

# GO TLHOKOMELA NTHO YA GAGO

MORAGO GA GO  
RUPISIWA GA  
BANNA KE DINGAKA  
TSA SEKGOWA

Re go akgolela go rupisiwa ga gago!  
Tlhomamisa gore o fola 100% mme buisa bukana eno  
o ithute gore o ka tlhokomela ntho ya gago jang.

## RE FANO GO GO TLHOKOMELA

Gopola nomore eno: Fa o tshwenyegile ka ntho ya gago, leletsa MMC  
Helpline ya diura tse 24 kgotsa romela Please Call Me ya Mahala mme o  
bue le mongwe wa baaki ba rona.

082 808 61 52





## NTLHA E E BOTLHOKWA THATA!

MMC e fokotsa kgonego ya go tsenwa ke tshwaetsego ya HIV le ya di STI mme ga e tlose kgonego eno gotlhelele. Ka sekai, gore o sireletsege ka botlalo, dirisa kgotlopo ka dinako tsotlhe mme o robalane le motho a le mongwe fela. Gape dikgotlopo di thibela boimana jo bo sa rulaganyediwang.

### GAKOLOGELWA:

Le fa ntho e ka fola ka bonako, e ka gagoga bonolo ka gonne letlalo le bokoa. Se robalane le ope e bile o se ka wa dira gore o tsogelwe dibeke di le thataro morago ga MMC go tlhomamisa gore ntho e fola sentle. Fa ntho ya gago e ka gagoga, e tla tsaya lobaka go fola, e bile e ka oketsa kotsi ya go tshwaetsega le mathata a mangwe.

Bua le molekane wa gago ka go se robalane ga lona fa o sa ntse o fola gore lotlhe lo se nne le bothata bope ka gone.



## GO TLHOKOMELA NTHO YA GAGO

### Diura di le mmalwa fa o sena go rupisiwa:

- Fa molemo wa lemao o sena go fokotsega, ntho e tla simolola go nna botlhoko.
- Nwa dipilisi tse di okobatsang botlhoko tse o di neilweng ke tiliniki ka tsela e o laetsweng ka yone.
- Apari borokgwe jwa ka fa teng jo bo phepa, jo bo sa go gagamatseng. Baya letheke la borokgwe jwa gago jwa ka fa teng ka fa tlase ga bonna jwa gago gore bo nne bo lebile kwa godimo. Go dira jalo go tla fokotsa thurugo le go dutla madi.
- O ka tlhapa mmele wa gago ka letsela mme o se ka wa tlhapisana bonna jwa gago.

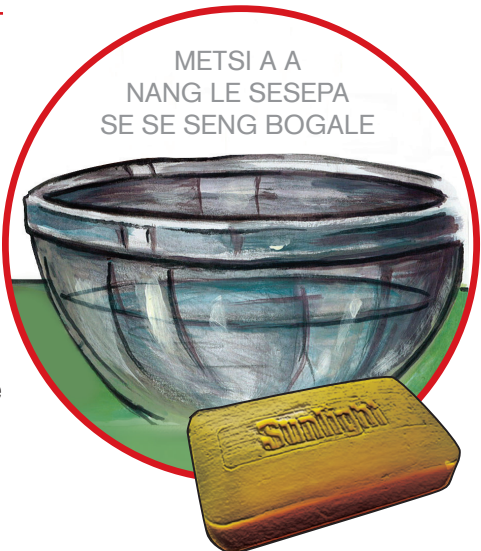
### Malatsi a ntlha a mabedi fa o sena go rupisiwa:

- Ikhutse thata ka moo o ka kgonang ka gone mme o se ka wa itshidila mmele le go dira tiro e e boima.
- Apari borokgwe jwa ka fa teng jo bo phepa letsatsi le letsatsi.
- Apari borokgwe jwa ka fa teng jo bo phepa, jo bo sa go gagamatseng mme o boloke bonna jwa gago bo lebile kwa godimo.
- O se ka wa tlosa banditshi. Fa e ka tswa, o se ka wa e busetsa. E ya kwa tiliniking.
- O se ka wa tlhapisana bonna jwa gago.
- Boela kwa tiliniking kgotsa kwa ngakeng malatsi a le mabedi fa o sena go rupisiwa gore modiredi wa tsa kalafi a tlose banditshi mme a thole ntho ya gago.

### Letsatsi 3-7 fa o sena go rupisiwa:

- O se ka wa itshidila mmele le go dira tiro e e boima.
- Tswelela ka go apara borokgwe jwa ka fa teng le go boloka bonna jwa gago bo lebile kwa godimo.
- Fa banditshi e sena go ntshiwa, o ka nna wa tlhapa mmele wa gago ka tsela e e tlwaelegileng.
- O tshwanetse go tlhapa ntho gararo ka letsatsi ka metsi a a phepa le sesepa se se seng bogale. Re tshitsinya gore e nne sesepa sa Sunglight.

METSI A A  
NANG LE SESEPA  
SE SE SENG BOGALE



### Tsela ya go tlhapa bonna jwa gago:

- Bedisa metsi mme o a letle a tsidifale gore a se ka a go fisa fa o a kgoma. Seno se tla tlhomamisa gore metsi a phepa e bile ga a na megare.
- Tlhatswa sekotlolo ka metsi a a bedisitsweng.
- Tlatsa sekotlolo ka metsi a a bedisitsweng.
- Kolobetsa toulo kgotsa letsela le le phepa mme o le tshase sesepe go sekae.
- Phimola ntho ka bonolo ka toulo kgotsa ka letsela. O se ka wa goga ditlhale.
- Phimola metsi mo nthong ka toulo e e phepa.
- O se ka wa dirisa letseta ka gonne le ka tsena mo nthong le bo le baka ditshwaetso.

### Letsatsi 8 go ya go dibeke di le 6 fa o sena go rupisiwa:

- Ditlhale di tla itiga ka botsone morago ga malatsi a le 10-14, fa ntho e simolola go tswalega.
- O se ka wa goga ditlhale. Dira gore di ikwele fela ka botsone go seng jalo o tla gobatsa ntho o bo o tshwaetsega.
- Tswelala pele go tlhapa ntho ka bonolo, le morago ga fa ditlhale di sena go wa.
- O ka nna wa simolola go itshidila mmele fa bontsi jwa ditlhale di sena go wa.

**GAKOLOGELWA:** Le ka motlha o se ka wa tshasa ntho ditlolo tse di jaaka Dettol, mere kgotsa melemo e e itiretsweng mo gae e e jaaka molora kgotsa boloko jwa diphologolo ka gonne go dira jalo go ka baka ditshwaetso.



## DILO TSE DI TLHOKANG GO BEWA LEITLHO

Mathata morago ga go rupisiwa a nna teng ka sewelo fela, mme ka dinako tse dingwe o ka nna wa nna le tshwaetsego, wa tswa madi, wa ruruga le go utlwa botlhoko. Ga o kitla o nna le mathata ano fa o e tlhokomela sentle.

**Tsweetswee etela tiliniki kgotsa ngaka kgotsa leletsa MMC Helpline mahala ya diura tse 24 ya 082 808 6152 fa o nna le mangwe a mathata a a latelang, ka gonne aka nna a bo e le sesupo sa gore o na le tshwaetsego.**

- Fa mogote wa mmele wa gago o le kwa godimo thata.
- Fa o ikutiwa o lwala, jaaka go nna bokoa kgotsa go feroga sebetse.
- Fa mpa ya gago e le thata kgotsa e gagametse.
- Fa ditlhaa tsa gago di gagametse.
- Fa o idibala.
- Fa ntho ya gago e na le monko o o seng monate.
- Fa ntho ya gago e tswa boladu.
- Fa o tlhapologa ka bothata.
- Fa lettalo la gago le fetoga mmala.
- Fa khujwane ya gago e ruruga kgotsa e le botlhoko fa o e kgoma kgotsa fa o kgoma go dikologa ntho.
- Fa o simolola go utlwa bothoko, segolobogolo fa e le gore o ntse o sa utlwe botlhoko bope.

Boloka founo ya gago e na le Nomore ya MMC Helpline. O ka letsa mogala nako nngwe le nngwe kgotsa o ka romela Please Call Me go bua le mongwe wa baoki ba rona.

**082 808 61 52**



# DILO TSE DI TLHOKANG GO BEWA LEITLHO E A TSWELELA...

## Go dutla madi:

Go tlwaeegile go dutla madi go sekae morago ga MMC. Go emisa go dutla ga madi, tshwara bonna jwa gago ka seatla, tsaya letsela le le phepa la go tihapa sefatlhego mme o gatelele fa go tswang madi gone metsotso e le 10-15. Fa madi a tswela go tswa ka thata, etela tliiniki ya lefelo la lona/motlamela ka ditirelo ka bonako jo go kgonegang ka jone kgotsa leletsa nomore ya MMC Helpline.

## Thurugo:

Gantsi o a ruruga morago ga MMC. Thurugo e tia fokotsega morago ga malatsi a le mmalwa. Boloka bonna jwa gago bo lebile kwa godimo o bo emise ka letheka la borukgwe jwa ka fa teng gore thurugo e fokotsege. Fa thurugo e etegela, kgotsa fa ntho e tswa boladu, tsweetswee ikgolaganya le tliiniki kgotsa leletsa MMC Helpline ka bonako.

## Go laola bothoko:

Go tlwaelegile go utlwa bothoko go sekae fa o sena go rupisiwa. Nwa dipilisi tse di okobatsang bothoko tse o di neilweng ke badiredi ba tsa kalafi fa o sena go rupisiwa. Fa bothoko e sa ntse e le jo bo feteletseng, tsweetswee ikgolaganye le tliiniki ya lona kgotsa leletsa MMC Helpline.

## Go tsogelwa:

Go tsogelwa go ka dira gore o utlwe bothoko morago ga MMC. Banna ba le bantsi ba fitlhela go thusa go boloka bonna jwa bone bo le tsiditsana, mme seno se dirwa ka go phimola bonna ka bonolo ka metsi a a tsididi kgotsa ka go tshwara aese ka letsela le le phepa ba bo ba e baya mo godimo ga bonna. Gape go a thusa go nwa metsi a mantsi gore o tlhapologe gantsinyana. Leka go robala ka lethakore, o gonile maoto gore mangole a fitlhe fa sehubeng. Leka gore o se ka wa robala ka mokwatla.

J7528 - H - 0860 P/AFPIKA

ELA TLHOKO: GAKOLOGELWA, RE FANO GO GO THUSA. FA O TSHWENYEGILE KA SENGWE KGOTSA O NA LE MATSHWAO APE A TSHWAETSEGO, LELE TSA

# 082 808 61 52

KGOTSA ROMELA PLEASE CALL ME

Bukana eno thagisitse ka go dirisana mmogo le PEPFAR, Lefapha la Bosetšhaba la Pholo le Tshwanelo ya Go Tihokomelwa, le USAID e le etleetsang ka madi. Ga go reye gore diteng tsa yone ke tsa USAID kgotsa tsa Puso ya United States.

