

# GO HLOKOMELA NTHO YA GAGO

## KA MORAGO GA LEBOLLO LA BANNA LA SEKGOWA

**Re a go lebogiša ge o dirile lebollo!  
Netefatša gore o fola 100% gomme o bale sengwalwa se go  
ithuta ka fao o ka hlokomelago ntho ya gago.**

### RE GONA GO GO HLOKOMELA

Gopola nomoro ye: Ge e le gore o a tshwenyega ka ntho ya gago letšetša Mogala  
wa thušo wa diiri tše 24 wa Lebollo la Banna la Sekgowa (MMC) goba romela  
Please Call Me ya go se lefelwe go boledišana le yo mongwe wa baaki ba rena.

# 082 808 61 52





## SE BOHLOKWA KUDU!

**MMC e fokotša go ba kotsing ga gago gore o fetelwe ke HIV le bolwetsi bja thobalano eupša ga e tloše kotsi ka bottlalo. Go hwetša tšhireletšo ka bottlalo, ka mehla šomiša khontomo o be le molekane o tee. Dikhontomo di thibela gape boimana bjo bo sego bja beakanywa.**

### GOPOLA:

Le ge e le gore ntho e fola ka pela, e ka gagoga gabonolo ka gobane lettalo ga se la tia. Efoga go tšenela thobalano le go forohla setho tša bonna mo dibekeng tše tshela ka morago ga go dira MMC go netefatša gore ntho e fola gabotse. Ge o ka gagola ntho, e tla tšea nako ye telele gore e fole, ebile se se ka oketša kotsi ya go fetelwa ke bolwetsi le go ba le ditlhakatlhakano tše dingwe.

Boledišana le molekane wa gago mabapi le tlhokego ya go efoga thobalano ge o sa fola gore ka bobedi bja lena le lokologe go se tseenele thobalano.



## GO HLOKOMELA NTHO YA GAGO

### Diiri tše mmalwa ka morago ga lebollo la gago:

- Ka morago ga ge tšhwana e fedile mmeleng, o tla kwa bohloko nthong.
- Enwa diphilisi tša go bolaya bohloko tše o di filwego kliniking go ya ka fao o laetšwego ka gona.
- Apara diaparo tša ka gare tše di hlwekilego tša go se go patagane. Bea lepanta la rekere la seaparo sa gago sa ka gare godimo ga bopepetla bja setho sa bonna gore se dule se lebeletše godimo. Se se tla fokotša go ruruga le go tšwa madi.
- O ka hlapa mmele wa gago ka lešela eupša o se ke wa hlapa setho sa gago sa bonna.

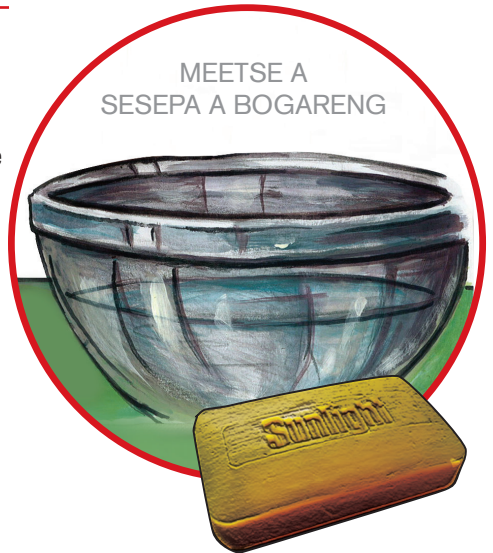
### Letšatši la bo 3 – 7 ka morago ga lebollo:

- O se ke wa itšhidulla le go šoma mošomo o boima.
- Tšwela pele go apara seaparo sa ka gare seo se hlwekilego le go bea setho sa gago sa bonna se lebelele godimo.
- Ka morago ga ge pantiši e tlošitšwe o ka hlapa mmele wa gago ka fao go tlwaegilego.
- O swanetše go hlapa ntho makga a mararo ka letšatši ka meetse a go hlweka le ka sesepa se boleta. Re šišinya sesepa se serolane sa Sunlight.

### Matšatši a mabedi a mathomo ka morago ga lebollo la gago:

- Khutša kudu ka fao o ka kgonago ka gona gomme o efoge go itšhidulla le go šoma mošomo o boima.
- Fetoša seaparo sa gago sa ka gare letšatši le lengwe le le lengwe.
- Apara seaparo sa ka gare seo se hlwekilego, sa go se go patagane gomme o beye setho sa gago sa bonna se lebelele godimo.
- O se ke wa tloša pantiši. Ge e ka wa o se ke wa šomiša pantiši ye nngwe. Eya kliniking.
- O se ke wa hlapa setho sa gago sa bonna.
- Boela kliniking goba ngakeng matšatši a mabedi ka morago ga lebollo la gago gore mošomi wa tša maphelo wa sephrofešenale a tloše pantiši yeo a lekole ntho.

MEETSE A  
SESEPA A BOGARENG



### **Ka fao o ka hlwekišago setho sa gago sa bonna:**

- Bediša meetse o a tlogele a fole fao e lego gore o a lokologa go a kgoma. Se se tla netefatša gore meetse a hlwekile le gore ga a na le ditwatši.
- Hlwekiša sekotlelo sa go hlapa ka meetse ao a bedišitšwego.
- Tlatša sekotlelo sa go hlapa ka meetse ao a bedišitšwego.
- Thapiša toulo ye e hlwekilego goba lešela o fogohlele sesepa godimo ga lona.
- Phumola ntho gaboleta ka toulo goba ka lešela leo. O se ke wa goga meroko yeo ka moka.
- Omiša ntho gaboleta ka toulo ye e hlwekilego.
- O se ke wa šomiša khothonewulu ka gobane e ka tsena nthong ya baka diphetetšo.

### **Letšatši la bo 8 go fihla ka dibeke tše 6 ka morago ga lebollo la gago:**

- Merogo e tla thoma go wa ka boyona ka morago ga matšatši a 10–14 ge ntho e thoma go tswalela.
- O se ke wa goga meroko. E tlogele e tšwe ka boyona goba o ka tla wa bula ntho gomme wa baka phetetšo.
- Tšwela pele go hlwekiša ntho gaboleta, le ka morago ga ge meroko e tšwele.
- O ka thoma go itšhidulla ge bontši bja meroko e tšwele.



**GOPOLA: O se tsoge o tloditše ditlotši tša go swana le Dettol, mešunkwane goba dialafi tša ka gae tša go swana le boloko bja phoofolo godimo ga ntho ka ge se se ka baka diphetetšo.**



## **DILO TŠE O SWANETŠEGO GO DI HLOKOMELA**

Mathata a ka morago ga lebollo ga se gantši a eba gona, eupša ka dinako tše dingwe go ka ba le phetetšo, go tšwa madi, go ruruga le go kwa bohloko. Ka tihokomelo ya maleba, mathata a a alafaga gabonolo.

**O kgopelwa go etela kliniki ya kgauswi le ga geno goba ngaka goba o letšetše Mogala wa thušo wa MMC wa diiri tše 24 wa 082 808 6152 ge o ka itemogela a mangwe a mathata ao a latelago, ka ge a ka ba taetšo ya gore o na le phetetšo.**

- O na le thempheretšha ya godimo goba o ekwa go fiša kudu.
- O ekwa o babja, go swana le go hloka maatla goba o sellega.
- Mpa ya gago e le ye thata goba e ngangegile.
- Mehlagare ya gago e ngangegile.
- O na le bolwetši bja go wa.
- Go na le monkgo wa go se kgahliše wo o tšwago nthong.
- Go na le boladu bjo bo tšwago nthong.
- O swara bothata go rota.
- Letlalo la gago le fetošā mmala.
- O rurugile goba lefelo la ka fase ga mpa goba nthong go le bothata.
- O na le sehlabi sa ka pejana nthong, kudukudu ge e le gore o be o sa kwe bohloko peleng.

**Ka mehla dula o beile nomoro ya Mogala wa thušo wa MMC mogaleng wa gago. O ka letšetša goba wa romela Please Call Me ya go se lefelwe ka nako efe goba efe o boledišane le yo mongwe wa baiki ba rena.**

**082 808 61 52**



# DILO TŠE O SWANETŠEGO GO DI HLOKOMELA E TŠWELA PELE...

## Go tšwa madi:

Go tlwaelegile go tšwa madi gannyane ka morago ga gago dira MMC. Go emiša go tšwa madi, swara setho sa gago sa bonna ka seatleng sa gago, tšea baselapi ya gago hlweka gomme o pitilele fao madi a tšwago gona metsotso ye 10-15. Ge madi a tšwela pele go tšwa goba go mpefala etela kliniking/moabing wa tirelo wa kgauswi le wena ka pela ka fao go kgonagalago goba o letšetše Mogala wa thušo wa MMC..

## Go ruruga:

Se se tlwaelegile ka pela ka morago ga go dira MMC. Go ruruga go swanetše go phohlela ka morago ga matšatši a mmalwa. Bea setho sa gago sa bonna le lebelele godimo o šomiša sekere ya seaparo sa gago sa ka gare go dira gore go ruruga go phohlele. Ge go ruruga go mpefala, goba ge e le gore go na le boladu bjo bo tšwago nthong ikgokaganye le kliniki ya kgauswi le wena goba o letšetše Mogala wa thušo wa MMC ka pela.

## Go laola bohloko:

Go tlwaelegile go kwa bohloko gannyane ka morago ga lebollo la gago. Enwa diphilisi tša go bolaya bohloko tšeo o di filwego ke bašomi ba maphelo ba sephrofešenale ka morago ga lebollo. Ge e le gore o sa kwa bohloko kudu go fetišiša, o kgopelwa go ikgokaganya le kliniki ya kgauswi le wena goba letšetša Mogala wa thušo wa MMC.

## Go tsogelwa:

Go tsogelwa go ka no ba bohloko ge o sa fola go MMC. Banna ba bantši ba bona gore go a thuša go fodiša setho sa bonna, gomme se se ka dirwa ka go phumola setho sa bonna gaboleta ka meetse a go tonya goba wa bea aese ka gare ga lešela leo le hlwekilego gomme wa le bea godimo ga setho sa bonna. Go a thuša gape go nwa meetse a mantši gore o kgone go hlapologa gantši. Leka go robala ka lehlakore, o hunne dikhuru tša gago di lebeletše mafahleng a gago. Leka gore o se ke wa robala ka mokokotlo.



**HLOKOMELA: GOPOLA, RE GONA GO GO HLOKOMELA. GE E LE GORE O A TSHWENYEGA GOBA O ITEMOGELA MASWAO AFE GOBA AFE A PHETETŠO, LETŠETŠA GOBA O ROMELE Please Call Me YA GO SE LEFELWE GO**

# 082 808 61 52

