA, ke boikarabello ba lona ho felehetsa basali le masea ho ea setsing sa bophelo ho fumana liente tse lokelang ho fihlela ba qeta liente tseo. Le hlahlobe le libukana tsa masea hore na a ntse a fumana liente ka linako tse nepahetseng.

THUTO-TŠEBETSO EA 4 Phepo le khaello ea phepo



Mokhoa: Thuto ka lithaka



Nako: Hora



Sepheo

Barupeluo a ba tla tseba ho etsa se latelang:

- g.** Ho hlalosa lihlopha tse 3 tsa lijo tse hlokoang bakeng sa phepo e nepahetseng.
- h.** Ho bolela mabaka a etsang hore bana ba be le khaello ea phepo.
- i.** Ho tseba matšoao a khaello ea phepo baneng, ho kenyeletsa le matšoao a marasmus le kwashiorkor, le ho fetisetša bana ba nang le matšoao a mafu ao setsing sa bophelo hang-hang.



Boitokisetso

- Ho shebisana litšoantšo.



Lisebelisuo a tse hlokoang

- Thuto ka litšoantšo
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Thuto-tšebetsong ena, re tla buisana ka phepo e leng e 'ngoe ea lintlha tsa bohlokoa bophelong ba malapa. Re tla buisana ka bohlokoa ba phepo e nepahetseng, matšoao a khaello ea phepo baneng, le se lokelang ho etsoa ka bana ba bontšang matšoao a maholo a khaello ea phepo. Re tla sebetsa ka lihlopha tse nyenyane.

- 2.** Arola barupeluo lihlopha tse 6 tse nyenyane. Etsa bonnete ba hore sehlopha se na le batho ba tsebang ho bala le ho ngola hantle.

3. Hlalosa mosebetsi oa sehlopha se senyenyane:

- Balla sehlopha sa hao se ngotsoeng 'me le shebisane litšoantšo. (Ke tla fana ka mosebetsi haufinyane.)
- Etsa bonnete ba hore bohle ba sehlopheng, ba utloisisa se ngotsoeng.
- Buisanang ka lipotso tse filoeng sehlopha sa hao. Etsa bonnete ba hore litho tsohle tsa sehlopha li kena lipuisanong.
- Khetha setho se le seng sa sehlopha ho ngola likarabo ka bokhutšoanyane.
- Khetha setho se seng ho tlaleha litaba tsa sehlopha. Ba khethiloeng ho fana ka litlaleho ba tla lumelloa ho sebelisa litšoantšo ha ba tlaleha.
- Ba tla fana ka litlaleho ba ithute seo ba tlang ho tlaleha ka sona e le hore ba se ke ba bala ha ba tlaleha.
- Le tla fuoa metsotso e 20 ho buisana le ho itokisa.
- Ho tlaleha ho tla etsoa ka metsotso e 5.

4. Kopa barupeluo ho fumana litaba tsa phepo e nepahetseng le khaello ea phepo maqepheng a 190–194 a libuka tsa bona. Fana ka mosebetsi ka tsela ena ho lihlopha tse nyenyane:

Sehlopha sa 1: Phepo e nepahetseng

Sehlopha sa 2: Marasmus

Sehlopha sa 3: Kwashiorkor

Sehlopha sa 4: Phepo e nepahetseng

Sehlopha sa 5: Marasmus

Sehlopha sa 6: Kwashiorkor



Metsotso e 20

5. Fana ka metsotso e 20 ho lihlopha ho etsa mosebetsi. Potoloha le lihlopha ha li ntse lisebetsa, u thuse moo ho hlokahalang.



Metsotso e 10

6. Kopa lihlopha ho emisa tšebetso. Kopa moemeli a le mong ea tsoang sehlopheng sa 1 le sa 4 (Phepo e nepahetseng) ho fetela kapele. Kopa baemeli bao ho buisana ka hore na motho ka mong o tla bua ka eng. Ba thuse ka litšoantšo ha ho hlokahala. Ha tlaleho e feta metsotso e 5 bolella ea tlalehang ho qeta. Eketsa kapa u otlolle moo ho hlokahalang.

7. Kopa baemeli bao ba 2 ho fana ka litlaleho tse khutšoane tsa likarabo tsa bona holim'a lipotso tsa sehlopha se senyenyane.
8. Botsa barupeluo hore na lipotso tsa bona kapa maikutlo a bona ke afe ka se tlalehiloeng, 'me u arabe kapa u kope barupeluo ba nang le tsebo ho araba. Leka hore lipotso le maikutlo li se ke tsa feta metsotso e 5.



Metsotso e 20

9. Etsa ka tsela e tšoanag ka lihlopha tse setseng (Lihlopha tsa 2 le 5 tsa marasmus, le lihlopha tsa 3 le 6 tsa kwashiorkor).



Metsotso e 5

10. Botsa hore na lipotso li teng holim'a phepo e nepahetseng le khaello ea phepo 'me u arabe, kapa u kope barupeluo ba nang le tsebo ho araba.

11. Bolella barupeluo:

Le le li-MMRPA, le lokela ho hlokomela matšoao a matla a khaello ea phepo baneng, mohlala, matšoao a marasmus le kwashiorkor. Ha le bona ngoana ea nang le matšoao ao, le lokela ho felehetsa ngoana eo 'moho le 'm'ae ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Le lokela hape ho ruta basali ba tlhokomelong ea lona ka phepo e nepahetseng le matšoao a khaello ea phepo.



Thuto ka lithaka: Lihlopha tsa 1 le 4

maqepheng a 190–191 a Buka ea Morupelua

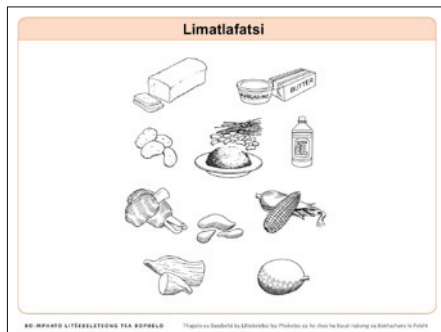
Ho boleloa'ng ka phepo e nepahetseng?

Phepo e nepahetseng e bolela ho ja lijo tse lekaneng tse hlokoang ke 'mele hore o sebetse hantle 'me o lule o phetse hantle. Phepo e nepahetseng ha e bolele feela ho ja lijo tse ngata tse etsang hore motho a ikutloe a khotše. E bolela ho ja lijo tse tla etsa hore 'mele o hole o tsebe le ho itšireletsa. Ho ja mefuta e fapakaneng ea lijo ka tsela e lekaneng.

Haeba bana ba sa je lijo tsa mefuta e fapakaneng ba tla sitoa ho hola ka tsela e nepahetseng. Ba ka fokola, ba ba bakhutšoane, kapa likelello tsa lieha ho hola.

Lihlopha tse 3 ea lijo

Hore phepo e be e nepahetseng, u lokela ho ja lijo tse **thibelang mafu** joalo ka litholoana le meroho, tse **hahang 'mele** joalo ka nama le lijo tse tsoang lebeseng, le **limatlafatsi** tse fang 'mele matla joalo ka papa, litapole, le reisi. U lokela ho ja lijo tse lekaneng tse tsoang mefuteng ena e 3, hore 'mele o hahe le ho lokisa letlalo le masapo, ho u sireletsa khahlanong le mafu, le ho u fa matla a ho phetha mesebetsi eohle ea letsatsi.



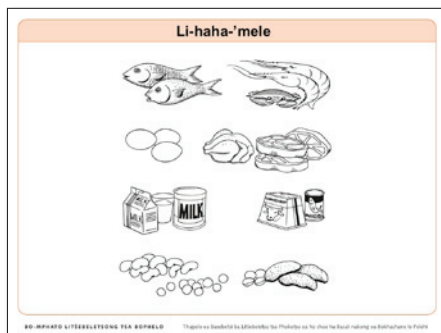
Limatlafatsi

Limatlafatsi li fa 'mele matla a ho sebetse, ho tsamaea, ho matha, ho tšeha, ho ja, le ho hema.

Mehlala ea limatlafatsi ke papa, litapole, motoho, reisi, mabele, le koro.



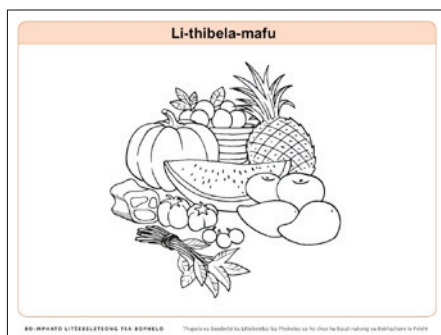
Thuto ka lithaka: Lihlopha tsa 1 le 4



Li-haha-'mele

Li-haha-'mele li thusa 'mele ho hola le ho lokisa moo ho robehileng, ho haha mesifa, ho kopanya letlalo ha re tsoile kotsi, ho hola ha masapo, ho ba balelele, ho ba matla, ho hola ha moriri le manala.

Mehlala ea li-haha-mele ke mahe, lebese, linaoa le lierekisi tse thollo, le nama ea khomo, ea khoho, le tlhapi.



Li-thibela-mafu

Li-thibela-mafu li thusa 'mele ho itšireletsa khahlanong le mafu. Li fumanoa litholoaneng le merohong.

Mehlala ea li-thibela-mafu ke tamati, green peppers, liperekisi, liapole, papasane, leshoabe, qhela, le seruo.

Lipotso

- Ke limatlafatsi le li-haha-'mele life tse fumanehang habonolo metseng ea lona?
Papa, mahe, lebese, leshoabe, papasane, liperekisi, liapole, joalo-joalo.
- Na malapa a mangata a haeno a ja lijo tse tsoang mefuteng e meraro kapa che?
Likarabo li tla fapakana.
- Ke hobane'ng ha malapa a mang motseng oa heno a sitoa ho ja lijo tse tsoang mefuteng eo e meraro?
Bofutsana, ho se fumane lijo tseo, ho hloka tsebo ea phepo e nepahetseng, bana ba bangata ka har'a lelapa, joalo-joalo.



Thuto ka lithaka: Lihlopha tsa 2 le 5

maqepheng a 192–193 a Buka ea Morupeluo

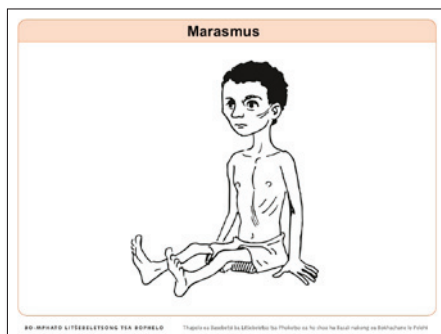
Khaello ea phepo

Ha batho ba sa je lijo tseo tse fapakaneng, ba ba le khaello ea phepo. Hoo ke lefu le kotsi. Khaello ea phepo e sitisa ngoana ho hola ka tsela e nepahetseng.

Koano Lesotho, batho ba bangata ba baholo le bana ba na le khaello ea phepo. Basebetsi ba bophelo metseng, le li-MMRPA li lokela ho lemoha bana ba nang le khaello ea phepo le ho ba isa setsing sa bophelo hang, le lokela ho felehetsa bana bao le ho ba fa tšebetso.

Bana ba haelloang ke phepo ba ba le matšoao a latelang:

- Boima bo fokolang ha ba bapisoa le lithaka tsa bona
- Ba ba bakhutšoane
- Ho lieha ho hola kelellong le 'meleng ha ba bapisoa le lithaka tsa bona
- Matšoao a marasmus kapa kwashiorkor



Marasmus

Marasmus ke lefu le kotsi le bakoang ke khaello ea phepo. Ngoana a ka ba le marasmus a ntse a e-ja lijo tse tsoang lihlopheng tse 3 feela li le nyenyane haholo hoo a lapang.

Matšoao a marasmus

- Ho theoha 'meleng haholo/boketa
- Ho se be molelele
- Ho fokola ha mesifa, ho theoha 'meleng hoo likhopo tsa hae li ka baloang
- Tlala e kholo
- Khōlo ea ngoana e morao ho feta lithaka tsa hae



Thuto ka lithaka: Lihlopha tsa 2 le 5

ntšetsopele

MMRPA o lokela ho etsa eng?

Ho felehetsa ngoana ho ea setsing sa bophelo moo a tla fumana thuso e potlakileng.

Ha ngoana a ntse a le moo kalafong, 'm'ae o tla ithuta ho lokisa lijo ka tsela e nepahetseng, ho ithuta ka mefuta e 3 ea lijo le bohlokoa ba eona, ho lemoha matšoao a qalang a marasmus, le hore na e ka thibelo joang. 'M'a o tla rutoa mokhoa oa ho fepa ngoana ha a se a tsoile kalafong, le ho ithuta ho qala serapa sa meroho.

Thibelo

Li-MMRPA li lokela ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona ka phepo e nepahetseng le matšoao a khaello ea phepo. Ba etse tšalo-morao ka bana ba tlhokomelong ea bona ba feptjoang ka lijo tse phakeloang batho hore ba phela hantle leha ba se ba sa phake.

Lipotso

- Ke neng ha le bona bana ba nang le matšoao a marasmus kapa a mang a khaello ea phepo?

Likarabo li tla fapakana.

- Ke hobane'ng bana bao ba haelloa ke phepo?

Bofutsana, ho hloka mokhoa oa ho fumana lijo, batsoali ba hloka tsebo ka phepo e nepahetseng, joalo-joalo.

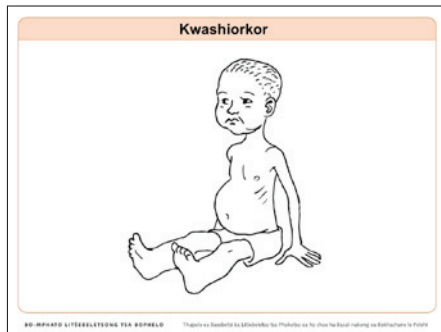
- Le ka etsa eng ho thusa malapa a nang le bana ba haelloang ke phepo?

Ho ruta malapa ka phepo e nepahetseng, ho fetisetsa bana bao setsing sa bophelo, joalo-joalo.



Thuto ka lithaka: Lihlopha tsa 3 le 6

maqepheng a 193–194 a Buka ea Morupeluo



Kwashiorkor

Kwashiorkor ke lefu le kotsi le bakoang ke khaello ea phepo. Ngoana ea nang le kwashiorkor ha a fumane li-haha-'mele tse lekaneng, le haeba a e-ja limatlafatsi le li-thibela-mafu. Kwashiorkor e atisa ho tšoara bana ba likhoeli li 18 ho isa ho lilemo tse 2 le khoeli tse tšeletseng. E atisa ho iponahatsa nakong eo lesea le khoesoang, ha ho khoesoa ho etsoa ka tsela e sa nepahalang.

Bana ba bangata ba nang le khaello ea phepo ba tšoaroa ke lefu le kopantseng kwashiorkor le marasmus. Le bitsoang marasmic-kwash.

Matšoao a kwashiorkor

- Letšollo le sa eeng moriting.
- Ho koata, ho hana ho bapala le bana ba bang, kapa ho hana lijo esita leha a lokela ho ja le lelapa kaofela.
- Ho ba moputsoa, moriri o mofubeli kapa o mosoeu, o otlolohileng, o foforehang.
- Ho ruruha maoto, sefahleho, letlalo la lintši, matsoho a benyang feela a se bohloko, ha u penya ka monoana moo ho ruruhileng ho siea sekoti se bothetseng.
- Ho soeufala ha letlalo feela le e-na le matheba a matšo.
- Ho hloka takatso ea lijo.
- 'Mele o felletsoeng ke metsi ka lebaka la letšollo.
- Phokolo ea mali
- Ho lieha ho hola.



Thuto ka lithaka: Lihlopha tsa 3 le 6

ntšetsopele

MMRPA o lokela ho etsa eng?

Ho felehetsa ngoana ho ea setsing sa bophelo moo a tla fumana thuso e potlakileng.

Ha ngoana a ntse a le moo kalafong, 'm'ae o tla ithuta ho lokisa lijo ka tsela e nepahetseng, ho ithuta ka mefuta e 3 ea lijo le bohlokoa ba eona, ho lemoha matšoao a qalang a kwashiorkor, le hore na e ka thibelo joang. 'M'a o tla rutoa mokhoa oa ho fepa ngoana ha a se a tsoile kalafong, le ho ithuta ho qala serapa sa meroho.

Thibelo

Li-MMRPA li lokela ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona ka phepo e nepahetseng le matšoao a khaello ea phepo. Ba etse tšalo-morao ka bana ba tlhokomelong ea bona ba feptjoang ka lijo tse phakeloang batho hore ba be betere ha ba se ba sa phake.

Lipotso

- Ke neng ha le bona bana ba nang le matšoao a kwashiorkor kapa a mang a khaello ea phepo?

Likarabo li tla fapakana.

- Ke hobane'ng bana bao ba haelloa ke phepo?

Bofutsana, ho hloka mokhoa oa ho fumana lijo, batsoali ba hloka tsebo ka phepo e nepahetseng, joalo-joalo.

- Le ka etsa eng ho thusa malapa a nang le bana ba haelloang ke phepo?

Ho ruta malapa ka phepo e nepahetseng, ho fetisetsa bana bao setsing sa bophelo, joalo-joalo.

THUTO-TŠEBETSO EA 5 Letšollo le ho hlatsa



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

j. Hlalosa letšollo, matšoao, tse bakang letšollo, le kalafo.



Boitokisetso

- Shebisanang lipotso le likarabo tse latelang.
- Bokella lisebelisuo tse hlokoang tse boletsoeng katlase ho mona.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Thuto ka mochini oa litšoantšo kapa lipampiri
- Mochini oa litšoantšo haeba ho sebelisoa litšoantšo
- Lisebelisuo tsa motsoako:
 - Lipakete tsa motsoako (barupeluo ka bobeli le ba tla bontša ba bang)
 - Metsi a hloekileng a ka etsang lilithara tse 3 bakeng sa sehlopha ka seng
 - Makotikoti a li-noa-mapholi (a lekanang palo ea lihlopha)
 - Letsoai
 - Lipakete tsa tsoekere
 - Likhaba tse hloekileng ho kopanya le ho fuluo
 - Sekupu sa metsi a ho hatlela matsoho le sesepa (kapa metsi a pompo)



MEHATO



Metsotso e 15

1. Bolella barupeluo:

Lithuto-tšebetsong tse 2 tse latelang, le tla shebisana taba e 'ngoe ea bohlokoa bophelong ba lelapa: letšollo – le bakoa ke'ng, le alafuo joang, le ka thibelo joang.

2. Botsa barupeluo a lipotso tse latelang potso e be 'ngoe. Bakeng sa potso e le 'ngoe, mamela likarabo tsa baithaopi, o ananele kapa o otlolle moo liphoso li leng teng:

- Ho boleloa'ng ka letšollo?

Mantle a metsi, motho o ithoma hararo kapa ho feta ka letsatsi (lihora tse 24).

- Ho boleloa'ng ka ho hlatsa?

Ho hlatsa lijo tseo motho a li jeleng.

- Letšollo le ho hlatsa li bakoa ke eng?

Lipeo tsa mafu tse kenang 'meleng li tloha matsohong a sa hloekang, lijo tse sa hloekang kapa tse bolileng, metsi a litšila, mafu a mang a kang mocheso a baka letšollo le ho hlatsa.

- Letšollo le ho hlatsa li kotsi baneng. Ke hobane'ng li le kotsi?

Letšollo le ho hlatsa li etsa hore 'mele o lahlehelo ke metsi. Bana ba lahlehelo ke metsi ka potlako. Ha ho se kalafo ba ka shoa.

- Letšollo le alafuo a joang?

Ka ho etsa motsoako, o fuoang mokuli.

Ho ruta malapa ho etsa motsoako.

Ha letšollo le le matla (le tsoakile ka mali) mokuli a se na metsi 'meleng, a felehetsoe ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Setsing sa bophelo o tla fua metsi a kenang 'meleng ka lethopo, a theoloe mocheso, le ho fua meriana.

- Letšollo la masea le alafuo a joang?

Ho nyantša ka letsoele feela ho thibela letšollo kapa ho le alafa.

Haeba lesea le fua le bese le phofo le riteloang, ho sebelisoa metsi le lijana tse belisitsoeng.

Masea a nang le letšollo le matla a potlakisetsoe setsing.

- Haeba malapa a mangata a e-na le letšollo le ho hlatsa, ho etsoe joang?

Ho tlaleheloe setsi sa bophelo. E ka 'na eaba ke seoa. Ba lekala la bophelo ba tla hlahloba lijo le mehloli ea metsi sebakeng se amehang.



Metsotso e 10

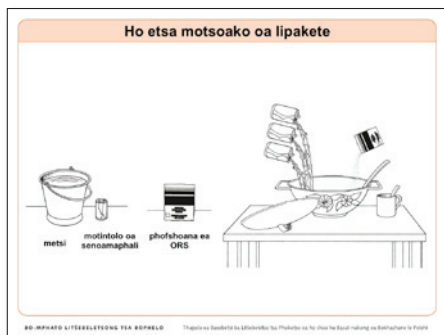
3. Botsa barupeluo a:

- Ke ba bakae ba lona ba tsebang ho etsa motsoako ka lipakete? Phahamisang matsoho.

- Ke ba bakae ba tsebang ho etsa motsoako oa lapeng?
Phahamisang matsoho.

4. Kopa ba babeli ba tsebang motsoako oa lipakete ho tla kapele. Ba fe lisebelisuoa ba bontše ba bang. E mong a bale mehato, a sebelisa pampiri e ngotsoeng, ha e mong a etsa seo a se balloang.

5. Ho etsa motsoako ka lipakete



6. Ha ba qetile, ba lebohe, ba khutlele litulong.

7. Bitsa ba bang ba etsang motsoako oa malapeng. Ba sebetse joalo ka ba pele.

8. Ho etsa motsoako oa malapeng



Metsotso e 20

9. Kopa bohle joale ho tla etsa motsoako. Ba hatlele matsoho ka metsi a sekupu le sesepa kapa kantle pompong.
10. Ba arole ka bobeli. Hlalosa hore ba tla etsa motsoako oa lipakete le oa malapeng. Kopa barupeluo ho fumana litaelo maqepheeng a 197–198 a libuka tsa bona. Ba ka sheba mehato e ngotsoeng ha ba ntse ba ithuta.

- 11.** Fana ka lipakete ho haloho ea barupeluo, ba bang ba fuoe lisebelisuo tsa motsoako oa malapeng. Kopa baithaopi ho aba lisebelisuo.
- 12.** E mong sehlopheng ka seng a etse motsoako ha 'mate oa hae a bala litaelo tsa ho etsa.
- 13.** Ha ba ntse ba sebetsa, potoloha le bona ho araba lipotso le ho thusa.
- 14.** Kamora' metsotso e se mekae, e re ba chenchane. Ba neng ba etsa ka lipakete ba etse oa malapeng. Potoloha le bona ho araba lipotso le ho thusa.
- 15.** Ha ba qetile ba khutlise lisebelisuo tse sa sebelisoang.
- 16.** Botsa hore na barupeluo ba na le lipotso life ka ho etsa motsoako 'me u arabe, kapa ho arabe ba nang le tsebo.

THUTO-TŠEBETSO EA 6 Bohloeki 'meleng le ka malapeng



Mokhoa: Papali



Nako: Metsotso e 45



Sepheo

Barapeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

k. Hlalosa bohloeki ba 'meleng le ba ka malapeng, bo ka thusang ho thibela letšollo le ho ata ha mafu, le ho ruta malapa litloaelo tse nepahetseng tsa bohloeki.



Boitokisetso

- Shebisanang litaelo tsa papali tse latelang.
- Manamisa pampiri e tla ngola lintlha tsa ba nepileng.
- Ngola lintlha tsena pampiring e ngollang:
 - Lintlha ka lipeo tsa mafu
 - » Lipeo tsa mafu tse ngata li fumanoa marong a 'mele oa motho.
 - » Lipeo tsa mafu tse ngata li fumanoa mantleng (a batho le liphoofole).
 - » Litšintši li rata ho lula holim'a mantle.
 - » Lipeo tsa mafu tse ngata li fumanoa metsing a litšila.
 - » Lipeo tsa mafu li ka fetisoa ka ho thimola, ho khohlela, kapa ho ama.
 - » Moea oa khale o na le lipeo tsa mafu.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Lintlha tsa lipeo tsa mafu tse pampiring e ngollang
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 10

1. Bolella barupeluo:

Hopola letšollo, ho hlatsa, le mafu a mang li bakoa ke lipeo tsa mafu. Lipeo tsa mafu li nyenyane hoo re sa li boneng, ha li kene 'meleng rea kula. Li ka kena ka (hanong kapa ka linkong joalo-joalo.). Li ka kena le maqebeng. Li ka fetisoa ka ho thimola, ho khohlela kapa ho ama.

Lipeo tse ngata tsa mafu li fumanoa mantleng. Ha motho a tsoara mantle kapa litšintši tse tsoang mantleng li lula lijong, lipeo tseo li fetela bathong.

Joalo ka ha le ithutile lithupelong tsa lefuba, lea tseba hore moea o ka ba le lipeo tsa mafu.

Malapa a ka thibela letšollo le mafu a mang ka bohloeki 'meleng le ka malapeng.

Le tseba lintlha tseo re tla buisana ka tsona, re mpa re bua ka tsona hore le tle le li rute basali ba tlhokomelong ea lona. Re tla shebisana papali ea rona.

2. Manamisa pampiri u e balle barupeluo:

Lintlha ka lipeo tsa mafu

- Lipeo tsa mafu tse ngata li fumanoa marong a 'mele oa motho.
- Lipeo tsa mafu tse ngata li fumanoa mantleng (a batho le liphoofole).
- Litšintši li rata ho lula holim'a mantle.
- Lipeo tsa mafu tse ngata li fumanoa metsing a litšila.
- Lipeo tsa mafu li ka fetisoa ka ho thimola, ho khohlela, kapa ho ama.
- Moea oa khale o na le lipeo tsa mafu.

3. Arola barupeluo ka lihlopha tsa batho ba 4 hoisa ho 6. Hlalosa melao ea papali:

- Ke tla kopa sehlopha sa 1 ho bolela ntlha e le 'ngoe eo batho ba ka e etsang ho thibela phetiso ea lipeo tsa mafu, ka mantsoe a mang bohloeki 'meleng kapa ka lelapeng.
- Sehlopha se fuoa metsotsoana e 15 ho buisana le ho araba.

- Haeba karabo e nepahetse sehlopha se fumana ntlha.
- E-be u botsa sehlopha sa 2, le sa 3, joalo-joalo.
- Ha sehlopha se fosa, ho feteloa ho se seng.
- Haeba sehlopha se sa arabe ka metsotsoana e 15, ho feteloa ho se seng.
- Re tla etsa joalo ho fihlela re qetile.



Metsotso e 20

4. Qala papali. Ngola lintlha pampiring e ngollang kapa letlapeng.
5. Ha lihlopha li ntse li araba, sheba lenane le latelang. Haeba sehlopha se fana ka karabo e nepahetseng feela e sieo lenaneng, se fuoe ntlha.
6. Haeba lihlopha li sitoa ho araba, u ka li thusa ka potso e ba tataisang, mohlala, “ Ke eng eo batho ba ka e etsang kahara’ matlo a bona? Kantle ho matlo a bona? Ha ba ruile liphoofole?” joalo-joalo.
7. Ha ba qetile, kopanya lintlha, phatlalatsa sehlopha se hlotseng. Thoholetsa bohle.



Metsotso e 15

8. Kopa barupeluo a ho fumana lenane la bohloeki maqepheng a 200 a libuka tsa bona. E re sehlopha sa pele se bale tloaelo e ileng ea hlahisoa nakong ea papali.
9. Etsa joalo ka lihlopha tse ling ho fihlela lintlha tsohle li boletsoe.
10. Kopa moithaopi ho balla ba bang lintlha tse sa baloang.
11. Botsa barupeluo a lipotso tse latelang, mamela likarabo tsa baithaopi, u khothaleitse puisano e khutšoane:
 - Ke litloaelo life tse bonolo ho etsoa ke malapa?
Ho hatlela matsoho, ho fiela, ho bulela moea ho kena ka tlung, joalo-joalo.
 - Malapa a ka thusoa joang ho phethahatsa litloaelo tsee?
Ba fumaneloe sesepa, ba thusoe ho fumana metsi a hloekileng, joalo-joalo.

- Ke litloaelo life tse thata? Hobane'ng?

Ho ba le matloana a boithuso, ho fumana metsi a hloekileng, libeso tsa ho belisa metsi, joalo-joalo.

- Malapa a ka thusoa joang ho hlola mathata aa?

Ho buoa le makhotla a puso ea libaka ka bohlokoa ba ho haha matloana a boithuso, joalo-joalo.

- 12.** Kopa barupeluo a ho fumana lenane la mesebetsi le boikarabello ba mantlha ba MMRPA maqephehang a 7–8 a libuka tsa bona. Kopa moithaopi ho balla ba bang ntlha e latelang ea lenane. Ba hlalose hore hoo ke boikarabello bo bong ba bohlokoa ba bona:

- Ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona ka thero ea malapa, phepo e nepahetseng, kalafo ea letšollo, bohloeki 'meleng le malapeng.

- 13.** Qetella ka ho ba bolella:

Le le li-MMRPA, ke boikarabello ba lona ho thusa basali ba tlhokomelong ea lona ka tse latelang: ho ntlafatsa bophelo ba lelapa, thero ea malapa, liente tsa bana, kalafo le ho fetisetsa bana ba haelloang ke phepo litsing, bohloeki 'meleng le ka malapeng. Ka ho etsa joalo le ntlafatsa bophelo ba malapa le sechaba.



Lenane la bohloeki

Bohloeki 'meleng

- Hlatsoa matsoho ka sesepa le metsi a hloekileng ha u tsoa ntloaneng ea boithuso; ha u qeta ho chenchala leleiri la lesea kapa ho hlatsoa lesea; ho thusa motho ea nang le letšollo; le pele u tšoara, u lokisa, kapa u ja lijo.
- Koahela molomo ka letsoho kapa lesela ha u khohlela kapa u thimola.
- Tola letsatsi le leng le le leng ho boloka 'mele o hloekile le ho thibela ho ata ha lipeo tsa mafu.
- Batho ba kulang ba etele lingakeng ka potlako ho fumana kalafo le ho goba ho fetisetsa lipeo tsa mafu ho batho ba bang.

Bohloeki ka malapeng

- Sebelisa metsi a khiloeng lilibeng tse sireletsehileng.
- Belisa metsi pele a noa kapa a pheha haeba metsi ao a tsoa mohloling o sa hloekang.
- Koahela lijo le metsi li se ke tsa luloa ke litšintši.
- Hlatsoa lijana hang kamora' ho sebelisoa ho goba ho qhotsoa ha litšintši le maphele.
- Hloekisa ntlo le mabala kamehla ho fokotsa libaka tseo litšintši li tla qhotsetsa ho tsona.
- Bula lifesetere ha u fiela, 'me u phumole leroele holim'a thepa ha u qeta ho fiela.
- Etsa hore ntlo e lule e hloekile ka ho bula lifesetere le mamati ho kenya moea o mocha le mahlaseli a letsatsi.

Bohloeki tikolohong

- Masaka, lihoko, litala, le lirobe tsa liphoofole li be hole le matlo a bolulo ka ha li hohela litšintši tse ka kenang lijong le ho li silafatsa ka lipeo tsa mafu.
- Qoba hore ho be le metsi a liqanthana tse emeng haufi le ntlo.
- Haha le ho sebelisa matloana a boithuso ho thibela tšilafatso ea liliba le mehloli ea tsona.
- Sireletsa liliba hore liphoofole li se li silafatse.



TLHALOSO PELE HO THUPELO

Boikarabello bo bong ba bohlokoa ba li-MMRPA ke ho etsa litlaleho tse nepahetseng tsa mosebetsi oa bona liforomong le likareteng tse lokelang, le ho sebelisana hantle le baokameli. Li-MMRPA li lokela ho tsamaea liphutheho, lithupelo, mesebetsi ea metseng, le boikarabello ba tsamaiso. Thupelong ena, barupeluo ba tla ithuta ho tlatsa liforomo tsa mosebetsi.

Ba bile ba tla fana ka maikutlo mabapi le hore na thupelo e tsamaile joang, le ho ngola tlhahlobo e etsoang kamora' thupelo.



SEPHEO

Qetellong ea thupelo ena, barupeluo ba tla be ba tseba:

- a. Ho hlalosa boikarabello ba li-MMRPA.
- b. Ho tlatsa liforomo tsa mosebetsi ka nepo.
- c. Ho nka kano ea mosebetsi le boikarabello.
- d. Ho fana ka maikutlo ka katleho ea lithupelo le se ka etsoang ho ntlafatsa lithupelo.



NAKO E HLOKOANG: Lihora tse 3 Metsotso e 45



KAKARETSO EA THUPELO

Thuto-tšebetso	Thupelo	Mokhoa	Nako	Lisebelisuoa tse hlokoang
1	Barupeluo ba ithuta ka mosebetsi le boikarabello ba bona.	Puisano ea sehlopha se sehlo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lenane la boikarabello ba MMRPA kahar'a Buka ea Morupeluo
2	Barupeluo ba ithuta ho tlatsa liforomo tsa mosebetsi.	Puo ka morupeli Pale-thuto	<i>Hora</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lifotokopi tsa liforomo • Lithuto-pale kahar'a Buka ea Morupeluo. • Pampiri e ngollang, lipene, theipi
3	Barupeluo ba ingolla kano ba bile ba nka kano ea ho phethahatsa boikarabello ba bona.	Thuto-tšebetso ea sehlopha se senyenyane	<i>Hora le Metsotso e 15</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pampiri e ngollang • Lipene • Theipi
4	Barupeluo ba hlahloba seo ba ithutileng sona.	Tlhahlobo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lipene kapa lipentšele • Libuka tsa Barupeluo
5	Barupeluo ba hlahloba katleho ea lithupelo le ho arabeloa lipotso tseo ba li botsitseng.	Puisano ea sehlopha se sehlo	<i>Metsotso e 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pampiri e ngollang • Lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso



Lintlha tsa bohlokoa

- Kathoko ho ho felehetsa le ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona, li-MMRPA li na le boikarabello ba ho kena lithupelong, liphuthehong tsa khoeli le khoeli, ho ruta sechaba metseng, le ho fana ka litlaleho ho baokameli.

THUTO-TŠEBETSO EA 1 Mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba li-MMRPA



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo



Nako: Metsotso e 30



Sepheo
Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

a. Ho hlalosa mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba li-MMRPA.



Boitokisetso

- Shebisanang mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba li-MMRPA tse latelang.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Lenane la mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba MMRPA maqepheng a 8 a Buka ea Morupeluo
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 30

1. Bolella barupeluo:

Kathoko ho ho felehetsa le ho ruta basali ba tlhokomelong ea bona, li-MMRPA li na le boikarabello ba ho kena lithupelong, liphuthehong tsa khoeli le khoeli, ho ruta sechaba metseng, le ho fana ka litlaleho ho baokameli. Re tla shebisana boikarabello bona hona joale.

2. Kopa barupeluo ho fumana lenane la mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba MMRPA maqepheng a 8 a libuka tsa bona.

3. Kopa moithaopi ho bala lenane leo. E be u :

- Fa barupeluo tsebo e 'ngoe eo ba tla e hloka ho phethahatsa boikarabello ba bona.
- E re ba botse lipotso ka taba ena 'me u arabe, kapa u re barupeluo ba nang le tsebo ba arabe.

4. Etsa joalo ka ntlha e 'ngoe le e 'ngoe e lenaneng. Sheba lintlha tse ngotsoeng katlase ho mona, u fe barupeluo tsebo eohle e tla ba thusa ho phethahatsa boikarabello ba bona.

5. Ba kope ho botsa lipotso 'me u arabe, kapa u re barupeluo ba nang le tsebo ba arabe.



Mesebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba MMRPA

- Ho kena lithupelong tsohle.

Bolella barupeluoa hore na lithupelo li tla ba neng, hokae, mokhoa oa maeto, lichelete tsa boipheliso, le lijo.

- Ho kena lithupelong tsa khoeli le khoeli.

Bolella barupeluoa hore na lithupelo tse fapakaneng li tla tšoaroa neng, phapano ea lithupelo tseo, mokhoa oa maeto, lichelete tsa boipheliso, le lijo.

- Ho ea liphuthehong tsa khoeli le khoeli le tsa tšohanyetso.

Bolella barupeluoa na liphutheho tsa khoeli le khoeli li tla ba neng, kae, le se etsoang moo, mokhoa oa maeto, lichelete tsa boipheliso, le lijo.

Fana ka mehlala ea mabaka a etsang hore ho be le liphutheho tsa tšohanyetso, le hore na ba tla tsebisoa joang ka liphutheho tseo.

- Ho ruta sechaba sa motse ka litaba tsa bophelo khoeli le khoeli.

Bolella barupeluoa hore na lithupelo tsa khoeli le khoeli tsa bophelo ba sechaba sa motse li be neng, li tsamaisoe joang, sechaba se tsebisoa ka tsona joang, ho etsoe joang ha sechaba se sa tle.

- Ho tlalehela mookameli oa hao ka litaba tsohle tse amanang le bophelo tse etsahalang motseng.

Fana ka mehlala ea litaba tsa bophelo tseo li-MMRPA li lokelang ho tlaleha ka tsona.

- Ho kenya letsoho matšolong ohle a anetsang litšebeliso libakeng tse ling.

Fana ka mehlala ea matšolo a anetsang litšebeliso sechabeng, ba bolelle hore ba tla tsebisoa ka matšolo ao joang le se lebeletsoeng ho bona.

- Ho hopola hore litlhapiso tsa li-MMRPA li ipapisa le mosebetsi o entsoeng.

Hlalosa se boleloang ka litlhapiso tse ipapisitseng le mosebetsi o entsoeng, fana ka mehlala.



Mosebetsi ea tsamaiso le boikarabello ba MMRPA

- Ho tlalehela mookameli ka potlako ka lefu la mokuli (pele ho feta matsatsi a mabeli).

Hlalosa bohlokoa ba ho tlaleha ka ho shoa ha batho pele matsatsi a mabeli a feta, ba hlalose tse na litlaleho li etsoe joang.

- Ho tlalehela mookameli ha u tla ba sieo e le hore mosebetsi oa hao o abeloe MMRPA e mong nakong eo.

Fana ka mehlala ea ho tlaleha hore MMRPA o tla ba sieo. Mohlala, na o lokela ho tlaleha ha a tla ba sieo ho feta letsatsi, kapa ho feta beke?

- Ho tlatsa le ho nehelana ka liforomo tsohle tse hlokahalang ka nako.

Bolella barupeluo ka liforomo tseo ba tla lokela ho li tlatsa, le hore ba tla ithuta ho li tlatsa thuto-tšebetsong e latelang.

THUTO-TŠEBETSO EA 2 Boikarabello ba MMRPA ho etsa litlaleho



Mokhoa: Puo ka morupeli le ho ithuta ka ho etsa



Nako: Hora



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

b. Ho tlatsa liforomo tsohle ka nepo tseo MMRPA a lokelang ho li tlatsa.



Boitokisetso

- Ho sheba tlaleho ea khoeli ea MMRPA.
- Ngola mabitso le matsatsi ao barupeluo ba tla ithuta ka oona ha ba etsa litlaleho tsa khoeli.
- Etsa lifotokopi tsa foromo ea tlaleho ea khoeli le khoeli ea le-MMRPA (e le 'ngoe bakeng sa morupeluo e mong le e mong).



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Mehlala ea mabitso le matsatsi bakeng sa tlaleho ea khoeli ea MMRPA
- Buka ea barupeluo
- Lifotokopi tsa liforomo tsa tlaleho ea khoeli le khoeli
- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



KELETSO: Haeba ho na le litlaleho tse ling tse lokelang ho ngoloa, ntle le ea khoeli, li kenyeletse.



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Hore le tle le lefuoe le lokela ho tseba le ho tlaleha se etsahalang ka basali ba boikarabellong ba lona. Thuto-tšebetsong ena le tla rutoa ho tlatsa liforomo tsa khoeli ka mosebetsi oo le o entseng.

2. Abela barupeluoana lifotokopi tseo tsa foromo ea tlaleho ea khoeli le khoeli ea le-MMRPA. Balang li ntlha tsohle le ho li hlalosa, kapa u kope morupeluoana ea nang le tsebo ea mosebetsi ho hlalosa.



Metsotso e 5

3. Bolella barupeluoana u tla bala lebitso, letsatsi, le ketsahalo. Ha u ntse u bala ba etse qeto ea hore na litaba tseo li ngoloe kae tlalehong.
4. Bala mohlala oa hao oa pele. Kopa moithaopi ho bolela moo taba eo e lokelang ho ngoloa tlalehong. Tiisa karabo kapa u otlolle ha e fosahetse. Ba bontše hore na tlaleho e ngoloa joang ka ho ngola holim'a pampiri e kholo e ngollang, joale u kope barupeluoana ho ngola tlaleho foromong ea bona ea fotokopi.
5. Potoloha le bona ho hlahloba tšebetso.



Metsotso e 40

6. Etsa joalo ka lintlha tse ling tseo u li hlophileng. Fana ka mehlala ho fihlela u khotsofetse hore ba utloisisa litlaleho tsa khoeli.



Metsotso e 10

7. Hlalosetsa barupeluoana hore ba tla ngola litlaleho tsena libukeng tsa litlaleho le ho eketsa ha ba qeta ho fana ka litšebeliso. Qetellong ea khoeli ba fana ka litlaleho tseo.
8. Ba kope ho etsa lipotso ka mosebetsi oa ho etsa litlaleho 'me u arabe.

THUTO-TŠEBETSO EA 3 Kano ea MMRPA



Mokhoa: Thuto-tšebetso ea lihlopha tse nyenyane le puisano ea sehlopha se seholo



Nako: Hora, Metsotso e 15



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- c. Ho nka kano e hlalolang seo MMRPA a lokelang ho se phethahatsa le boikarabello ba hae.



Boitokisetso

- Kopa hore mooki a le etele ho tla hlalosa ka bokhutšoane kano ea “Florence Nightingale Pledge”. Hlalosetsa mooki hore u hloka, tlhaloso e khutšoane ea metsotso e 5 kapa katlase ho moo, hore na kano e re baooki ba itlame ho etsa eng.



Lisebelisuo tse hlokoang

- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 5

1. Bolella barupeluo:

Nakong ea lithupelo tsena re buisane ka mosebetsi le boikarabello ba li-MMRPA. Le lokela ho felehetsa, ho ruta, le ho alafa bakhachane le malapa a bona. Le basebeletsi ba bohlokoa litabeng tsa bophelo. Ha basebeletsi ba bophelo ba Rupertsoe ba lokela ho qala mosebetsi, ba nka **kano**.

2. Botsa barupeluo:

- Ho boleloa'ng ka kano (ka tšepiso)?

Nka likarabo tse seng kae.

3. Ha u li nkile kapa u li mametse, li akarelletse ka tsela ena:

Kano ke boitlamo, ebile ke tšepiso e mahlonoko. Kano ke tšepiso e ngotsoeng kapa e etsoang ka molomo. Ka nako tse ling kano e etsoa ka lebitso la Molimo kapa la motsoali kapa la e mong oa baholo-holo ba motho.

4. Botsa barupeluoa:

- Batho ba nka likano ha ho le joang?

Ha batho ba hlapanya ka lekhlotleng la molao; ha bakhethoa ba nka kano ea tšebetso; ha baoki ba nka kano e bitsoang “Florence Nightingale Pledge”, joalo-joalo.



Metsotso e 5

5. Mema mooki, tsebisa barupeluoa lebitso la mooki, kopa mooki ho hlalosa “Florence Nightingale Pledge”. Mooki a bue metsotso e 5.



Metsotso e 5

6. Hlalosa hore barupeluoa ba tla sebetsa ’moho ho rala kano ea bona – Kano ea MMRPA.

7. Arola barupeluoa ka lihlopha tsa batho ba 4 kapa ba 5 (ba tsoakane e se ke eaba lihlopha tsa tšebetso tse fetileng).

8. Ngola polelo e latelang pampiring e ngollang u ba balle kapa kopa moithaopi ho ba balla:

“Ke le MMRPA, ke ikana ho ...”

9. Hlalosa mosebetsi oa sehlopha se senyenyane:

- Ho buisana ka hore na kano e kenye eng. Nahanang ka seo re buileng ka sona kajeno. Kano ha e kenyeletse lintlha tse kang “ho fa masea motsoako”. Kano e bua ka lintlha tse kholo joalo ka boikarabello.
- Ngolang maikutlo a lona ka ho qetella polelo ena “Ke le MMRPA, ke ikana ho ...”
- Ngolang maikutlo a lokelang ho kena kanong. Khethang motho ea tla ngola maikutlo a lona karolong ea “Lingoliloeng” tsa buka ea hae. Maikutlo ohle a ngoloe ka hore “Ke le MMRPA, ke ikana ho ...”
- Le fua metsotso e 20.

- Ha le qetile, sehlopha se khethe motho a le mong ho fana ka tlaleho ho bohle.



Metsotso e 20

- 10.** Fana ka metsotso e 20. Ha lihlopha li ntse li sebetsa, potoloha ho li thusa.



Metsotso e 5

- 11.** Kopa lihlopha ho emisa. Baemeli ba lihlopha ba bale maikutlo a lihlopha tsa bona. Maikutlo ohle a 'ne a qale ka “Ke le MMRPA, ke ikana ho ...” Tšebetso ena e nke metsotso e 5 feela.



Metsotso e 20

- 12.** Botsa barupelua:

- Re lokela ho bopa kano re le 'moho. Re lokela ho khetha maikutlong a fanoeng ke lihlopha. Re kenyeng maikutlo afe?

- 13.** Manamisa pampiri e ngollang e ngotsoeng, “Ke le MMRPA, ke ikana ho ...”.

- 14.** Kopa moithaopi sehlopheng se seng ho hlahisa maikutlo a se lokelang ho hlaha kanong. Botsa sehlopha sohle na se lumela hore maikutlo ao a kenyeletsoe kanong. Ha ba lumellana, maikutlo a kene. Ha ho hlokahala maikutlo ao a ka 'na a ntlafatsoa.

- 15.** Sebetsa joalo ho fihlela maikutlo ohle ao ho lumellanoang ka oona a ngotsoe.



Metsotso e 15

- 16.** Kopa moithaopi ho ba balla maikutlo ohle. Moo ba ratang ho etsa liphetofo ba etse joalo.

- 17.** Sheba mohlala oa Kano ea MMRPA o ngotsoeng katlase ho mona. Etsa hore lintlha tsa bohlokoa tsa eona li kenelle ho kano entseng e qoqoa.

18. Kopa barupeluo ho ema 'me u ba balle:

Hona ke Kano ea MMRPA. Le tla lokela ho e nka le le 'moho.

Ke tla bala ntlha ka 'ngoe. Le arabe ka hore “Ke ikana ho etsa joalo”.

19. Bala ntlha ka 'ngoe, 'me ba arabele.

20. Ba lebohe, ba iphe mahofi. Ba kope ho lula.

21. Haeba nako e le teng, ba kope ho ikopiletsa kano Libukeng tsa Barupeluo maqepheng a 204. Ha nako e le sieo, ba bolelle hore e tla ngoloa ka mochini ba e abeloe.

22. Bea kano moo ba tla e bala letsatsi lohle.

MOHLALA OA KANO EA MMRPA

Ke le MMRPA ke ikana:

Ho hlompha malapa ao ke a sebeletsang joalo ka lelapa la ka.

Ho sireletsa maphelo a ba tlokotsing joalo ka bophelo ba ka.

Ho rata bao ke ba sebeletsang joalo ka ha ke rata ho ratao.

Ho bontša khauhelo ho ba kulang le ba tlokotsing.

Ho buella litokelo tsa botho tsa malapa le sechaba sa motse oo ke o sebeletsang, le tokelo ea bona ea ho fumana litšebeletso tsa bophelo.

Ho boloka makunutu a malapa ka linako tsohle.

Ho felehetsa basali bohle ba tlhokomelong ea ka, nakong ea bokhachane, ea pelehi, le ea botsoetse.

Ho feleletsa bana bohle ba tlhokomelong ea ka khafetsa ho tloha ha ba hlaha, nakong ea ho fumana liente tsa bana, le nakong ea phepo ea bona.

Ho fana ka kalafo e hlokoang, ka tlhomphe le ka nako e nepahetseng.

Ho thusa basali ho fihlela litšebeletso tsa bophelo.

Ho fetisetša bakuli ba nang le mathata a maholo setsing sa bophelo hang-hang.

Ho ruta malapa le sechaba ka litloaelo tse ntlafatsang maphelo a bona, le ho khothaletsa litloaelo tseo.

Ho goba bobolu har'a sechaba se ke se sebeletsang.

Ho loantša khethollo le ho nenoa ha batho ka mefuta eohle ea tsona.

Ho sebelisana 'moho le baoki, marena a metse, le batho ba bang ho ntlafatsa bophelo ba sechaba sa motse.

Ho hlompha le ho boloka Kano ea MMRPA.

Motekeno: _____

Letsatsi: _____

THUTO-TŠEBETSO EA 4 Tlhahlobo kamora' lithupelo



Mokhoa: Tlhahlobo



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupelua ba tla tseba ho etsa se latelang:

- Ho bona seo ba ithutileng sona nakong ea lithupelo



Boitokisetso

- Tšoaea lipotso tsa tlhahlobo ea pele ho lithupelo.
- Etsa hore lipampiri tseo tsa tlhahlobo ea pele ho lithupelo li be li lokile.



Lisebelisua tse hlokoang

- Lipentšele kapa lipene bakeng sa barupelua bohle
- Lifotokopi tsa tlhahlobo ea barupelua pele ho thupelo maqepheng a 420 a Buka ea Morupeli



KELETSO: Hlalosa tlhahlobo ena ea kamora' thupelo, mohlomong barupelua ba bang ha ba ea tloaela litlhahlobo.



MEHATO



Metsotso e 30

1. Hlalosa hore joale barupelua ba tla ngola tlhahlobo ea kamora' lithupelo. Sepheo sa tlhahlobo ha se ho ahlola barupelua, empa ke ho etsa bonnete ba hore lithupelo li arabetse litlhoko tsa bona. Tlhahlobo e tla thusa ho bontša hore na lithupelo li bile le katleho e le hore tse latelang kamoso li tle li ntlafatsoe.
2. Fana ka fotokopi ea hlahlobo ho morupelua e mong le e mong.
3. Pele ho tlhahlobo, kopa barupelua ho tlatsa karolo e kaholimo ea leqephe le leng le le leng ba u fe eona. Haeba morupelua a sa tsebe

khoeli eo a ileng a qala ho ba le-MMRPA, e re a ngole feela selemo e be u hakanya khoeli.

4. Hlalosa hore u tla ba balla lipotso tsa tlhahlobo. Barupeluo ba ngole likarabo ka bokhutšoane sebakeng se lokiselitsoeng likarabo tseo.
5. Bolella barupeluo hore ba tlōle potso eo ba sa tsebeng ho e araba.
6. Bala lipotso ka lentsoe le phefa, 'me u li bale butle ka tsela e hlakileng.
7. Kopa barupeluo ho qala ho ngola.
8. Ha barupeluo ba ntse ba ngola, potoloha le bona ho fana ka thuso ho ba e hlokang. Pheta lipotso khafetsa ha ho hlokahala.
9. Ba hlalose ba tla bapisa likarabo tsa kamora' lithupelo le likarabo tsa ha ba qala lithupelo. Fana ka lipampiri tsa tlhahlobo ea pele tse tšoailoeng ho e mong le e mong oa barupeluo.
10. Kopa barupeluo ho bapisa likarabo tsa bona tse tšoailoeng tsa tlhahlobo ea pele le tlhahlobo ea kamora' lithupelo ho bona seo ba ithutileng sona. Ba bolelle hore ba se ke ba etsa lipheto ho tsa letho lipampiring tseo.
11. E re ba botse lipotso, 'me u hlakise moo ho hlokahalang.
12. Bokella lipampiri tsa litlhahlobo tse peli.



KELETSO: Kamora' lithupelo sheba sephetho sa tlhahlobo ea pele ho lithupelo le sa kamora' lithupelo hore na barupeluo ba sebelitse hampe hokae. Hona ho tla u thusa ho ntlafatsa lithupelo tse latelang. Mohlala, haeba barupeluo ba bangata ba fositse karabo ea potso e itseng tlhahlobong ea kamora' lithupelo, u tla lokela ho hlalosa karolo eo ea lithupelo hantle nakong e tlang ha u tsamaisa lithupelo.

TLHAHLOBO KAMORA' LITHUPELO

Letsatsi/Khoeli/Selemo: _____ Lebitso le Fane: _____

Setsi sa Bophelo: _____ Morupeli: _____

U qalile ho ba le-MMRPA neng? _____ / _____
Khoeli/Selemo

Ngola karabo e khutšoane bakeng sa potso ka 'ngoe. Ha u sa tsebe karabo, tlōla potso:

1. Mokhachane o lokela ho etela tleleniking lekhetlo la pele neng, o lokela ho etela tleleniking ea bakhachane (bonyane makhetlo a makae) kamora' ketelo eo ea pele?
 - **Ketelo ea pele: hang ha tseba hore ke mokhachane**
 - **Kamora' ketelo ea pele, a etele makhetlo a: 4**
2. Bolela melemo e 2 eo mokhachane a e fumanang ka ho tsamaea tleleniki ea bakhachane.
 - **Ho tseba letsatsi la ho pepa**
 - **Ho hlahlojoa ke ngaka**
 - **Ho thusoa ka mathata a hae**
 - **Tlhabollo le tšehetso**
 - **Liente le kalafo e hlokahalang**
 - **Tlhabollo ka boithaopo le tlhahlobo ea HIV**
 - **Ho thusoa ka thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng**
3. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho bobebe eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.
 - **Ho nyekeloa ke pelo**
 - **Lesokolla**
 - **Ho sokela**
 - **Likerempe tsa mesifa**

- **Mahlaba ka mpeng le mokokotlong**
 - **Takatso ea lijo tse itseng**
 - **Ho fifala ha letlalo la sefahleho**
 - **Liphaelese.**
4. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho matla eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.
- **Molikoa-likoane**
 - **Ho opeloa ke hloho e sa foleng**
 - **Lesea le sa sisinyeheng ka popelong**
 - **Mahlaba kaholim'a mokhubu**
 - **Ho phungoa nkho pele ho nako**
 - **Ho ruruha maoto le litlhafu**
 - **Ho ruruha le mahlaba tlas'a mokhubu**
5. Mokhachane o lokela ho ea lula matlong a bakhachane neng?
- **Libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa**
6. Bolela melemo e 2 ho mosali le lesea la hae ha mosali eo a pepela setsing sa bophelo.
- **Setsi sa bophelo se hloekile se mofuthu**
 - **Thepa e sebelisoang e hloekile e thibela tšoaetso ea mafu**
 - **Haeba mathata a hlaha, mosali a ka fetisetsoa sepetlele**
 - **Ho pepisoa ho etsoa ke baoki ba nang le tsebo**
 - **Haeba mosali a e-na le HIV, baoki ba tla thibela hore e fetisetsoe ho lesea**
 - **Baoki ba ka fana ka meriana ho thibela tšoaetso, ho theola bohloko, le ho emisa ho tsoa ha mali**
 - **Motsoetse o fumana Starter Pack sa lesea le lijo bakeng sa hae**
 - **Basali ba fuoa tlhabollo ka kanyeso le tlhokomelo ea lesea**
 - **Lesea le fuoa meriana (marotholi a ka mahlong, liente, le Vitamin K)**

- **Haeba mosali a e-na le HIV, lesea le tla fumana marotholi a NVP**
 - **Haeba lesea le sa heme hantle, baoki ba tla sebelisa thepa e tla le thusa ho hema hape**
7. Bolela mokhoa o le mong oo tšoaetso ea HIV e fetisoang ka oona.
- **Ho kena ha mali a motho e mong 'meleng oa hao (phano ea mali, maqeba)**
 - **Ho kenoa ke maro a 'mele oa motho e mong ka thobalano**
 - **Ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane, pelehi, kanyeso**
8. Motho ea nang le tšoaetso ea HIV o lokela ho qala ho noa li-ARV neng, motho eo o lokela ho li noa nako ekae?
- **Letsatsi le leng le le leng le bosiu bophelo bohle ba hae**
9. Bolela setla-morao se le seng se matla sa li-ARV.
- **Bothata ba ho hema**
 - **Ho ruruha mahlo**
 - **Machachetsi kapa liso**
 - **Ho hlatsa**
 - **Lekhopho**
 - **Mahlaba ka mpeng**
 - **Bosehla ba mahlo**
 - **Mocheso.**
10. Bolela mokhoa o le mong oo mosali ea nang le tšoaetso ea HIV a ka thibelang hore tšoaetso eo e fetele ho lesea la hae pele kapa kamora' pelehi.
- **A etse tlhahlobo ea mafu a likobo.**
 - **A etse thobalano e sireletsehileng ka ho sebelisa likhohlopo ka linako tsohle.**
 - **A tsamaee litleleniki tsohle tsa bakhachane.**
 - **A noe li-ARV kamehla haeba sesole sa 'mele se le katlase ho 350.**

11. Bolela mokhoa o le mong oo motho a ka qobang tšoaetso ea HIV le AIDS, kapa Mafu a Likobo, kapa ho fetisetsa mafu ao ho motho e mong.
 - **Ho ila thobalano**
 - **Ho etsa thobalano le motho a le mong feela ea se nang tšoaetso ea HIV**
 - **Ho sebelisa likhohlopo ka nepo nakong ea thobalano**
 - **Ho qoba ho sebelisa lehare kapa lintho tse sehang/hlabang tse sebelisitsoeng ke motho e mong**
 - **Ho qoba ho tšoara mali a motho e mong.**

12. Bolela matšoao a 2 a Lefuba (TB).
 - **Ho khohlela**
 - **Mocheso**
 - **Ho lahlehelo ke boima ba 'mele**
 - **Mahlaba ka sefubeng**
 - **Ho hloka takatso ea lijo**
 - **Mokhathala**
 - **Ho fufuleloa bosiu**

13. Motho ea nang le Lefuba (TB) o lokela ho qala lipilisi tsa Lefuba neng, motho eo o lokela ho noa lipilisi tseo nako ekae hore a tle a fole?
 - **Hoseng ha letsatsi le leng le le leng likhoeli tse 6 ho isa ho tse 9**

14. Bolela setla-morao se le seng se matla sa lipilisi tsa Lefuba (TB).
 - **Ho hema kathata**
 - **Ho se utloe hantle**
 - **Ho ruruha mahlo**
 - **Ho ruruha leleme**
 - **Machachetsi, liso, kapa maqeba**
 - **Ho hlatsa**

- **Lekhopho**
 - **Mahlaba ka mpeng**
 - **Mahlo a masehla le letlalo le lesehla**
15. Bolela mokhoa o le mong oa sejoale-joale oa ho thibela bokhachane.
- **Likhohlopo**
 - **Lipilisi**
 - **Liente**
 - **Implants**
 - **Likhoqetsane**
 - **Ho koala monna kapa mosali hore ba se etse bana.**
16. Bolela matšoao a 2 a khaello ea phepo e nepahetseng baneng.
- **Ho theoha 'meleng haholo/boketa**
 - **Ho se be molelele**
 - **Ho fokola ha mesifa, ho theoha 'meleng hoo likhopo tsa hae li ka baloang**
 - **Tlala e kholo**
 - **Khōlo ea ngoana e morao ho feta lithaka tsa hae**
 - **Moriri o mofubeli kapa o mosoeu, o otlolohileng, o foforehang**
 - **Ho ruruha maoto, sefahleho, letlalo la lintši, matsoho a benyang feela a se bohloko, ha u penya ka monoana moo ho ruruhileng ho siea sekoti se bothetseng**
 - **Ho soeufala ha letlalo feela le e-na le matheba a matšo**
 - **Ho hloka takatso ea lijo**
 - **'Mele o felletsoeng ke metsi ka lebaka la letšollo**
 - **Ho lieha ho hola.**
17. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e ba le ho kula ho matla nakong ea bokhachane kapa litla-morao tse matla tsa li-ARV kapa tsa lipilisi tsa Lefuba, u lokela ho etsa joang?
- **Mo felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.**

18. Bolela maikarabelo a 2 a le-MMRPA bakeng sa bakhachane ba tlhokomelong ea hao:

- **Ho felehetsa bakhachane bohle ka linako tsohle ha ba ea setsing sa bophelo**
- **Ho felehetsa batsoetse bohle ka linako tsohle ha ba ea ea setsing sa bophelo**
- **Ho felehetsa bakhachane bohle ba nang le ho kula ho matla kapa ba nang le litla-morao tse matla tsa li-ARV kapa tsa lipilisi tsa lefuba ho ea setsing sa bophelo hang-hang**
- **Ho felehetsa bakhachane bohle ketelong ea khoeli le khoeli tleleniking**
- **Ho felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse peli pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile**
- **Ho felehetsa batsoetse bohle ba ileng ba pepela malapeng ka tšohanyetso ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a mabeli**
- **Ho etsa bonnete ba hore bakhachane ba filoeng meriana ea lefuba kapa li-ARV ba fela ba e-noa meriana letsatsi le leng le le leng ka ho ba beha leihlo**
- **Ho felehetsa masea a basali ba nang le tšoaetso ea HIV nakong eohle eo masea a ntseng a phaka lebese le riteloang ho fihlela ba qetile lenane la ho phaka**
- **Ho felehetsa bana ho ea tleleniking ea bana ba ka tlase ho lilemo tse 5 ho fihlela ba qeta liente tsa bana**
- **Ho ruta basali bohle ba boikarabellong ba hao ka thero ea malapa, phepo e nepahetseng, kalafo ea letšollo, bohloeki 'meleng le lelapeng**
- **Ho thusa basali ba boikarabellong ba hao ka ho ba hlokomela ha ba kula, haholo ha basali bao ba hloka bathusi.**

THUTO-TŠEBETSO EA 5 Tlhahlobo ea katleho ea lithupelo le Lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso



Mokhoa: Puisano ea sehlopha se seholo le tlhahlobo e ngotsoeng ea katleho ea lithupelo



Nako: Metsotso e 30



Boitokisetso

- Haeba u rerile ho etsa tlhahlobo ea katleho ka molomo, ngola lipotso tsa hao ho tloha mohatong oa 3 holim'a pampiring e ngollang. Siea sebaka kamora potso moo u tla ngola likarabo tsa barupeluo.
- Etsa hore lebokose la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso le loke.



Lisebelisua tse hlokoang

- Lipotso li ngoloe pampiring e manamisoang leboteng (haeba lipotso li tla botsoa ka molomo)
- Ho sebelisoa liforomo tse maqepheng a 207 a Buka ea Morupeluo (haeba lipotso li tla arajoa ka mongolo)
- Lenane la mosebetsi oa Mosebeletsi oa Bophelo Motseng maqepheng a 7–8 a Buka ea Morupeluo
- Pampiri e ngollang
- Lipene



KELETSO: U ka etsa tlhahlobo ea katleho ea lithupelo ka ho botsa lipotso ka molomo (mohato oa 1 hoisa ho 3) kapa u kope barupeluo ho ngola maqepheng a libukeng tsa bona.

Molemo oa lipotso tsa molomo ke hore le ba sa tsebeng ho ngola hantle ba tla araba, ebile nako ea ho araba e ba khutšoane.

Molemo oa lipotso tse ngotsoeng ke hore ba lihlong ba tla ngola, ba bile ba tla ntša maikutlo a bona ba se na letsoalo.



MEHATO



Metsotso e 15

1. Leboha barupeluo a ka mafolofolo a bona nakong ea lithupelo.
2. Ba bolelle hore u batla maikutlo a bona ka lithupelo. Maikutlo ao a tla thusa ho ntlafatsa lithupelo tse tlang.
3. Haeba u botsa ka molomo, botsa barupeluo a lipotso tse latelang u ngole likarabo tsa bona pampiring e ngollang:
 - Ke thupelo efe eo u ileng oa e rata haholo? Hobane'ng u ile oa e rata?
 - Ke thupelo efe eo u sa e ratang? Hobane'ng?
 - Ke eng eo u ithutileng eona eo u tla e sebelisa mosebetsing oa hao?
 - Na ho na le letho leo u sa kang oa le utloisisa? Fana ka mehlala.
 - Likhothaletso tsa hao ke life mabapi le ho ntlafatsa lithupelo tsee? Ke eng eo u ka lakatsang hore e fetoloe? (Mohlala, lithuto-tšebetso, litšoantšo, joalo-joalo.)
 - Maikutlo a hao a mang ke afe?
4. Haeba u khetha hore barupeluo a ba ngole likarabo, kopa barupeluo a ho fumana foromo maqepheng a 207 a libuka tsa bona le ho e rutla. Ba balle lipotso. Potoloha ha ba ntse ba sebetsa ho fana ka thuso moo ho hlokahalang.
5. Boloka likarabo tsa tlhahlobo ea molomo kapa e ngotsoeng.



Metsotso e 5

6. Lebohela barupeluo a ha ba qetile lithupelo.
7. Kopa barupeluo a ho fumana lenane la boikarabello ba MMRPA maqepheng a 7–8 a libuka tsa bona. Botsa hore na barupeluo a ba na le lipotso. Araba kapa u re morupeluo a ea nang le tsebo ea mosebetsi a arabe.



Metsotso e 10

- 8.** Ntša lipotso lebokoseng la lipotso tsa bo-mo-hloka-lebitso, u li arabe (sehlopheng kaofela kapa ho batho ka bo mong kamora' thupelo).
- 9.** Leboha barupeluo ka ho kena lithupelong. Ba lebohe ka mosebetsi oa bohlokoa oo ba tla o etsa.



FOROMO EA HO HLAHLOBA KATLEHO EA LITHUPELO

Ke thupelo efe eo u ileng oa e rata haholo? Hobane'ng u ile oa e rata?

Ke thupelo efe eo u sa e ratang? Hobane'ng?

Ke eng eo u ithutileng eona eo u tla e sebelisa mosebetsing oa hao?

Na ho na le letho leo u sa kang oa le utloisisa? Fana ka mehlala.

Likhothaletso tsa hao ke life mabapi le ho ntlafatsa lithupelo tsee? Ke eng eo u ka lakatsang hore e fetoloe? (Mohlala, lithuto-tšebetso, litšoantšo, joalo-joalo.)

Maikutlo a hao a mang ke afe?

Rea leboha ha u tlatsitse foromo ena.

TLHAHLOBO EA LITHUPELO Ho hlahloba litaelo tsa lithupelo-tšebetso



Mokhoa: Papali



Nako: Metsotso e 30



Sepheo

Barupeluo ba tla tseba ho etsa se latelang:

- Ho hlahloba sepheo sa lithupelo.



Boitokisetso

- Bala lipotso tsa lipapali pele.



Lisebelisuoa tse hlokoang

- Pampiri e ngollang
- Lipene
- Theipi



MEHATO



Metsotso e 30

1. Arola barupeluo ka lihlopha tse 4 ka hore ba bale ho tloha ho 1 ho isa ho 4.
2. Ba itseng 1 ba etsa sehlopha, ba itseng 2 ba etsa sehlopha, joalo-joalo.
3. Hlalosa melao ea papali:
 - Morupeli o tla botsa sehlopha ka seng potso e le 'ngoe ka nako.
 - Sehlopha se fua metsotsoana e 30 ho buisana ka karabo.
 - Ha ba nepile ba putsoa ka ntlha.
 - Ha ba fositse, sehlopha se hlahlamang se fua monyetla oa ho araba.
 - Ha ba nepile ba fua ntlha.
 - Ha lihlopha tsohle li fositse ha ho ea fumanang ntlha. Morupeli o fana ka karabo e nepahetseng.
 - Potso e ea ho sehlopha se hlahlamang.

- Sehlopha se lintlha li ngata ke se hlotseng.
4. Qala papali ho fihlela lipotso tsohle li arabiloe kapa ho bapetsoe metsotso e 30.
 5. Ngola lintlha pampiring e ngollang. Qetellong phatlalatsa ea hlotseng.
 6. Letsatsing la ho qetela la lithupelo, kopanya lintlha u phatlalatse sehlopha se hlotseng.



KELETSO: Ho ka 'na ha botsoa lipotso tse nang le likarabo tse 'maloa 'me tsa botsoa hangata.

LIPOTSO TSA BOIKHOPOTSO

THUPELO EA 1

Selelekela le mesebetsi le boikarabello ba MMRPA

1. Ke mang ea khethang li-MMRPA?
 - *MMRPA o khethoa ke morena le sechaba pitsong 'me a be le makhabane a mosebeletsi oa bophelo oa motseng.*
2. Ke makhabane afe a shejoang ha ho khethoa li-MMRPA?
 - *A be ka tlase ho lilemo tse 60*
 - *A tsebe ho bala le ho ngola*
 - *A be le boitelo mosebetsing*
 - *A tšepahale le ho bua 'nete ka linako tsohle*
 - *A lule a hloekile ka linako tsohle*
 - *A se ke a tsuba koele le ho noa joala*
 - *Ebe mohlala o motle motseng*
 - *A boloke litaba le makunutu a mokuli ka linako tsohle*
 - *Ebe motho ea ratoang le ho tšepuoa ke sechaba sa motse*
3. Boikarabello ba li-MMRPA ke bofe?
 - *Ho epa lipitso metseng e fapakaneng ka sepheo sa ho lemosa sechaba ka Litšebeliso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi.*
 - *Ho sheba bakhachane ba teng ka har'a motse le ho ba khothaletsa ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane.*
 - *Ho felehetsa bakhachane bohle ho ea ingolisa setsing sa bophelo.*
 - *Ho lemoha ho kula ho matla nakong ea bokhachane le ho felehetsa mokhachane ea nang le mathata a mofuta oo ho ea setsing sa bophelo hang-hang.*
 - *Ho felehetsa bakhachane neng kapa neng ha ba lokela ho ea setsing sa bophelo.*
 - *Ho felehetsa bakhachane ketelong ea khoeli le khoeli tleleniking.*
 - *Ho felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.*
 - *Ho felehetsa batsoetse ba ileng ba pepela malapeng ka tšohanyetso ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a mabeli.*

- *Ho etsa bonnete ba hore bakhachane ba filoeng meriana ea lefuba kapa li-ARV ba fela ba e-noa meriana letsatsi le leng le le leng ka ho ba beha leihlo.*
- *Ho botsa bakuli le ho hlokomela litla-morao tsa meriana ea lefuba kapa li-ARV, le ho felehetsa basali ba nang le litla-morao tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Ho hopotsa basali hore ba u tlalehele ka litla-morao tseo ba bonang meriana e li tlisa ho bona.*
- *Ho felehetsa batsoetse le masea ho ea tleleniking ha lesea le e-na le libeke tse 6.*
- *Ho felehetsa masea a basali ba nang le tšoaetso ea HIV nakong eohle eo masea a ntseng a phaka lebese le riteloang.*
- *Ho felehetsa bana ho ea tleleniking ea bana ba ka tlase ho lilemo tse 5 ho fihlela ba qeta liente tsa bana.*
- *Ho ruta basali bohle ba boikarabellong ba hao ka thero ea malapa, phepo e nepahetseng, kalafo ea letšollo, bohloeki 'meleng le lelapeng.*
- *Ho thusa basali ba boikarabellong ba hao ka ho ba hlokomela ha ba kula ho kenyeletsa le ho ba hlatsoa, ho pheha, ho fepa, le ho hloekisa lelapa – haholo ha basali bao ba hloka bathusi.*
- *Ho kenya letsoho matsolong a liphuputso le pokello ea lipalo-palo tsa litaba tsa bophelo a etsoang motseng oa heno.*

4. Boikarabello ba li-MMRPA tsamaisong le kanetsong ea litšebeliso ke bofe?

- *Ho kena lithupelong tsohle.*
- *Ho kena lithupelong tsa khoeli le khoeli.*
- *Ho ea liphuthehong tsa khoeli le khoeli le tsa tšohanyetso.*
- *Ho ruta sechaba sa motse ka litaba tsa bophelo khoeli le khoeli.*
- *Ho tlalehela mookameli oa hao ka litaba tsohle tse amanang le bophelo tse etsahalang motseng.*
- *Ho kenya letsoho matsolong ohle a anetsang litšebeliso libakeng tse ling.*
- *Ho hopola hore litlhapiso tsa li-MMRPA li ipapisa le mosebetsi o entsoeng.*
- *Ho tlalehela mookameli ka potlako ka lefu la mokuli (pele ho feta matsatsi a mabeli).*
- *Ho tlalehela mookameli ha u tla ba sieo e le hore mosebetsi oa hao o abeloie MMRPA e mong nakong eo.*
- *Ho tlatsa le ho nehelana ka liforomo tsohle tse hlokahalang ka nako.*

5. Tseo li-MMRPA li sa lokelang ho li etsa?

- *Ho bua ka litaba tsa lelapa ho mang kapa mang ntle le ngaka kapa mooki.*
- *Ho kopa kapa ho amohela lichelete, limpho, kapa melemo e tsoang malapeng.*
- *Ho pata mathata a bophelo ba lelapa.*
- *Ho fana kapa ho ngola litlaleho tse fosahetseng.*
- *Ho noa joala.*
- *Ho pepisa bakhachane motseng.*

6. Ke litokelo life tsa botho tseo PIH e ikitlaeletsang ho fana ka tsona?

- *Bophelo bo botle*
- *Matlo a bolulo*
- *Thuto*
- *Lijo le metsi a hloekileng*
- *Menyetla moruong*

THUPELO EA 2

Bokhachane, paballo nakong ea bokhachane, le paballo nakong ea botsoetse

1. Mosali o ima joang?

- *Ha monna le mosali ba etsa thobalano, monna o lahla '**mane** o tsoang botoneng. 'Mane o kena ka popelong, o nyolohele ka mothapong oa mosali. Ke moo peo ea bonna e tla **kopana** le lehe. Joale lehe le kopaneng le peo ea bonna le theoha ka mothapo ho ea popelong moo le tla itšoarella kateng le ho hola e le ngoana.*

2. Bokhachane bo nka nako e kae?

- *Libeke tse 38 ho isa ho 40 kapa likhoeli tse 9*

3. Matšoao a bokhachane ke afe?

- *Ho tloloa ke matsatsi*
- *Ho hola ha matsoele*
- *Ho fifala ha 'mala oa litlhoko le ho pota-pota le tsona.*
- *Ho lakatsa lijo tse itseng*
- *Ho nyekeloa ke pelo.*
- *Ho hola ha mpa.*
- *Tlhahlobo ea moroto e bontša bokhachane*

- *Ho sisinyeha ha lesea ka popelong.*
 - *Lebese le kang mafi le bosoeu bo bosehla le ka tsoa matsoeleng*
4. Mosali o lokela ho etela neng tleleniking ea bakhachane “ngoliso”?
- *Hang ha a tseba hore o imme, kapa pele ho feta libeke tse 14 e le mokhachane.*
5. Mokhachane o lokela ho ea tleleniking makhetlo a makae kamora’ ho ngolisa?
- *Makhetlo a bonyane 4*
6. Mosebetsi oa hao ke ofe ha u felehelitse mokhachane?
- *Mo felehetse ha a qala ho ea ngolisa le ketelong tse latelang. Tlisa basali setsing sa bophelo ka makhetlo a mang ha u bona ho na le mathata.*
7. Ho etsahala’ng nakong ea ketelo ea mokhachane?
- *Mooki o tla etsa tlhahlobo ea HIV, a hlahlobe mokhachane, a hlahlobe phokolo ea mali, a fane ka liente, a hlahlobe na ngoana o lutse joang ka popelong, a fane ka tlhabollo, joalo-joalo.*
8. U ka khothaletsa bakhachane joang ho ea tleleniking ea bakhachane setsing sa bophelo?
- *Felehetsa basali ka linako tsohle ha ba ea tleleniking ea bakhachane.*
 - *Hlalosetsa basali se tla etsahala moo e le hore ba se ke ba tšaba.*
 - *Hlalosa hore baoki ba tla thusa basali hore ba lule ba phetse hantle nakong ea bokhachane, le ho ba thusa ha ba e-na le HIV kapa mathata a mang.*
 - *Hlalosa kotsi ea ho se tsamae litleleniki tsa bakhachane – mokhachane a ka ba le bothata (ha lesea le sa lula hantle ka popelong, kapa a e-na le phallo ea mali e phahameng, kapa HIV),’me a sa tsebe mathata ana.*
 - *Barupeluo ba ka fana ka maikutlo a mang.*
9. Ke hobane’ng ho le bohlokoa hore bakhachane ba etse tlhahlobo ea HIV?
- *Hobane HIV e ka alafuo, empa mosali o lokela ho tseba pele hore o na le HIV.*
 - *Ha mokhachane a e-na le HIV, o lokela ho tseba mokhoa oa ho thibela ho e fetisetsa ho lesea la hae.*

- *Ha tlhahlobo e bontša tšoaetso ea HIV e le sieo, mohlabolli o tla mo eletsa hore a qobe ho fumana tšoaetso*
 - *Bakhachane ba nang le tšoaetso ba tla thusoa setsing sa bophelo ka litšebeliso tsa thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng.*
10. U ka tseba joang hore mokhachane o entse tlhahlobo ea HIV le ho fumana tlhabollo?
- *Kopa ho sheba bukana ea hae (Mooki o tla ngola ha a entse tlhahlobo ea HIV.)*
11. Ke matšoa afe a ho kula ho bobebe a bokhachane?
- *Ho nyekeloa ke pelo*
 - *Lesokolla*
 - *Ho sokela*
 - *Likerempe*
 - *Mahlaba 'meleng, ka mpeng, ka mokokotlong*
 - *Ho lakatsa lijo tse itseng*
 - *Ho fifala ha letlalo la sefahleho*
 - *Hemorrhoids*
12. U lokela ho etsa'ng ha mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le matšoa a ho kula ho bobebe a bokhachane?
- *Mo eletse ka lijo, ho ithapolla 'mele, joalo-joalo. A ka etela tleleniking ho kopa thuso.*
13. Matšoa a ho kula ho matla a bokhachane ke afe?
- *Molikoa-likoane*
 - *Ho opeloa ke hloho e sa eeng moriting*
 - *Lesea ha le sisinyehe ka popelong.*
 - *Mahlaba ka holim'a mokhubu*
 - *Ho tsoa mali ka botsehaling*
 - *Ho phungoa nkho pele ho letsatsi la ho pepa*
 - *Ho ruruha maoto le matsoho*
 - *Ho ruruha le mahlaba tlas'a mokhubu*

14. U lokela ho etsa'ng ha mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le matšoao a ho kula ho matla a bokhachane?

- *Ho mo felehetsa ho ea setsing sa bophelo hang-hang.*

15. Matšoao a phokolo ea mali ke afe?

- *Ho ba moputsoa – haholo kahara' letlalo la lintši le manaleng*
- *Molikoa-likoane*
- *Ho ikutloa motho a fokola a khathetse haholo*
- *Ho opeloa ke hloho*
- *Mokhathala*
- *Phallo ea mali e tlase*
- *Mebala ea mantle e fetohileng*
- *Letlalo le batang*
- *Pelo e otlala ka potlako*

16. Mokhachane o tla tseba joang letsatsi leo a tla pepa ka lona?

- *Ha a qala ho etela setsing sa bophelo, mooki o tla mo hakanyetsa hore na o tla pepa neng.*

17. U tla tseba joang le ho hopola letsatsi leo mokhachane a tla pepa ka lona?

- *U lokela ho botsa mosali ha a khutla tleleniking ketelong ea hae ea pele, 'me u hopole letsatsi leo.*

18. Matšoao a hore mosali o haufi le ho pepa ke afe?

- *Mahlaba a pelehi a ea qala. Mahlaba a ea eketseha, a ea potlaka, a bile a ba matla.*
- *Mosali o phungoa nkho, ke ho bolela hore ho tsoa lero le kang metsi ka botšehaling.*
- *Ho tsoa hape le mali a kang lehloele ka botšehaling.*

19. U lokela ho ruta basali joang ka matšoao a ho pepa?

- *Botsa basali hore na ba tseba matšoao a ho pepa. Ha ba sa a tsebe, ba hlalositse ka oona, u ba eletse hore ba shebe matšoao ao ho tloha ha ba le khoeli tse tšeletseng. Ha mahlaba a qala, ba tl'o u bolella hore u tsebe ho ba felehetsa ho ea setsing hang-hang.*

20. Ke melemo efe e fumanoang ke mosali le lesea ka ho pepela setsing sa bophelo?

- *Setsi sa bophelo se hloekile se mofuthu.*
- *Lisebelisuo li hloekile li thibela tšoaetso.*
- *Ha mathata a ka hlaha, baoki ba nang le litsebo ba ka sebetsana le oona hang-hang. Ha ho na le mathata a maholo, ba ka fetisetsa mosali sepetlele.*
- *Ha mosali a e-na le HIV, baoki ba ka thibela hore e se ke ea fetela leseeng esita le ho baoki ba bapepisi.*
- *Baoki ba ka fa mosali meriana e tla thibela tšoaetso tse ling, meriana ea ho emisa ho opeloa, le e emisang ho tsoa mali.*
- *Mosali o fumana “Starter Pack” bakeng sa lesea le lijo bakeng sa motsoetse.*
- *Basali ba fumana tlhabollo ka kanyeso le tlhokomelo ea lesea nakong ea litleleniki tsa bakhachane, le kamora’ pelehi.*
- *Lesea le fumana meriana e hlokahalang (marotholi a mahlo, liente, le sethibela-mafu sa Vitamin K, joalo-joalo).*
- *Haeba lesea le sitoa ho hema, baoki ba na le lisebelisuo tse thusang masea a joalo ho hema.*

21. Boikarabello ba mantlha ba li-MMRPA ke bofe mabapi le mosali ea qetang ho pepa?

- *Felehetsa motsoetse le lesea ho ea tleleniking kamora libeke tse 6 a pepile.*

THUPELO EA 3

HIV, AIDS le mafu a likobo

1. Ho boleloa’ng ka HIV?

- *HIV ke mofuta o mong oa kokoana-hloko. Ha e kene ’meleng e baka lefu le bitsoang AIDS.*

2. Ho boleloa’ng ka AIDS?

- *Kokoana-hloko ea HIV e tla tsoela pele ho ata le ho qhotsa ’me e fokolise sesole sa ’mele. Motho eo a qale ho khathala, ho fokola le ho kula ’me joale a be a qetelle a e-na le lefu le bitsoang AIDS.*

3. Ke methati efe e 4 ea HIV le AIDS?

- *Mothating oa 1 ha batho ba qala ho fumana tšoaetso ea HIV. Ha ba tsebe le hore ba na le tšoaetso ea HIV, ba ikutloa ba ntse*

ba phetse hantle ba bile ba itsoella pele ka mesebetsi ea bona ea mehla.

- *Mothating oa 2, batho ba shebahala ba ntse ba phetse hantle empa ba e-na le matšoao a bobebe. Ka ha matšoao a le bobebe, batho ba bangata ba Mothating oa 2 ba ntse ba itsoella pele ka mesebetsi ea bona ea mehla.*
- *Mothati oa 3 o tsejoa e le mothati o bontšang matšoao kapa mothati oa AIDS. Nakong ena, motho o tšoaetsoa ke lintho tse ngata 'me ho bonahala matšoao a mangata hobane sesole sa 'mele sea fokola.*
- *Mothati oa 4, HIV e ikatisitse hoo motho a seng a fokola haholo, a kula, a bontša matšoao a mangata. Ekare motho ha a sa na sesole sa 'mele ho hang. Kokoana-hloko e se e imetse sesole sa 'mele.*

4. HIV e fetisoa joang?

- *Ho kena ha mali a motho e mong 'meleng oa hao (phano ea mali, maqeba)*
- *Ho kenoa ke maro a 'mele oa motho e mong ka thobalano*
- *Ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane, pelehi, kanyeso*

5. Ke hobane'ng ho le bohlokoa ho etsa tlhahlobo ea HIV?

- *HIV e ka alafuo, empa pele ho kalafo u lokela ho tseba hore na u na le tšoaetso ea eona.*
- *Haeba mokhachane a e-na le HIV, o lokela ho ithuta mekhoha ea ho thibela ho e fetisetsa ho lesea leo a le lebeleletseng.*
- *Haeba mosali a e-na le HIV, a ka ithuta ho qoba ho e fetisetsa ho batho ba bang.*
- *Haeba mosali a se na HIV, a ka ithuta ho qoba ho fumana tšoaetso ea eona.*
- *Bakhachane ba nang le HIV, ba tla fumana thuso litsing tsa bophelo tlas'a litšebeliso tsa thibelo ea tšoaetso e tlohang ho 'm'a ho ea leseeng.*

6. Kamora' tlhahlobo ea pele ea HIV, u lokela ho ea tlhahlobong e 'ngoe hape kamora' likhoeli tse 3. Hobane'ng?

- *Haeba tšoaetso ea HIV e le ncha, e ke ke ea bonahala ha ho etsoa tlhahlobo ea pele, boteng ba HIV bo bonahala feela kamora' nako e itseng – e leng likhoeli tse tharo.*
- *Haeba molekane oa mosali a e-na le HIV 'me mosali eo a sa tsebe taba eo, mosali a ka 'na a fumana tšoaetso eo ha a khutla tlhahlobong ea pele ea HIV.*

7. Motho a ka qoba tšoaetso ea HIV joang, kapa ho qoba ho e fetisetsa ho batho ba bang?

- *Ho ila thobalano.*
- *Ho etsa thobalano le motho a le mong feela ea se nang tšoaetso ea HIV.*
- *Ho sebelisa likhohlopo ka nepo nakong ea thobalano.*
- *Ho qoba ho sebelisa lehare kapa lintho tse sehang/hlabang tse sebelisitsoeng ke motho e mong.*
- *Qoba ho tšoara mali a motho e mong.*

8. Bakhachane ba nang le tšoaetso ea HIV, ba lokela ho etsa eng ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho masea a bona nakong ea bokhachane, pelehi, le kanyeso?

- *Ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane*
- *Ho noa li-ARV ho latela litaelo*
- *Ho pepela setsing sa bophelo*
- *Ho tsamaea tleleniki ea batsoetse*
- *Ho etsa tlhahlobo ea HIV, lesea le fumanane liente tse lokelang, le meriana ea lesea le qetang ho hlaha*
- *Ho fepa lesea ka lebese la masea le phofo le riteloang*

9. Ke mokhoa ofe oa thibelo ea bokhachane o sireletsang khahlanong le HIV le mafu a mang a likobo?

- *Likhohlopo tsa banna le basali*

10. HIV le AIDS li alafuoa joang?

- *Ka li-ARV*

11. Motho ea nang le HIV o qala ho noa li-ARV neng?

- *Ha sesole sa 'mele oa hae se le katlase ho 350, o tla fuoa li-ARV.*

12. Motho ea nang le HIV o emisa ho noa li-ARV neng?

- *Ha batho ba e-noa li-ARV ba li noa bophelo bohle ba bona, ka nako e tšoanang. Hona ho bitsoa ho tiisetsa kalafo.*

13. Bolela mabitso a li ARV

- *Zidovudine (AZT)*
- *Lamivudine (3TC)*
- *Comibivir kapa Duovir*

- *Stavudine (d4T)*
- *Didanosine (ddI)*
- *Nevirapine (NVP)*
- *Abacavir (ABC)*
- *Tenofovir (TDF)*
- *Efavirenz (EFV)*
- *Indinavir (IDV)*
- *T30/Triomune*
- *Coviro (LS30)*
- *Bactrim*

14. Ho boleloa'ng ka kalafo e beang mokuli leihlo?

- *Ha MMRPA a eang ntlong ea mosali hoseng le ka phirimana ka linako tse nepahetseng ho bona hore mosali o noa meriana.*

15. Ke litla-morao life tse bobebe tsa li-ARV?

- *Ho opeloa ke mesifa*
- *Letšollo*
- *Ho ngongoreha*
- *Litoro tse mpe*
- *Ho hloka boroko*
- *Ho opeloa ke hloho*
- *Ho hloka takatso ea lijo*
- *Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong*
- *Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola*
- *Ho fufuleloa bosiu*

16. Ke litla-morao life tse matla tsa li-ARV?

- *Ho hema kathata*
- *Ho ruruha mahlo*
- *Machachetsi, liso, kapa maqeba*
- *Ho hlatsa*
- *Lekhopho*
- *Mahlaba ka mpong*
- *Mahlo a masehla le letlalo le lesehla*
- *Mocheso*

17. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e-noa li-ARV, u lokela ho mo botsa neng hore na o na le litla-morao?
- *Nako eohle ha u mo etetse*
18. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le litla-morao tse matla tsa li-ARV, u lokela ho etsa joang?
- *Haeba mosali a e-na le litla-morao tse matla, u lokela ho mo felehetsa ho ea setsing sa bophelo hang-hang.*
19. Ho boleloa'ng ka lefu la likobo?
- *Lefu la likobo le fetisetsoa ho motho e mong ka thobalano. Mafu a mang a likobo a fetisetsoa ho lesea nakong ea pelehi.*
20. Matšoa a maholo a mafu a likobo ke afe?
- *Ho hlohlona ka botšehaling*
 - *Bolalu bo tsoang botoneng*
 - *Bohloko nakong ea thobalano*
 - *Ho chesa ha motho a rota*
 - *Liso le maqeba botoneng kapa botšehaling*
 - *Mahlaba ka mpeng mahlaba tlas'a mokhubu*
21. Batho ba ka etsa joang ho qoba mafu a likobo kapa ho a fetisetsa ho batho ba bang?
- *Ho ila thobalano.*
 - *Ho sebelisa khohlopo ka linako tsohle ha ho etsoa thobalano.*
 - *Ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo khafetsa haeba motho a etsa thobalano.*
 - *Ho alafuo a setsing sa bophelo.*
22. Le le li-MMRPA, boikarabello ba lona ke bofe mabapi le HIV le mafu a likobo?
- *Hlalosa na li-ARV li nooe joang, nako ekae, litekanyetso, le mokhoa oa ho li boloka.*
 - *Etela setsi sa bophelo khoeli e 'ngoe le e 'ngoe le basali ba nang le HIV ba tlhokomelong ea hao.*
 - *Hopotsa basali ba noang li-ARV ho boloka lipilisi sebakeng se bolokehileng, se ommeng, moo mahlaseli a letsatsi a sa chabeleng, moo ho pholileng moo bana ba sa tl'o li fihlela.*
 - *Etsa bonnete ba hore basali ba na le li-ARV tse nepahetseng.*

- *Etsa bonnete ba hore basali ba noa li-ARV ka tsela e nepahetseng ka ho ba etela kamehla hoseng le ka phirimana le ho ba bea leihlo ha ba e-noa meriana eo.*
- *Ngola li-ARV tse noeloeng foromong e nepahetseng.*
- *Hopotsa basali ho u tlalehela ka litla-morao tsa li-ARV.*
- *Botsa le ho sheba litla-morao tse bobebe le tse matla ho basali ba noang li-ARV, le ho felehetsa ba nang le litla-morao tse matla ho ea setsing sa bophelo hang-hang.*
- *Sheba basali hore ba phela maphelo a ntlafetseng. Ha ba sa etse joalo, ba fe tlhabollo u ntan'oa ba fetisetsa setsing sa bophelo.*
- *Ruta basali ka phetiso ea mafu a likobo le matšoao a oona.*
- *Botsa basali hore na ba na le matšoao a mafu a likobo, 'me u ba fetisetse setsing sa bophelo ha ba e-na le matšoao.*
- *Khonthaletsa basali ho etsa tlhahlobo ea mafu a likobo khafetsa, le ho kopa balekane ba bona ho hlahlojoa*
- *Khonthaletsa basali ho sebelisa likhohlopo, le ho ba ruta mokhoa oa ho li sebelisa.*
- *Hopotsa basali hore ba lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV khafetsa nakong ea bokhachane*

THUPELO EA 4

Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng

1. Mosali a ka fetisetsa HIV joang ho lesea la hae?
 - *Nakong ea bokhachane ka ho arolelana mali le lesea– HIV e ka fetela ho lesea le ntseng le hola kahar'a popelo.*
 - *Nakong ea pelehi – Nakong ea pelehi ho ba le mali a mangata le maro a mang a nang le kokoana-hloko ea HIV.*
 - *Nakong ea kanyeso – Lebeso la letsoele le na le HIV e ngata e ka fetisetsoang ho lesea.*
2. Ho boleloa'ng ka thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng?
 - *Ho boleloa hore ha mosali a latela litaelo nakong ea bokhachane, pelehi, le kanyeso a ka qoba ho fetisetsa HIV leseeng la hae, 'me eena le lesea ba lula ba phetse hantle.*
3. Mosali ea nang le HIV a ka etsa joang ho thibela ho e fetisetsa ho lesea la hae nakong ea bokhachane?
 - *A etse tlhahlobo ea HIV haeba a e-so e etse.*

- *A etse tlhahlobo ea mafu a likobo.*
 - *Ho etsa thobalano e sireletsehileng ka ho sebelisa likhohlopo ka linako tsohle.*
 - *A etele setsing sa bophelo bakeng sa tlhahlobo nakong ea bokhachane.*
 - *Ho noa li- ARV kamehla haeba sesole sa 'mele se le katlase ho 350.*
4. Li-MMRPA, li ka tšehetsa mokhachane ea nang le HIV joang hore a se ke a fetisetsa tšoaetso ho lesea?
- *Ho felehetsa bakhachane ka linako TSOHLE ha ba ea setsing sa bophelo, litleleniking tsa bakhachane, ho fumana tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo, ketelong ea khoeli le khoeli, joalo-joalo.*
 - *Ho beha mokhachane ea noang li-ARV leihlo hoseng le ka phirimana hore o hlile o noele li-ARV.*
 - *Ho ruta bakhachane ba nang le HIV hore na ba ka qoba ho e fetisetsa ho masea a bona joang, le bohlokoa ba ho tiisetsa kalafo, le thibelo ea mafu a likobo.*
5. Mosali ea nang le HIV a ka etsa joang ho thibela ho e fetisetsa ho lesea la hae nakong ea pelehi?
- *A ee setsing matlong a bakhachane libeke tse 2 pele a pepa, 'me a belehele setsing sa bophelo.*
6. Li-MMRPA, li ka tšehetsa bakhachane ba nang le HIV joang ho thibela phetisetso ea HIV maseeng nakong ea pelehi?
- *Ba felehetse bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa.*
 - *Haeba mokhachane ea nang le HIV a e-ba le mahlaba pele a ea matlong a bakhachane, a mo felehetse ho ea pepa setsing ka kotloloho.*
 - *Bakeng sa bakhachane ba noang li-ARV, ba fumane kalafo e ba beang leihlo.*
 - *Ruta bakhachane BOHLE ka bohlokoa ba ho pepela setsing sa bophelo.*
 - *Thusa bakhachane BOHLE ho itokisetsa ho ea matlong a bakhachane le ho pepela setsing sa bophelo.*

7. Mosali ea nang le HIV a ka thibela hore HIV e se ke ea fetela ho lesea la hae joang kamora' pelehi?
- *Ho noa li-ARV kamehla haeba sesole sa 'mele oa hae se le katlase ho 350.*
 - *Ho fa lesea marotholi a NVP tsatsi le leng le le leng.*
 - *Ho ea tleleniking ea batsoetse libeke tse 6 kamora' pelehi, moo a tla hlahlojoa le hore lesea le etse tlhahlobo ea HIV.*
 - *Ho fa lesea moriana oa Bactrim ho qala ka beke ea bo 6 kamora' ho hlaha.*
 - *Ho bona hore lesea le fumana liente tsa masea ho latela melao ea naha.*
 - *Ho isa lesea tleleniking hang ka khoeli ho hlahlojoa, ho fihlela lesea le e-na le likhoeli tse 18.*
 - *Ho bona hore lesea le boetse le etsa tlhahlobo ea bobeli ea HIV ha le e-na le likhoeli tse 18.*
 - *Haeba a fepa lesea ka lebese le phofo le riteloang, a phake lebese leo setsing sa bophelo 'me a fepe lesea lebese leo feela.*
8. Le le li-MMRPA, le ka tšehetsa basali ba nang le HIV joang hore ba thibele ho fetisetsa HIV maseeng a bona kamora' pelehi?
- *Ho tsoela pele ho beha basali ba noang li-ARV leihlo hore ba tsoele pele ho li noa.*
 - *Ho felehetsa batsoetse ho ea tleleniking libeke tse tšeletseng kamora' pelehi.*
 - *Ho etsa bonnete ba hore lesea le noa marotholi a NVP tsatsi le leng le le leng.*
 - *Ho ruta basali ka lebese la masea le riteloang, bohlokoa ba ho tiisetsa kalafo, le bohlokoa ba ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, liente tsa masea, le litlhahlobo tsa HIV bakeng sa masea.*
 - *Ho felehetsa 'm'a le lesea nakong ea phepo ka lebese le phofo la masea.*
9. Haeba mosali ea nang le HIV a ikhethela ho fepa lesea la hae ka lebese la masea le phofo le riteloang, MMRPA a ka mo tšehetsa joang?
- *Mo rute ho etsa lebese leo pele a pepa.*
 - *Etsa bonnete ba hore u na le lebese le lekaneng.*
 - *Mo felehetse nakong eo a ntse a fepa lesea leo, ka linako tsohle ha a etela tleleniking ea khoeli le khoeli le hore o phaka lebese la lesea.*

THUPELO EA 5

Lefuba

1. Ho boleloa'ng ka lefuba (TB)?

- *Lefuba ke lefu le kotsi haholo le qala pele matšoafong. Ha le sa phekoloe, lefuba le ka namela likarolong tse ling tsa 'mele joalo ka (masapo, manonyeletso, moholu / mpa, 'metso, pelo, le boko).*

2. Lefuba le fetisoa joang?

- *Ha motho ea nang le lefuba a khohlela, o betsetsa marotholinyana a tsoang ho eena moeeng. Ha motho e mong a hema marotholinyana ao, o fumana tšoaetso ea lefuba.*

3. Na lefuba le ka phekoloa?

- *E, lefuba le ka phekoloa ka meriana.*

4. Ke mang ea ka fumanang tšoaetso ea lefuba?

- *Batho bohle, empa batho bao sesole sa bona sa 'mele se fokolang (joalo ka ba nang le HIV) ba kotsing e kholo ea ho tšoaroa ke lefuba.*

5. Ke bo mang ba lokelang ho etsa tlhahlobo ea lefuba ka linako tsohle?

- *Motho ea nang le matšoao a lefuba*
- *Motho ea phelang kapa ea qetang nako e ngata le motho ea tšoeroeng ke lefuba kapa ea nang le matšoao a lefuba.*
- *Motho ea nang le HIV kapa AIDS*

6. Matšoao a lefuba ke afe?

- *Ho khohlela*
- *Mocheso*
- *Ho hatsela*
- *Ho ota*
- *Mahlaba ka sefubeng*
- *Ho hloka takatso ea lijo*
- *Mokhathala*
- *Ho fufuleloa bosiu*

7. Batho ba ka qoba joang ho fumana lefuba le ho thibela ho le fetisetsa ho batho ba bang?

- *Lefuba le bolaoa ke mahlaseli a letsatsi. Bula lifesetere ho kenya moea o mocha le mahlaseli a letsatsi.*
- *Li-MMRPA li sebelise lesela le koahelang linko le molomo ha ba etela basali ba tlhokomelong ea bona ba nang le lefuba.*
- *Bana bohle ba fumane liente hore ba se tsoaroe ke lefuba.*
- *Batho ba nang le lefuba ba koahele molomo ha ba khohlela.*
- *Ho ja lijo tse matlafatsang ho ka thusa ho thibela lefuba ka ho etsa hore batho ba lule ba matlafetse 'mele ea bona e tsebe ho thibela lefuba le iponahatsang.*
- *Batho ba nang le lefuba le ipatileng ba ka noa meriana e tla le thibela ho iponahatsa.*

8. Bolela meriana ea lefuba.

- *Rifampicin (R)*
- *Isoniazid (H)*
- *Combination Pill: Rifampicin (R) + Isoniazid (H)*
- *Ethambutol (E)*
- *Pyrazinamide (Z)*
- *RHZE*
- *Streptomycin (S)*

9. Ho ka etsahala eng ha motho ea nang le lefuba a sa noe meriana kamehla ho fihlela a qeta kalafo?

- *Lefuba le tla hlola meriana. Hona ho bitsoa Lefuba le hlolang meriana.*

10. U ka tseba joang hore mosali ea tlhokomelong ea hao o na le Lefuba le hlolang meriana?

- *Ha a tsoela pele ho khohlela kapa ho theooha 'meleng kamora' khoeli a e-noa meriana ea lefuba, a ee setsing sa bophelo ho hlahlojoa hape, ka ha a ka 'na a ba le Lefuba le hlolang meriana.*

11. Litla-morao tse bobebe tsa meriana ea lefuba ke life?

- *Ho hloka takatso ea lijo*
- *Ho chesa kapa botsikinyane ka maotong*
- *Molikoa-likoane*
- *Mokhathala le ho ikutloa motho a fokola*
- *Ho nyekeloa ke pelo*

12. Litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba ke life?

- *Ho hema kathata*
- *Ho se utloe hantle*
- *Ho ruruha mahlo*
- *Ho ruruha leleme*
- *Machachetsi, liso, kapa maqeba*
- *Ho hlatsa*
- *Lekhopho*
- *Mahlaba ka mpeng*
- *Mahlo a masehla le letlalo le lesehla*

13. Ha mosali ea tlhokomelong ea hao a e-noa li-ARV, u lokela ho mo botsa neng ka litla-morao tseo a nang le tsona?

- *Ka nako eohle ha u mo etetse*

14. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e-na le litla-morao tse matla tsa meriana ea lefuba, u lokela ho etsa joang?

- *Mo felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.*

THUPELO EA 6

Bophelo ba lelapa

1. Ho boleloa'ng ka thero ea malapa?

- *Lelapa le itherela hore na le tla ba le bana ba bakae, neng.*

2. Ho boleloa'ng ka thibelo ea bokhachane?

- *Moriana kapa se sebelisuo, kapa ketso e thibelang ho ima.*

3. Melemo ea thero ea malapa ke efe?

- ***Ho ipehela nako ea bokhachane*** – *Ho ba mokhachane hangata ka nako e atamellaneng ho beha mosali kotsing ea ho ba le phokolo ea mali le mathata a mang a bokhachane. Thibelo ea bokhachane e thusa mosali ho ipehela nako e fanang ka khefutso.*
- ***Bophelo ba basali*** – *Ho ba le bana ba bangata, ba sieanang ka nako e khutšoane, kapa ho ima mosali a sa le tlase lilemong kapa a se a holile haholo ho kotsi bophelong ba basali. Thero ea malapa e sireletsa mosali mathateng ana.*
- ***Bophelo ba lelapa*** – *Malapa a nang le bana ba palo e tlase, a khona ho ba fepa, ho ba kenya likolo, le ho ba hlokomela.*

- **Bophelo ba sechaba sa motse** – Ho ba le bana ba palo e tlase, ho ntlafatsa bophelo ba lelapa le moruo oa lona le bophelo le moruo oa sechaba sa motse ka kakaretso.
- **Basali ba nang le HIV** – Basali ba nang le HIV ba kotsing ea ho fetisetsa ho masea a bona nakong ea bokhachane le pelehi. Basali bao ba na le monyetla oa ho fokotsa makhetlo ao ba imang ka oona. Ba ka ithuta le mekhoha ea ho qoba ho fetisetsa HIV maseeng a bona nakong ea bokhachane, ea pelehi, le nakong ea kanyeso. Hona ke ho bitsoang thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng.
- **Tšireletso khahlanong le mafu a likobo** –Likhohlopo tsa banna le basali li thibela ho ima le ho sireletsa khahlanong le mafu a likobo, ho kenyeletsa le HIV.
- **Thibelo ea bokhachane ba banana ba banyenyane** – Haeba banana ba banyenyane lilemong ba sebelisa thibelo ea bokhachane, ba ka khona ho qeta lithuto tsa bona likolong le ho itokisetša ho phelisa malapa a bona ha ba fihla lilemong tse lokelang.
- **Phokotso ea monyetla oa ho bolaoa ke pelehi** – Ka nako e 'ngoe basali ba bolaoa ke pelehi ba siee masea e le likhutsana. Tšebeliso ea thibelo ea bokhachane e molemo tabeng ena ka ho theola monyetla oa ho shoa.
- Basali ba noang li-ARV kapa meriana ea lefuba, ba ka sitoa ho sebelisa mekhoha e meng ea thibelo ea bokhachane hobane e ka sitisana le li-ARV kapa meriana ea lefuba.
- Barupeluo ba ka bolela melemo e meng.

4. Ke mabaka afe a sitisang batho ho sebelisa thibelo ea bokhachane le thero ea malapa?

- Meetlo e ruta hore ho bohlokoa ho ba le bana ba bangata hobane ho bontša borui ebile ho thusa hore leloko le se ke la fela.
- Libakeng tse ling masea a shoa ka bongata, haholo malapeng a futsanehileng, kahoo batho ba batla bana ba bangata ka ha ba bang ba tla shoa.
- Batho ba batla bana ba bangata hore ba tle ba thuse lelapa ka ho sebetsa le ka temo.
- Basali ba nahana hore mekhoha ea thibelo ea bokhachane e tla ba tšoarisa mofetše kapa mafu a mang.
- Basali ba ileng ba leka ho thibela pelehi ba bile le litla-morao tse matla.
- Batho ba nahana hore mekhoha ea thibelo ea bokhachane e turu.
- Balekane ba bona, bo matsale, kapa batho ba baholo ba nyatsa thibelo ea bokhachane.

- Batho ba bang ba phela hole le litsi tsa bophelo, kahoo ho thata ho fumana lipilisi kapa liente tsa thibelo ea bokhachane.
 - Batho ba bang ba batla ho sebelisa mekhoha ea meetlo ea ho thibela bokhachane.
 - Barupeluo ba ka fana ka mabaka a mang.
5. Ke mekhoha efe ea sejoale-joale ea thibelo ea bokhachane?
- *Likhohlopo, lipilisi, liente, implants, likhoqetsane, ho koala monna kapa mosali hore ba se etse bana – mekhoha e tla fapana ho latela libaka*
6. Ke mokhoa ofe o nepahetseng oa ho sebelisa lipilisi tse thibelang bokhachane, pilisi e le 'ngoe e sebetsa nako e kae?
- *Mosali o noa pilisi e le 'ngoe kamehla ka nako e tsoanang. Ha a lofile pilisi, o lokela ho e-noa hoseng ha letsatsi le hlahlamang. Pilisi e sebetsa letsatsi le le leng.*
7. Mokhoa o nepahetseng oa ho sebelisa liente ke ofe, ente e le 'ngoe e sebetsa nako e kae?
- *Mosali o lokela ho fumana ente setsing sa bophelo. 'Me a fumane ente hang ka khoeli tse tharo. Ente e le 'ngoe e sebetsa likhoeli tse 3.*
8. Mokhoa o nepahetseng oa ho sebelisa li implants/lithutsoana ke ofe, 'me li sebetsa nako e kae?
- *Mosali o fumana li implants setsing sa bophelo. Implant e le 'ngoe e sebetsa lilemo tse 3 hoisa ho tse 5 (ho latela mofuta oa implant).*
9. Mokhoa o nepahetseng oa ho sebelisa sekhoqetsane ke ofe, se sebetsa nako e kae?
- *Mosali o lokela ho kenya sekhoqetsane setsing sa bophelo. Se sebetsa lilemo tse 5 hoisa ho tse leshome, ho latela mofuta o sebelisitsoeng.*
10. Ho boleloa'ng ka ho koala monna kapa mosali hore ba se hlole ba etsa bana, ho nka nako e kae?
- *Ho etsoa ka opereishene ea banna e bitsoang **vasectomy**. Methapo e isang peo botoneng e ea pongoa, e leng hore peo e ke ke ea hlola e etsoa botoneng.*
 - *Opereishene ea mosali e bitsoa **tubal ligation**. Methapo e isang mahe popelong e ea koaloe, e leng hore mahe a ke ke a hlola a kena ka popelong.*
 - *Ho koaloe ho ke ke ha etsolloa.*

11. Ke mofuta ofe oa thibelo ea bokhachane o thibelang phetiso ea HIV le mafu a mang a likobo?
 - *Likhohlopo tsa banna le basali*

12. Mekhoa e meng ea thibelo ea bokhachane e-na le litla-morao. U ka hlalose tsa basali le ho ba ruta, le ho ba khothatsa joang hore ba se ke ba khaotsa ho sebelisa thibelo ea bokhachane ka lebaka la litla-morao?
 - *Boholo ba litla-morao tsa lipilisi kapa liente li iphella kamora' likhoeli tse seng kae, ha li lule li le teng ka ho sa feleng.*
 - *Basali ba ka buisana le ngaka kapa mooki setsing sa bophelo ka litla-morao, 'me ngaka kapa mooki o tla ba thusa ho bea litla-morao tseo tlas'a taolo kapa mosali a fuoe se sebelisuo se seng.*
 - *Basali ba bang ba ka fumana litla-morao se sebelisuoeng se itseng feela, ba bang ba fumana litla-morao tse fokolang. E mong le e mong ba fapane.*
 - *Likhohlopo tsa banna le basali ha li na litla-morao 'me li sebetsa hantle ka katleho ho thibela ho ima. Li bile li sireletsa khahlanong le mafu a likobo, ho kenyeletsa le HIV.*

13. Ke mofuta efe ea meetlo e sebelisoang ho thibela bokhachane?
 - *Ho bala matsatsi a khoeli le kanyeso.*
 - *Barupeluo ba ka bolela mekhoha e meng.*

14. Mekhoa ee ea meetlo e-na le katleho e kae?
 - *Ha e-na katleho e kholo.*

15. Ho latela melao ea naha, ke liente life tseo bana ba lokelang ho li fumana?
 - *Ea lefuba*
 - *Tse hlano tsa masea*
 - *Marotholi a komello ea litho*
 - *Maselese*
 - *Metso o mosoeu le tsitsipano ea 'mele*

16. Ke liente life tseo bokhachane bohle ba lokelang ho li fumana?
 - *Tsitsipano ea 'mele*

17. Boikarabello ba li-MMRPA mabapi le liente tse thibelang mafu ke bofe?
 - *Ho felehetsa basali le masea ho fumana liente setsing sa bophelo.*
 - *Ho hlahloba libukana tsa masea khafetša ho bona hore ba fumana liente tse nepahetseng ka nako e nepahetseng.*

18. Ho boleloa'ng ka phepo e nepahetseng?

- *Phepo e nepahetseng e bolela ho ja lijo tse lekaneng tse hlokoang ke 'mele hore o sebetse hantle 'me o lule o phetse hantle. Phepo e nepahetseng ha e bolele feela ho ja lijo tse ngata tse etsang hore motho a ikutloe a khotše. E bolela ho ja lijo tse tla etsa hore 'mele o hole o tsebe le ho itšireletsa. Ho ja mefuta e fapakaneng ea lijo ka tsela e lekaneng.*

19. Ke lihlopha life tse 3 tsa lijo le mehlala ea sehlopha ka seng?

- *Limatlafatsi: papa, litapole, motoho, reisi, koro, le mabele.*
- *Li-haha-'mele: mahe, lebese, nama, khoho, tlhapi, linaoa le lierekisi tse thollo.*
- *Lithibela- mafu: tamati, pepper, liperekisi, liapole, papasane, leshoabe, qhela, le seruo.*

20. Ho boleloa'ng ka marasmus 'me matšoao a eona ke afe?

- *Marasmus ke lefu le kotsi le bakoang ke khaello ea phepo. Ngoana a ka ba le marasmus a ntse a e-ja lijo tse tsoang lihlopheng tse 3 feela li le nyenyane haholo hoo a lapang.*
- *Matšoao a marasmus:*
 - *Ho theoha 'meleng haholo / boketa*
 - *Ho se be molelele*
 - *Ho fokola ha mesifa, ho theoha 'meleng hoo likhopo tsa hae li ka baloang*
 - *Tlala e kholo*
 - *Kholo ea ngoana e morao ho feta lithaka tsa hae*

21. Haeba ngoana ea tlhokomelong ea hao a e-na le matšoao a marasmus, u lokela ho etsa joang?

- *Felehetsa ngoana ho ea setsing sa bophelo se haufi hang-hang, moo kalafo ea tšohanyetso e ka fanoang.*

22. Ho boleloang ka kwashiorkor le matšoao a eona?

- *Kwashiorkor ke lefu le kotsi le bakoang ke khaello ea phepo. Ngoana ea nang le kwashiorkor ha a fumane li-haha-'mele tse lekaneng, le haeba a e-ja limatlafatsi le li-thibela-mafu. Kwashiorkor e atisa ho tsoara bana ba likhoeli li 18 hoisa ho lilemo tse 2 le khoeli tse tšeletseng. E atisa ho iponahatsa nakong eo lesea le khoesoang, ha ho khoesoa ho etsoa ka tsela e sa nepahalang.*

- *Bana ba bangata ba nang le khaello ea phepo ba tsoaroa ke lefu le kopantseng kwashiorkor le marasmus. Le bitsoang marasmic-kwash.*
 - *Matšoao a kwashiorkor*
 - *Letšollo le sa eeng moriting.*
 - *Ho koata, ho hana ho bapala le bana ba bang, kapa ho hana lijo esita leha a lokela ho ja le lelapa kaofela.*
 - *Ho ba moputsoa, moriri o mofubeli kapa o mosoeu, o otlolohileng, o foforehang.*
 - *Ho ruruha maoto, sefahleho, letlalo la lintši, matsoho a benyang feela a se bohloko, ha u penya ka monoana moo ho ruruhileng ho siea sekoti se bothetseng.*
 - *Ho soeufala ha letlalo feela le e-na le matheba a matšo.*
 - *Ho hloka takatso ea lijo.*
 - *'Mele o felletsoeng ke metsi ka lebaka la letšollo.*
 - *Phokolo ea mali*
 - *Ho lieha ho hola.*
23. Haeba ngoana ea tlhokomelong ea hao a e-na le matšoao a kwashiorkor, u lokela ho etsa joang?
- *Felehetsoa ngoana ho ea setsing sa bophelo se haufi hang-hang, moo kalafo ea tšohanyetso e ka fanoang.*
24. Ha ngoana ea tlhokomelong ea hao a se a tsoile phepong, u lokela ho etsa joang?
- *Etsa tšalo-morao ho etsa bonnete ba hore bophelo ba ngoana bo tse bo ntlafala ha a se a tsoile phepong.*
25. Hobane'ng ha letšollo le ho hlatsa li le kotsi haholo baneng ba ba banyenyane?
- *Letšollo le ho hlatsa li etsa hore 'mele o lahleheloe ke metsi. Bana ba lahleheloa ke metsi ka potlako. Ha ho se kalafo ba ka shoa.*
26. Letšollo le ka alafuo joang?
- *Ka ho etsa motsoako, o fuoang mokuli.*
 - *Ho ruta malapa ho etsa motsoako.*
 - *Ha letšollo le le matla (le tsoakile ka mali) mokuli a se na metsi 'meleng, a felehetsoe ho ea setsing sa bophelo hang-hang. Setsing sa bophelo o tla fua metsi a kenang 'meleng ka lethopo, a theoloe mocheso, le ho fua meriana.)*

27. Bolela tloaelo ea bohloeki e ka thusang malapa ho lula a phetse hantle.

- *Hlatsoa matsoho ka sesepa le metsi a hloekileng ha u tsoa ntloaneng ea boithuso; ha u qeta ho chenchela leleiri la lesea kapa ho hlatsoa lesea; ho thusa motho ea nang le letšollo; le pele u tsoara, u lokisa, kapa u ja lijo.*
- *Koahela molomo ka letsoho kapa lesela ha u khohlela kapa u thimola.*
- *Tola letsatsi le leng le le leng ho boloka 'mele o hloekile le ho thibela ho ata ha lipeo tsa mafu.*
- *Batho ba kulang ba etele lingakeng ka potlako ho fumana kalafo le ho qoba ho fetisetsa lipeo tsa mafu ho batho ba bang.*

28. Bolela tloaelo ea bohloeki ba malapeng e tla thusa malapa ho lula a phetse hantle.

- *Sebelisa metsi a khiloeng lilibeng tse sirelelitsoeng.*
- *Belisa metsi pele a nooa kapa a pheha haeba metsi ao a tsoa mohloling o sa hloekang.*
- *Koahela lijo le metsi li se ke tsa luloa ke litšintši.*
- *Hlatsoa lijana hang kamora' ho sebelisoa ho qoba ho qhotsoa ha litšintši le maphele.*
- *Hloekisa ntlo le mabala kamehla ho fokotsa libaka tseo litšintši li tla qhotsetsa ho tsona.*
- *Bula lifesetere ha u fiela, 'me u phumole leroele holim'a thepa ha u qeta ho fiela.*
- *Etsa hore ntlo e lule e hloekile ka ho bula lifesetere le mamati ho kenya moea o mocha le mahlaseli a letsatsi.*

29. Bolela tloaelo ea bohloeki ba tikoloho e tla thusa sechaba sa metse ho boloka tikoloho e hloekile le ho thibela ho ata ha mafu.

- *Masaka, lihoko, litala, le lirobe tsa liphoofo li be hole le matlo a bolulo ka ha li hohela litšintši tse ka kenang lijong le ho li silafatsa ka lipeo tsa mafu.*
- *Qoba hore ho be le metsi a liqanthana tse emeng haufi le ntlo.*
- *Haha le ho sebelisa matloana a boithuso ho thibela tšilafatso ea liliba le mehloli ea tsona.*
- *Sireletsa liliba hore liphoofo li se li silafatse.*

TLHAHLOBO EA BARUPELUOA PELE HO THUPELO

Letsatsi/Khoeli/Selemo: _____ Lebitso le Fane: _____

Setsi sa Bophelo: _____ Morupeli: _____

U qalile ho ba le-MMRPA neng? _____ / _____
Khoeli/Selemo

Ngola karabo e khutšoane bakeng sa potso ka 'ngoe. Ha u sa tsebe karabo, tlōla potso:

1. Mokhachane o lokela ho etela tleleniking lekhetlo la pele neng, o lokela ho etela tleleniking ea bakhachane (bonyane makhetlo a makae) kamora' ketelo eo ea pele?

- Ketelo ea pele: _____
- Kamora' ketelo ea pele, a etele makhetlo a: _____

2. Bolela melemo e 2 eo mokhachane a e fumanang ka ho tsamaea tleleniki ea bakhachane.

- _____
- _____

3. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho bobebe eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.

- _____
- _____

4. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho matla eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.

- _____
- _____
- _____

5. Mokhachane o lokela ho ea lula matlong a bakhachane neng?
 - _____

6. Bolela melemo e 2 ho mosali le lesea la hae ha mosali eo a pepela setsing sa bophelo.
 - _____
 - _____

7. Bolela mokhoa o le mong oo tšoaetso ea HIV e fetisoang ka oona.
 - _____

8. Motho ea nang le tšoaetso ea HIV o lokela ho qala ho noa li-ARV neng, motho eo o lokela ho li noa nako ekae?
 - _____

9. Bolela setla-morao se le seng se matla sa li-ARV.
 - _____

10. Bolela mokhoa o le mong oo mosali ea nang le tšoaetso ea HIV a ka thibelang hore tšoaetso eo e fetele ho lesea la hae pele kapa kamora' pelehi.
 - _____

11. Bolela mokhoa o le mong oo motho a ka qobang tšoaetso ea HIV le AIDS, kapa Mafu a Likobo, kapa ho fetisetsa mafu ao ho motho e mong.
 - _____

12. Bolela matšoaao a 2 a Lefuba (TB).
 - _____

13. Motho ea nang le Lefuba (TB) o lokela ho qala lipilisi tsa Lefuba neng, motho eo o lokela ho noa lipilisi tseo nako ekae hore a tle a fole?
 - _____

14. Bolela setla-morao se le seng se matla sa lipilisi tsa Lefuba (TB).

- _____

15. Bolela mokhoa o le mong oa sejoale-joale oa ho thibela bokhachane.

- _____

16. Bolela matšoao a 2 a khaello ea phepo e nepahetseng baneng.

- _____
- _____

17. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e ba le ho kula ho matla nakong ea bokhachane kapa litla-morao tse matla tsa li-ARV kapa tsa lipilisi tsa Lefuba, u lokela ho etsa joang?

- _____

18. Bolela maikarabelo a 2 a le-MMRPA bakeng sa bakhachane ba tlhokomelong ea hao:

- _____
- _____

TLHAHLOBO EA KAMORA' THUPELO

Letsatsi/Khoeli/Selemo: _____ Lebitso le Fane: _____

Setsi sa Bophelo: _____ Morupeli: _____

U qalile ho ba le-MMRPA neng? _____ / _____
Khoeli/Selemo

Ngola karabo e khutšoane bakeng sa potso ka 'ngoe. Ha u sa tsebe karabo, tlōla potso:

1. Mokhachane o lokela ho etela tleleniking lekhetlo la pele neng, o lokela ho etela tleleniking ea bakhachane (bonyane makhetlo a makae) kamora' ketelo eo ea pele?

- Ketelo ea pele: _____
- Kamora' ketelo ea pele, a etele makhetlo a: _____

2. Bolela melemo e 2 eo mokhachane a e fumanang ka ho tsamaea tleleniki ea bakhachane.

- _____
- _____

3. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho bobebe eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.

- _____
- _____

4. Bolela mefuta e 'meli ea ho kula ho matla eo bakhachane ba bang le eona nakong ea bokhachane.

- _____
- _____
- _____

5. Mokhachane o lokela ho ea lula matlong a bakhachane neng?
 - _____

6. Bolela melemo e 2 ho mosali le lesea la hae ha mosali eo a pepela setsing sa bophelo.
 - _____
 - _____

7. Bolela mokhoa o le mong oo tšoaetso ea HIV e fetisoang ka oona.
 - _____

8. Motho ea nang le tšoaetso ea HIV o lokela ho qala ho noa li-ARV neng, motho eo o lokela ho li noa nako ekae?
 - _____

9. Bolela setla-morao se le seng se matla sa li-ARV.
 - _____

10. Bolela mokhoa o le mong oo mosali ea nang le tšoaetso ea HIV a ka thibelang hore tšoaetso eo e fetele ho lesea la hae pele kapa kamora' pelehi.
 - _____

11. Bolela mokhoa o le mong oo motho a ka qobang tšoaetso ea HIV le AIDS, kapa Mafu a Likobo, kapa ho fetisetsa mafu ao ho motho e mong.
 - _____

12. Bolela matšoao a 2 a Lefuba (TB).
 - _____

13. Motho ea nang le Lefuba (TB) o lokela ho qala lipilisi tsa Lefuba neng, motho eo o lokela ho noa lipilisi tseo nako ekae hore a tle a fole?
 - _____

14. Bolela setla-morao se le seng se matla sa lipilisi tsa Lefuba (TB).
- _____
15. Bolela mokhoa o le mong oa sejoale-joale oa ho thibela bokhachane.
- _____
16. Bolela matšoao a 2 a khaello ea phepo e nepahetseng baneng.
- _____
 - _____
17. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e ba le ho kula ho matla nakong ea bokhachane kapa litla-morao tse matla tsa li-ARV kapa tsa lipilisi tsa Lefuba, u lokela ho etsa joang?
- _____
18. Bolela maikarabelo a 2 a le-MMRPA bakeng sa bakhachane ba tlhokomelong ea hao:
- _____