



SESOTHO

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

## BUKA EA BARUPELUOA



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, phepele ea metsi a hloekileng, le mesebetsi e kenyetsang 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, linaheng tse holofalitsoeng 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 kenyetsang 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](http://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

## **THUPELO EA 1**

### **Selelekela le Mesebetsi le Boikarabello ba MMRPA**

- 1 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Lintlha tsa bohlokoa
- 5 Bohlokoa ba li-MMRPA
- 6 Lipehelo tsa ho khetha le tsamaiso ea li-MMRPA
- 7 Mosebetsi le Boikarabello ba MMRPA
- 9 Setšoantšo sa neheletsano ea mosebetsi oa MMRPA
- 11 Ho tsebisa barupeluo ka Bo-mphato Litšebeletsong tsa Bophelo
- 19 Lingoliloeng tsa morupeluo

## **THUPELO EA 2**

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

- 21 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Lintlha tsa bohlokoa
- 24 Litaba tsa bokhachane le pelehi
- 32 Tlhokomelo nakong ea bokhachane
- 35 Ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane
- 41 Phokolo ea mali
- 45 Mahlaba a pelehi le pelehi
- 49 Tlhokomelo nakong ea botsoetse
- 51 Thuto-papali
- 52 Lingoliloeng tsa morupeluo



### **THUPELO EA 3**

#### **HIV le AIDS le Mafu a Likobo**

- 53 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Lintlha tsa bohlokoa
- 56 Ho boleloa'ng ka HIV le AIDS?
- 62 Methati le matšoao a HIV le AIDS
- 73 Phetiso ea HIV le AIDS
- 77 Tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso
- 80 Likhohlopo tsa banna le tsa basali
- 85 Thuto ka HIV le AIDS
- 86 Kalafu ea HIV le AIDS
- 98 Litla-morao tsa li-ARV
- 104 Mafu a likobo
- 109 Lenane la kalafu ea HIV le AIDS, le mafu a likobo
- 110 Lithuto-papali tsa HIV
- 112 Lingoliloeng tsa morupeluo

### **THUPELO EA 4**

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

- 113 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Lintlha tsa bohlokoa
- 116 Thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng le boikarabello ba MMRPA
- 126 Lebeso le phofu la masea
- 128 Mokhoa oa ho etsa lebeso le phofu la masea
- 131 Lenane la thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng
- 132 Lithuto-papali tsa thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng
- 135 Lingoliloeng tsa morupeluo

## **THUPELO EA 5**

### **Lefuba**

- 137 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Lintlha tsa bohlokoa
- 140 Phetiso, tlhahlobo, le lihlopha tse tsietsing ea tšoaetso ea lefuba
- 145 Matšoaao a lefuba
- 147 Thibelo ea phetiso ea lefuba
- 150 Kalafo ea lefuba
- 158 Litla-morao tsa meriana ea lefuba
- 162 Lenane la kalafo ea lefuba
- 163 Lithuto-pale tsa lefuba
- 166 Lingoliloeng tsa morupeluo

## **THUPELO EA 6**

### **Bophelo ba malapa**

- 167 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Lintlha tsa bohlokoa
- 170 Ho boleloa'ng ka thero ea malapa?
- 171 Melemo le mathata a thero ea malapa
- 175 Mekhoa ea thibelo ea bokhachane
- 184 Litla-morao tsa thibelo ea bokhachane
- 185 Thibelo ea bokhachane le bophelo ba basali
- 187 Liente tsa masea
- 190 Phepo le khaello ea phepo
- 195 Letšollo le ho hlatsa
- 199 Bohloeki 'meleng le ka malapeng
- 200 Lenane la litloaelo tsa bohloeki
- 201 Lingoliloeng tsa morupeluo

## **THUPELO EA 7**

### **Litlaleho le tšalo morao ea tšebetso**

- 203 Tlhaloso pele ho thupelo, Sepheo, Lintlha tsa bohlokoa
- 204 Litlaleho tsa khoeli le khoeli tsa MMRPA
- 205 Lingoliloeng tsa morupeluo
- 207 Foromo ea ho hlahloba katleho ea lithupelo

# Selelekela le Mesebetsi le Boikarabello ba MMRPA



## TLHALOSO PELE HO THUPELO

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 bokhachane, ho belehela 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 etsa tlhahlobo ea HIV ha a le libeke tse 6, le ho fa masea marotholi a NVP.

Koano Lesotho moo lingaka le basebeletsi ba bophelo ba haellang, basali ba bangata ba belehela malapeng moo ba thusoang ke bapepisi ba motseng. Nakong ea ho feta bapepisi bao ba ne ba rupeloa ke lingaka le baoki. Leha bokhachane ba ntse ba thusoa ke bapepisi ba motseng, ho na le mathata a maholo nakong ea ho pepa ao ka nako e 'ngoe bokhachane 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 bokhachane ba nang le HIV ba belehela malapeng, masea a bona a fumana tšoaetso eo; ka nako e 'ngoe le bapepisi ba fumane tšoaetso ea 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** (MMRP). Lithupelo tsena, li tla etsa hore batho ba neng ba bitsoa bapepisi ba motseng ba fetohle **Basebetsi ba Litšebeletso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi (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, barupeluo ba tla ithuta hore na mosebetsi oo o etsoa joang.

Ka litšebeliso tsa MMRP, 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. Ka mantsoe a mang, mokhatlo oa Lesotho 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.



## **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 li-MMRPA li lokelang ho ba le oona.
- c.** Bolela mosebetsi le boikarabello ba li-MMRPA.
- d.** Hlalosa thōmo le chebelo-pele ea Bo-mphato Litšebeliso 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.



## Lintlha tsa bohlokoa

- Hore basali ba phele hantle nakong ea bokhachane le pelehi, ba lokela ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane, ho belehela 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 etsa tlhahlobo ea HIV ha a le libeke tse 6, le ho fa masea ao marotholi a NVP.
- Ka mosebetsi oa (li-MMRPA), Litšebeliso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi (MMRP) basali ba tla thusoa ho fumana litšebeliso tsa bakhachane, ho belehela 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 MMRP, 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: e be batho ba ratoang le ho tšepua ke sechaba sa motse, 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.

## POLOKO EA MAKUNUTU

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 molekane, bana, kapa bana ba bo mokuli; kapa ho li bua le bana, kapa bana ba bo lona, kapa balekane ba lona.**

Haeba u hloka ho tseba ha holoanyana ka litaba tsa lelapa leo u le sebeletsang, u ka etsa potso. Leha ho le joalo, potso ea hao eseke ea hlahisa mabitso kapa makunutu a batho ba bang. Makunutu a builoeng lithupelong tsena, a felle kahar'a ntlo ena.

## Bohlokoa ba 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, barupeluoa ba tla ithuta hore na mosebetsi oo o etsoa joang.

Ka litšebeliso tsa MMRP, 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. 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.

Ha le le li-MMRP, le tla etela bakhachane khafetsa, le ba rute ka litaba tsa bohlokoa tsa bophelo, le ba felehetse nakong ea bokhachane, pelehi, le nakong ea botsoetse. Basali ba lokela ho le tšepela makunutu le litlhoko tsa bona litabeng tsa bophelo. Ha u le li-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.



## Khetho le melao ea 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
- E be motho ea ratoang le ho hlumphuoa ke sechaba sa motse

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.

## Mesebetsi le Boikarabello ba MMRPA

### MESEBETSI EA MANTLHA LE BOIKARABELLO BA MMRPA

- 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 kahar'a motse le ho ba khothaletsa ho tsamaea litleleniki tsa bakhachane.
- Ho felehetsa bakhachane bohle ho ea qala tleliniki 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 peli pele ho letsatsi la ho beleha, kapa ho ea setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.
- Ho felehetsa batsoetse ba ileng ba belehela 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 lemoha 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 tlalehe 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 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 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.

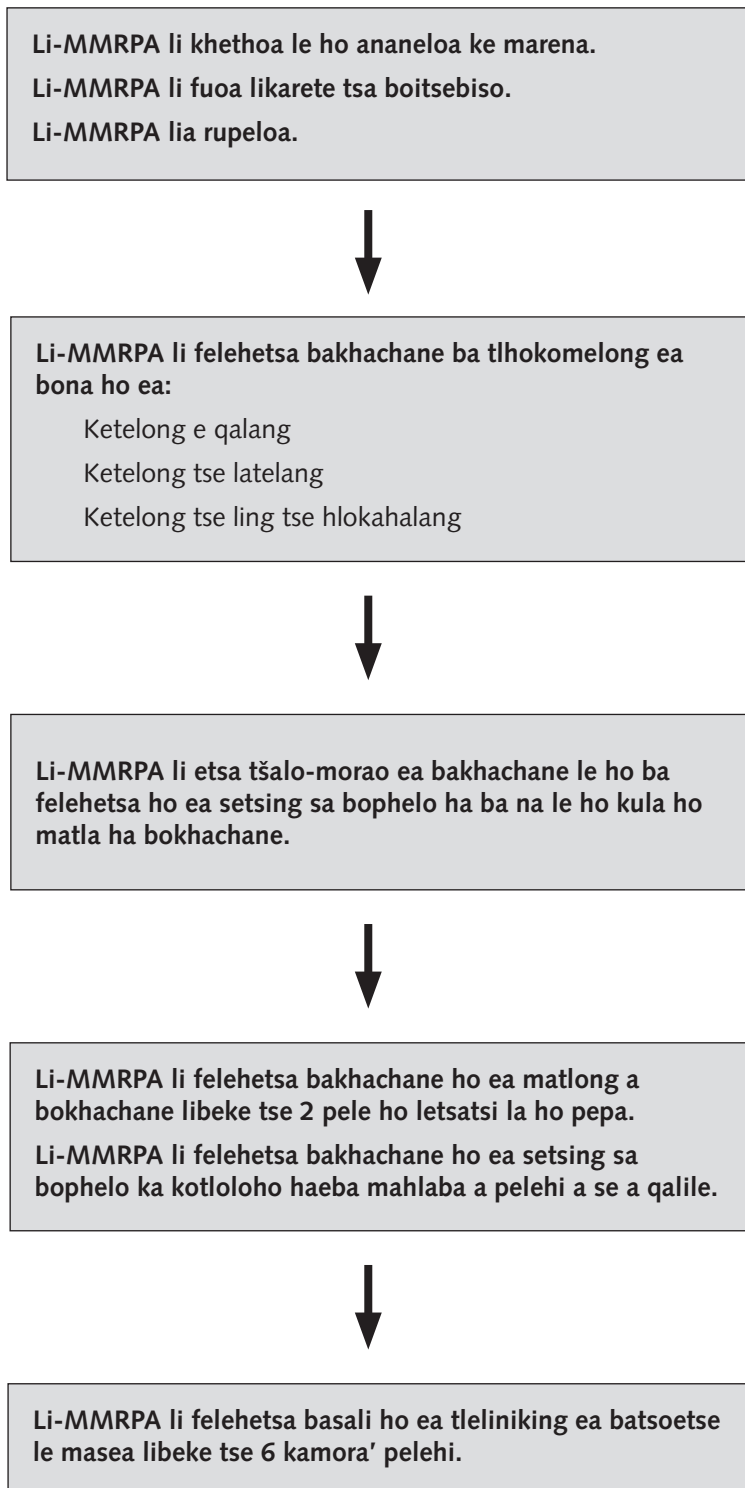
## **BOIKARABELLO BA MMRPA TSAMAISSONG LE KANETSONG EA LITŠEBELETSO**

- 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 ho shoa ha 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 ka nepo le ho fana ka tsona ka nako.

## **LI-MMRPA HA LI LOKELE HO ETSA TSE LATELANG**

- Ho bua ka litaba tsa basebeletsua 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.

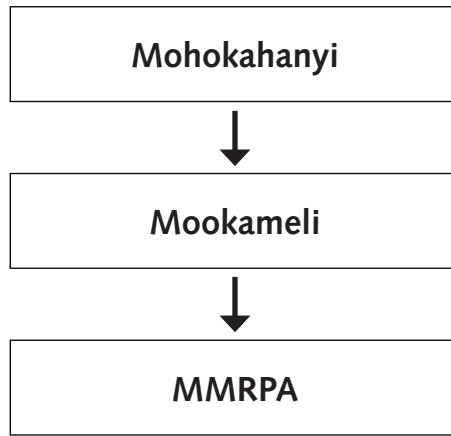
## Setšoantšo sa neheletsano ea mosebetsi oa MMRPA



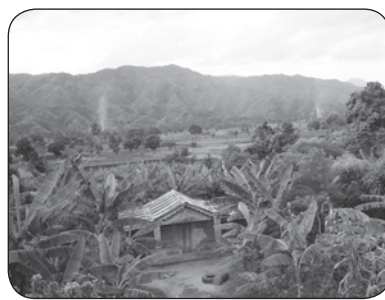
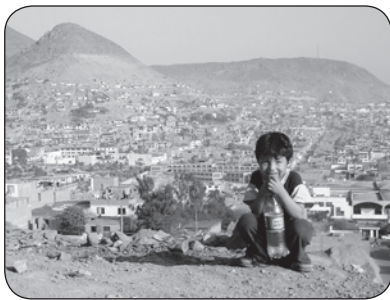
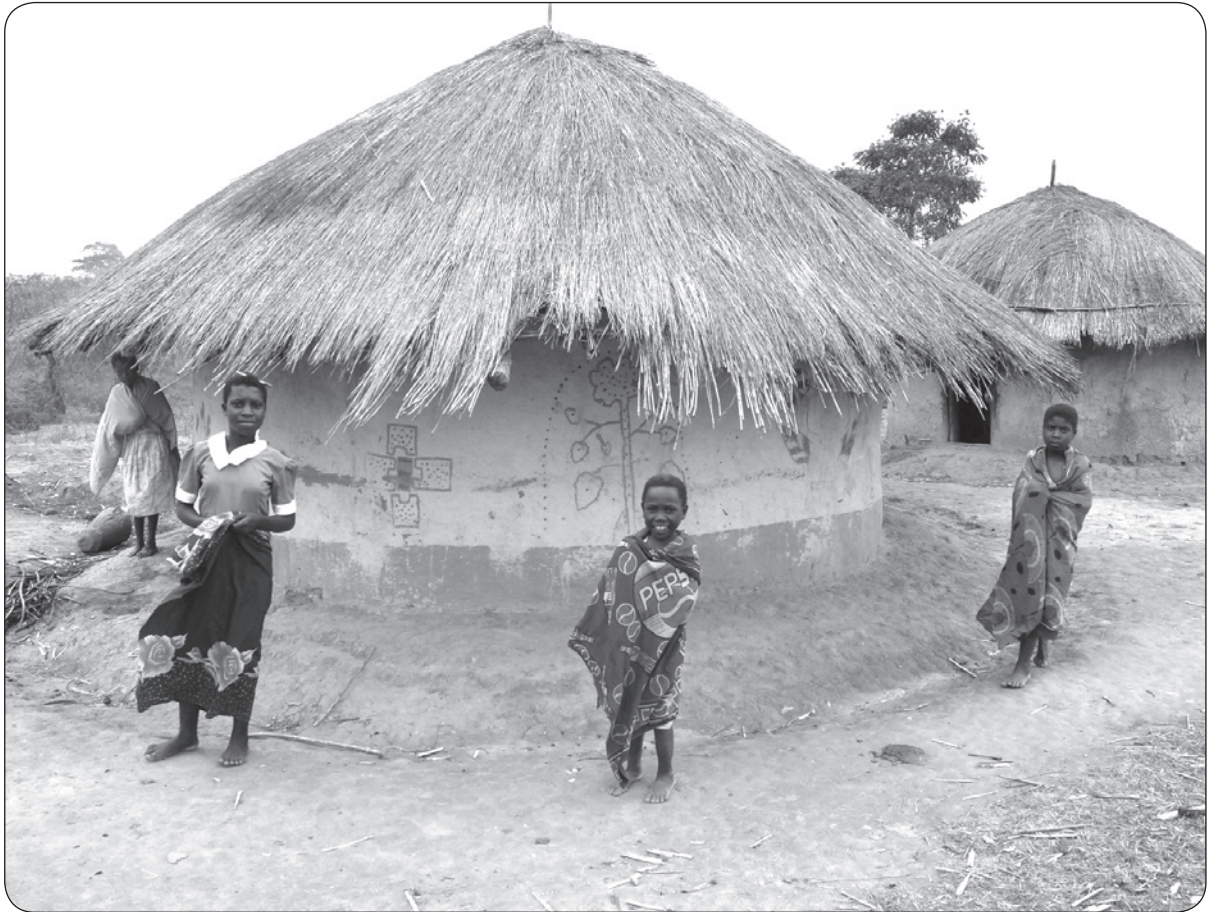
Setšoantšo sena se bontša hore li-MMRPA li sebetsa tlas'a Mookameli le ho fana ka litlaleho ho eena. Baokameli ba sebetsa tlas'a Mohokahanyi le ho fana ka litlaleho ho eena.



## Setšoantšo Sa Basebetsi Le Botsamaisi Ba Litšebeliso tsa Phokotso ea ho shoa ha Basali nakong ea Bokhachane le Pelehi (MMRPA )



## Ho tsebisa barupeluoana ka Bo-mphato Litšhebeletsong tsa Bophelo



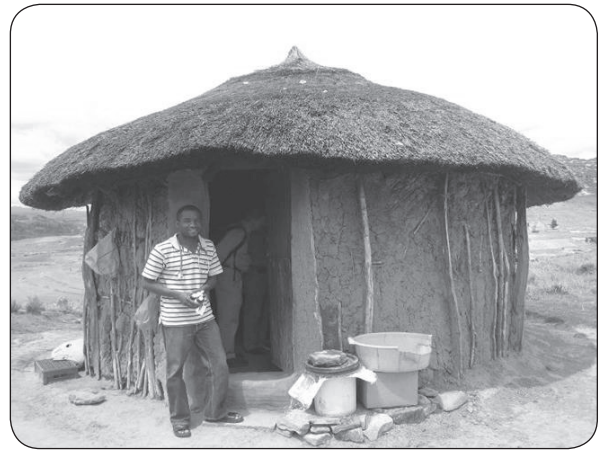
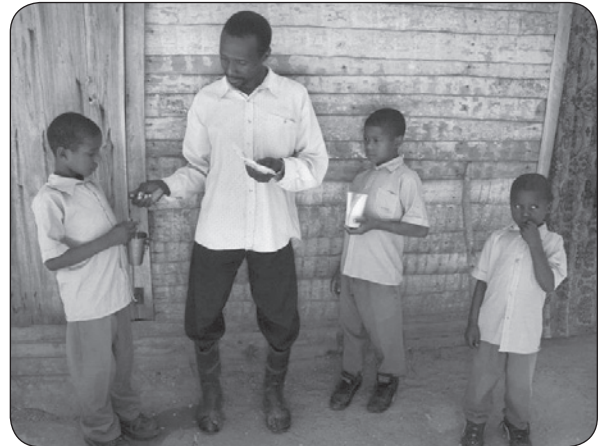
### PALE EA PIH

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 hlokaneng e leng mafutsana. Litšhebeletso 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.



## TŠEBETSO EA PIH LEFATŠENG

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



## TŠEBETSO EA PIH

Litšoantšo tsena li bontša tšebetso ea PIH.

- Setšoantšo se kaholimo letsohong le letšehali ke porojeke ea rona e Peru e shebaneng le kalafo le taolo ea lefuba.
- Setšoantšo se katlase ke porojeke 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.
- Porojeke 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 lilaboratoring, 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 itelelseng mosebetsi.





## Boteng le ho fihleloa habonolo ha litšebeliso tsa bophelo

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 bo thusa sechaba ka kakaretso.



## Ntlafatso ea litsi tsa bophelo

Mona ke setšoantšo sa pele le sa kamora' tokiso ea tleleniki ea Rwanda. Re lumela hore bakuli ba rona ba fuoe litšebeliso 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 litšebeliso tsa bophelo tsa boemo bo phahameng. Re ikitlaetsa ho fana ka litšebeliso 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.



### Ho anetsa thuto sechabeng le hore thuto eo e fihleloe

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 aha sechaba le ho abela bohle toka.

PIH e thusa ho fana ka litlhapiso tsa thuto tse sa lefelloeng ho bana ba malapa a hlokanang 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.



### Ho fumanela sechaba matlo a bolulo

Sena ke setšoantšo ea porojeke 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. Bo-mphato Litšebeletsong 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 lekanang ho bona hore bakuli ba rona ba na le matlo.





### Ho fumanela sechaba lijo le metsi a hloekileng

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 liporojeke tsa temo le ho ruta temo hobane re lumela hore lijo le metsi ke litokelo tsa botho.



### Menyetla ea mesebetsi le moruo

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 aha, 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.



### Ho sebelisana-'moho le sechaba

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 tse 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.

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 tseena. 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.





### Li-MMRPA

Li-MMRPA li bohlokoa haholo thōmong ea PIH. Ka ho etela le ho felehetsa bakhachane, ba thusa basali, masea, le sechaba sa motse hore ba lule 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.





# 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 beleha, 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 beleha, 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 etetseng tleleniking.
- c. Ho hlalosa hore na bakhachane ba lokela ho qala ho ea tleleniking neng, le ho hlalosa mosebetsi oa li-MMRPA nakong eo ba 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.



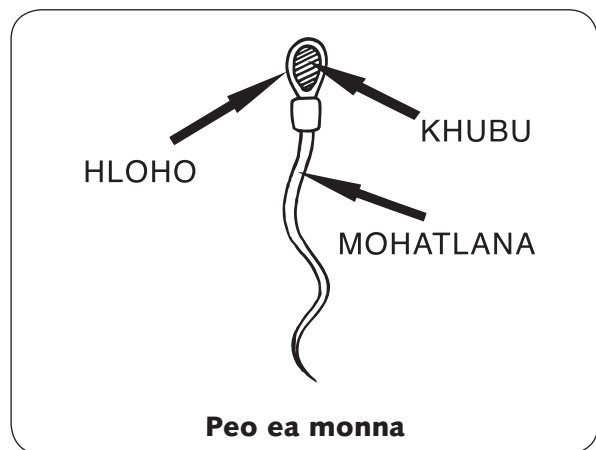
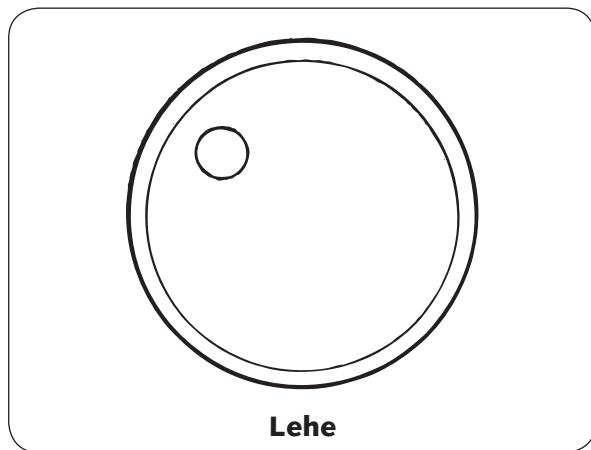
## Lintlha tsa bohlokoa

- 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 beleha, ho belehela setsing sa bophelo, ho ea tleleniking 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 li phaelese(piles). Li-MMRPA ba 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 belehela 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 liphahlo tsa ngoana (starter pack) le lijo (food package) bakeng sa motsoetse.
- Bakhachane bohle ba lokela ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho beleha, kapa setsing ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile 'me ba felehelitsoe ke MMRPA.
- Batsoetse bohle ba lokela ho ea tleleniking kamora' matsatsi a 7 ba belehile, le ho ea hape kamora' libeke tse 6 ba belehile e le hore bana ba fumane liente.

## Litaba tsa bokhachane le pelehi

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

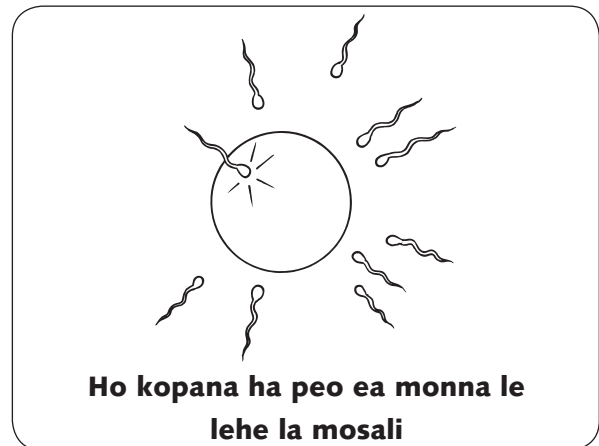
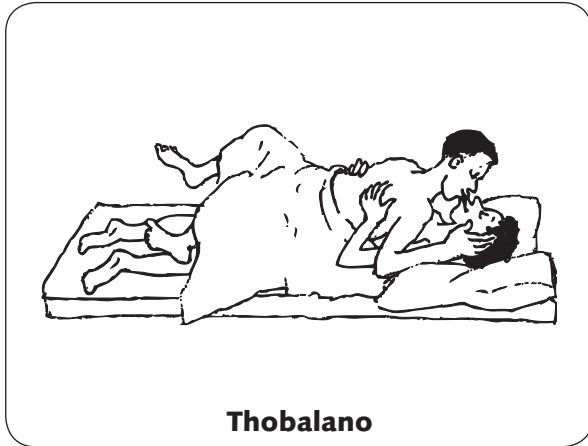
Re tla ithuta ka bokhachane le pelehi e le hore le tle le tsebe ho ruta basali. Le tla sebetsa ka lihlopha tse nyenyane, joale le tl'o ruta.



### LEHE LE PEO EA MONNA

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

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



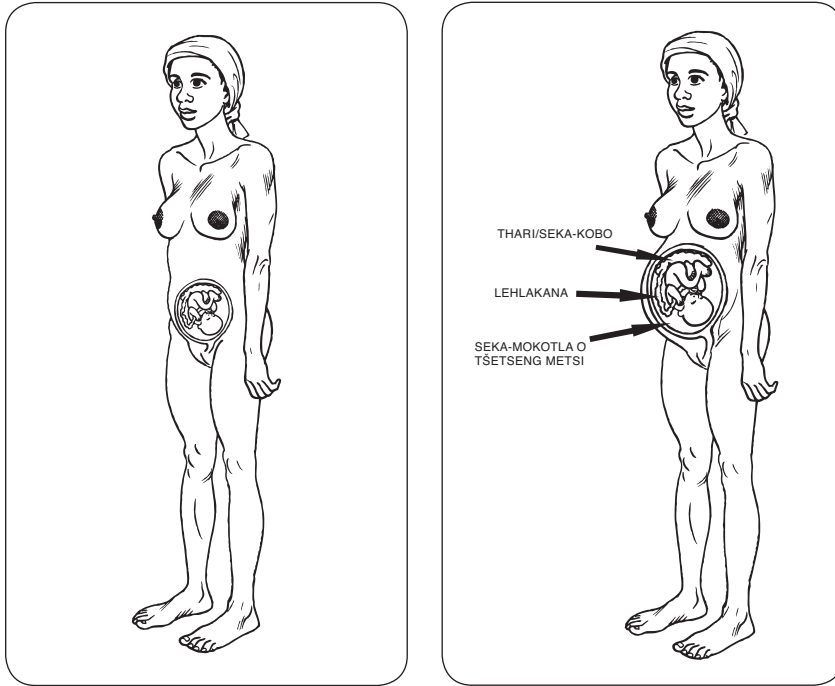
## HO KOPANA HA PEO EA MONNA LE LEHE LA MOSALI

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

Joale lehe le kopaneng le peo ea bonna le theo ha 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**.



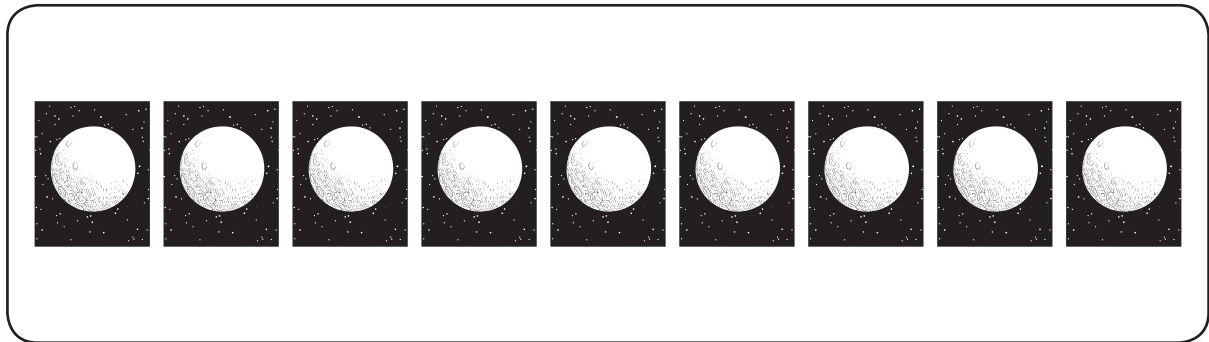


## BOKHACHANE

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 e ka seka-mokotla se tšetseng metsi a mo sirelelitseng.

Ngoana o kopane le 'm'ae ka lehlakana (**umbilical cord**) le fang ngoana mali le limatlafatsi tseo a li hlokanang.



## MATŠOAO LE NAKO EA BOKHACHANE

Bokhachane bo nka libeke tse **38 hoisa ho 40**, kapa **likhoeli tse 9**, ho tloha ha mosali a getela 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.

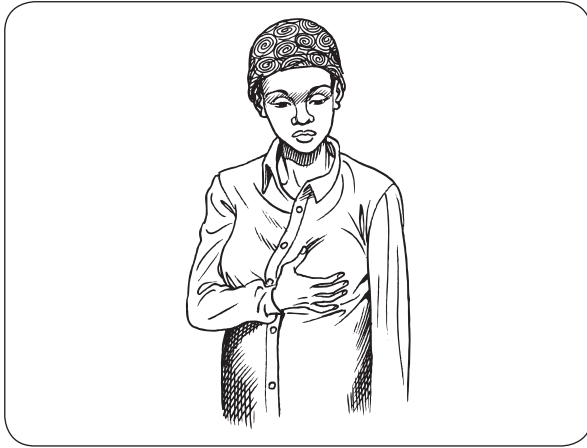
## MATŠOAO A BOKHACHANE

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 ratisuoa lijo tse itseng.



- **Ho nyekeloa ke pelo**  
Mosali a ka nyekeloa ke pelo le ho hlatsa.



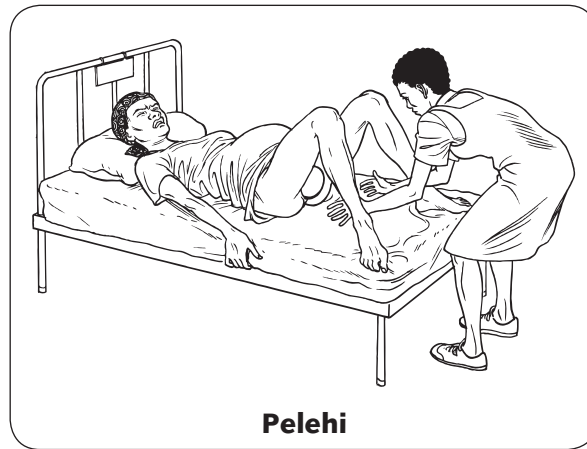
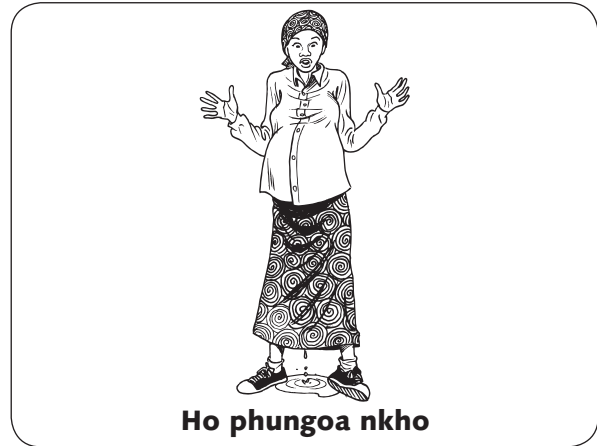
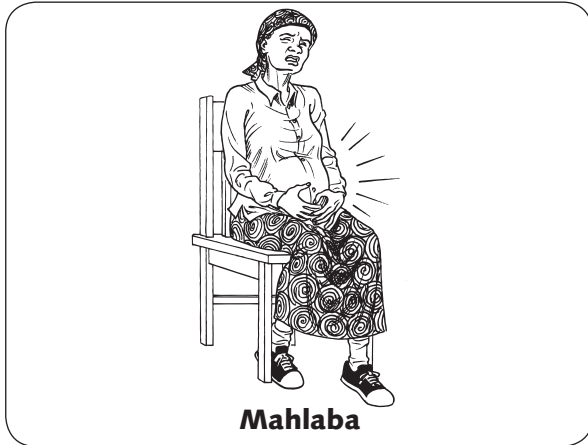
- **Ho hola ha mpa**  
Ha ngoana a hola ka popelong, mpa ea mosali e-ba kholo.



- **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.



- **Lebese le kang mafi le bosoou bo bosehla (Colostrum)**  
Le ka tsoa matsoeleng a mokhachane.
- **Tlhahlobo ea bokhachane (Positive HCG)**  
Tlhahlobo ea moroto, e etsoang tleneniking e ka bontša hore na mosali ke mokhachane kapa che.



## 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 kopaneneng le maminanyana (cervical plaque)**. A na ke maminanyana 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, sekahla 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.

## Tlhokomelo nakong ea bokhachane

---

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 lesea.

### KETELO EA BAKHACHANE TLELENIKING

Mokhachane o lokela ho etela tleleniking ka makhetlo a 5:

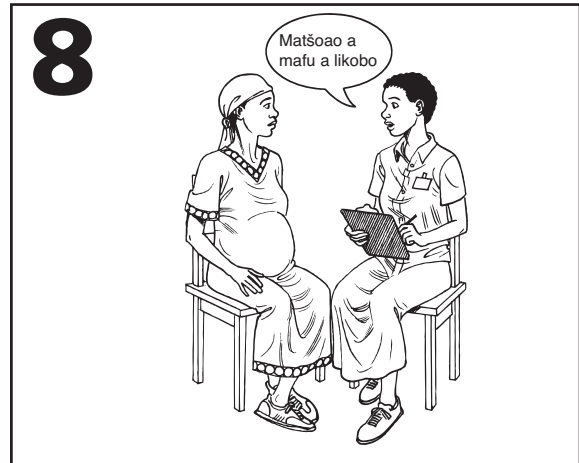
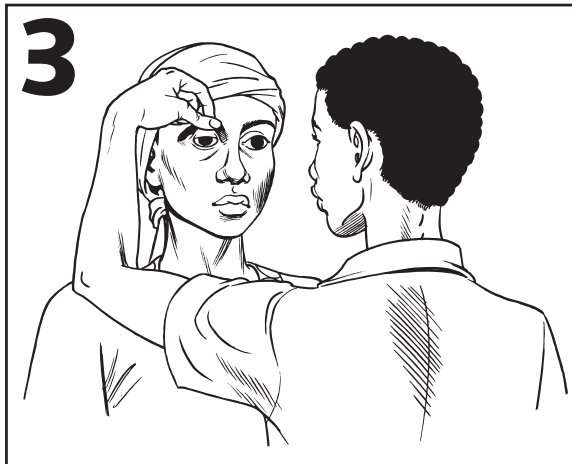
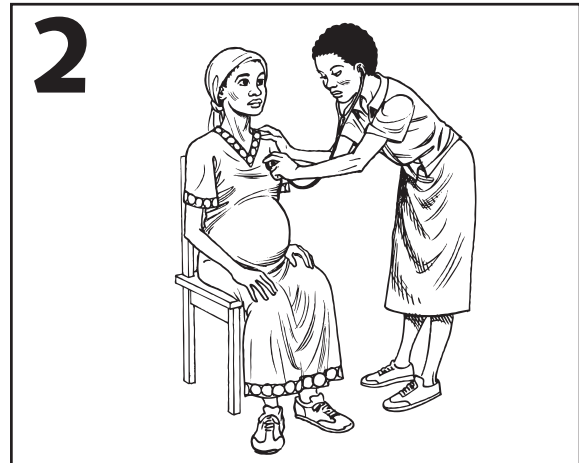
- Ketelo ea pele – ha a qala ho tseba hore ke mokhachane kapa pele ho feta libeke tse 14 tsa bokhachane
- Ketelo tse ling tse 4

Bakhachane ba lokela ho felehetsoa ke li-MMRPA:

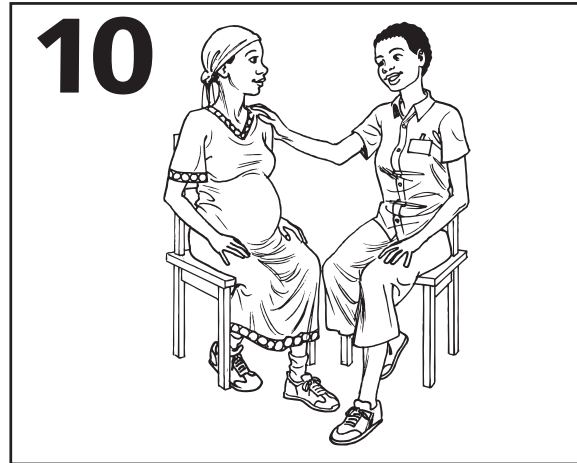
- Felehetsang bakhachane ketelong ea pele le ketelong tse latelang.
- Tlisa bakhachane tleleniking haeba ba e-na le mathata a mang.

### Ke hobane'ng tlhokomelo ea bakhachane e le bohlokoa?

- Mooki o tla etsa tlhahlobo ho bona moo mathata a leng teng, ho kenyeletsa le ho sheba na lesea le lutse joang ka popelong. Mathata ha a le teng, mooki o tla thusa.
- Baoki ba fana ka tlhabollo, tšehetso, le keletso ka phepo.
- Basali ba fumana liente le kalafo eo ba e hlokang.
- Basali ba fumana tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo le mahala.
- Basali ba nang le HIV ba thusoa ka litšebeliso tsa thibelo ea phetisetso ea tšoaetso ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng.
- Basali ba bolelloa letsatsi la bona la ho pepa, e le hore ba itokisetse ho ea matlong a bakhachane.














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 tsa mokhachane.
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.
5. Mooki o tla fa mokhachane ente ea thibelo ea tsitsipano ea 'mele.
6. Mooki o tla etsa tlabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopo.
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.
9. Mooki o tla hlahloba hore na ho tla ba le mathata e le hore se ka etsoang se etsoe ka potlako. Mooki o tla fana ka tataiso le tšebetso nakong ea bokhachane.
10. Mooki o tla hlahloba mokhachane hore na o tla pepa ka thipa kapa che. Mooki o tla fana ka tšebetso maikutlong le ho ruta bakhachane ka pelehi.

# Ho kula ho matla le ho bobebe nakong ea bokhachane


## HO KULA HO BOBEBE




Ho kula ho bobebe	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
 <p><b>Ho nyekeloa ke pelo</b></p>	<p>Eletsa mosali ho ja lijo tse hlokanang mafura (Haeba a ntse a nyekeloa ke pelo matsatsi a 3 hoisa ho 4, a bone ngaka kapa mooki).</p>
 <p><b>Lesokolla</b></p>	<p>Mo khotlaetse ho noa lebese.</p>



Ho kula ho bobebe	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
 <p data-bbox="408 757 549 792"><b>Ho sokela</b></p>	<p data-bbox="788 497 1362 568">Mo kothaletse ho noa lintho tse metsi le lijo tse litheferetsi.</p>
 <p data-bbox="325 1344 635 1379"><b>Likerempe tsa mesifa</b></p>	<p data-bbox="788 1070 1331 1142">Mo eletse ho etsa boithapollo ba 'mele bo bobebe.</p>
 <p data-bbox="197 1971 762 2007"><b>Ho opa ha 'mele, ka mpeng, le mokokotlo</b></p>	<p data-bbox="788 1693 1219 1729">Kothaletsa boithapollo ba 'mele.</p>

Ho kula ho bobebe	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
 <p><b>Ho lakatsa lijo tse itseng</b></p>	<p>Mo hlalositse hore ho tla fela</p>
 <p><b>Ho fifala ha letlalo la sefahleho</b></p>	<p>Mo hlalositse hore letlalo le tla loka.</p>
 <p><b>Liphaelese (piles)</b></p>	<p>Mo khothaletse ho noa lintho tse metsi. Ha ho se phetoho a bone ngaka.</p>

## HO KULA HO MATLA NAKONG EA BOKHACHANE

Ho kula ho matla	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
 <p><b>Molikoa-likoane</b></p>	<p>Ha tsena tsohle li etsahala, felehetsa mokhachane ho ea setsing sa bophelo hang-hang.</p>
 <p><b>Ho opeloa ke hloho e sa eeng moriting</b></p>	
 <p><b>Lesea ha le sisinyeha ka popelong</b></p>	

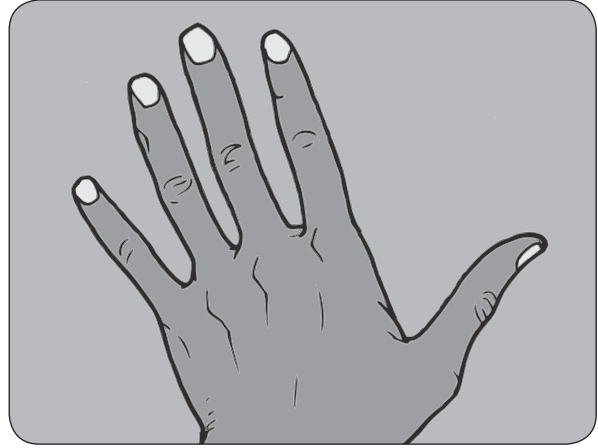
Ho kula ho matla	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
 <p data-bbox="220 813 782 846"><b>Mahlaba ka mpeng ka holim'a mokhubu</b></p>	
 <p data-bbox="411 1382 585 1415"><b>Ho tsoa mali</b></p>	<p data-bbox="810 1104 1295 1205">Ha tsena tsohle li etsahala, felehetsa mokhachane ho ea setsing sa bophelo hang-hang.</p>
 <p data-bbox="264 1962 737 2033"><b>Ho phungoa nkho pele haholo ho nako ea pelehi</b></p>	

Ho kula ho matla	Se lokelang ho etsoa ke MMRPA
 <p><b>Ho ruruha maoto le lithafu.</b></p>	<p>Ha tsena tsohle li etsahala, felehetsa mokhachane ho ea setsing sa bophelo hang-hang.</p>
 <p><b>Ho ruruha le mahlaba tlas'a mokhubu</b></p>	

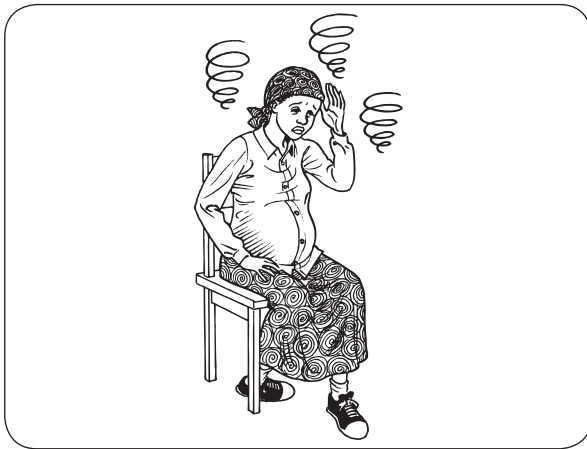
## Phokolo ea mali

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 ke motsoetse le lesea.

### MATŠOAO A PHOKOLO EA MALI



- **Ho ba moputsoa**  
Haholo kahara' lintši le manaleng

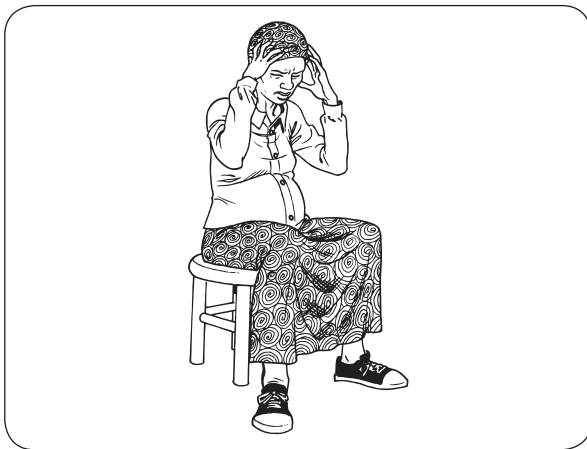


- **Molikoa-likoane**





- **Ho ikutloa motho a fokola a khathetse haholo**



- **Ho opeloa ke hloho**



- **Phallo ea mali e tlase**



- **Mebala ea mantle e fetohileng**



- **Letlalo le batang**



- **Pelo e otlakapota**

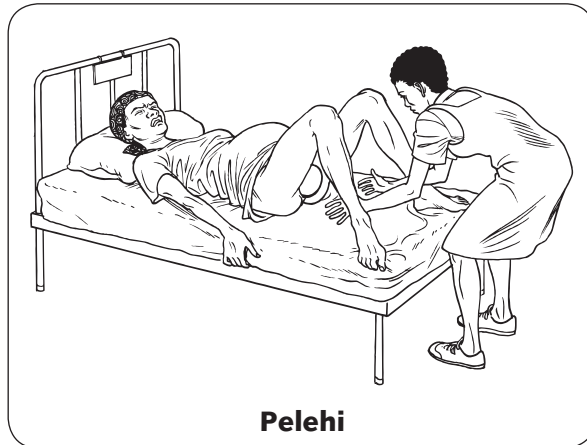
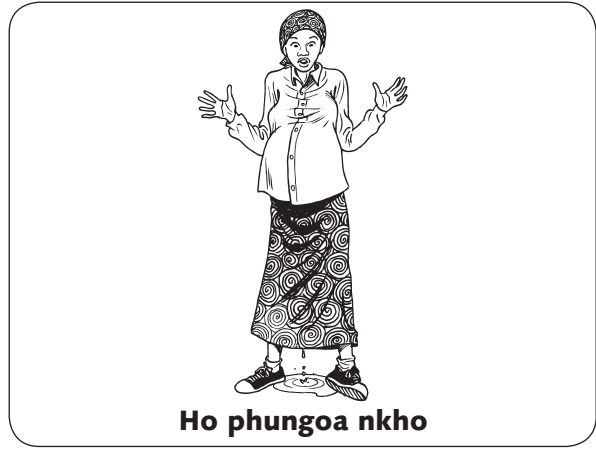
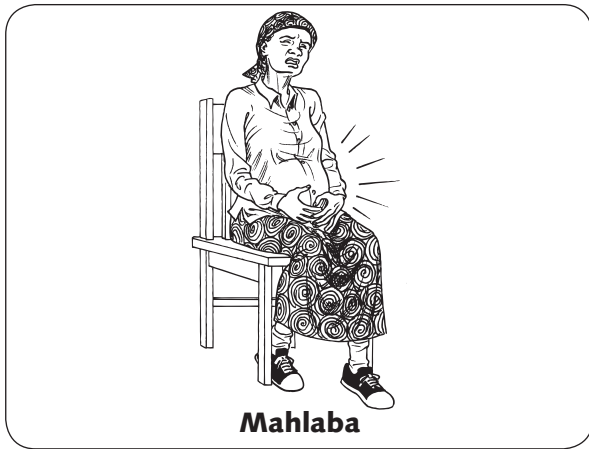
Boikarabello bo bong ba lona ke ho ruta bakhachane ka matšoao a phokolo ea mali. Le ba rute ho lemoha matšoao ao le ho le tlalehela. Phokolo ea mali ke lefu le kotsi le hlokanang ho potlakeloa.

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.

## Mahlaba a pelehi le pelehi

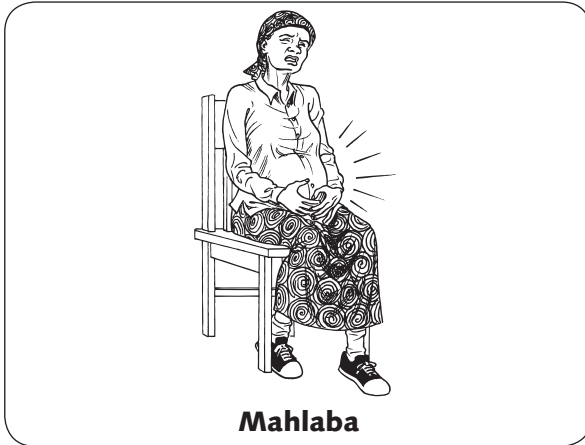


Bo bong ba boikarabello ba lona ke ho felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho pepa, kapa ho ba isa setsing sa bophelo ka kotloloho haeba mahlaba a pelehi a se a qalile.

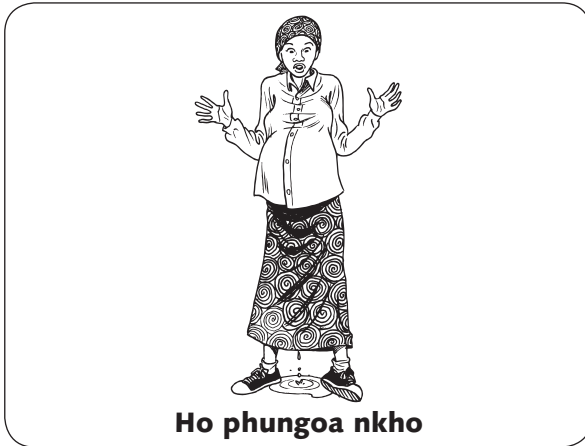
Hore le tle le tsebe ho etsa tsena, le lokela ho:

- 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 behela setsing sa bophelo, le melemo ho 'm'a le lesea.
- Ruta bakhachane ho itokisetša ho ea matlong a bakhachane le ho pepa.

## MATŠOAO A PELEHI:



- **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 nang le maminanyana a neng a thibetse lipeo tsa mafu ho kena ka popelong.

## HO PEPELA SETSING SA BOPHELO

Boikarabello bo bong ba MMRPA ke ho ruta basali ka bohlokoa ba ho belehela setsing sa bophelo bakeng sa mokhachane le lesea. Le lokela ho isa bakhachane matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la ho beleha. Le ba felehetse.

Le thuse basali ho lokisa lintho tseo ba tla tsamaea ka tsona, ho kenyeletsa boea bakeng sa mosali ha a qeta ho pepa le liaparo tsa lesea, lokisa hore na ke mang ea tla sala le bana, ha mosali a le setsing.

Haeba mosali a belehetse lapeng, u lokela ho mo felehetsa ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a 2 kamora' ho beleha. Mooki o tla hlahloba mosali hore na ha a na maqeba a ho taboha le ho fa lesea ente ea lefuba le ea komello ea 'mele. Haeba mosali a e-na le HIV, lesea le tla fuoa marotholi a NVP.

### Melemo ho mosali

- Ho belehela 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 liphahlo tsa lesea (Starter Pack) le lijo bakeng sa hae. Pakete ea liphahlo tsa ngoana e tšetseng tse latelang (Starter pack):- kobo ea lesea, lesela le phuthelang lesea, liveste tse 2, katiba ea ulu, jesi ea lesea, maleiri a 4, sesepa, sepele, vaseline, basekomo ea lesea. Lijo tsa motsoetse ke; phofo ea poone ea 50kg, linaoa/lierekisi tsa 6kg, corn soya blend (nthoa ngoana) 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 tleneniki ea batsoetse le masea.

### **Melemo 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 kamora' tlhaho, baoki ba tla sebelisa thepa e tla le thusa hore le heme hantle.

### **Melemo ea matlo a bakhachane**

- Basali ba ea baballoa, ha ba tsamae sebaka se selelele ha mahlaba a pelehi a qaleha.
- Matlo a bakhachane a hloekile a futhumetse.
- Ha mahlaba a pelehi a qala bosiu, basali ba se ba ntse ba le haufi le setsi ha ba tsamae sebaka se selele har'a lefifi la bosiu.

## Tlhokomelo nakong ea botsoetse



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

### KETELO EA LESEA LE MOTSOETSE KAMORA LIBEKE TSE 6 HO PELEHI

#### Melemo ho 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 CD4 haeba motsoetse a e-na le HIV.
- Ente e 'ngoe ea tsitsipano ea 'mele, ha ho hlokahala.
- Litšhebeletso tsa thero ea malapa.



## **Melemo ho Lesea**

- Tlhahlobo ea hore na le ntse le phetse hantle.
- Liente (Tsa komello ea litho (Polio) le ente e tsoakileng mokhokhothoane, tsitsipano ea 'mele, 'metso o mosoeu le lefu la sebete (Pentavalent)
- Tlhahlobo ea HIV, ka ho nka lerotholinyana la mali seretheng sa lesea (DNA PCR).
- Moriana haeba lesea le e-na le HIV (Cortimox).
- Ho tsoela pele ho fana ka lebese le phofo haeba lesea le na le HIV ebile batsoali ba ikhethetse ho se nyantše).



## Thuto-papali

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 belehela 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 belehela setsing. Empa motsoalle oa hae o mo elelitse hore a ke a tl'o buisana le MMRPA, feela o tla ka lekhonono.



# HIV le AIDS le Mafu a Likobo



## 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 ba tle ba 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 basebeletsuo 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 mekhoe 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 ona.



## 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 habonolo le ka potlako ka ho hlahlola lerotholi la mali. Sephetso 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 nooa 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, bothata ba ho koenya, ho ruruha mahlo, machachetsi kapa liso, ho hlatsa, lekhopho, mahlaba ka mpeng, bosehla ba mahlo, kapa motsekelo.
- 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.
- Matšoaao a mafu a likobo a kenyeletsa: ho hlohlona ha bosali, bolalu bo tsoang botoneng, ho utloa bohloko nakong ea thobalano, bohloko ha motho a rota, liso le maqeba botoneng kapa botšehaling, mahlaba ka mpeng.
- 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.

## Ho boleloa'ng 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.

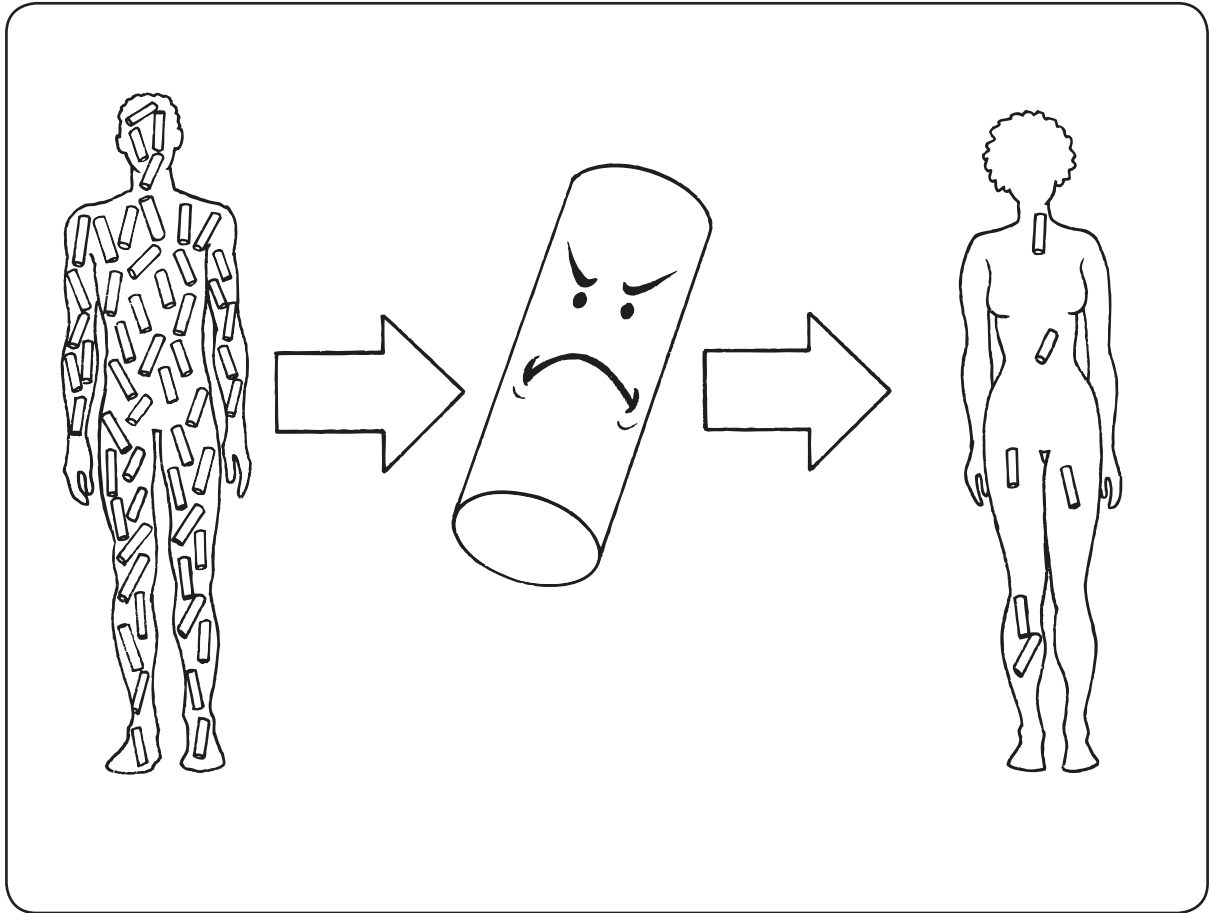
HIV le AIDS ke lefu le kotsi. Haeba le sa alafuo lea bolaea. Tšoaetso ea HIV e ka fetisetsoa ho batho ba bang habonolo. Kahoo ho bohlokoa ho ithuta hore na HIV le AIDS, li fetisoa joang, e le hore le rute le ho thusa ho alafa basali ba tlhokomelong ea bona.

Hore le utloisise 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.



## HO BOLELOA'NG KA HIV?

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.





## SESOLE SA 'MELE

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.

Lingaka le baoki ba tseba ho bala palo ea sesole sa 'mele oa motho ka ho hlahloba 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 (CD4), ba tseba ho bona hore na 'mele o matla kapa o se o fokola haka.

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 oa hao 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, mooki 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.



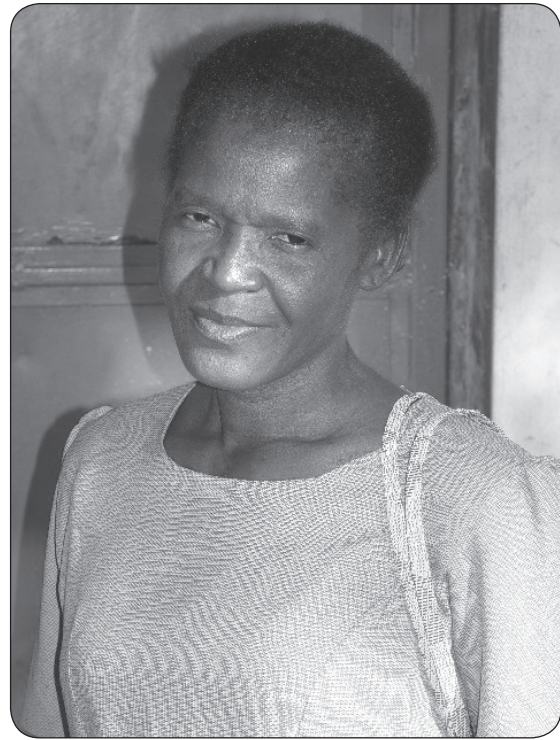
## SESOLE SA 'MELE LE KOKOANA-HLOKO EA HIV

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 sesole sa 'mele oa 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.



### **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.



## KALAFO EA HIV LE AIDS

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

Ke hobane'ng ha litšoantšo tsee li fapane?

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.

## Methati le matšoao a HIV le AIDS

Ha se bohle ba nang le HIV ba shebahalang ba kula. Lebaka ke hobane tšoaetso ea HIV le AIDS e-na le methati e 4. Ha nako e ntse e tsoela pele, mothati oa 1 o isa methating e latelang, ho fihlela motho a kula haholo a bile a e-shoa.

### MOTHATI OA 1 – TŠOAETSO EA HIV E SA BONTŠENG MATŠOAO



#### 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 matšoao 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 matšoao. Motho o ikutloa a ntse a phetse hantle lilemo tse 'maloa.



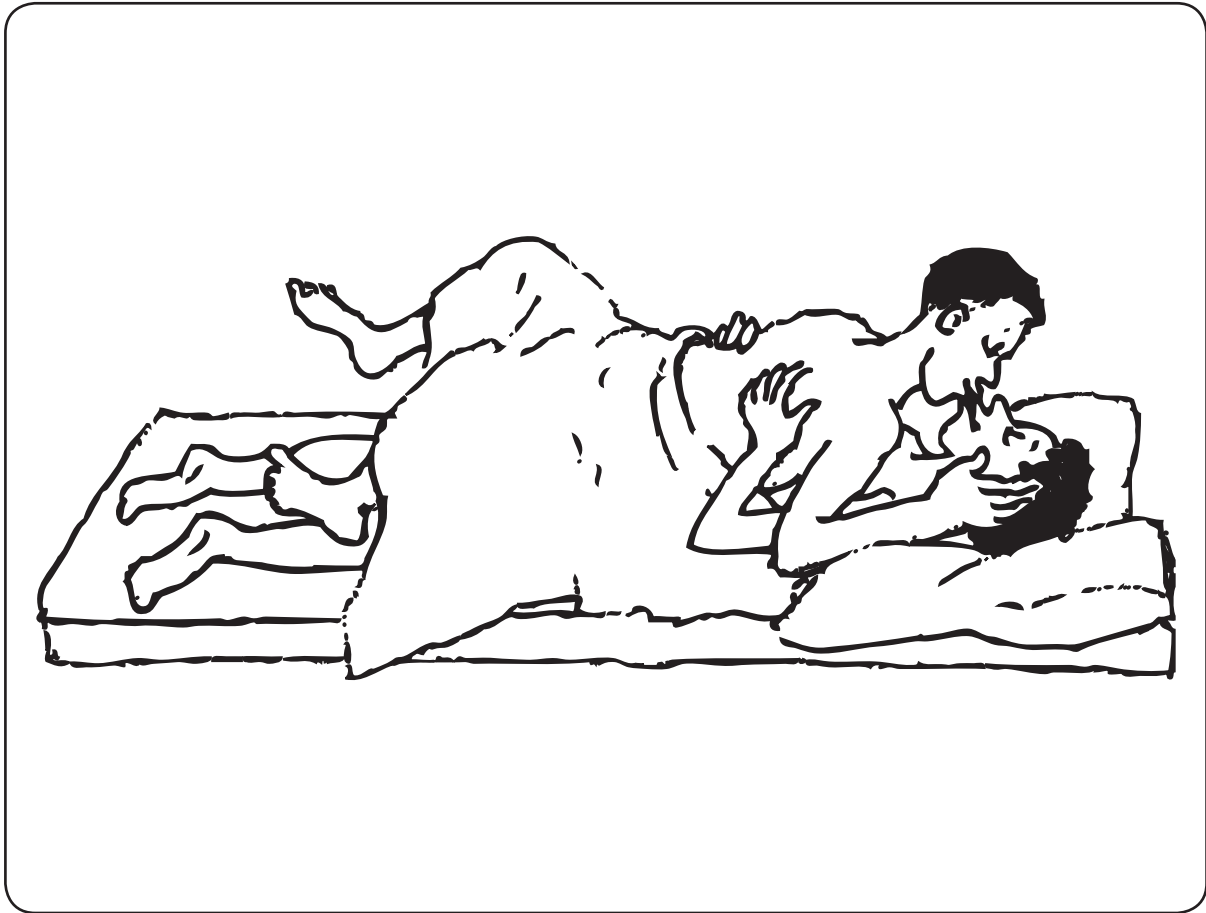
## TLHAHLOBO EA HIV

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 hlahllojoa o tla fumana tlhabollo pele le kamora' a tlhahlobo. Motho e mong le e mong o lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV hore a tsebe boemo ba hae ba tšoaetso.

### **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 ho isa ho 12 kamora' tšoaetso hore HIV e bonahala ha ho etsoa tlhahlobo. Nako ena e hlalosoa 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 e fetile, HIV e ba ngata hoo e bonahalang ha ho etsoa tlhahlobo 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.



## 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 fetisetsa ho batho ba bang.

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

## MOTHATI OA 2 – MATŠOAO A IPONTŠANG PELE A TŠOAETSO EA HIV

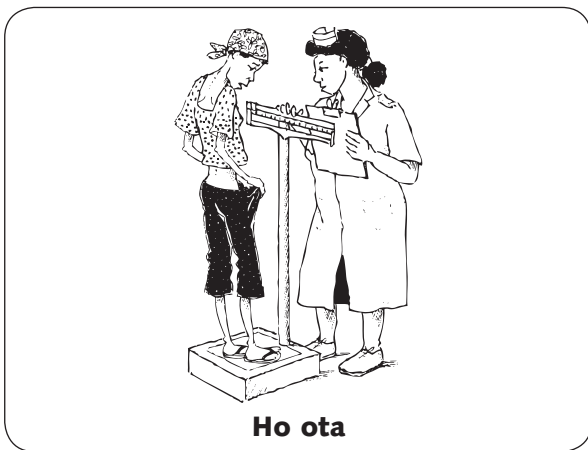


### Mothati oa 2

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



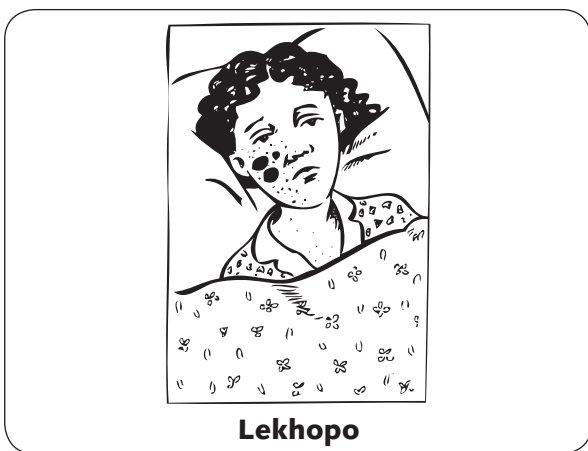
Mothati oa 2 Matšoao



**Ho ota**



**Ho khohlela**



**Lekhopo**

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



## TLHAHLOBO EA HIV E BOHLOKOA

Ho bohlokoa hore batho ba etse tlhahlobo 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 hlaloha motho eo le ho hlaloha palo ea hae ea sesole sa 'mele. Kamora' mona, ngaka e tla hlaloha sesole sa 'mele oa hae 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 tlhahlobo ea HIV ho thibela ho ata ha HIV le AIDS. Ha batho ba hlalobilo e 'me ba tseba hore ba na le HIV, ba tla khaotsa ho e fetisetsa ho ba bang. Ha ba sa etse tlhahlobo, ba ka fetisa tšoaetso ea HIV ba sa tsebe. Ha batho ba etsa tlhahlobo, ba fumana tlhabollo pele le kamora' tlhahlobo.

## MOTHATI OA 3 – TŠOAETSO EA HIV E NANG LE MATŠOAO

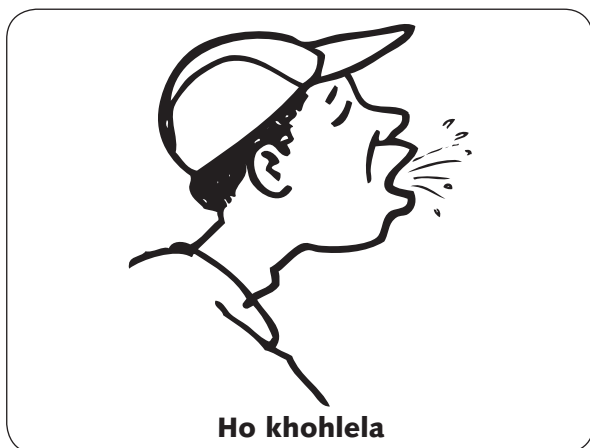
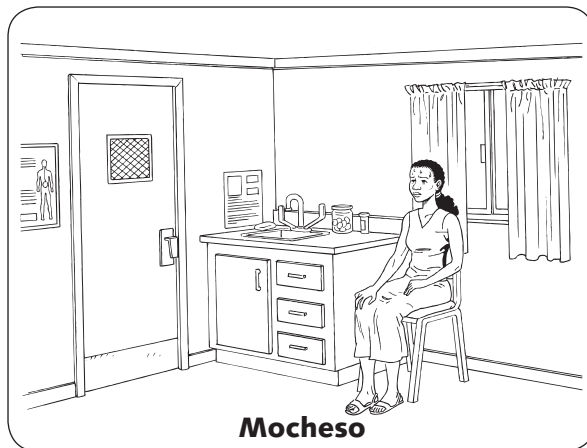


### Mothati oa 3

Mothating oa 3, sesole sa 'mele oa motho sea fokola hobane kokoana-hloko ea HIV e se e le ngata 'meleng le sesole sa 'mele oa hae se theohile. Motho o tšoaetsoa ke mafu a mangatanyana. Mafu ana 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.





**Ho theoha ha boima ba 'mele**



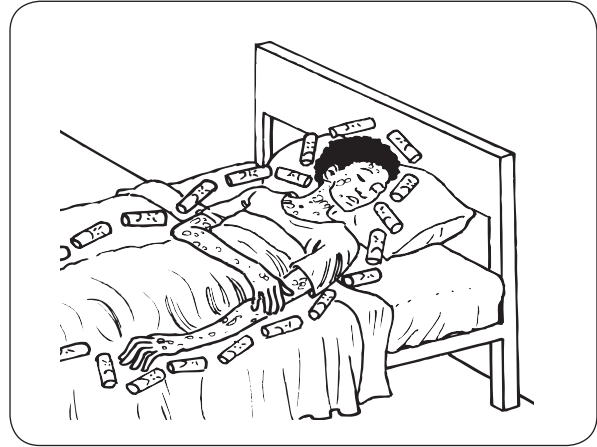
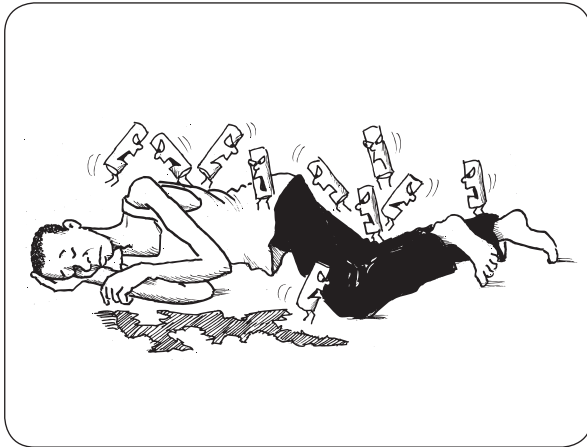
**Ho foforeha moriri**



**Masela ka hanong**

Ha ngata batho ba ea ota. Moriri o fefohang kapa o foforehang. Leloapi 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 fuoa meriana e alafang HIV.

## MOTHATI OA 4 – MOTHATI OA HO QETELA OA AIDS

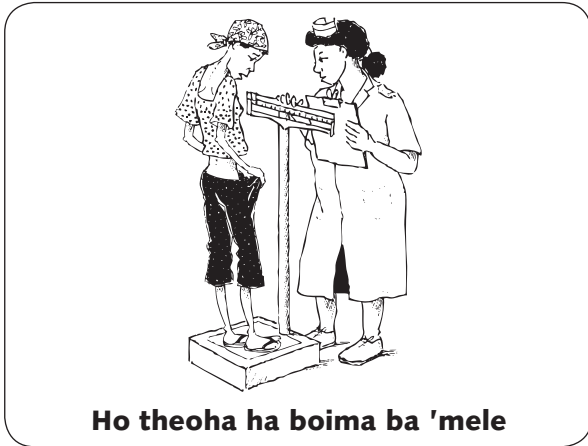


### Mothati oa 4

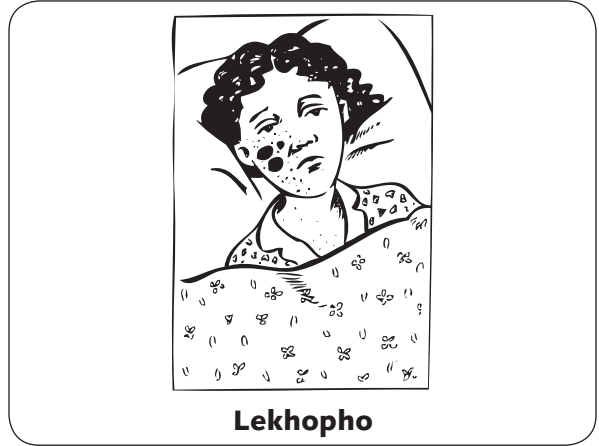
Ha HIV e bolaile sesole, batho ba ba le mafu a mangata a nkang monyetla. Batho bao ba qala ho kula khafetsa le ho fokola.

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.



**Ho theoha ha boima ba 'mele**



**Lekhopho**



**Liso le maqeba**



**Ho foforeha moriri**



**Masela ka hanong**

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

## METHATI HO TLOHA HO HIV HOISA HO AIDS



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 matšoao a kang a flu matsatsinyana a fokolang, me matšoao ao a feta. Boholo ba batho ha bo na matšoao 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.

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, nakong ena motho o tšoaetsoa ke lintho tse ngata 'me ho bonahala matšoao a mangata hobane sesole sa 'mele sea fokola.

Mothati oa 4, ke mothatati o hlalosoang e le oa AIDS ka ha 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.

Le le li-MMRPA, le lokela ho sheba matšoao 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.



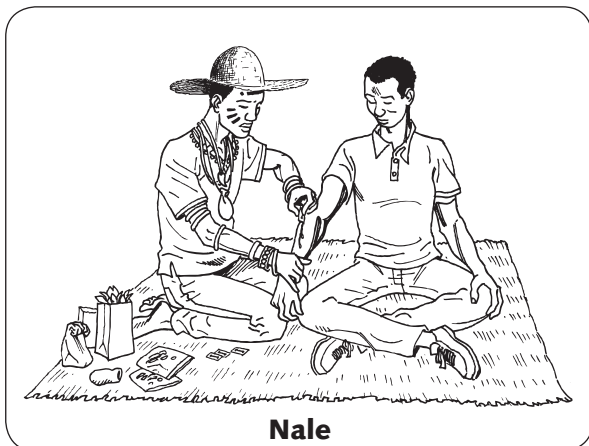
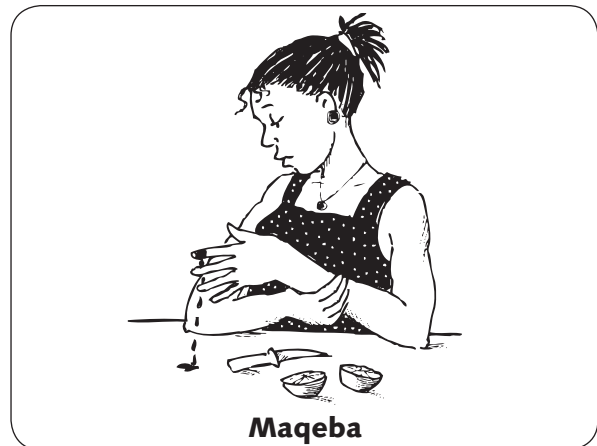
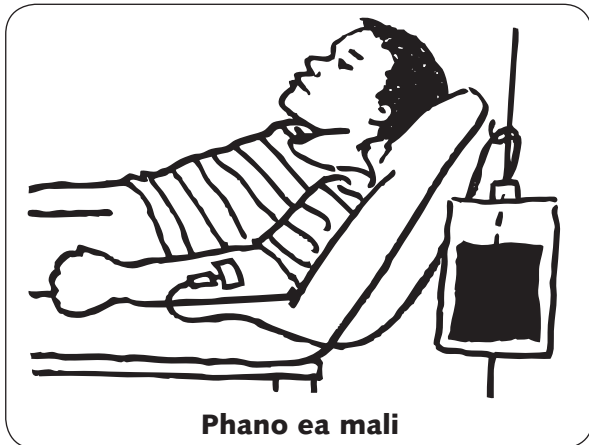
## Phetiso ea HIV le AIDS

Ho na le mekhoe e 3 ea phetiso:

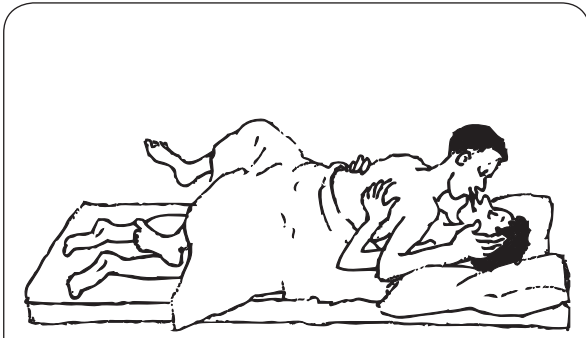
- Ho kena ha mali a motho e mong 'meleng oa hao (phano ea mali, maqeba)
- Ho kenoa ke maro a 'mele oa motho e mong ka thobalano
- Ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane, pelehi, kanyeso

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.

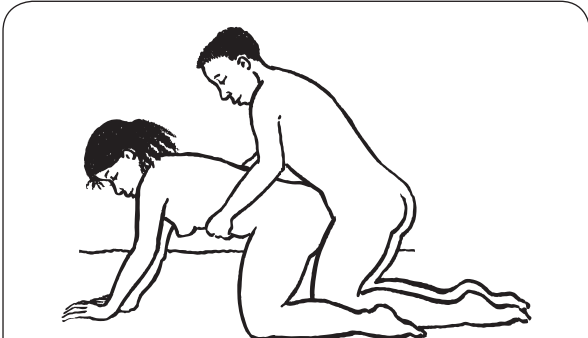
### HIV E KA FETISOA KA MALI



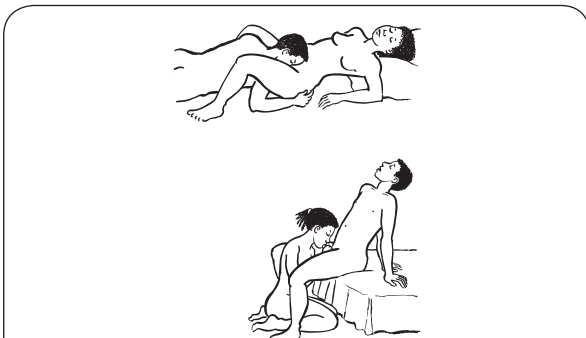
## HIV E KA FETISOA KA THOBALANO



**Thobalano pakeng tsa monna le mosali**



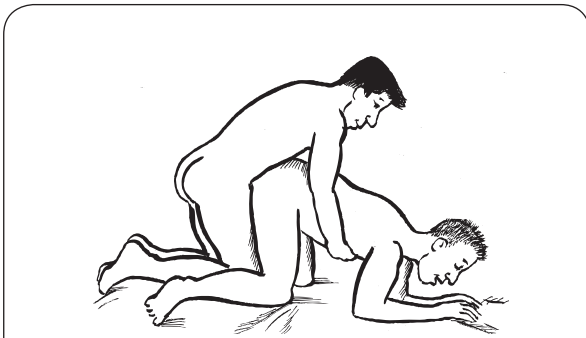
**Thobalano ea ka setonong pakeng  
tsamonna le mosali**



**Thobalano ea ka lehanong pakeng  
tsamonna le mosali**



**Thobalano ea ka hanong pakeng tsa  
banna ba babeli**



**Thobalano ea ka setonong pakeng tsa  
banna ba babeli**

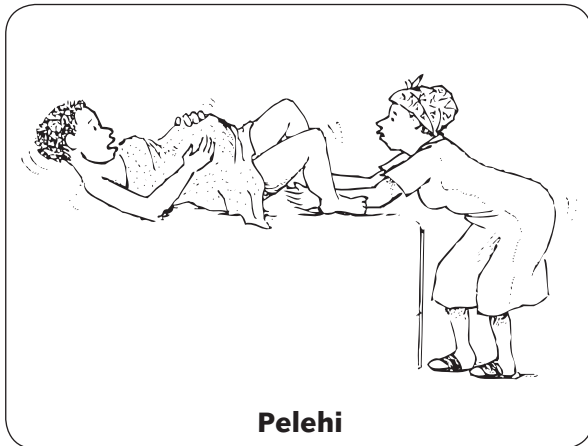
## HIV E KA FETISOA NAKONG EA BOKHACHANE, PELEHI, KAPA KANYESO



**Bokhachane**



**Kanyeso**



**Pelehi**

## HIV E KE KE EA FETISOA KA LITSELA TSE LATELANG

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.



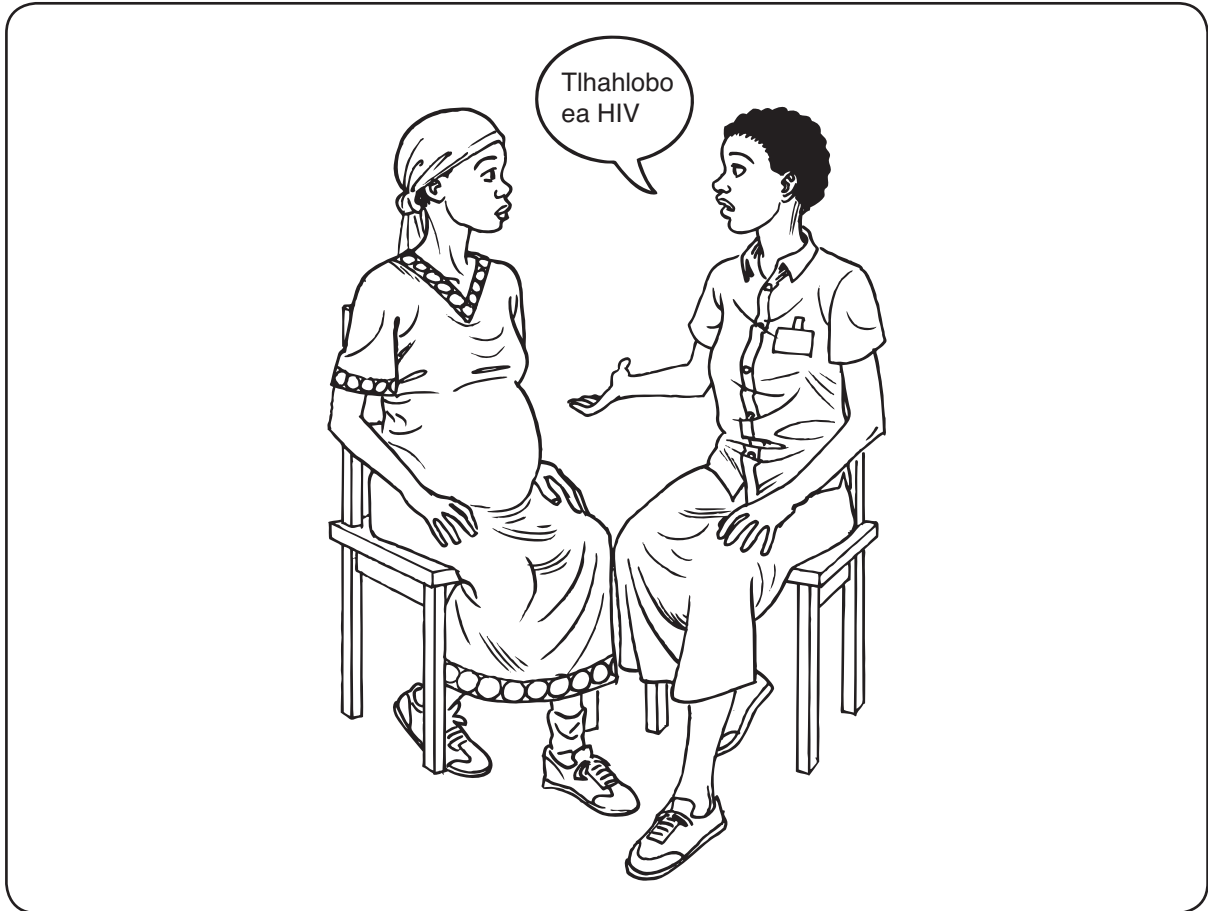
## BOHLE BA KA FUMANA TŠOAETSO EA HIV

Ho na le batho ba mefuta e fapakaneng setšoantšong 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.

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 qoba ho e fetisetsa ho ba bang haeba ba se ba phela le tšoaetso eo.

## Tlhahlobo ea HIV le thibelo ea tšoaetso



### TLHABOLLO LE TLHAHLOBO EA HIV KA BOITHAOPHO

Tlhahlobo ea HIV e bonolo e ea potlaka. Sephetho se fumanoa kamora' metsotso. Mohlabolli o fana ka tlhabollo pele ho tlhahlobo le kamora' sephetho.

Ha ho batho ba ka qobelloang 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.

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 fua monyetla oa ho fumana tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ka boithaopi. Pele u felehetsa mokhachane, mo rute ka bohlokoa ba tlhahlobo ea HIV.

### **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 lebeletseng.
- 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?**

- 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.

### **U ka kothaletsa 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 mekhoha 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.

### **U ka tseba joang hore mokhachane o entse tlhahlobo ea HIV?**

- Kopa ho bona bukana ea hae. Mooki o tla ngola hore o hlahlobile. Uena u ke ke oa tseba ho bala sephetho.

## **THIBELO**

### **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.
- Ho 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 belehela 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
- Haeba motsoetse a anyesa, a seke a kopanya kanyeso le lebese le riteloang la masea.



## Likhohlopo tsa banna le tsa basali

---

Likhohlopo tsa banna le tsa basali li thibela ho feta ha tse latelang: 'mane oa banna, 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.

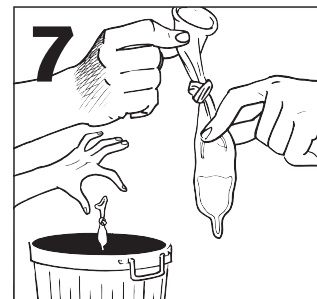
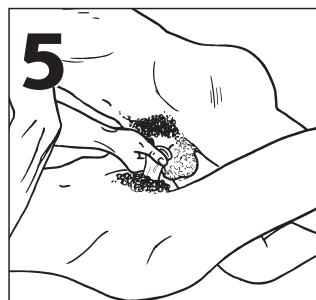
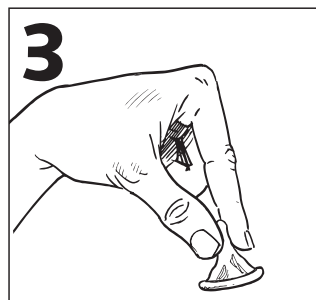
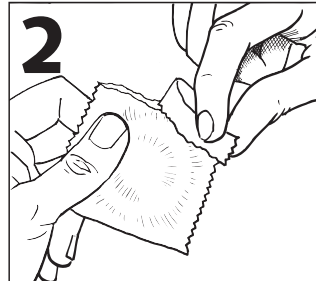
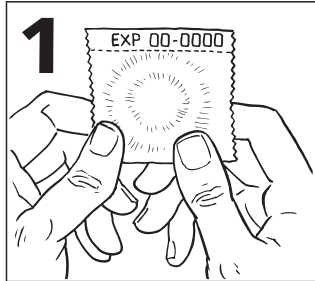
Ho thibela bokhachane le mafu a mang a likobo, batho ba sebelise likhohlopo ka linako tsohle ha ba etsa thobalano.

Likhohlopo li fanoa mahala litsing tsa bophelo. Li-MMRPA li lokela ho tsamaea li nkile likhohlopo ho bontša batho hore na li sebelisoa joang.

### TŠEBELISO EA LIKHOHLOPO TSA BANNA

- Hlatsoa matsoho.
- Hlahloba hore na khohlopo e felloa 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 tšoere ka monoana oa bosupa le o motona. Hlokomela hore khohlopo e kena ka lehlakoreng le nepahetseng. Harollela khohlopo botoneng bo tsohetsoeng.
- 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.

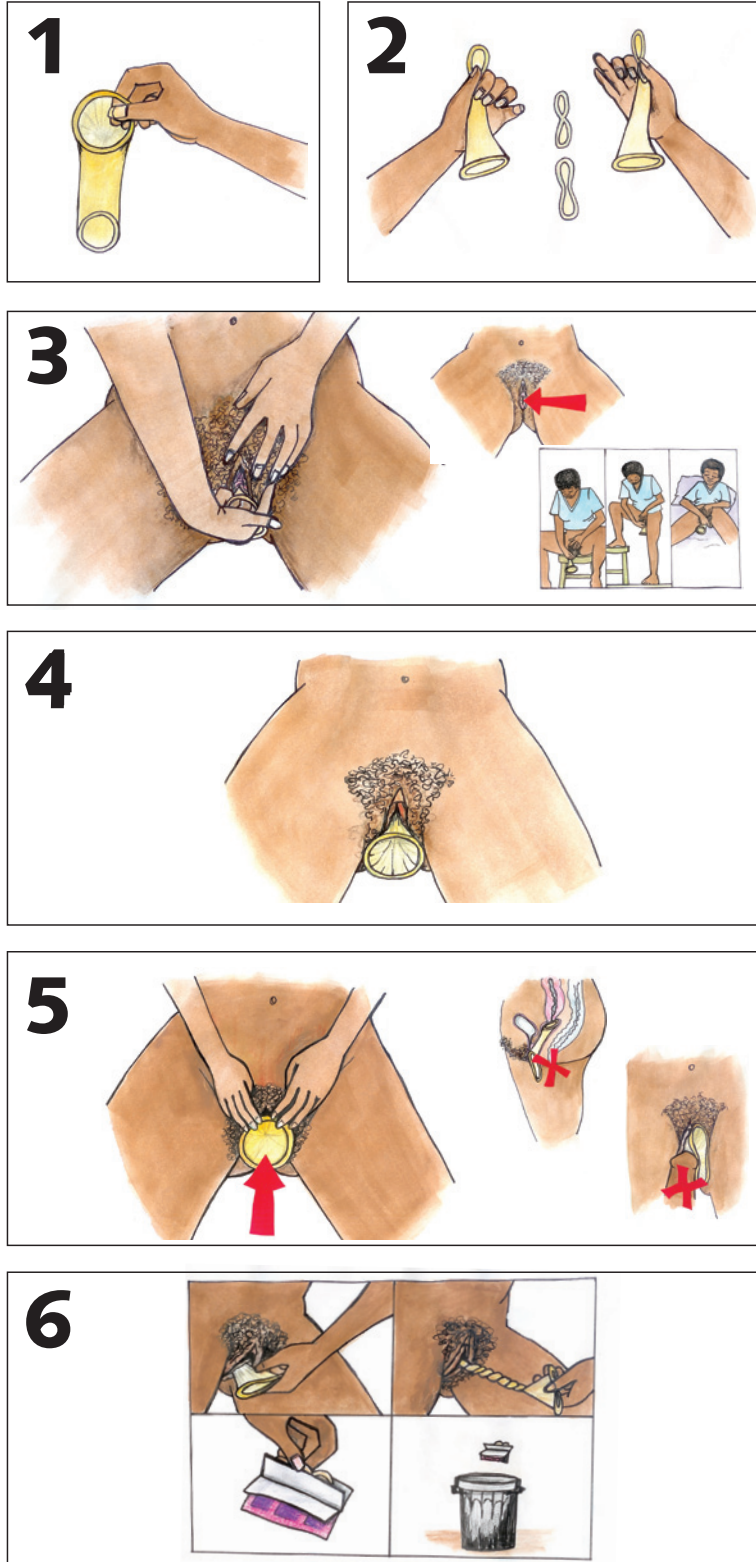
## Tšebeliso ea likhohlopo tsa banna



## TŠEBELISO EA LIKHOHLOPO TSA BASALI

- 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 botšehaling ka hore u bule marama a kantle a bosali.
- Kenyeletsa reng e kahare ea khohlopo hare-hare ka botšehaling. 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 tsoare 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 tllileng ka eona u e lahlele ka moqomong oa lithōle.

## Tšebeliso ea likhohlopo tsa basali



## **THUTO KA HIV LE AIDS**

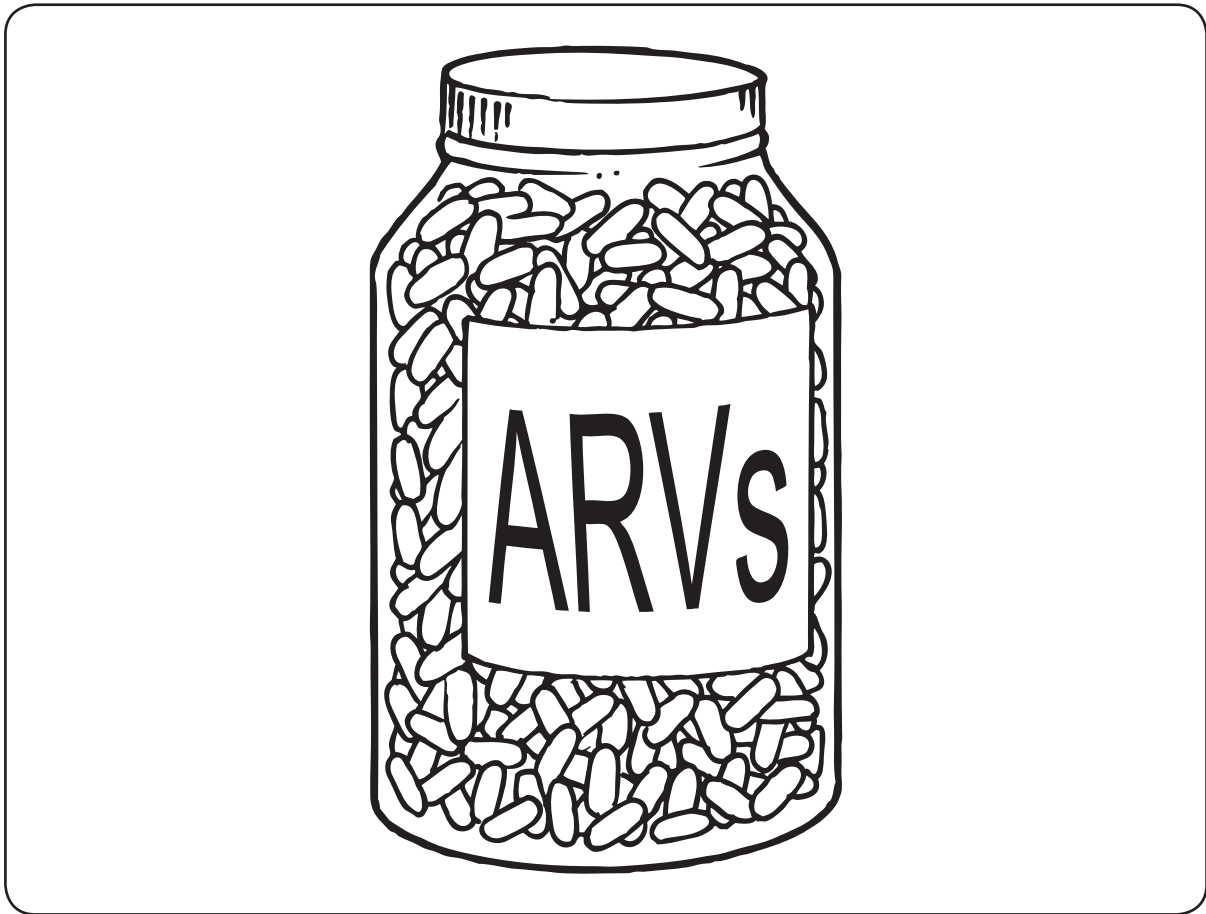
Ha u le MMRPA, u lokela ho ruta basali ka tlhahlobo ea HIV le thibelo ea eona. Taba ena e ka etsa hore basali bao kapa uena u hlajoe ke litlhong. Empa ha u bua ka tsela e hlomphang, u tla tloaela.



## 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 liphoofofo, 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 tla ba teng ka nako eohle.
- HIV e ka alafuo ea behoa tlas'a taolo. HIV ha e bolele hore motho o tli'o shoa.
- Ho bohlokoa ho etsa tlhahlobo ea HIV. Tlhahlobo ea HIV e ka etsoa kapotlako, ka ho hlaloba 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 tlabollo li teng bakeng sa batho ba fumanoang ba e-na le HIV.

## Kalafo ea HIV le AIDS



HIV ha e-na pheko. Hang ha e kene 'meleng oa motho e tla phela moo ka ho sa feleng.

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 e leng CD4. 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 hang-hang. 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 noa ka hloko. Tse ling li noa pele ho lijo, tse ling li noa le lijo. Li-ARV li atisa ho noa 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 CD4 ea bona e le kaholimo ho 450. Ha e le katlase ho 450 feela e-so theohele 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 CD4 ea motho e fihla kapa e thehela 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 leng ka nako e tšoanang bophelo bohle. Hona ho bitsoa **ho tiisetša kalafo**.

Ha motho a ka fosa ho noa lipilisi, kokoana-hloko e qala hape ho ikatisa le ho bolaea li CD4 tsa 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 tleneniking 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 hlaloesa lipilisi tseo a lokelang ho li noa, linako le litekanyetso. Tsena tsohle li tla ngoloa pampiring.

## 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

## 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





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.

## KALAFO KA HO BEHA MOKULI LEIHLO HORE O NOA MERIANA



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 leng.

E le hore u phethahatse 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 ha hore mokuli o **tiisetsa kalafo**. U etsa bonnete ba hore o noa li-ARV ka tsela e nepahetseng.

## POLOKO EA LIPILISI/MERIANA



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 tl'o li fihlela. Etsa bonnete ba hore basali ba tlhokomelong ea hao ba boloka li-ARV ka tsela e nepahetseng.

## HO PHELA BOPHELO BO NTLAFETSENG



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.

## Thobalano e sireletsehileng



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).

## Seo lipilisi tsa li-ARV le ho phela bophelo bo ntlafetseng li ka li tlisang ho motho



Tsena ke litšoantšo tse peli tsa mosali oa Rwanda, lebitso la hae ke Solange. Joalo ka ha u bona, setšoantšong sa pele, o otile, 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.

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 litaelo (**ba tiisetse 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.

## Litla-morao tsa li-ARV

Ka nako e 'ngoe ha batho ba e-noa meriana e kang li-ARV, ho ba le liphetoho 'meleng ea bona. Mohlala, ba ka opeloa ke hloho, ba nyekeloa ke pelo, ba ba le letšollo. Tsena tsohle li bitsoa **litla-morao**.

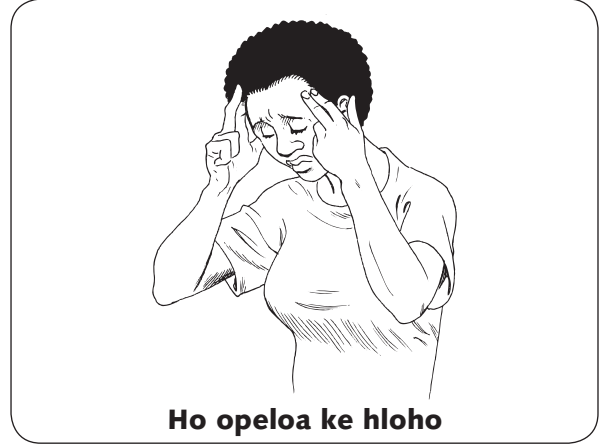
Ha basali ba tlhokomelong ea hao ba e-noa li-ARV, ba ka 'na ba e ba le litla-morao. Tse ling li bobebe ha tse ling li le matla. Ha mosali ea tlhokomelong ea hao a e ba le litla-morao tse matla, u lokela ho li lemoha 'me u mofelehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

### TSE BOBEBE (ETELA SETSING SA BOPHELO PELE MATSATSI A MABELI A FETA)

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.





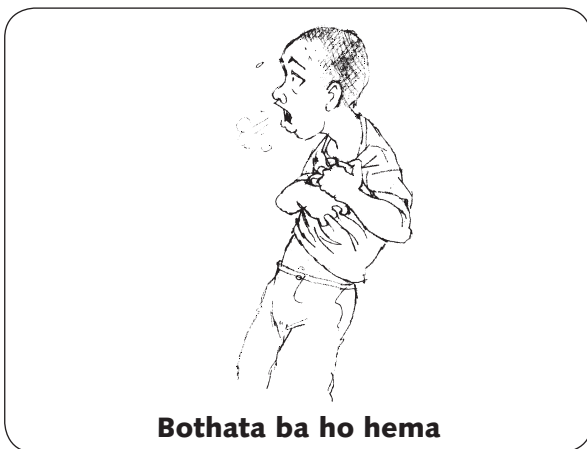
## TSE MATLA (ETELA SETSING SA BOPHELO HANG-HANG)

Haeba mosali a e-na le se seng sa litla-morao tsena, le mo felehetse ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

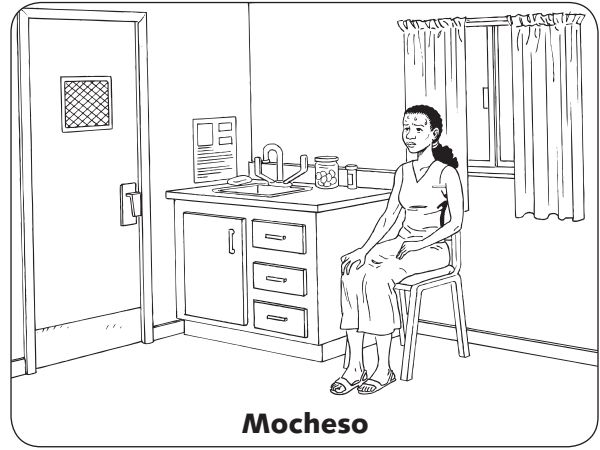
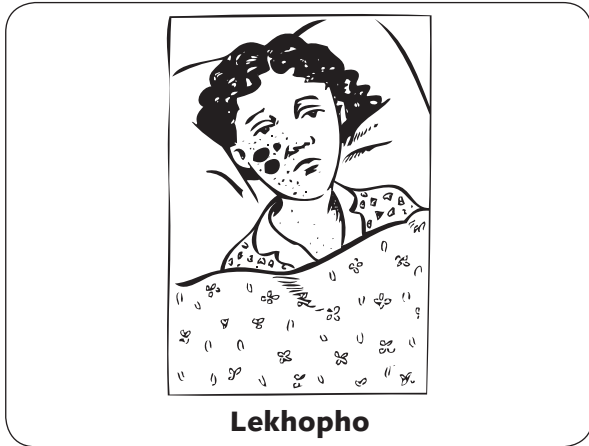
Kamehla ha le etetse mosali ea tlhokomelong ea lona ea noang li-ARV, le mo **botse** hore na o na le litla-morao 'me le mo fetisetse setsing sa bophelo. Tseba hore ha se hangata ba ka ithapang ho le bolella ka litla-morao. Kamehla le botse.

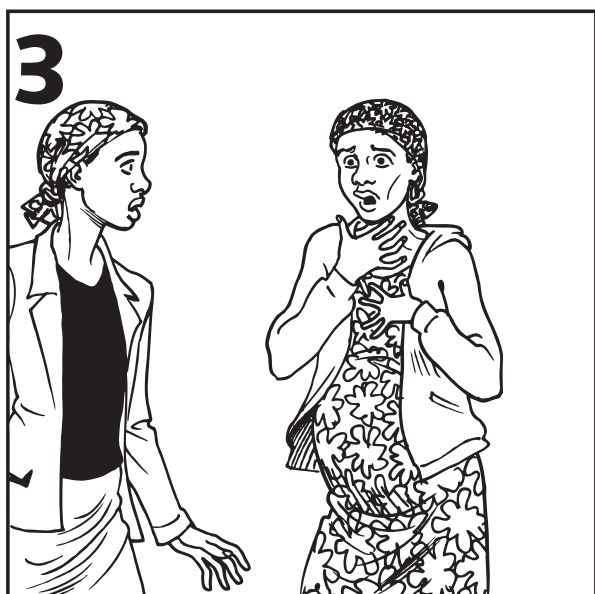
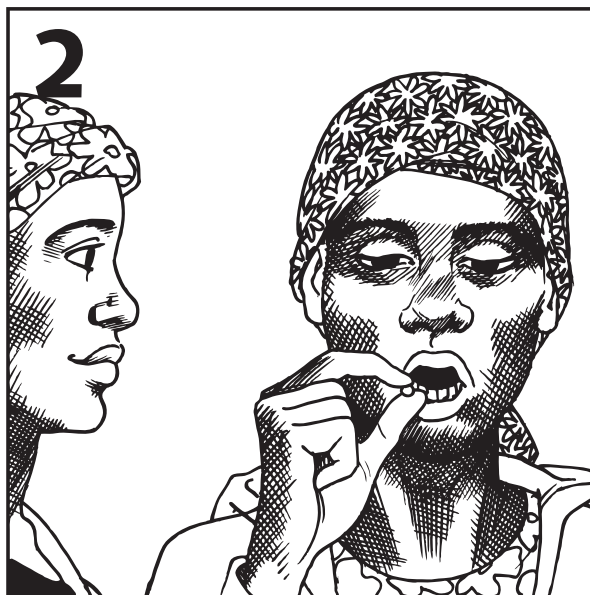
Ha ho ea lekana ho botsa feela hore “U ikutloa joang?”. Le lokela ho botsa “ Na u na le litla-morao – tse kang lekhopho, ho hlatsa, ho hema kathata, joalo-joalo?”

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.







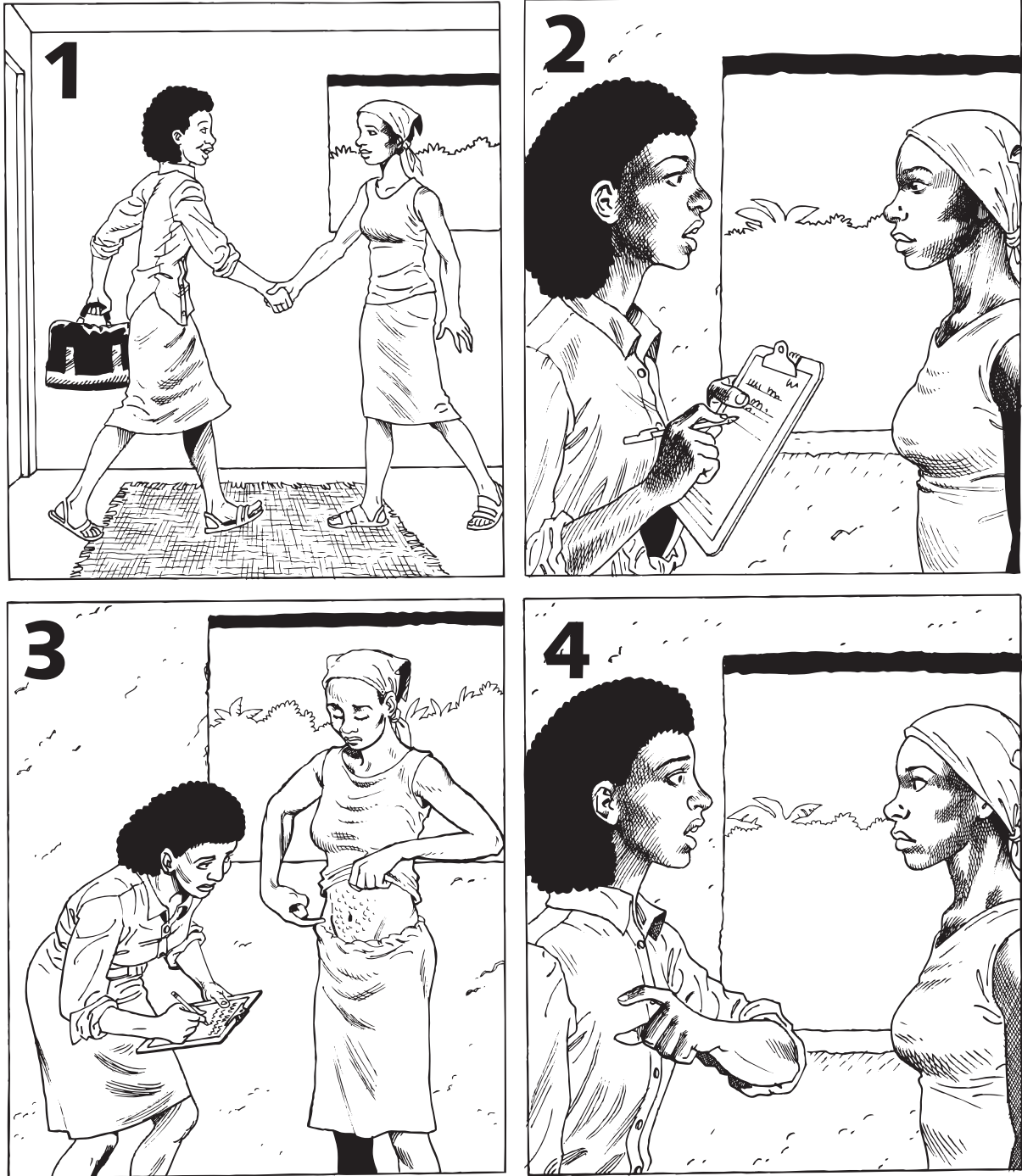


**Setšoantšo sa 1:** MMRPA of fihla lelapeng la mosali.

**Setšoantšo sa 2:** Mosali o noa li-ARV ha MMRPA a shebelletse.

**Setšoantšo sa 3:** Mosali o hema ka thata.

**Setšoantšo sa 4:** MMRPA o bolella mosali hore ba ee setsing sa bophelo hang.



**Setšoantšo sa 1:** MMRPA of fihla lelapeng la mosali.

**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 mpeng.

**Setšoantšo sa 4:** MMRPA o bolella mosali hore ba tsamaee 'moho hang ho ea setsing sa bophelo.

## Mafu a likobo

---

### 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 bakoa 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.

## HIV LE MAFU A MANG A LIKOB

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 ponponyane (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.

Matšoao a maholo a mafu a likobo ke a latelang:

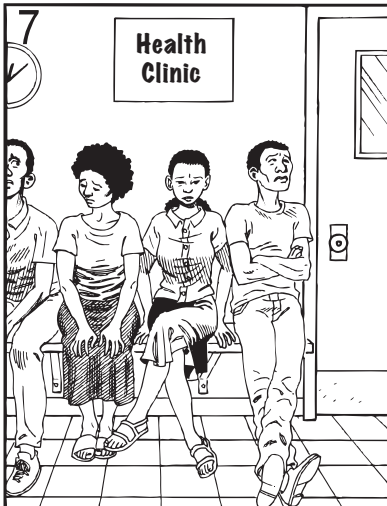
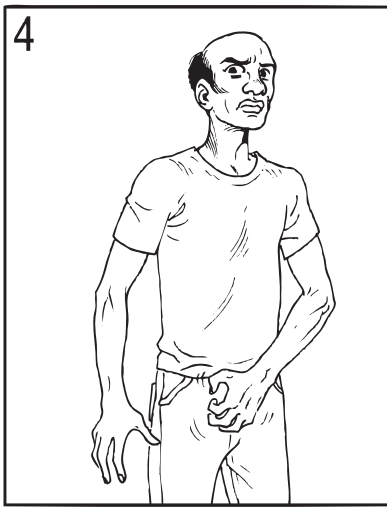
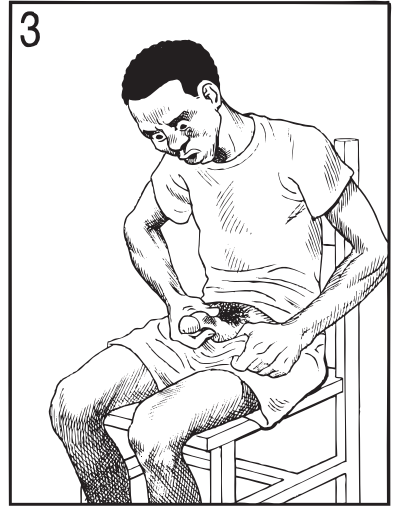


Haeba mosali a e-na le lefu la likobo, ho bohlokoa hore a fumane kalafo. Empa basali ba tlhokomelong ea hao ba ka utloa ba le litlhong ho bua ka mafu a likobo, eaba ha ba u bolelle letho.

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 bosaling, mahlaba ka mpeng, bolalu bo tsoang ka bosaling, joalo-joalo, kapa na o kile a hlokomela matšoao ho molekane oa hae.





## **THIBELO EA MAFU A 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.
- Batho ba babeli ba lokela ho etsa tlhahlobo.
- Bohle ba etsang thobalano ho sa natsoe hore na ke banyalani, bahlankana, baroetsana ba lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV.

## **THUTO KA MAFU A LIKOBO**

- Ruta basali ka phetiso ea mafu a likobo le matšoao a ona
- 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.
- 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.





## 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.
- 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.
- 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 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.



## 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 ea 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.*



# 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 eo 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 belehela setsing sa bophelo. Kamora' pelehi, ba fepe masea ka lebese le phofa 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 tse hlahlamang, ho ba isa matlong a bakhachane, le litsing tsa bophelo ho beleha, 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 belehela setsing sa bophelo, ho tsamaea litleleniki tsa batsoetse, ho noa li-ARV, le ho fa lesea marotholi a NVP syrup le cotrimoxazole.
- 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.



## 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 belehela 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 phofo 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.

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



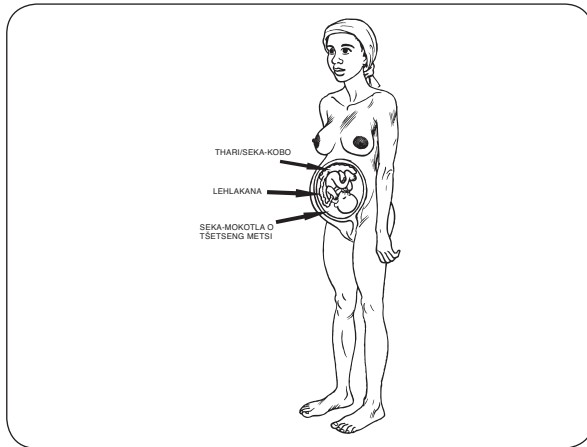
### SE KA TLISOANG KE MASEA A NANG LE HIV

Ho ba le lesea le nang le HIV ho ka tlisa 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.

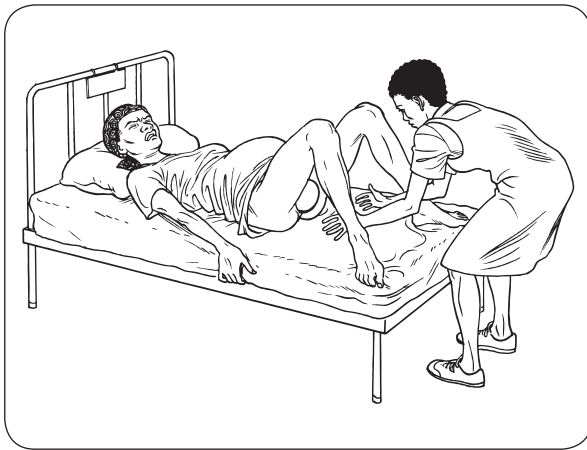


## MOKHOA OO MASEA A FUMANANG TŠOAETSO EA HIV

Mosali a ka fetisetša 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.



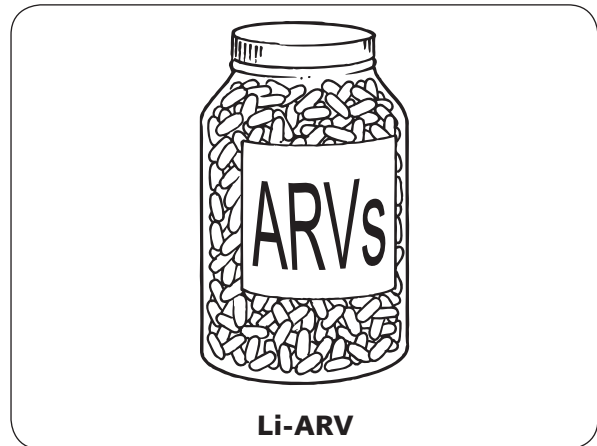
- **Nakong ea kanyeso**  
Lebese la motsoetse le ka ba le HIV e ngata e ka fetisetsoang ho lesea.

## THIBELO EA PHETISETSO EA HIV HO TLOHA HO 'M'A HO EA LESEENG



Haeba mosali ea nang le HIV a ka latela lintlha tse itseng nakong ea bokhachane, pelehi, le kenyeso 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”.

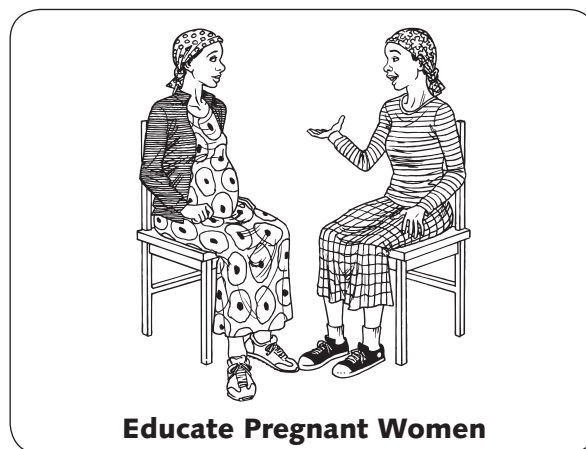
## THIBELO EA PHETISETSO EA HIV HO TLOHA HO 'M'A HO EA LESEENG NAKONG EA BOKHACHANE



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 tlhabollo le tlhahlobo ea HIV ha mokhachane a qala ketelo ea tleleniking. 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 bokhachane.
- A noe li-ARV kamehla haeba CD4 e le katlase ho 350.
- Li-ARV li thibela ho ikatisa ha HIV 'meleng.

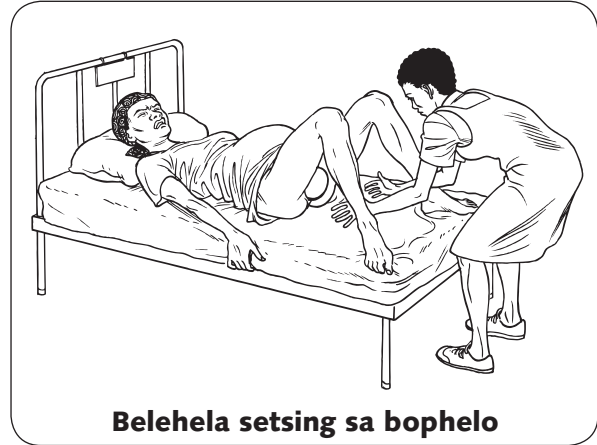
## Boikarabello ba MMRPA mabapi le thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea bokhachane



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.

## THIBELO EA PHETISETSO EA HIV HO TLOHA HO 'M'A HO EA LESEENG NAKONG EA PELEHI



- 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 beleha '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 belehela setsing sa bophelo.
- Ha mosali a belehela setsing sa bophelo, lingaka le bapepisi ba tseba ho thibela HIV ho fetela leseeng.



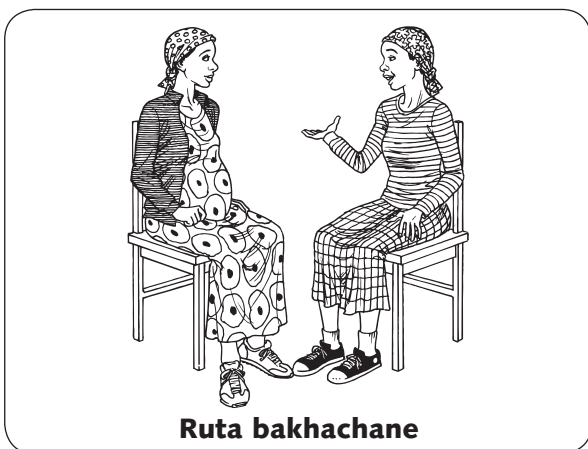
## Boikarabello ba MMRPA mabapi le thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng nakong ea pelehi



**Matlo a bakhachane**



**Kalafo ka ho beha mokuli leihlo**



**Ruta bakhachane**

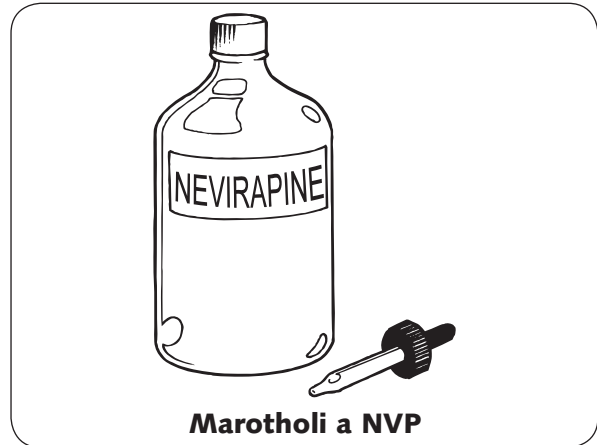
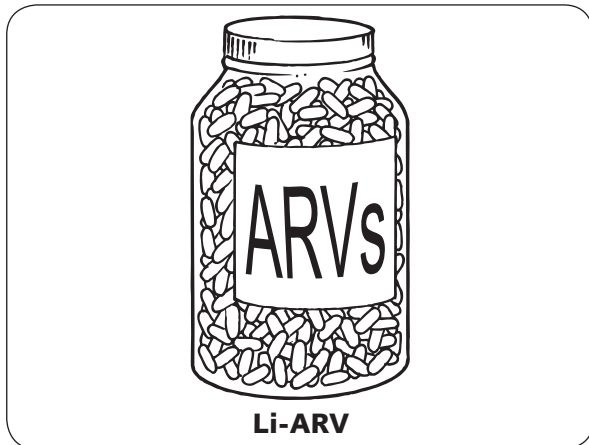


**Itokisetse ho ea pepa**

Le le li-MMRPA, le ka tšehetsa bakhachane ba nang le HIV joang, hore ba qobe ho e fetisetse ho masea nakong ea pelehi?

- Felehetsa bakhachane ho ea matlong a bakhachane libeke tse 2 pele ho letsatsi la bona la ho beleha.
- 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 belehela setsing sa bophelo.
- Thusa bakhachane BOHLE, ho kenyeletsa le ba nang le HIV, ho itokisetse ho ea matlong a bakhachane le ho belehela setsing sa bophelo.

## THIBELO EA PHETISETSO EA HIV HO TLOHA HO 'M'A HO EA LESEENG KAMORA' PELEHI



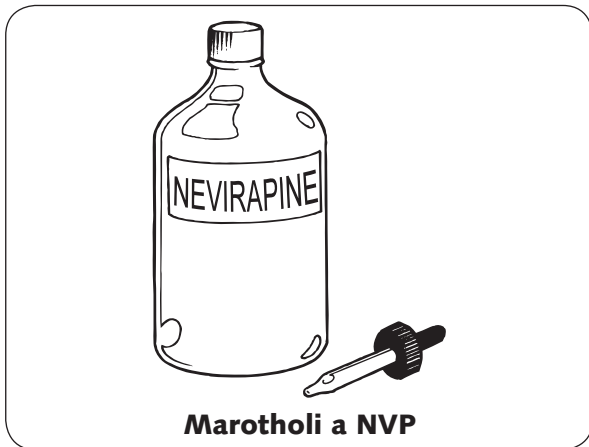
Ho thibela ho fetisetso HIV ho lesea le qetang ho hlaha, motsoetse o lokela ho etsa tse latelang:

- Ho noa li-ARV kamehla haeba sesole sa 'mele oa hae se le katlase ho 350.
- Ho fa lesea marotholi a NVP syrup tsatsi le leng le le leng.
- Ho ea tleleniking ea batsoetse kamora' matsatsi a 7 kamora' pelehi le kamora' 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 le fepe lebese leo feela.



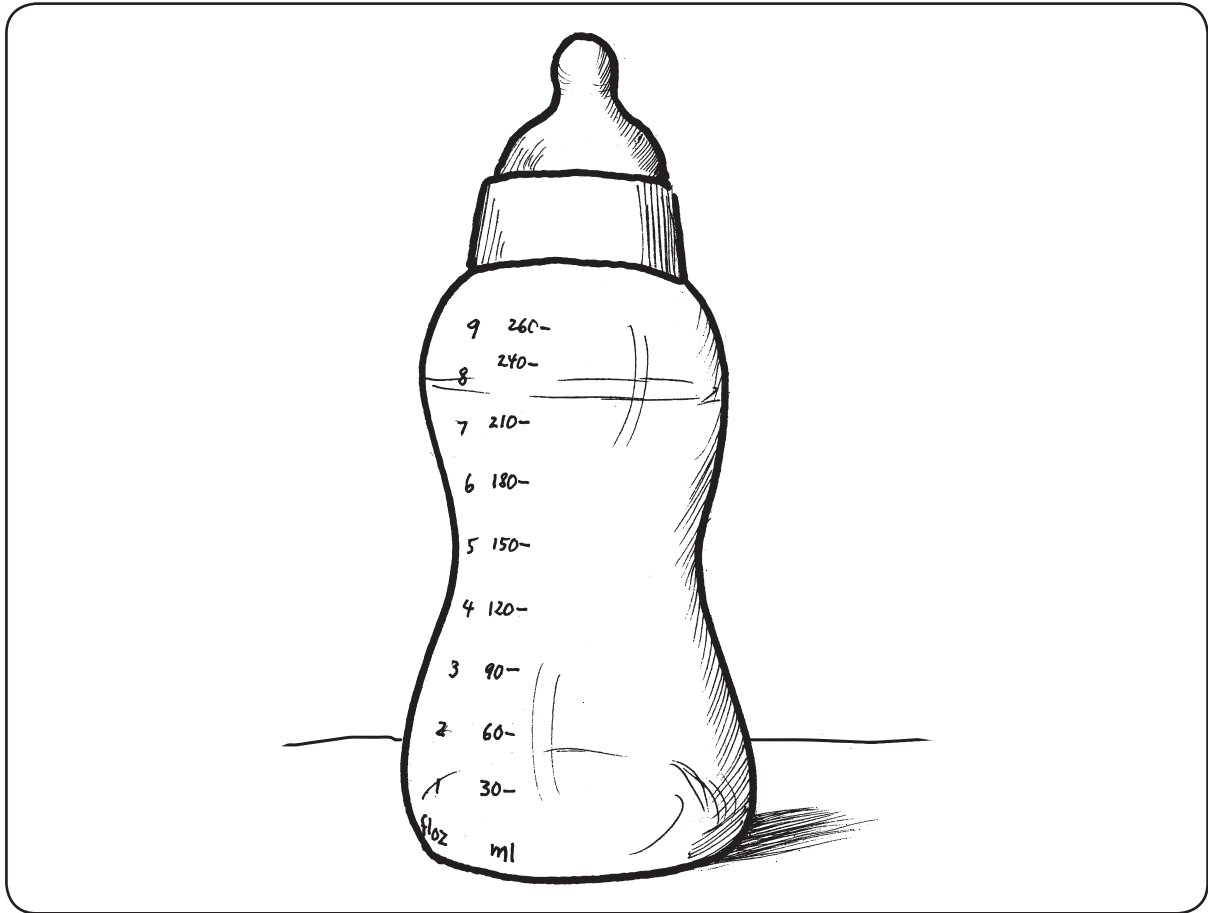
**Boikarabello ba MMRPA mabapi le thibelo ea phetisetso ea HIV ho tloha ho 'm'a ho ea leseeng kamora' pelehi**



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 beha basali ba noang li-ARV leihlo hore ba tsoele pele ho li noa.
- Ho felehetsa batsoetse ho ea tleneniking libeke tse tšeletseng kamora' pelehi.
- Ho etsa bonnete ba hore lesea le noa marotholi a NVP syrup tsatsi le leng 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 phofa la masea.

## Phepo ka lebese le phofo la masea



Phepo ka lebese le phofo la masea e teng litsing tsohle tsa Bo-mphato 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 ruta 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.

### PHEPO KA LEBESE LE PHOFO LA MASEA

Hoplang 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 baiki 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 beleha.

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 beleha le ho mo phakela lebese le lekaneng. Ka tsela e joalo le tla be le mo hlophile ka tseo a li hloka 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 le 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 tšebetso 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”).

### **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 le limatlafatsi tse hlokoang ke masea.

## Mokhoa oa ho ritela lebese le phofo la masea



**Mohato oa 1** – Hlatsoa matsoho ka sesepa le metsi a hloekileng.



**Mohato oa 2** – Belisa metsi a tla hlatsoa lijana metsotso e 5 ho isa ho e 10.



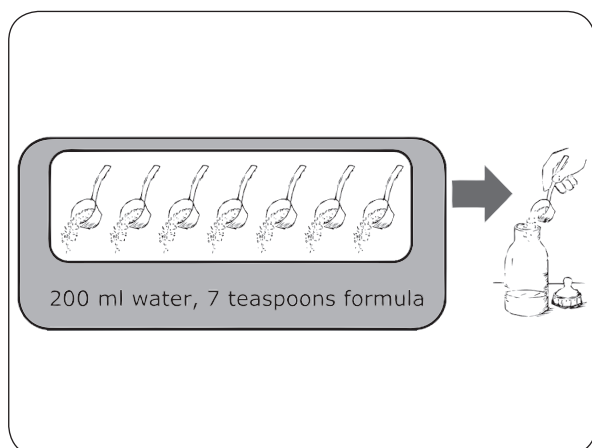
**Mohato oa 3** – Kenya lijana ka metsing a belang, li belise metsotso e 3, li inole ka fereko.

Kenya botlolo ea lesea, tami, le reng ea tami ka metsing a belang. Li inole ka fereko kamora' metsotso e 3.

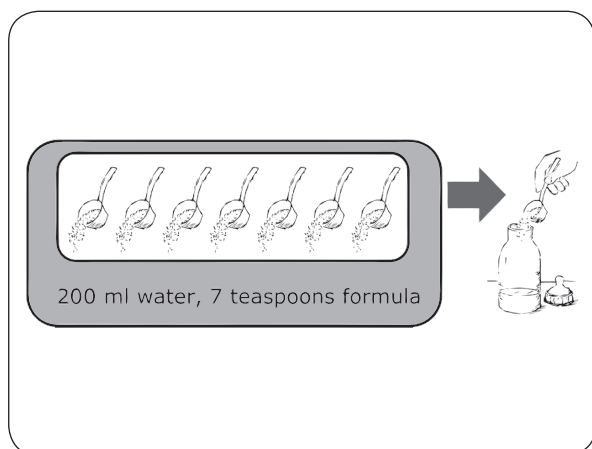


**Mohato oa 4** – Belisa metsi a tla ritela lebese metsotso e 5 hoisa ho e 10.

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 lisebelisua tse hloekileng, lesea le ka kula hampe ke letšollo hoo le ka shoang. Setsi sa bophelo se tla fana ka lisebelisua tsohle tse hlokoang ho etsa lebese la lesea ka tsela e nepahetseng.



**Mohato oa 5** – Tšela metsi a chesang a etsang 200 milliliters ka botlolong.



**Mohato oa 6** – Tšela likhaba tse nyenyane tse 7 tsa lebese le phofo.



**Mohato oa 7** – Fuluoa hantle.



**Mohato oa 8** – 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.



**Mohato oa 9** – Qhala lebese le ritetsoeng le sa sebelisoang. U se ke oa le noa.



## 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 beleha, le tleneniking ea batsoetse kamora' matsatsi a 7 le 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 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 phofu 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 phofu 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 ho fihlela a qeta liente.
- Ho felehetsa bana nakong eo ba ntseng ba hlahlojoa hore ba hola hantle.





## 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. Joale 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 le 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?

*Qetella thuto-papali*



## 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 phofo 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 phofo. 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?

*Qetella thuto-papali*



## 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 bosiuang bo fetileng libeke tse tharo pele ho letsatsi leo a neng a lebeletsoe ka lona. Tselane o lutse betheng o anyesa lesea ka letsoele.

**MMRPA:** Lumela, Tselane! Helang!! Ngoana o fihlile kapele.

**Tselane:** Ho joalo, ke thabile haholo. Ha kea fumana le monyetla oa ho ea belehela 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.*





## TLHALOSO PELE HO THUPELO

Lefuba ke lefu le kotsi. Haeba le sa alafuoe, lea bolaea. Batho ba nang le HIV le AIDS ba kotsing e kholo ea ho tšoaroa 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 ba tsebe na lefuba ke eng, le tšoaetsanoa joang, le alafuoa joang, e le hore ba tle ba thuse kalafong ea basali ba tlhokomelong ea bona le ho ba ruta.

Thupelong ena, barupeluo ba tla ithuta ka phetiso ea lefuba, matšoa 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 barupeluo ba lokela ho tseba 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:

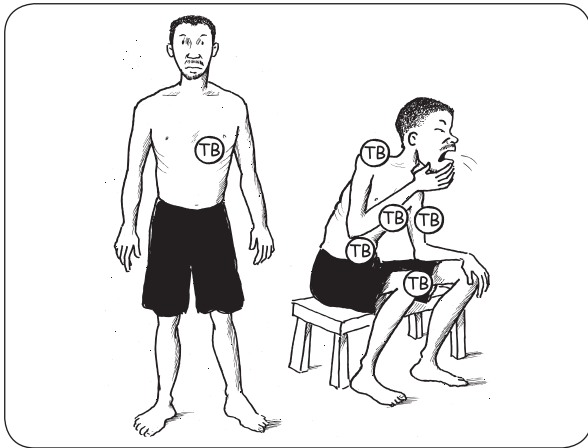
- a. Hlalosa hore na lefuba ke eng, le fetisoa joang ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong, le batho ba kotsing e kholo ea ho tšoaroa ke lefuba.
- b. Hlalosa phapano lipakeng tsa lefuba le iponahatsang le lefuba le ipatileng.
- c. Hlalosa litlhahlobo tsa lefuba le bohlokoa ba ho etsa litlhahlobo tseo.
- d. Hlalosa kamano lipakeng tsa HIV le AIDS, le lefuba.
- e. Hlalosa matšoao 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 tiisetša kalafo ea lefuba le kotsi ea lefuba le hlohang meriana ka lebaka la ho se tiisetše 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 tšhabollo 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 tiisetša kalafo ka meriana ea lefuba, le litla-morao tsa meriana ea lefuba.



## Lintlha tsa bohlokoa

- Lefuba ke lefu le kotsi haholo le qala pele matšoafong le namele likarolong tse ling tsa 'mele. Ha le sa alafuoe 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, e mong a ka hema likokoana-hloko tsa lefuba tse marotholinyaneng a mathe a tsoang ka lehanong la ea khohlelang.
- Ho na le mekhoha e 2 e tloaelehileng ea ho hlahloba tšoaetso ea lefuba: tlhahlobo ea sekhohlela le ea seiponeng (X-ray).
- Ho qoba ho tšoaetsoa ke lefuba le ho fetisetsa lefuba ho ba bang, batho ba lokela ho koahela molomo le linko 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.
- Haeba mosali ea tlhokomelong ea MMRPA a e-noa meriana ea lefuba, MMRPA o lokela ho etela lelapeng la mosali eo hoseng ho mo beha leihlo hore a noe lipilisi. 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.

## Phetiso, tlhahlobo, le lihlopha tse tsietsing ea tšoaetso ea lefuba



### LEFUBA LE ATISA HO QALA MATŠOAFONG LE NAMELE LIKAROLONG TSE LING TSA 'MELE

Lefuba ke lefu le kotsi haholo hangata le qala pele matšoaafong. 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 alafuoie le ho phekoloa.



### PHETISO EA LEFUBA

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 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.





## LEFUBA LE IPATILENG

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.

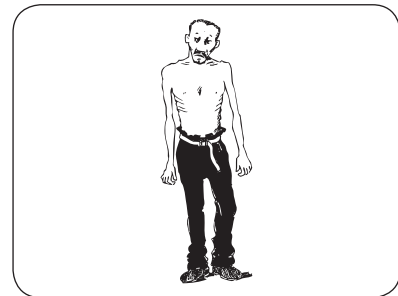
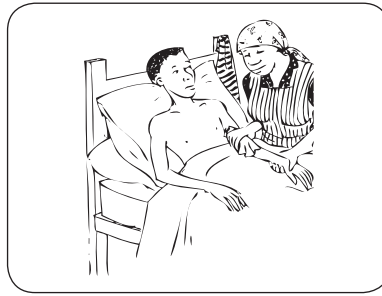
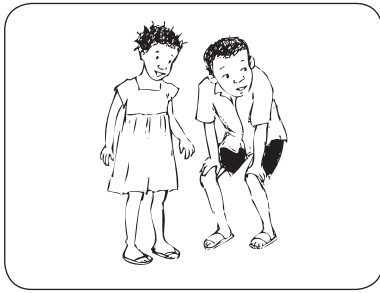


## LEFUBA LE IPONAHATSANG

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.

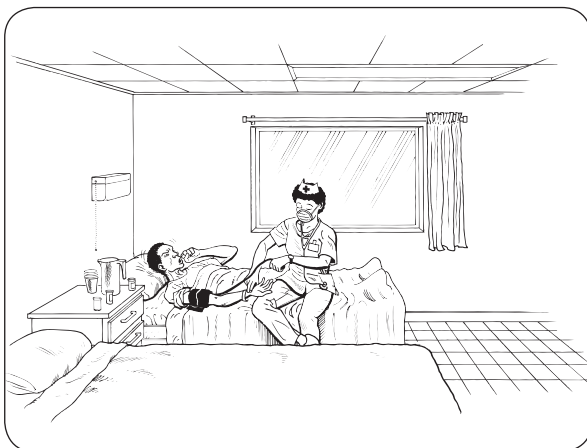
Ke hobane'ng ha lefuba le ipatileng le ka “tsoha” la ata?

Ke maemo afe a etsang hore lefuba le ipatileng le fetohle lefuba le iponahatsang?



## KE MANG EA KA TŠOAROANG KE LEFUBA?

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 batšoaruoa lichankaneng moo ba tšoaetsanang habonolo.



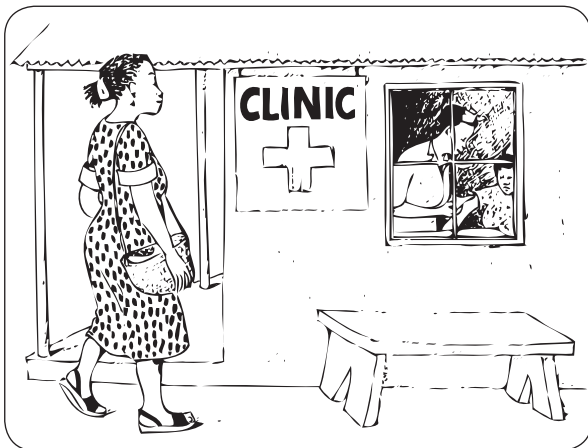
## LEFUBA LE HIV LI KOPANA 'MOHO HO LIKA 'MELE OA MOTHO

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.



## LEFUBA LE IPONAHATSANG LE KA PHEKOLOA KA MERIANA

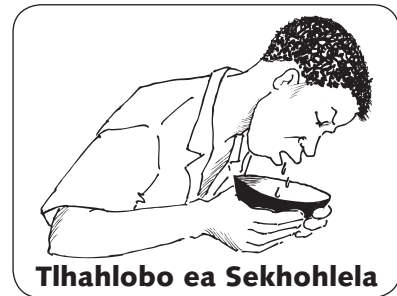
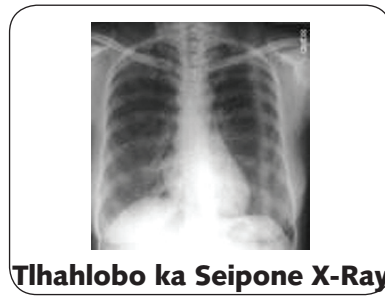
HIV ha e phekohehe – batho ba nang le HIV ba ke ke ba e felisa ha e le teng. Leha ho le joalo, lefuba lea phekoheha ka meriana le lipilisi. Ha mokuli a e-na le lefuba le iponahatsang, o lokela ho sebelisa meriana kapa lipilisi tse tla phekola lefuba tu!



## BATHO BA KULANG LE MALAPA A BONA BA LOKELA HO E TSA TLHAHLOBO EA LEFUBA

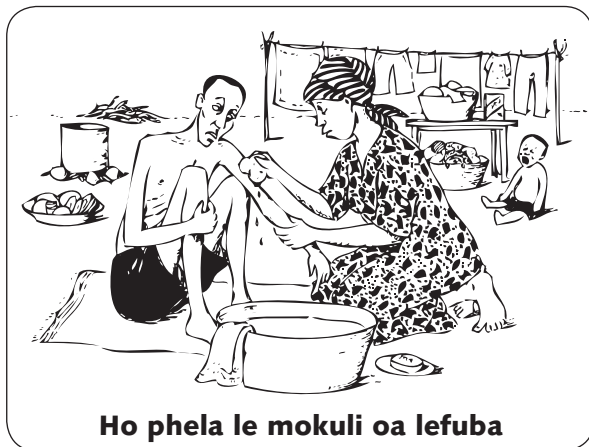
Ka ha lefuba le ka tšoaetsanoa habonolo ho batho ba phelang 'moho, ha motho e mong ka har'a lelapa a tšoeroe ke lefuba, bohle ba phelang lelapeng leo ba lokela hore ba ee setsing sa bophelo ho hlahlojoa lefuba. Leha eba motho e mong a nahana hore o tšoeroe ke lefuba, bohle ba lelapeng leo ba lokela ho ea hlahlojoa tleneniking. Le le li-MMRPA, le tšoanela ho ba isa kapa ho ba romella setsing sa bophelo ho hlahloba lefuba.

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, 'me ba e-na le lefuba le hlolang meriana 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 khotlaetsa ho bula lifestere le mamati hoseng ho hong le ho hong ha ba tsoha, haeba maemo a leholimo a lumela.



### Litlhahlobo tsa lefuba

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 matšoafong ka ho ea seiponeng (X-ray), ha lefuba le le teng le tla ipontša matšoafong.



### Ke batho bafe ba lokelang ho etsa tlhahlobo ea lefuba?

Ho na le lihlopha tse 3 tsa batho ba lokelang ho etsa tlhahlobo ea lefuba:

- Motho ea nang le matšoao a lefuba.
- Motho ea phelang kapa ea qetang nako e telele le motho ea nang le lefuba kapa matšoao a lefuba.
- 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.

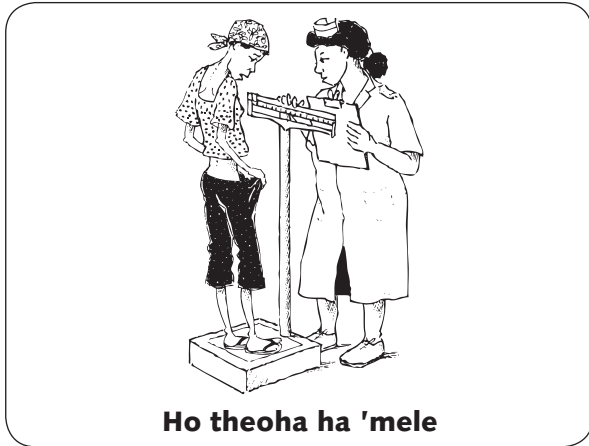
## Matšoao a Lefuba



**Ho khohlela**



**Mocheso**



**Ho theoha ha 'mele**



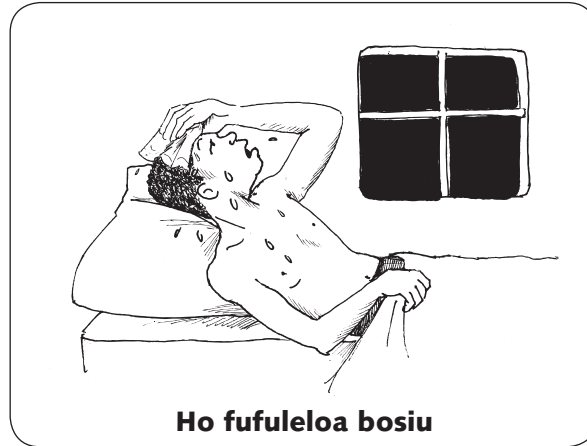
**Mahlaba ka sefubeng**



**Ho hloka takatso ea lijo**



**Mokhathala**



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 ha 'mele haholo, o lokela ho etsa tlhahlobo ea HIV le ea lefuba.

## Thibelo ea phetiso ea lefuba

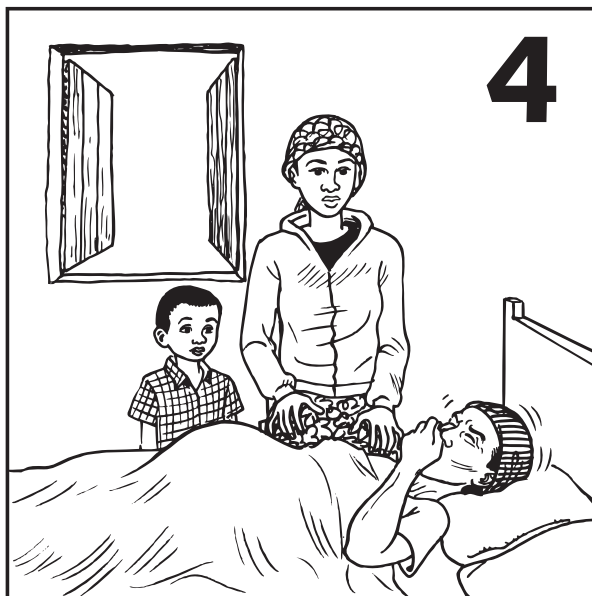
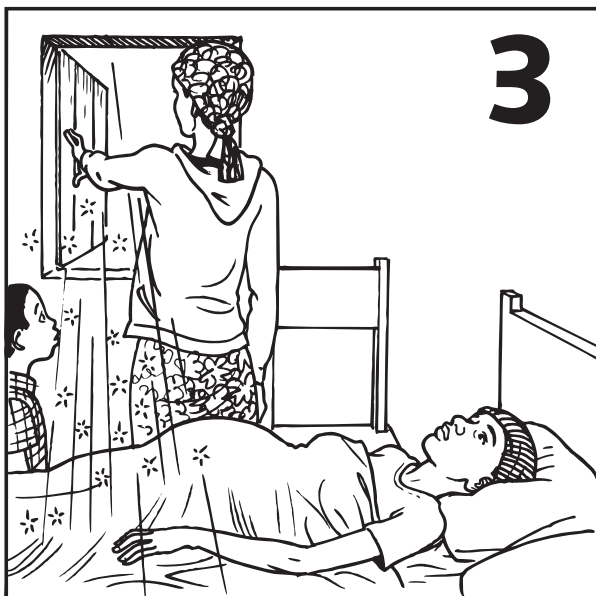
---

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 kantle ho ntlo moo ho nang le moea o hloekileng le mahlaseli a letsatsi. Haeba ho se bonolo ho etsa joalo, 'me a e-na le lefuba le hlolang meriana, sebelisa lesela le ikoahelang linko le molomo. Hona ho tla u sireletsa khahlanong le lefuba. Mokhoa o mong oa ho thibela tšoaetso 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 le linko 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.

Batho ba nang le lefuba le ipatileng, ba ka noa meriana e tla le thibela ho fetoha lefuba le iponahatsang. 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.







**Setšoantšo sa 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.

**Setšoantšo sa 2:** Marotholinyana ao a ea moeeng haufi le le-MMRPA le ngoana ha mokhachane eena a ntse a robetse betheng.

**Setšoantšo sa 3:** Le-MMRPA le bula fesetere, letsatsi le chabela ka tlung. Mahlaseli a letsatsi a bolaea likokoana-hloko tse marotholing.

**Setšoantšo sa 4:** Mokhachane o koahela molomo ha a khohlela. Ha ho marotholinyana a bonoang.

**Setšoantšo sa 5:** Le-MMRPA le ea tleleniking ho ea latela lelapa leo lijo.

**Setšoantšo sa 6:** Le-MMRPA le khutlela lelapeng hape le fa ngoana pilisi e tsoang ka botlolong. Le-MMRPA le lutse kantle ho ntlo.

### **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 ka lintlha tse latelang:


- Ha ba khohlela ba koahela melomo le linko.
- Ba bule lifestere ho kenya moea o mocha o hloekileng le mahlaseli a letsatsi.
- Ba etse tlhahlobo ea lefuba.
- Bana le ba bang ba fuoe meriana e thibelang lefuba.

## Kalafo ea lefuba


Meriana ea lefuba, joalo ka li-ARV, e lokela ho nooa ka hloko. Ka nako e 'ngoe motho o lokela ho noa e mengata e fapakaneng ka letsatsi.

### 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

RHZE

## Streptomycin (S)



Ente e le 'ngoe ka letsatsi. Ente ena e fanoe nakong ea likhoeli tse peli tse qalang kalafo. Ente e fanoe hoseng.



## KALAFU KA HO BEA MOKULI LEIHLO

Bo bong ba 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 lokela ho etela malapeng a bona hoseng ka linako tse nepahetseng ho bona hore ba hlile ba noa lipilisi tsa lefuba. Lea tseba hore hona ho bitsoa **kalafo ka ho beha mokuli leihlo**. Ka ho etsa joalo le tla etsa hore bakuli ba tiisetse kalafo ea lefuba.

## KALAFO EA LEFUBA LE IPONAHATSANG



### Lefuba le iponahatsang

Bakuli ba lefuba le iponahatsang ba noa lipilisi likhoeli tse 6. Kalafo 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.
- 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 noa hoseng kamora' lijo.
- Palo ea lipilisi tseo a li noang ka letsatsi e behoa ke ngaka.
- Ngaka kapa mooki ba tla beha litekanyetso tsa lipilisi ho latela boima ba mokuli.

## KALAFO EA LEFUBA LE IPATILENG



### Lefuba le ipatileng

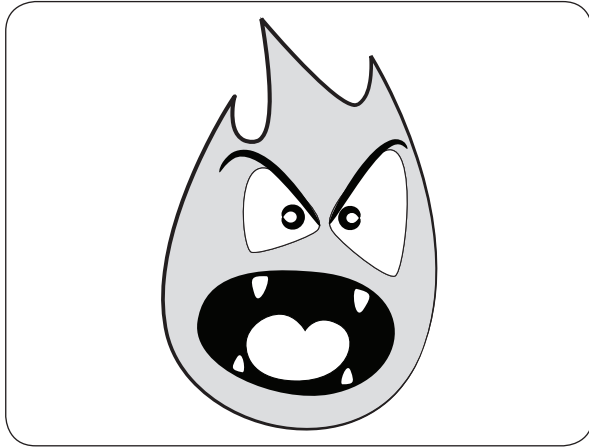
Batho ba nang le lefuba le ipatileng, haholo bana ba katlase ho lilemo tse 5, ba lokela ho noa isoniazid hang ka letsatsi nako ea likhoeli tse 9.

Ke mosebetsi oa MMRPA ho etsa bonnete ba hore batho ba boikarabellong ba hao ba noa meriana ea bona kamehla. Meriana ea lefuba e nooa hoseng kamora' lijo.

## HIV LE LEFUBA

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 loantšana. 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 geto 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.





## LEFUBA LE HLOLANG MERIANA KAPA LIPILISI LE MANGANGA

Ha lefuba le ithuta ho loantšha meriana le ho e hlola, ho thoe ke lefuba le manganga 'me ho kotsi haholo. Ha motho a e-na le lefuba le hlolang meriana kapa lipilisi, lingaka li lokela ho lula li ntse li eketsa mefuta e fapakaneng ea meriana kapa lipilisi. Lefuba le manganga le ka fetisoa ka mekhoha 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 sebeletsa motho e mong le e mong.

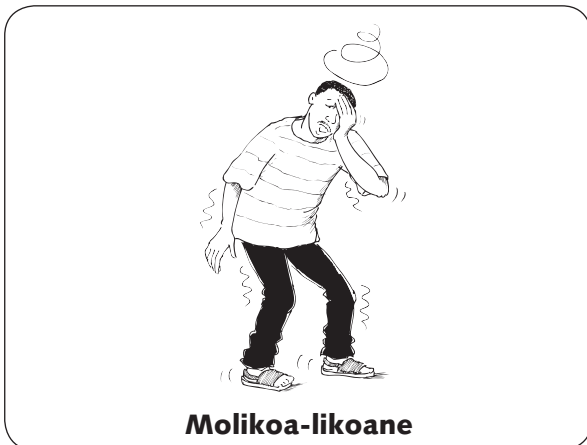
Batho ba phelang le tšoaetso ea kokoana-hloko ea HIV le AIDS ba atisa ho ba le lefuba le hlolang meriana kapa lipilisi. Hona ho bolela hore meriana e tloaelehileng e ke ke ea ba sebeletsa. Ha mokuli oa hao a tsoela pele ho khohlela le ho lahlehela ke boima ba 'mele kamora' khoeli a e-noa lipilisi tsa lefuba, o tla lokela ho etela setsing sa bophelo hape hore a etse tlhahlobo e 'ngoe.

## Litla-morao tsa meriana ea lefuba

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.

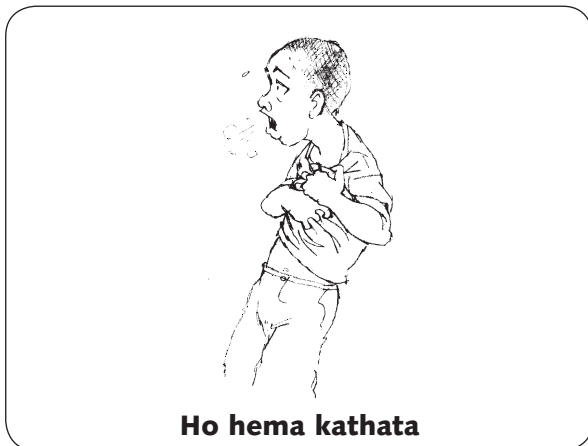
Ha basali ba tlhokomelong ea hao ba e-noa meriana ea lefuba, ba ka 'na ba e-ba le litla-morao tsa meriana eo. Litla-morao tse ling li bobebe tse ling li matla. Haeba mosali ea tlhokomelong ea hao a e-ba le litla-morao tse matla, u lokela ho li lemoha le ho mo felehetsa ho ea setsing sa bophelo hang-hang.

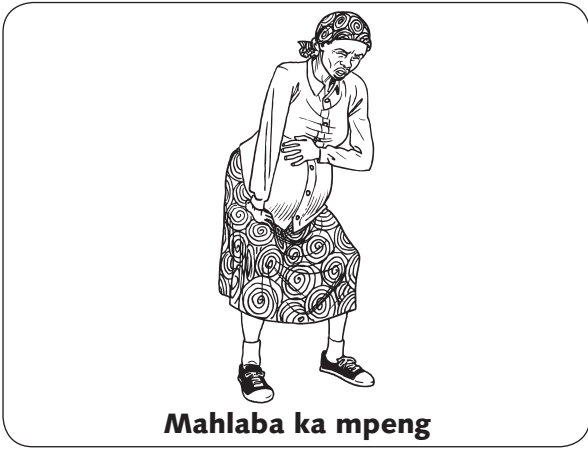
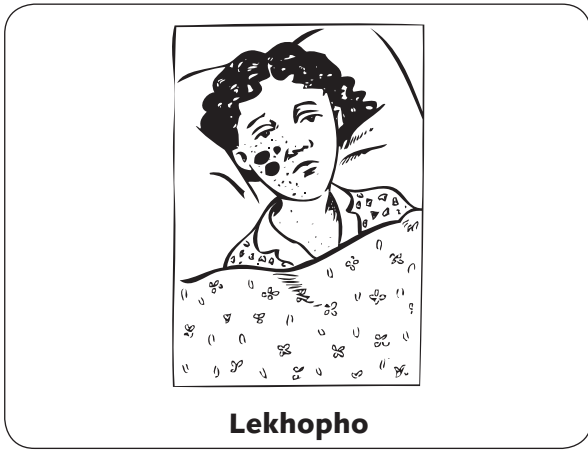
### LITLA-MORAO TSE BOBEBE TSA MERIANA EA LEFUBA





**LITLA-MORAO TSE MATLA TSA MERIANA EA LEFUBA**





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 bolelle hore o tla lokela ho ea setsing sa bophelo pele ho feta matsatsi a 2 kapa a 3 ho fumana thuso.

Basali ba tlhokomelong ea lona ba noang meriana ea lefuba, ba ka 'na ba e-ba le tse ling tsa litla-morao tse matla. Litla-morao tsena li kotsi.

Ha mosali a e-ba le tse ling tsa litla-morao tse matla, 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.



## 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'o 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, le 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.



## 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?**



## 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?**



## 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 tiisetsa 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?**

## 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?**

## Thuto-pale ea lefuba ea 5

Mosali ea tlhokomelong ea hao o fumanoa 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 theoha 'meleng. 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?**

## Thuto-pale ea lefuba ea 6

Haufinyane mosali ea tlhokomelong ea hao o fumanoa 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 nyekeloa 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?**





## 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?**



# Bophelo ba malapa



## TLHALOSO PELE HO THUPELO

Kathoko ho ho tsamaea tleneniki ea bakhachane, ho belehela 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 tse bana ba lokelang ho li fumana ho latela melao ea naha.
- f. Ho felehetsa bana ba katlase ho lilemo tse 5 ho ea tleleniking 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 matšoao a khaello ea phepo baneng, ho kenyeletsa le marasmus le kwashiorkor, le ho fetisetsa bana ba nang le matšoao setsing sa bophelo hanghang.
- j. Ho hlalosa se boleloang ka letšollo, matšoao 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.



## 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 sesebelisuo 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 bao 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 tleleniking ea bana ba katlase ho lilemo tse 5.
- Lihlopha tse 3 tsa lijo ke li-haha-mele, limatlafatsi, le lijo tse sireletsang 'mele. Phepo e nepahetseng 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 ha 'mele haholo; ho ba mokhutšoanyane; ho se hole ka tsela e nepahetseng; moriri o moputsoanyana o foforehang, 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 lehlato 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.

## Thero ea malapa



### HO BOLELOA'NG KA THERO EA MALAPA?

**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 sesebelisuo 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.

## Melemo le mathata a thero ea malapa

### 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 fokola 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 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 sise 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 ngola melemo e meng mona:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

## 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 mekhoa ea thibelo ea bokhachane e tla ba tšoarisa mofetše kapa mafu a mang a kotsi.
- Basali ba ileng ba leka ho thibela pelehi ba bile le litla-morao tse matla.
- Batho ba nahana hore mekhoa ea thibelo ea bokhachane e turu.
- Balekane ba bona, bo matsale, kapa batho ba baholo ba nyatsa thibelo ea bokhachane.
- Litumelo tsa likereke tse ling li khahlanong le 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 ngola mabaka a mang:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



## U tla re'ng ho mosali ho mo khotlaetsa thero ea malapa?

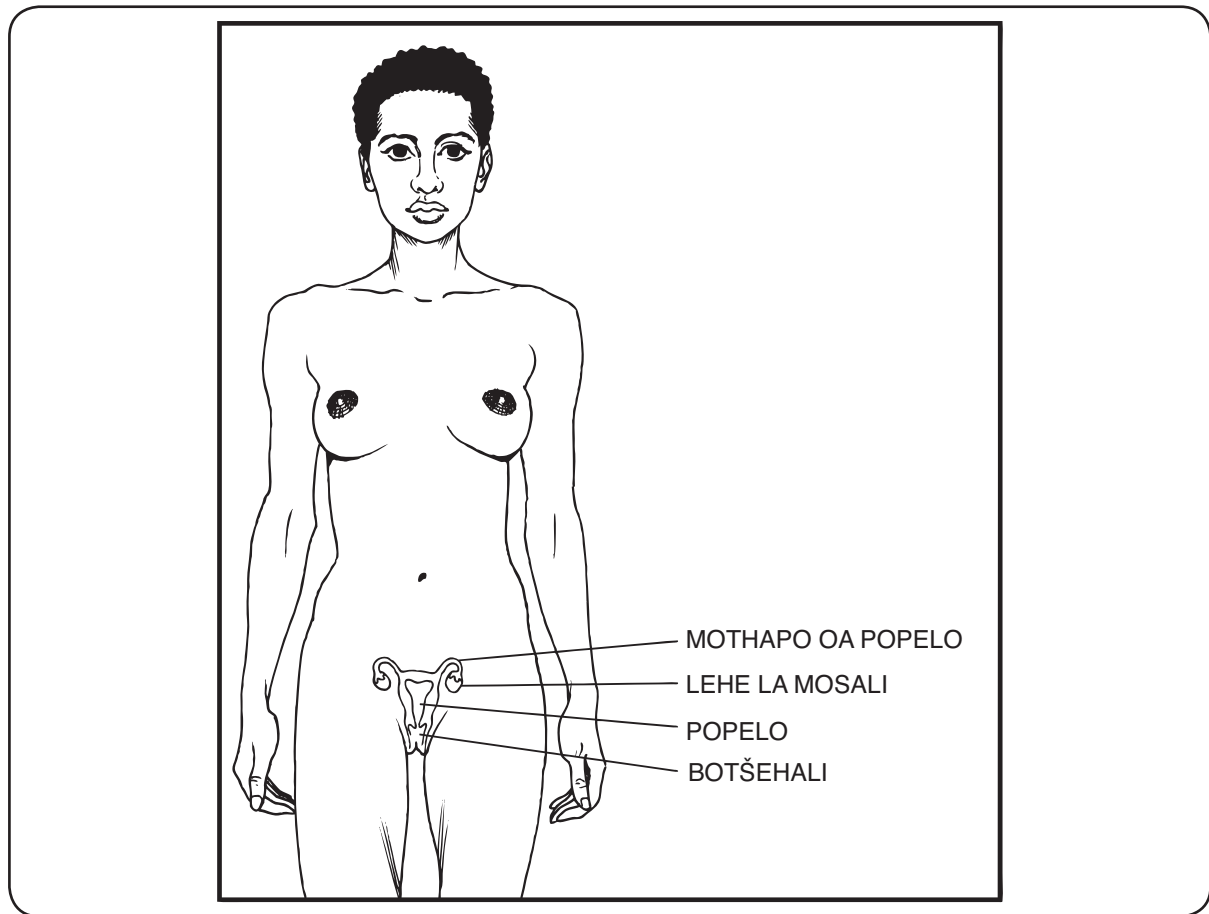
- Lelapa le nang le bana ba bangata le ka 'na la sitoa ho ba fepa, ho ba apesa, ho ba kenya sekolo, 'me le ka qetella le futsanehile.
- Melemo ea lelapa la palo e nyenyane, ke hore ntlo e lula e le makhethe, liphoofofo li hlokomelile, bana ba fepiloe hantle, bana ba tseba ho qeta lithuto tsa sekolo, 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.

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 hlokanang 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.

## Mekhoa ea thibelo ea bokhachane



### LITHO TSA 'MELE OA MOSALI TSE AMANANG LE PELEHI

#### Ho tla joang hore mosali a ime?

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) o eang 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 bosaling le mali a tsoang ka popelong. Hona ho hlalosa ka hore mosali o **matsatsing** kapa o **bona matsatsi a hae**.

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



### Lipilisi tsa thibelo ea bokhachane

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 tšoanang. Haeba a lofile ka letsatsi, o e-noa hang ha a hopola, (o lokela ho e-noa hoseng letsatsing) 'me a tsoele pele letsatsing le hlhlamang nakong ea hae.

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 fuoa 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 theoaha 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 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**



### Liente

Mokhoa oo o sebetsa joang?

Mosali o fuaa ente setsing sa bophelo.

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 fuaa 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**



## Implants

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 lihlahla 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?

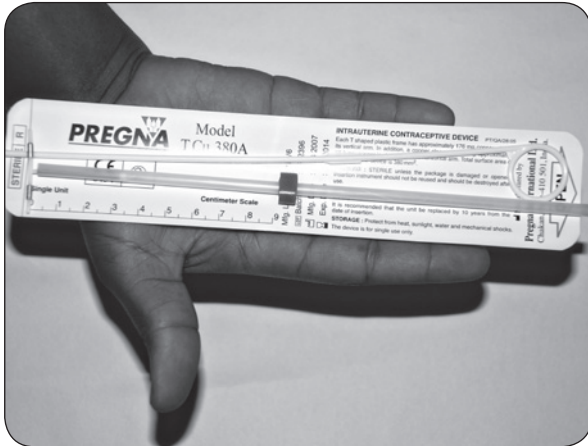
E.

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 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 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**



## Sekhoqetsane (IUD)

Mokhoa oo o sebetsa joang?

Sekhoqetsane se kenngoa kahara' popelo ea mosali setsing sa bophelo. Se thibela lehe ho itsoarella 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 se 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**





### Likhohlopo tsa banna

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 sesebelisuo 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, shebisana hakhutšoanyane mokhoa oo HIV e fetisoang ka oona.



### Likhohlopo tsa basali

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?

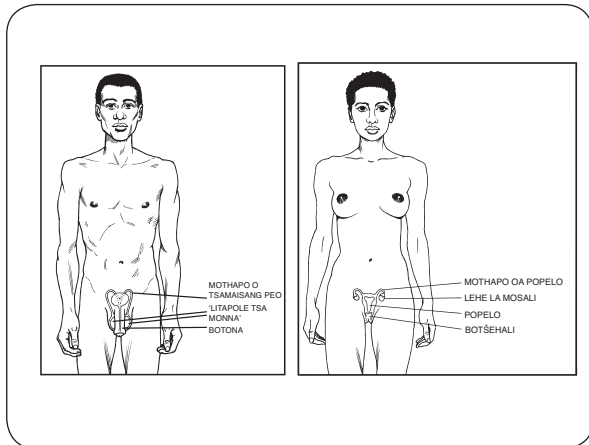
Likhohlopo tsa basali li na le katleho e kholo ha li sebelisoa ka tsela e nepahetseng.

Na ho na le litla-morao?

**CHE**

Na li sireletsa khahlanong le HIV le mafu a likobo?

**E. Khohlopo ke sona FEELA sesebelisuo 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.



## Ho koala mosali kapa monna hore ba se etse bana

Ho boleloa'ng ka ho koala monna kapa mosali hore ba se etse bana?

Ho koaloa ho etsoa ka oporeishene e bobebe 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.

Opereishene ea banna e bitsoa **vasectomy**. Methapo e isang 'mane botoneng e ea pongoa, e leng hore 'mane o ke ke oa hlola o etsoa botoneng.

Opereishene 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**. Opereishene 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.

Opereishene ea basali ha e ba thibele ho bona matsatsi a bona a khoeli le khoeli kapa hore ba etse thobalano.

Opereishene 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**

## Litla-morao tsa thibelo ea bokhachane

---

Le ka re'ng ho basali le malapa a bona ho ba kokobetsa matsoalo le ho ba khotlaetsa ho sebelisa thibelo ea bokhachane?

- 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 sesebelisuo a se seng.
- Basali ba bang ba ka fumana litla-morao sesebelisuoeng 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.
- Lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane ha li bake mofetše. Hlalosetsa batho ka taba ena. Khotlaetsa basali ho botsa lingaka le baoki ho fumana tiisetso ea taba ena.

## Thibelo ea bokhachane le bophelo ba basali



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.

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?

- 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.

## MEKHOA EA MEETLO EA HO THIBELA BOKHACHANE

Banyalani ba sebelisa “matsatsi a khoeli” joang? Ha matsatsi a mosali a fihla ka nako e tšoanang kamehla, a ka tseba nako eo lehe le ka kopanang le peo ea monna, eaba o qoba thobalano nakong eo.

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 ena HA E-NA KATLEHO. Ha banyalani ba batla ho thibela bokhachane, ba sebelise mekhoha ea sejoale-joale.**

Moo ke phelang, lisebelisuo tsa thibelo ea bokhachane ha lieo:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Hopolang:

Hore nakong ea ketelo ea libeke tse 6 ea batsoetse tleleniking, basali ba fuoa 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.



## Liente tsa masea



### LIENTE TSA MASEA

Liente li sireletsa bana le batho ba baholo khahlanong le mafu a kotsi. Liente li thusa 'mele ho itloetsa ho loantša mafu ao motho a a enteloang.

Ha lesea le geta 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.

## 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 tlase	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 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

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.

## Phepo le khaello ea phepo

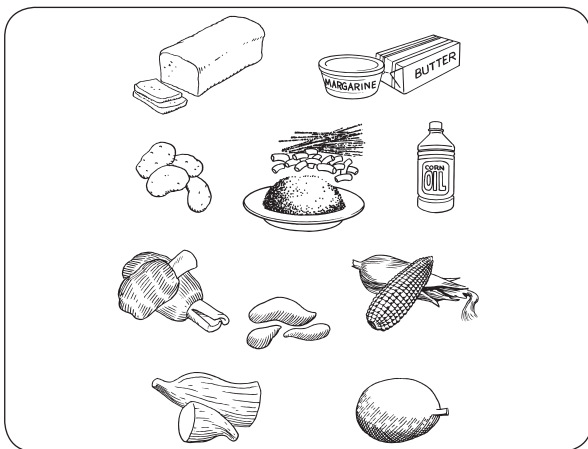
### HO BOLELOA'NG KA PHEPO E NEPAHETSENG?

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 be bakhutšoane, kapa likelello tsa lieha ho hola.

### LIHLOPHA TSE 3 EA LIJO

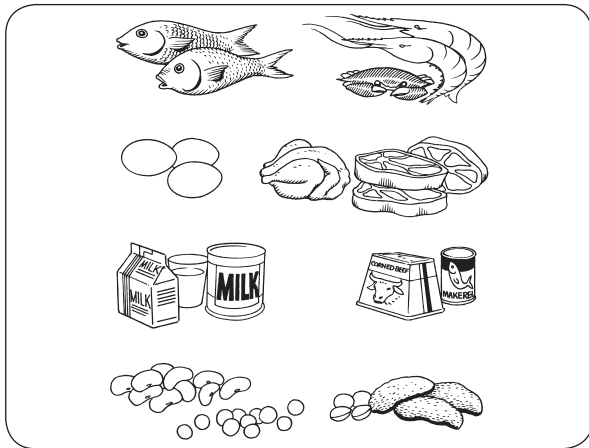
Hore phepo e be e nepahetseng, u lokela ho ja lijo tse **thibelang mafu** joalo ka litholoana le meroho, tse **hahang 'mele** joalo ka nama le lijo tse tsoang lebeseng, le **limatlafatsi** tse fang 'mele matla joalo ka papa, litapole, le reisi. U lokela ho ja lijo tse lekaneng tse tsoang mefuteng ena e 3, hore 'mele o hahehe 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.



### Li-haha-'mele

Li-haha-'mele li thusa 'mele ho hola le ho lokisa moo ho robhileng, 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, lebeso, 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.

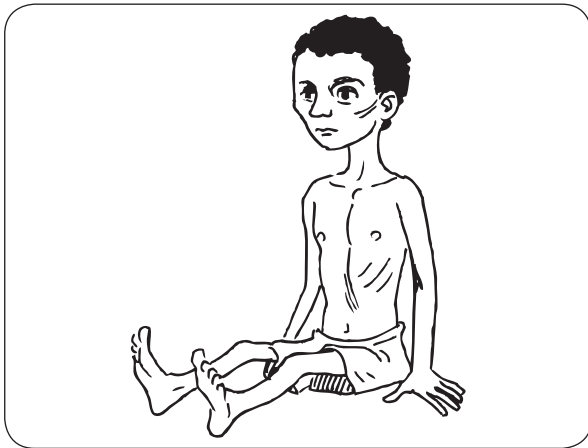
## KHAELLO EA PHEPO

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 ba 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 tšehetso.

Bana ba haelloang ke phepo ba ba le matšoao a latelang:

- Boima bo fokolang ha a bapisoa le lithaka tsa hae
- Ba ba bakhutšoane
- Ho lieha ho hola kelellong le 'meleng ha a bapisoa le lithaka tsa hae
- 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 ha 'mele haholo/boketa
- Ho se be molelele
- Ho fokola ha mesifa, ho theoha ha 'mele hoo likhopo tsa hae li ka baloang
- Tlala e kholo
- Kholo ea ngoana e morao ho feta lithaka tsa hae

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

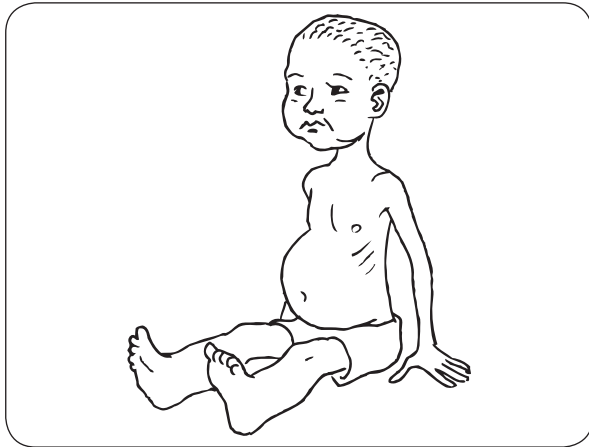
qalang a marasmus, le hore na e ka thibelo joang. 'M'a o tla rutoa mokhoa oa ho fepa ngoana ha a se a tsoile kalafong, le ho ithuta ho qala serapa sa meroho.

### 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 hore ba ba betere ha 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?
- Ke hobane'ng bana bao ba haelloa ke phepo?
- Le ka etsa eng ho thusa malapa a nang le bana ba haelloang ke phepo?



### 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 otlohileng, 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.

### 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 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?
- Ke hobane'ng bana bao ba haelloa ke phepo?
- Le ka etsa eng ho thusa malapa a nang le bana ba haelloang ke phepo?

Ha u le MMRPA, u lokela ho lemoha matšoao a khaello ea phepo baneng. Ha u bona ngoana ea joalo, u mo felehetse ho ea setsing sa bophelo kapotlako. U lokela le ho ruta basali ba boikarabellong ba hao ka phepo e nepahetseng le matšoao a khaello ea phepo.

## Letšollo le ho hlatsa



### 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 lahleheloe ke metsi. Bana ba lahleheloe ke metsi kapotlako. Ha ho se kalafo ba ka shoa.

### Letšollo le ho hlatsa li kotsi baneng. Ke hobane'ng li le kotsi?

Letšollo le ho hlatsa li etsa hore 'mele o lahleheloe ke metsi. Bana ba lahleheloe ke metsi ka potlako. Ha ho se kalafo ba ka shoa.

### Letšollo le alafuoang 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 joang?**

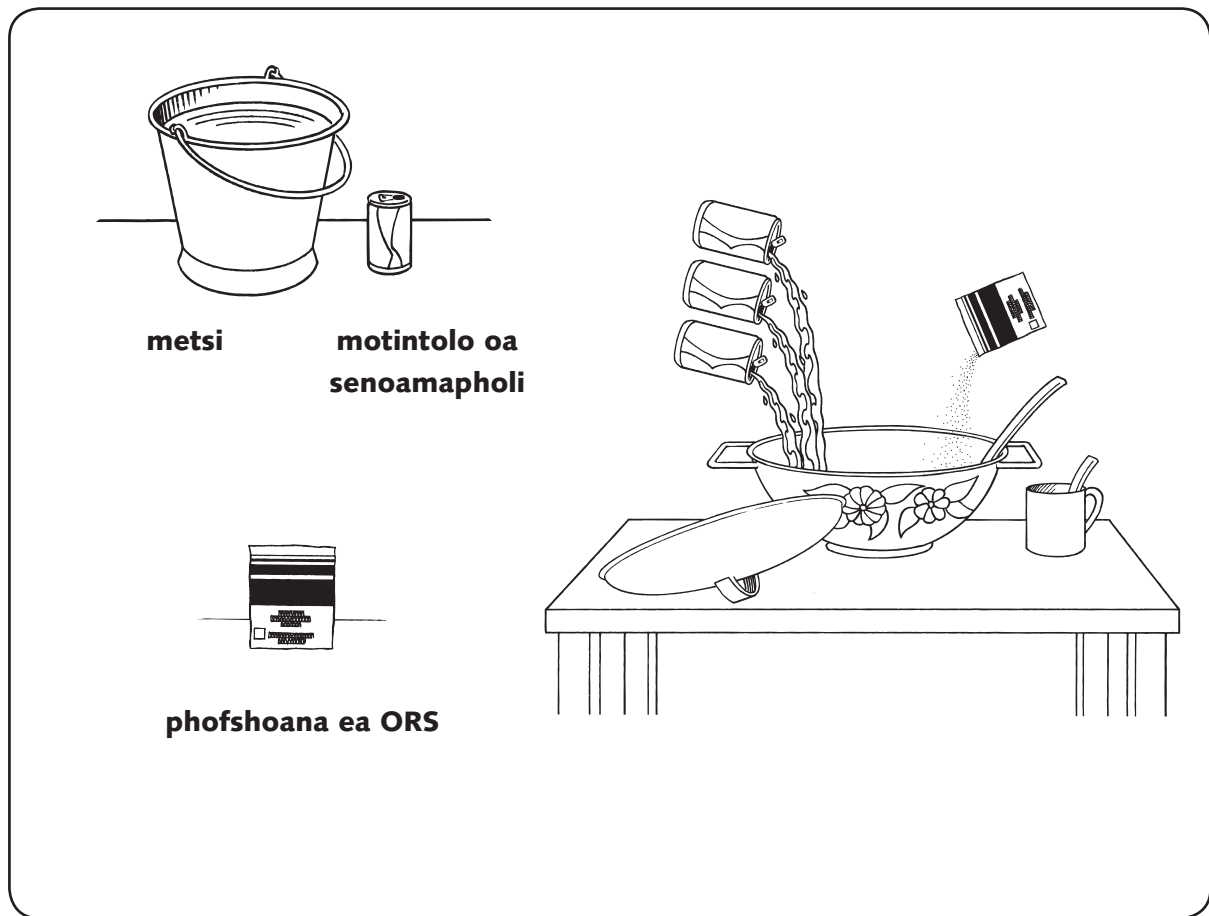
- Ho nyantša ka letsoele feela ho thibela letšollo kapa ho le alafa.
- Haeba lesea le fuoa lebese le phofo le riteloang, ho sebelisoa metsi le lijana tse belisitsoeng.
- Masea a nang le letšollo le matla a potlakisetsoe setsing.

### **Haeba malapa a mangata a e-na le letšollo le ho hlatsa, ho etsoe joang?**

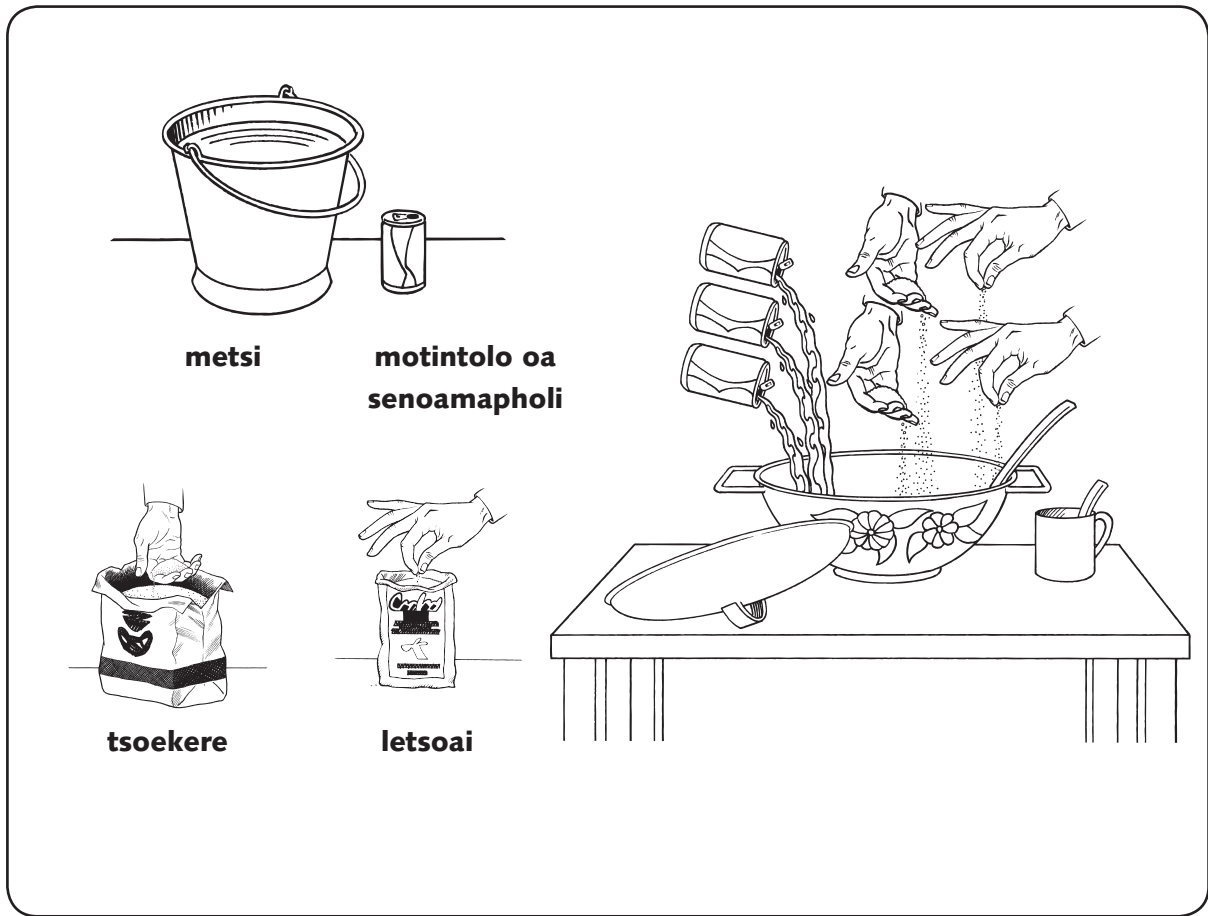
Ho tlaheleoe setsi sa bophelo. E ka 'na eaba ke seoa. Ba lekala la bophelo ba tla hlahloba lijo le mehloli ea metsi sebakeng se amehang.



## HO ETSA MOTSOAKO KA LIPAKETE



## HO ETSA MOTSOAKO OA MALAPENG



## Bohloeki 'meleng le ka malapeng

---

Hopola letšollo, ho hlatsa, le mafu a mang li bakoa ke lipeo tsa mafu. Lipeo tsa mafu linyenyane 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 tšoara 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.

### 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.



## Lenane la bohloeki

### Bohloeki 'meleng

- 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 tšoara, u lokisa, kapa u ja lijo.
- Koahela molomo le linko ka phahlo 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 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 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 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.





# Ho etsa litlaleho le ho hlahloba katleho



## 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, mosebetsi ea metseng, le ho nka boikarabello bo bong 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.



## 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.











## 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.**