

Ke loketšwe ke eng? /Kgoroya ya maphelo Republike ya Afrika Borwa.

Contributors

South Africa. Department of Health.

Publication/Creation

[between 1990 and 2004?]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/h7s7dmgj>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome
collection**

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

Ke sa na le dipotšišo Go latela eng bjale?

Ge o na le bothata, goba potšišo, leka go boledišana le batswadi ba gago p e l e Mohlomongwe o nagana gore dikgopolo tša bona ke tša kgale le gona ke tša bošilo.

Mohlomongwe melao ya bona e thata kudu le gona ga e sepelelane le mabaka. Go ka bonala go le bjalo ka lebaka la gore ba a go rata gomme ga ba nyake gore o kwe bohloko. Batswadi ba gago le bona e kile ya ba baswa. Mohlomongwe ba gopola maitemogelo ao ba kilego ba ba le wona, a mabotse le a mabe. Mathomong go ka swabiša eupša gantši go a thuša gore o ikwišiše bokaone, o be o kwišiše le taba yeo e amegago. Batswadi ba go kganyogela tše dikaonekaone dipelong tša bona. Go na le batho ba bangwe gape ba bantši ba ba ka go thušago le go go hlahla - badirelamaphelo, badirelaleago, barutiši, baruti le batho ba ba swaraganego le mekgatlo ya setšhaba le ya baagi. Go gola ga go bonolo, eupša ka thušwana ya go tšwa go batswadi ba gago goba go motho yo mongwe- le kwešišo ye nnyane ya go tšwa go wena – **Seka sa gago sa mahlalagading e ka ba lebaka le le thabišago le gona le le kgethegilego bophelong bja gago.**

✂ Mogalathušo wa AIDS 0800 0123 22 ✂

Sepedi

Ke loketšwe ke eng?



Thekgilwe ka
ditšhelete ke
Kopano ya Europa



Ke ka lebaka la eng ge o swanetše go beakanya bophelo bja gago?

Peakanyo ke sephiri sa bokamoso bjo bo atlegilego. Mošomo wa gago wa boiphedišo, ga se selo se se itiragalelago feela. Ke karolo ya lenaneo la go tšea diphetho. O swanetše go thoma ka go tšea sephetho sa gore o nyaka eng mošomong wa gago wa boiphedišo, gomme o beakanye gore seo o ile go se phethagatša bjang. Go ka dirwa bjalo ka karolo ye nngwe le ye nngwe ya bophelo bja gago, go akaretšwa le boikgafo bja gago kamanong ya gago le motho, le gore o be le lapa letšatšing le lengwe. Eupša pele ga ge o ka thoma go beakanya bokamoso bja gago, o ka nyaka pele dikarabo tša dipotšišo tše baswa ba bantši ba lebaganego natšo lehono. Re holofela gore o tla hwetša tše dingwe tša dikarabo ka pamfoleteng ye.

Pono ya gago ke efe ka ga bophelo?

Go ba le pono ye e lego ya gago goba boikgopolelo bjo o ilego go phela ka bjona, ke karolo ye bohlokwa ya go gola. Mehola ka ga thobalano le bong ke karolo ya boikgopolelo bjo. Go ama go dira dikgetho tša boikarabelo tše di ka se kwišego motho bohloko, tša jabetša goba tša timetša motho yo mongwe, goba wena. Go ama go swarelela meholeng ya gago le go tšea diphetho tše di tla dirago gore o ikwe o ikgahla. Go ipeela mehola go bohlokwa kudu pele ga ge o ka dira diphetho dife goba dife.



Na ka kgonthe “lerato” ke eng?

Lerato ga se fela maikutlo, le akaretša le dilo tše dingwe gape tše dintši. Go na le mehola e mengwe e mentši e bohlokwa yeo e swanetšego go ba gona gore o be le kamano ya lerato. E mengwe ya yona ke:

- go amega ka ga motho yo mongwe,
- go ba le boikarabelo ditirong tša gago,
- go hlomphana le go tshepana,
- go ikgafelana le go tshepagalelana.



Ge motho yo mongwe a nyaka go go gatelela gore o robalane, o ka thoma ka go dumela, gomme moragonyana wa lemoga gore mehola e mengwe e ka ba kotsing ya go gatakwa. Go bohlokwa gore o ele hloko mehola ya gago pele o re “ke a go rata” go motho yo mongwe yo a kgethegilego.



Go fihla kgole ke go fihla kae?

Dikamano di ama go kgomana. O tla swanela go tšea sephetho sa gore o nyaka gore kamano ya lena e be ya maikutlo a bokgauswi bjang. Bolela le molekane wa gago gomme le kwane mabapi le gore go fihla kgole ke go fihla kae, go lena. Go na le magato a mmalwa a go kgomana le a go abelana maikutlo:

- Legato la mathomo le ama go swaraswarana le go kgomana kudu, gomme se se ra go swarana ka diatla, go gokarana, go atlana le go atlana ka mo go tseneletšego.
- Go swaraswarana go bonojana go laetšwa ka go kgomana ka godimo ga matheka, ka go dimo ka diaparo tša lena.
- Go swaraswarana go tseneletšego go ama go phopholwa ga matswele ka gare ga diaparo tša gago le go kgongwa ga ditho tša bong ka ntle ga diaparo. Se se ka lebiša boitokišetšong bjo bo lebišago thobalanong magareng a balekane ba babedi bao ba nago le maikutlo a hlohlotšwetšo. Boitokišetšo bo ka ama go forohlana ga ditho tša bong.
- Legato la mafelelo la bokgauswi ke sephetho sa go robalana.

Go nyaka go abelana maikutlo kamanong ya lerato ke ga tlhago. Ge maikutlo a bokgauswi a le gare a oketšega magareng a gago le molekane wa gago, bothatha bja go laola maikutlo a gago le go swarelela maikemišetšo a gago le bjona bo a gola. Ke wena feela le molekane wa gago bao ba ka beago gore le nyaka go fihla kae. Ka lebaka leo, boledišanang ka ga se le se nyakago le se se le loketšego.



Mang le mang o a robalana. Ke ka lebaka la eng nna ke sa swanela go dira seo?

Taba ya gore o na le maikutlo a thobalano ke ye e lego maleba go no swana le taba ya gore o na le ditho tša bong. Le ge mmeleng o ka be o loketše go ka robalana o, maikutlong e ka no se be kgetho ye e go loketšego. Go na le ditlamorago tše dintši tše di swanetšego go elwa tlhoko pele ga thobalano, go swana le:

- go kwa bohloko ga maikutlo,
- go ipona molato,
- pefelo le go kwa o sa ikgahle gammogo le go se ikettle; le
- poifo ya go ima goba go tsenelwa ke malwetši a go fetetšana ka thobalano (go akaretšwa le HIV/AIDS).

Bagwera ba gago le balekane ba ka no tšwela pele ka go leka go go gatelela gore o robalane. Gantši ba ka diriša mafokwana a go swana le a gore:

- "Ge o nthata o tla robalana le nna."
- "Mang le mang o dira seo, ke ka lebaka la eng wena o sa se dire."
- "Ke nyaka go go bontšha gore ke go rata bjang."
- "Ga go na phošo ka ga thobalano, ke tlhago."
- "Ge o sa robale le nna, ke ile go go tlogela."

Go re "AOWA" go tloga go le thata. Eupša go bonolo kudu gore "AOWA" go phala go šomana le go ima goba go ipona molato ka ge o ile wa robalana. Go kgona gore "AOWA" le go bolela thwii, ntle le go bonala o se na kwelobohloko, go ka go thuša gore o be le kamano ye e beilwego motheong wa tshepano le tlhomphano.

Kgetho ye e ntoketšego ke efe?



Wena le molekane wa gago le swanetše go leka go boledišana ka ga taba ya gore le ka thoma kamano ya thobalano. Se se ra gore le swanetše go lebelela merero ye mentši. Bobedi bja lena bo swanetše go abelana ditumelo tša lena le mehola. Dikgetho e ka ba gore "ee" goba "aowa" go thobalano. Ditlamorago tše di lokilego le tše di sa lokago tša kgetho ye nngwe le ye nngwe di swanetše go lebeledišwa ka botlalo. Gopola gore o tla swanela go phela ka sephetho se o se tšeago. Go tšea sephetho go nyaka nako le monagano gomme ga se gwa swanela go dirwa go ya le maikutlo a nakwana. Go atlana le go swaraswarana ka mo go tseneletšego, go tla lebiša thobalanong, ntle le ge bobeding bja lena le ka tšea sephetho sa gore le nyaka go fihla bokgoleng bofe.

Tše dingwe tša dilo tše o swanetšego go di ela hloko ke gore:

- Ke ikwa bjang ka bokgarebe?
- A thobalano pele ga lenyalo e ntoketše?
- Ke ka lebaka la eng ke nyaka go robalana legatong le?
- Molekane wa ka o ikwa bjang ka ga thobalano?
- Re tsebana bjang?
- Re tla ikwa bjang ka ga se letšatšing le le latelago?
- A re nagane ka ga ditlamorago ka moka bjalo ka go ima le malwetši a go fetetšana ka thobalano, go akaretšwa le HIV/AIDS?
- A re diriša dišireletši?
- Batswadi ba ka ba tla ikwa bjang ge ba ka tseba?

Mehola ya gago ka ga thobalano pele ga lenyalo a swanetše go ka bewa pele ga ge o ka amega kamanong ye e tseneletšego. Mabakeng a mangwe, go boledišana le motho ka ga se, go ka go kgontšha go dira kgetho. Go bjang ka batswadi ba gago, goba mogolo yo mongwe yo o ka mo tshepago? Gopola gore ke sephetho sa gago gore "EE" goba "AOWA." Efoga go kwišwa bohloko ka go dira seo o sa nyakego go se dira.

Go LOKILE gore "AOWA"!

Mabakeng a mangwe ke nagana ka go robalana. A ke tšea gabotse?

Go nagana ka thobalano ke tsela ye e tlwaelegilego ya go gola. Gantši o hwetša gore baswa ba ya le menagano gomme ba lora ge ba dutše ba forohla ditho tša bona tša bong. Go forohla ditho tša bong bjo e lego bja gago ke kgetho ya gago ka bowena – o ka dira seo le ge e le gore ga o gapeletšege. Go na le mebolelwana ye e dirišwago go hlalosa tiro ye. Go forohla ditho tša bong ke taba ye e nago le dipolelo tše dintši tše di fošagetšego le dinonwane. A re boleleng ka ga tše dingwe tše e lego nnete:

- Bašemane le basetsana ba iphorohla ditho tša bong.
- O ka se fofale, goba wa ba sefowa, goba wa gafa, goba wa mela boya ka diatleng tša gago.
- O ka se tsenwe ke bolwetši.
- Dikgopolo tša batho di a fapafapana. Go na le batho ba ba ikwago gore go iphorohla ditho tša bong go fošagetše, mola go na le bao ba rego go lokile.
- Gopola gore o na le tokelo ya go dira kgetho ya gago. Mabakeng a mangwe go iphorohla ditho tša bong go ka ba le thušo ka ge go ka fokotša maikutlo a a godilego a thobalano. Le ge go le bjalo, go na le melao ya motheo yeo re swanetšego go e gopola. Go iphorohla ditho tša bong ke taba ya sephiri le gona ya bomotho. Ga se ga swanela go tsenatsenana le bophelo bja motho bja letšatši-ka-letšatši le ditiro tša gagwe. Go iphorohla ditho tša bong ga se selo seo motho a swanetšego go ikwa a na le molato ka ga sona goba a se na boiketlo. Ke selo se se tlwaelegilego go mang le mang yo a ikgethelago go se dira.

Ke sa na le dipotšišo Go latela eng bjale?

Ge o na le bothata, goba potšišo, leka go boledišana le batswadi ba gago pele. Mohlomongwe o nagana gore dikgopolo tša bona ke tša kgale le gona ke tša bošilo.

Mohlomongwe melao ya bona e thata kudu le gona ga e sepelelane le mabaka. Go ka bonala go le bjalo ka lebaka la gore ba a go rata gomme ga ba nyake gore o kwe bohloko. Batswadi ba gago le bona e kile ya ba baswa. Mohlomongwe ba gopola maitemogelo ao ba kilego ba ba le wona, a mabotse le a mabe. Mathomong go ka swabiša eupša gantši go a thuša gore o ikwišiše bokaone, o be o kwišiše le taba yeo e amegago. Batswadi ba go kganyogela tše dikaonekaone dipelong tša bona. Go na le batho ba bangwe gape ba bantši ba ba ka go thušago le go go hlahla - badirelamaphelo, badirelaleago, barutiši, baruti le batho ba ba swaraganego le mekgatlo ya setšhaba le ya baagi. Go gola ga go bonolo, eupša ka thušwana ya go tšwa go batswadi ba gago goba go motho yo mongwe- le kwešišo ye nnyane ya go tšwa go wena – **Seka sa gago sa mahlalagading e ka ba lebaka le le thabišago le gona le le kgethegilego bophelong bja gago.**

