

# HO HLOKOMELA LEQEBA LA HAO

## KAMORA LEBOLLO LA BONGAKA LA BANNA

Re o lakaletsa lehlohonolo ka ho bolla! Etsa bonnete ba hore o fola 100% mme o bale hona ho ithuta kamoo o ka hlokomelang leqeba la hao ka teng.

### RE MONA HO O HLOKOMELA

Hopola nomoro ena: Haeba o tshwenyehile ka leqeba la hao, letsetsa mohaleng wa dihora tse 24 wa MMC Helpline kapa o romele Molaetsa wa Mahala wa Please Call Me mme o buisane le e mong wa baaki ba rona.

# 082 808 61 52



## TABA YA BOHLOKWA HAHOLO!

MMC e fokotsa kgonahalo ya tshwaetso ya hao ya HIV le STI empa ha e fedise kgonahalo ena ka hohlehohe. Bakeng sa tshireletso ya hao e phethahetseng ka bottlalo, kamehla sebedisa khondomo mme o be le motswalle a le mong. Dikhondomo di bile di thibela boimana bo sa rerwang.

### HOPOLA:

Le hoja leqeba le fola kapele, le ka taboha habobebe hobane letlalo le le bobebe le fokola. Qoba thobalano le ho ijhatjhehisa ka nako ya diveke tse tsheletseng kamora MMC e le ho etsa bonnete ba hore leqeba le fola ka tshwanelo. Ha o tabola leqeba, ho tla nka nako e telele ho ka fola, mme hona ho ka eketsa kgonahalo ya tshwaetso esita le hona ho tetebela ke ho kula haholwanyane.

Buisana le motswalle wa hao mabapi le bohlokwa ba ho qoba thobalano ha o ntse o fodisa leqeba, e le hore ka bobedi le kgotsofalle ho itima le ho qoba thobalano.

## HO HLOKOMELA LEQEBA LA HAO

### Dihora tse mmalwa kamora lebollo la hao:

- Ha nale e se e kokobetse, o tla utlwa mahlabanyana ho potoloha leqeba.
- Sebedisa dikokobetsamahlaba tseo o di filweng tleliniking ka tsela eo o laetsweng ka yona.
- Aparo diaparo tsa ka hare tse hlwekileng tse lokolohileng. Beha lebanta la rekere la seaparo sa hao sa ka hare hodima molamu wa hao e le hore o dule o peraletse o shebile hodimo. Hona ho tla fedisa ho ruruha le ho tswa madi.
- O ka hlwekisa mmele wa hao ka lesela empa o se ke wa hlatswa molamu wa hao.

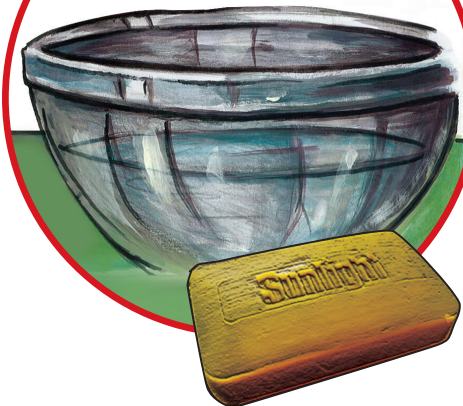
### Matsatsi a mabedi a qalang kamora lebollo la hao:

- Phomola haholo kamoo o ka kgonang ka teng mme o qobe dihlakiso le ho sebetisa ka matla haholo.
- Fetola seaparo sa ka hare ka letsatsi le letsatsi.
- Aparo seaparo sa ka hare se hlwekileng se lokolohileng mme o boloke molamu wa hao o shebile hodimo.
- O se ke wa tlosa lesela la leqeba. Haeba le wa o se ke wa sebedisa le leng. Etela tleliniking.
- O se ke wa hlatswa molamu wa hao.
- Kgutlela tleliniking kapa ngakeng matsatsi a mabedi kamora lebollo la hao e le hore setsebi sa tsa bophelo se kgone ho tlosa lesela la leqeba le ho hlahloba leqeba.

### Letsatsi la 3–7 kamora lebollo la hao:

- O se ke wa etsa dihlakiso dife kapa dife le mosebetsi o boima.
- Tswela pele ka ho apara seaparo sa ka hare se hlwekileng mme o boloke molamu wa hao o shebile hodimo.
- Ha lesela la leqeba le se le tlositswe, o ka hlatswa mmele wa hao ka tsela ya tlwaelo.
- O lokela ho hlatswa leqeba ka makgetlo a mararo ka letsatsi ka metsi a hlwekileng le sesepa. Re kgothaletsa sesepa se sesehla sa Sunlight.

METSI A NANG LE  
SESEPA HANYENYANE



### **Kamoo o ka hlwekisang molamu wa hao ka teng:**

- Bedisa metsi mme o a tlohele a fole e le hore o kgone ho ka a ama. Hona ho tla etsa bonnete ba hore metsi a hlwekile ha a na dikokwanahloko.
- Hlwekisa sejana ka metsi a betseng.
- Tlatsa sejana ka metsi a betseng.
- Kolobisa thaole e hlwekileng kapa lesela mme o le tshase ka sesepa.
- Hlakola leqeba habobebe ka thaole kapa lesela. O se ke wa hula meroko.
- Omisa leqeba ka hloko ka thaole e hlwekileng.
- O se ke wa sebedisa boya ba khothono hobane bo ka kena ka hara leqeba mme ba baka ditshwaetso.

### **Letsatsi la 8 ho isa diveke tse 6 kamora lebollo la hao:**

- Meroko e tla qalella ho wa e le yona kamora matsatsi a 10–14 ha leqeba le qala ho kwalana.
- O se ke wa hula meroko. E tlohele e we e le yona hoba o ka thonkgale ho bula leqeba yaba o baka tshwaetso.
- Tswela pele ho hlwekisa leqeba ka hloko, leha meroko e wele.
- O ka qalella ho etsa dihlakiso ha meroko e mengata e se e tswile e wele.

**HOPOLA: O se ke wa sebedisa ditshaswa dife kapa dife jwaloka Dettol, methokgo kapa dipheko tsa lapeng jwaloka molora kapa bolokwe leqebeng ka hore hona ho ka baka ditshwaetso.**



## **DINTHO TSEO O LOKELANG HO DI LEBELLA**

Mathata a bang teng kamora lebollo ha a mangata, empa ka nako e nngwe ho ka ba le tshwaetso, ho tswa madi, ho ruuha le bohloko. Ka tlhokomelo e tshwaneleheng, ditaba tsena di ka phekolwa habobebe.

**Etela tleiniki ya heno kapa ngaka kapa o letsetse mohala wa mahala wa dihora tse 24 wa MMC Helpline ho 082 808 6152 haeba o hlokomela e nngwe ya ditaba tsena tse latelang, ka hore e ka ba letshwao la hore o na le tshwaetso.**

- O na le motjheso o phahameng kapa o ikutlwa o tjhesa haholo.
- Ikutlwa o kula, jwaloka ho fokola kapa ho nyeka pelo.
- Mpa ya hao e thata kapa e tiile.
- Mohlahare wa hao o thata.
- O shwa sethathwa.
- Ho na le monko o mobe o tswang leqebeng.
- Ho na le boladu bo tswang leqebeng.
- O na le bothata ba ho ntsha metsi.
- Letlalo le fetola mmala.
- O ruuha kapa ho be bonojwana tshweleseng kapa ho potoloha leqeba.
- O utlwa bohloko ka tshohanyetso leqebeng, haholoholo ha o ne o ntse o sa utlwe bohloko.

**Kamehla boloka nomoro ya MMC Helpline founung ya hao.  
O ka letsa kapa wa romela molaetsa wa mahala wa PCM ka nako efe  
kapa efe ebe o bua le e mong wa baaki ba rona.**

**082 808 61 52**



## DINTHO TSEO O LOKELANG HO DI HLOKOMELA E TSWELA PELE..

### Ho tswa madi:

Ho tlwaelehile ho tswa madi hanyenyane kamora MMC. Ho thiba ho tswa madi, tshwara molamu wa hao ka letsoho, nka lesela le hlwekileng la sefahleho ebe o hatella hanyenyane sebakeng seo se tswang madi ka metso e 10-15. Haeba ho tswa madi ho ntse ho tswela pele kapa ho senyeha, etela tleiniki ya hao ya lehae /mofani wa ditshebetso kapele kamoo ho ka kgonehang kapa o letsetse MMC Helpline.

### Ho ruruha:

Hona ho tlwaelehile hangata hang kamora MMC. Ho ruruha ho tla fokotseha kamora matsatsi a mmalwa. Boloka molamu wa hao o shebile hodimo ka ho sebedisa rekere ya seaparo sa hao sa ka hare e le ho fokotsa ho ruruha. Ha ho ruruha ho ntse ho tswela pele, kapa haeba boladu bo tswa leqebeng, ka kopo etela tleiniking ya heno kapa o letsetse MMC Helpline ka potlako.

### Ho mamella bohloko:

Ke ntho e tlwalehileng ho ba le bohlokonyana bo bonyenyane kamora lebollo. Sebedisa difedisamahlabana tse fanwang ke ditsebi tsa bophelo bo botle kamora lebollo. Ha bohloko bo ntse bo le bongata, ka kopo ikopanye le tleiniki ya heno kapa o letsetse MMC Helpline.

### Ho tiya ha molamu:

Ho tiya ha molamu ho ka ba bohloko hanyenyane ha o ntse o fola bakeng sa MMC. Banna ba bangata ba fumana hore ho a thusa ho fodisa melamu ya bona, e leng ho ka etswang ka ho. hlakola molamu ka hloko ka metsi a batang kapa ho beha leqhwa leseleng le hlwekileng le ho le beha hodima molamu. Ho bile ho a thusa ho nwa metsi a mangata e le hore o tle o ntshe metsi ntlwaneng kgafetsa. Leka ho robala ka lehlakore o hlabile mankokwana o finne maoto ho ya sefubeng. Leka hore o se ke wa robala ka mokokotlo.

J7528 - H - 0860 P/AFPIKA

**HLOKOMELA: HOPOLA, RE MONA BAKENG SA HAO. HAeba O TSHWENYEHILE KAPA O HLOKOMELA HO BA LE MATSHWAO A TSHWAETSO EFE KAPA EFE, LETSETSA KAPA O ROMELE MOLAETSA WA MAHALA WA PCM HO**

**082 808 61 52**

Sephephetjhana sena se hlahisitswe ka kopanelo le PEPFAR, Lefapha la Naha la Bophelo bo botle le Ditokelo tsa Tihokomelo, ka ditshehetso tsa ditjhelete tse tswang ho USAID. Dikateng tsena ha se hakaalo hore di totobatsa maikutlo a USAID kapa Mmuso wa Dinaha tse Kopaneng.

