Tsalwa ra vuxokoxoko ra vamanana lava tikeke

HIV, ku tika na leswi u nga *swi hlawulaka!*

Loko u anakanya hi ku kuma n'wana, u fanele ku ehleketa leswaku munghana wa wena a nga va a ri na HIV. Manana loyi a tikeke a nga tluleta n'wana wa yena HIV a nga se velekiwa, ekuvelekiweni na le ndzhaku ka ku velekiwa.

Ku na swilo leswi u nga swi endlaka ku hunguta nghozi leyi loko u ri na HIV.

Titlininiki etikweni hinkwaro ti nga ku nyika vukorhokeri byo hunguta nghozi yo va manana a tluleta n'wana hi xitsongwatsongwani.

Tsalwa leri ra vuxokoxoko ri ta ku pfuna ku twisisa HIV na ku biha emirini. Ri ta tlhela ri ku pfuna ku twisisa leswi u nga swi endlaka ku hlayisa rihanyu ra wena.

Tanihi mutswari loyi a languteleke:

- U nga kamberiwa HIV no tlhela u tsundzuxiwa. Tlininiki ya wena yi nga vitana vukorhokeri lebyi VCT, leswi vulaka ku kamberiwa hi ku tinyiketela no tlhela u tsundzuxiwa (voluntary counseling and testing).
- Loko u ri na HIV, u nga kuma mimirhi leyi vuriwaka ti-ARV (antiretrovirals) ku ku pfuna ku hanya nkarhi wo leha nakona u hanye kahle.
- U nga titoloveta ku endla swa masangu u hlayisekile hi ku tirhisa khondhomu.

Loko u ri manana la nga tika:

- U nga hlawula ku ya emahlweni u kuma n'wana kumbe ku herisa ku tika ka wena.
- U fanele ku ya kamberiwa eka titliniki ta mfumo ta vanhu lava nga tika hi minkarhi hinkwayo.

Loko u ri tatana:

- U fanela ku seketela munghana wa wena na leswi a hlawulaka ku swi endla.
- U fanela ku pfuneta ku kurisa n'wana wa wena.

Loko u ri kokwa wa n'wana la rindzeleke:

- U fanela ku seketela nhwana kumbe jaha ra wena.
- U fanela ku hlohletela nhwana kumbe jaha ra wena ku va ni vutomi lebyinene.
- U fanele ku dyondza hi HIV.

Icini lexi vamanana lava nga na HIV va nga xi endlaka?

HIV i xitsongwatsongwani lexi vangaka AIDS. U nga tivoni nandzu kumbe ku khomiwa hi tingana loko u tluleriwile hi HIV. Vamanana vo tala lava nga tika va na HIV. Loko u tiva xitetasi xa wena u nga hlayisa rihanyu ra wena na n'wana wa wena.

- Tlililiniki ya wena yi fanele ku ku nyika switsundzuxo no ku kambela (VCT). Va fanele nakambe va ku nyika mimirhi leyi lavekaka.
- Mimirhi leyi yi katsa mimirhi yo sivela Ntluleto wa N'wana hi Mana wakwe (PMTCT) leyi pfunetaka ku hunguta nghozi yo tluleta n'wana hi HIV.

PMTCT yi tirha hi ndlela leyi:

- U fanele ku nyikiwa murhi lowu vuriwaka AZT (zidovudine) ku suka eka mavhiki ya 28 ku fikela u kuma n'wana.
- U faneke ku tlhela u nyikiwa nevirapine loko u ya veleka.
- N'wana wa wena u fanele ku kuma sirapu ya nevirapine. Sirapu leyi yi tekiwa kan'we nakona yi fanele ku tekiwa ku nga se hundza tiawara ta 72 endzhaku ka ku velekiwa.
- I mfanelo ya wena ku kuma PMTCT nakona u **fanela** ku vutisa etliliniki ya wena loko va nga ku nyiki.

Etliliniki ya wena u nga tlhela u endla leswi:

1. U nga kambela CD4 count ya wena. Leswi swi ta tivisa wena na muongori wa wena hi xiyimo xa masocha ya wena ya miri.
2. Loko CD4 count ya wena yi ri kusuhi kumbe ehansi ka 200, kumbe loko u vabya hikwalaho ka HIV, u fanele ku nyikiwa ti-antiretroviral ku pfuneta rihanyu ra wena. Mimirhi ya wena yi ta endliwa hi mimirhi yinharhu leyi vuriwaka d4T (stavudine), 3TC (lamivudine) na nevirapine. Mimirhi leyi yi nga ha ta yi ri philisi rin'we kumbe timbirhi leti u nga ta ti teka masiku hinkwawo vutomi bya wena hinkwabyo. Mimirhi leyi yi ta ku pfuna ku hanya nkarhi wo leha nakona u hanye kahle.
3. TAC yi le ka pfhumba ro susumeta mfumo ku sungula ku nyika ti-ARV eka vanhu lava nga ni HIV loko CD4 count ya vona yi ri 350, ku nga ri 200. Leswi i swinene ku endlela leswaku vanhu lava nga ni HIV va hanya vutomi byo leha, va sirhelelela rihanyu ra vona no sivela mavabyi ya ntlulelo. Tsundzuka hi minkarhi hinkwayo leswaku leswi nga lulamela rihanyu ra wena, swi lulamele rihanyu ra n'wana wa wena. Burisana na mutirhi wa swa rihanyu hi ku sungula ti-ARV loko u ri ehansi ka 350 kambe wa ha ri ehenhla ka 200.
4. TAC yi le ka pfhumba ro susumeta Ndzawulo ya Rihanyu ku katsa 'the tail' eka mimirhi ya vona ya PMTCT. Xivangelo hi leswaku mpimo wun'we wa nevirapine eku velekeni na mimirhi yo sivela mbeleko swi nga endla leswaku miri wa manana na wa n'wana yi alelana na nevirapine, leswi nga ta hunguta nhlayo ya matshungulelo eka nkarhi lowu taka. Ku teka AZT (zivudine) na 3TC (lamivudine) vhiki rin'we endzhaku ka ku veleka swi nga hunguta nghozi yo alelana na nevirapine.
5. Loko u nga ri na mali yo ringana u nga kuma xipfuno xo hlayisa vana xa n'wana wa wena endzhaku ka ku velekiwa ka yena lexi u nga endlaka xikombelo xa xona eka Nhlangano wa Nsirhelelo wa Vanhu wa Afrika Dzonga (SASSA), hofisi ya Nhlayiseko wa vanhu kumbe eKhoto ya Majistarata.

Loko u ri munhu wa kereke, kereke ya wena yi fanele ku ku seketela.

Mufundhisi Teboho Klaas wa Khansele ya Tikereke ta Afrika Dzonga u ri:

Hi fanele ku anstwisa rihanyu ra vayimani no sivela ntluleto wa n'wana hi mana wa yena. Bilele yi ri *"A ku nga ha vi na ricece leri nga ta hanya masikunyana"* (Isaya 65:20 NIV)

U nga endla yini hi n'wana wa wena loko u ri na HIV?

- Tliliniki yi fanele ku kambela HIV eka n'wana wa wena loko a ri na tsevu wa mavhiki hi vukhale. Tliliniki yi fanele ku tirhisa nhlahluvo lowu vitaniwaka PCR (polymerase chain reaction). Leswi swi ta kambela loko ku ri na HIV engatini ya n'wana.
- Tliliniki yi fanele ku ku nyika vuxokoxoko byo tiya hi ku mamisa n'wana wa wena. U ta fanela ku tihlawulela ku nyika n'wana wa wena masi ya bodlela kumbe ya vele. U nga n'wi nyiki hiswimbirhi hikuva leswi swi ta tlakusa nghozi ya ku va a tluleriwa hi HIV.

Loko u hlawula ku n'wi mamisa vele:

- Masi ya vele ra wena ya na swakudya swo aka miri ku hundza ya bodlela, kambe ku na nghozi ya leswaku u nga tluleta n'wana hi HIV hikuva ku na HIV eka masi ya vele ra manana la nga na HIV.
- U fanele ku mamisa n'wana wa wena masi ya vele ntsena u nga katsi yan'wana kumbe swihalaki swin'wana ku fikela u yima ku mamisa endzhaku ka tin'hweti ta tsevu.
- Tliliniki yi fanele ku kambela HIV eka n'wana wa wena nakambe endzhaku ka 18 wa tin'hweti.

Loko u hlawula ku n'wi mamisa bodlela:

- Tliliniki yi fanele ku ku nyika swiletelo swa mamamiselo ya bodlela.
- U fanela ku mamisa n'wana bodlela loko u kota ku swi fikelela, nakona u swi endla hi ndlela yo hlayiseka. Tliliniki ya wena yi fanela ku ku nyika masi ya mahala tin'hweti ta tsevu.
- U fanele ku yisa n'wana wa wena etliliniki loko o chuluka.
- Loko n'wana wa wena a ri na HIV, tliliniki yi fanela ku n'wi nyika vutshunguri bya ti-antiretroviral bya mahala. Leswi swi nga pfuna n'wana wa wena ku hanya nkarhi wo leha nakona a hanya vutomi lebyinene.

Vumbiwa byi ku nyika mfanelo yo endla swiboho hi timhaka ta ntswalo.

Byi tlhela byi ku nyika mfanelo yo fikelela vukorhokeri bya swa rihanyu ra ntswalo. U nga tirhisa timfanelo leti ku endla swiboho leswinene swa wena na n'wana wa wena.

U fanela ku sindzisa ku nyikiwa vukorhokeri bya PMTCT, mimirhi yin'wana ya nkoka na vukorhokeri byo hlayisa rihanyu ra wena na n'wana wa wena.

TAC
TREATMENT ACTION CAMPAIGN

National Office 021 422 1700
Khayelitsha District 021 364 5489
Ekurhuleni District 011 873 4130
Mopani District 015 307 3381
Umgungudlovu District 033 394 0845
Gert Sibande District 017 811 5085
Lusikisiki District 039 253 1951/2
www.tac.org.za

Designs4development, www.d4d.co.za