



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



PEPFAR
U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief

AIDS Free
Strengthening High Impact Interventions
for an AIDS-free Generation



Photo by: Eric Bond/EGPAF, 2017

LESELINYANA LE RUTANG BACHA KA MOKHOA OA LITŠOANTŠO:

MEKHOA EA HO KHOTHALLETSA BACHA BA LILEMO LI 10 HO ISA
HO 24 HORE BA HLAHLOBE BA TSEBE MAEMO A BONA A HIV ESITA
LE HO FUMANA LITŠEBELETSO TSA BOPHELO



MINISTRY OF HEALTH

LITEBOHO

Leselinyana lena le litšoantso tse sebelisoang 'moho le lona le hlophisitsoe ke mokhatlo oa Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation (EGPAF) ka 2017 le 2018 tlasa morero oa AIDSFree ka sepheo sa hore le sebelisoa ho khothalletsa bacha hore ba hlahlobe ba tsebe maemo a bona a HIV esita le ho fumana litšebeletso tsa bophelo.

Mosebetsi ona o ne o etsoa tlasa tataiso ea Lekala la Bophelo lefapheng la thuto ka tsa bophelo, oa tataisoa hape ke mookameli e moholo oa EGPAF Lesotho 'Me Tšepang Mohlomi le 'Me Esther Tumbare e leng mookameli oa lefapha la bophelo EGPAF Lesotho le basebetsi 'moho le bona. Leselinyana lena le ile la hlahlojoa le ho phetheloa ke sehlopha sa litsebi tse tsoang mekhatlong e fapaneng (Technical Working Group), se etelletsoe pele ke Lekala la Bophelo.

Batho ba latelang ba kentse letsoho haholo ho hlophisa leselinyana lena, le ho le sebelisa metseng ho sheba na bacha ba amohela litaba tsa lona joang le hore le phetheleloe:

LINGOLI

Daniel Phenethi, Lekala la Bophelo
'Mathato Nkuatsana, Lekala la Bophelo
Maryanne Ombija, EGPAF
Daphne Mpopu, AIDSFree/EGPAF Swaziland
Palesa Matšasa, AIDSFree/EGPAF Lesotho
Thabiso Lekhotsa, Lefapheng le sebetsang litaba tsa bacha/EGPAF Lesotho
Oluwasanmi Akintade, EGPAF Lesotho

BA HLAHLOBILENG LESELINYANA

Aida Berhan, AIDSFree
Tlali Matela, LPPA
Mantai Ramagoaela, Mothers to Mothers
Mamotheba Busa, Masters of the Healing Foundation
Polo Motšoari, JHPIEGO
Sarah Nkunyane, LENASO
Relebohile Moliko, LENASO
Heather Malbon, Masters of the Healing Foundation
'Mapoloko Leteka, Care for Basotho
Mika Mohlabane, Lekala la Bophelo
Makhebe Khomolishebile, Lekala la Bophelo
'Makopano Letsatsi, EGPAF
Pulane Mofo, LENEPWHA
Maadel Lesaoana, LENEPWHA
Rosina Phate- Lesihla, Lekala la Bophelo
Likabelo Toti-Mokoteli, Lekala la Bophelo
Mokhatlo oa JSI
Komiti e hlahlobang lingoliloeng (PSC), EGPAF

BA ETSENG BOITHUTO HO SHEBA NA BACHA BA AMOHELA LESELINYANA LENA JOANG

Thebisa Chaava, EGPAF
Kuenta Moleko, LENEPWHA
Seitebatso Leseli, LENEPWHA
Ntebaleng Hlapolosa, Young Positive Generation of Lesotho
Puleng Motanteli, Positive Living Youth Outreach
Mamello Sello, LENEPWHA
Nthatisi Ralebitso, LENEPWHA
Maletuka Nkala, LENASO
Lisebo Lechela, LENEPWHA
Shoaepane Maama, Positive Living Youth Outreach
Mantsoboi Motlokoa, BOHAYA

LITŠOANTSO LI NKUOE KE : Eric Bond, le Robin Wyatt, EGPAF

LESELINYANA LENA LE HLOPHISITSOE KE : Kelsey Brosnan, EGPAF

Liteboho tse khethihileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Muso oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Muso oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.

Tse Kahare

Tlhaloso ea Mantsoe	4
Ketapele.....	5
Selelekela.....	6
Mokhoa oa ho sebelisa leselinyana lena.....	6
Methati ea ho tsamaisa lipuisano.....	7
Tlhaloso ea moruta methaka le mekhoe e metle ea ho fetisa melaetsa	8
Melaetsa ea bohlokoa ea bacha ba lilemo li 10 ho isa ho 24.....	10
Setsoantso sa Pele (1): Litšebeliso tsa bophelo tsa bacha	11
Setsoantso sa bobeli (2): Puisano lipakeng tsa batsoali le bana.....	12
Setsoantso sa boraro (3): Banana le bashanyana	13
Setsoantso sa bone (4): Bahlankana ba bacha	14
Setsoantso sa bohloro (5): Baroetsana ba bacha.....	15
Setsoantso sa botšelela (6): Mocha ea nang le ngoana.....	16
Setsoantso sa bosupa (7): Bacha ba ratanang	17
Setsoantso sa borobeli (8): Litlhare tse fokotsang menyetla ea ho fumana tsoaetso (PreP)	18
References	19

Tlhaloso ea Mantsoe

ART/ARVs	Litlhare tse fokotsang sekhahla sa kokoana hloko ea HIV maling
BOHAYA	Boipusong HIV AIDS Youth Association
DREAMS	Determined, Resilient, Empowered, AIDS-free, Mentored and Safe
EGPAF	Elizabeth Glazer Pediatric AIDS Foundation
HIV	Kokoana hloko ea tšoaetso e thefulang sesole sa 'mele
JHPIEGO	John Hopkins Programme of International Education in Gynecology & Obstetrics
LENASO	Lesotho Network of AIDS Services Organization
LENEPWHA	Mokhatlo oa batho ba phelang le tšoaetso ea HIV Lesotho
LPPA	Mokhatlo oa thero ea malapa Lesotho
PEP	Litlhare tsa li ARV tse fokotsang menyetla ea hore motho a fumane tšoaetso kamorao hore a be tlokotsing ea ho fumana tšoaetso
PrEP	Litlhare tsa li ARV tse fokotsang menyetla ea hore motho a fumane tšoaetso tse sebelisoang pele motho a ba tlokotsing ea ho fumana tšoaetso
UNAIDS	Joint United Nations Programme on HIV and AIDS
USAID	United States Agency for International Development

Ketapele

‘Muso oa Lesotho, ka Lekala la Bophelo o itlamme ho sebetsa ‘moho le mekhatlo e fapaneng le mekhatlo ea bafani e le ho thusa naha ho fihlela mekolokotoane ea 90-90-90 e behuoeng ho tataisa lefatše ho fenya lefu la HIV ka selemo sa 2030. Mekolokotoane ena e hlalosa feela hore bonyane ho batho ba leshome ba phelang le tšoaetso ea HIV, ba robong ho bona ba tšoanela ho tseba maemo a bona a tšoaetso; ho ba leshome ba phelang le tšoaetso ea HIV, ba robong ho bona ba tšoanela ba be ba sebelisa litlhare tsa li ARV e leng litlhare tse thusang ho fokotsa sekhahla sa tšoaetso; ho batho ba leshome ba sebelisang litlhare bonyane ba robong ho bona re lebelletse hore e be sekhala sa tšoaetso maling se be tlase haholo.

Liphuputso li bontša sekhahla sa tšoaetso se ntse se theoha lihlopheng tse fapaneng tsa batho, ha e se feela ho bacha ba lilemo li leshome (10) ho isa ho ba lilemo tse leshome le metso e robong (19). Ka hona ‘Muso oa Lesotho o etsa mekuto eohle hore baroetsana le bahlankana esita le bacha ka kakaretso ba fumane litšebeletso tsa bophelo e le ho fihlela toro ea Lefatše ea ho fenya lefu la HIV ka selemo sa 2030.

‘Muso oa Lesotho o ananela le ho leboha lithuso tsohle tse tsoang ho bafani le mekhatlo e fapaneng e thusang ‘Muso le Lekala la Bophelo ho ntlafatsa litšebeletso tsa bophelo tse sebelisoang ke bacha. Hona le litšebeletso tse fapaneng tse fuoang bacha ka ho khetholoha joale ka litliniki tse sebeletsang bacha feela tse fumanehang lipetleleng tse kholo, selekane sa DREAMS, litšebeletso tsa ‘Rola katiba’, lithlare tsa PrEP, esita le litšebeletso tsa bophelo tse ikhethileng tse fumanehang litsing tsa thuto ea boemo bo phahameng. Litšebeletso tsena tse fapaneng li thusitse hore bacha ba be le thahasello ea ho ea litsing tsa bophelo ho fumana litšebeletso, ‘me ba se ba fumana litšebeletso tse ntlafetseng ho feta pele. ‘Muso oa Lesotho o leboha mekhatlo eohle e fanang ka litšebeletso tse ikhethileng tsa bacha.

Lekala la Bophelo le motlotlo ka Leselinyana lena le nang le litšoantšo tse thusang ho khothalletsa bacha hore ba sebelise litšebeletso tsa bacha. Litšoantso tsena li reretsoe ho sebelisoa ke bacha ho qholotsa lipuisano ho bacha ba bang hore ba tsebe ka litšebeletso tse reretsoeng ho thusa bacha. Leselinyana lena le kentse litaba tse fapaneng tse kang: Leseli ka HIV le AIDS, Hlahloba o qale litlhare, batho ba lokelang ho fumana litlhare tsa PrEP. Ke tebello ea rona hore litšoantso tsena li tla susumetsa bacha hore bae e litsing tsa bophelo ba fumane litšebeletso tsa bophelo e le hore ba lule ba phetse hantle. Lekala la Bophelo le ananela tšehetso le boikitlaetso ho bohle ba kentseng letsoho hore Leselinyana le be teng.

Lekala la Bophelo le hlokomela bohlokoa ba ho kopanela tšebetso le mekhatlo ea sechaba, le mekhatlo e ikemetseng le mekhatlo ea machaba, bafani esita le Makala a mang a ‘Muso e le ho nanabetsa letsoho hore litšebeletso tsa Bophelo li anele bacha naha ka bophara. E se eka bohle re ka sebetsa ‘moho ho fenya lefu la HIV bacheng, re sebeletse bacha ka mafolofolo le mofuthu e le hore ba natefeloe ke ho tla litsing tsa bophelo molemong oa ho ntlafatsa maphelo a bona.

Nkaku Kabi
Letona lekaleng la bophelo

Selelekela

Mekhatlo ea sechaba e meholo le e menyane, e bohlokoa haholo ho thusa ho phethahatsa leano la 'Muso oa Lesotho la Hlahloba o qale Litlhare. Leano lena le thusa hore motho e mong le e mong ea phelang le tšoaetso ea HIV Lesotho a tsebe boemo ba hae, 'me batho ba joalo ba fumane litlhare (li-ARV) tse thusang ho fokotsa sekhahla sa tšoaetso ea HIV, hore ba phele nako e telelele.

Boithuto bo entsoeng Lesotho mona ka selemo sa 2017, bo etsoa ke UNAIDS bo supa hore ho batho ba leshome (10) ba phelang le tšoaetso ea HIV, ke feela batho ba supileng (7) (e leng 72%) ba tsebang maemo a bona a tšoaetso.¹ Batho ba bang ba bonahalang ba salla kantle ba sa fumaneng litšebeliso tsa bophelo ke bacha ho tloha lilemong tse 10 ho isa ho tse 19 esita le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho tse 24. Mabaka a mang a sitisang hore bacha ba ee litsing tsa bophelo ke hore bacha ke batho ba shebahalang ba phetse hantle. Ka nako e ngoe ha ba tsebe hore ho na le litsi tsa bophelo tse ikhethileng ka ho sebeletsa bacha feela moo basebeletsi ba koetlisitsoe ka mekhhoa e metle ea ho sebeletsa bacha.

Morero oa AIDSFree o hlophisitse leselinyana lena le nang le litšoantso ho thusa hore bacha ba lilemo li 10 ho isa ho tse 24 ba ithute le ho qoqa ka litaba tsa bophelo ka sepheo sa hore bacha ba hlahlobe ba tsebe maemo a bona a HIV le hore ba fumane litšebeliso tsa bophelo tse amohelang ho bacha.

Leselinyana lena le hlalosa methati eo re tšoanelang ho e latela hore re khothalletse sechaba hore se fumane litšebeliso tsa bophelo. Leselinyana lena le ile la sebelisoa ke bacha ba tsoang mekhatlong ea LENASO le ba LENEPAWH ka khoeli ea Phato ho isa Loetse 2017 ho ithuta hore na bacha ba rata melaetsa e ngotsoeng joang, e buoang ka litaba li feng. Morero oa AIDSFree o tšehelisoa ka lichelete ke USAID 'me EGPAF ke e meng ea mekhatlo e thusang ho atlehisa maano a AIDSFree.

Mokhoa oa ho sebelisa leselinyana lena

Leselinyana lena le reretsoe hore bacha ba buisane ka litaba tse amang maphelo a bacha ba Lesotho. Moruta mothaka o tla botsa lipotso e le ho tataisa bacha hore ba hlahise maikutlo a bona hore re utloisise na bacha ba tseba ha kae ka litaba tsa HIV, le litšebeliso tsa bophelo tseo ba li sebelisang, na banana le bashanyana ba fumana litšebeliso tseo ka mekhhoa e fapaneng, ebe ke litumelo le litloaello li feng tse susumetsang liqeto tseo bacha ba li etsang; ebe bacha ba hloka tšehetso ea mofuta o feng hore ba amohele maemo a bona e kaba mocha ea phelang le tšoaetso ea HIV (positive) kapa ea senang tšoaetso (negative). Ho bobebe hore bacha ba buisane ka setšoantšo seo ba se shebileng ba phutholohile ho feta ha ba botsoa ka maphelo a bona.

Moruta mothaka ke motho ea nang le kutloisiso e phethahetseng ka mekhhoa e metle ea ho tsamaisa lipuisano ebile a na le kutloisiso ka litaba tsa HIV. Moruta mothaka ke motho ea lilemo li 18 ho isa ho 35, me o tšoanela hore bonyane a be moholonyana ka lilemo tse hlano (5) ho isa ho tse 10 ho sehlopha sa batho bao a buisanang le bona. Litšoantso tsena li ka sebelisoa ho ruta sehlopha sa bacha ba bahlano (5) ho isa ho ba mashome a mabeli (20). Likarete tsena li bontša setšoantšo ka lehlakoreng le ka pele, ebe ka lehlakoreng le kamorao ke lipotso tse tataisang bacha ho buisana.

Moruta mothaka a ka buisana le sehlopha sa banana le bashanyana, banana feela kapa bashanyana feela. O ka kopanya bacha ka hore ke ba kenang likolo, ke ba sa keneng

¹ UNAIDS Global AIDS Update 2017. http://www.unaids.org/en/resources/documents/2017/20170720_Global_AIDS_update_2017

sekolo, bacha bao e le bakhachane kapa batsoetse, bacha ba phelang le tšoaetso, bacha ba sa tsebeng maemo a bona esita le ba se nang tšoaetso. Boithuto bo entsoeng ke bacha ha ba hlophisa Leselinyana lena ke hore o ka kopanya bacha ba lilemo li 10 ho isa 14, le ba lilemo tse 13 ho isa ho 17.

Methati ea ho tsamaisa lipuisano

Re tla latela methati e tšeletseng (6) ho tataisa lipuisano ka litšoantso tsena.

1. Ho bohlokoa hore ha o buisana le bacha o kenyeletse lipapali kapa lipina (energizers) litabeng tsa hao e le ho etsa hore ba phutholohe. Lipapali le lipina li etsa hore bacha ba natefeloe ke ho buisana.
2. Moruta mothaka o tla hloaea setšoantšo seo a batlang hore bacha ba buisane ka sona kapa a bontše bacha litšoantšo kaofela ebe sehlopha se khetha seo ba tlang ho buisana ka sona. Ha nako e lumela bacha ba ka ithuta ka litšoantšo tse ‘maloa kapa ba lumellana na kamoso ba tla ithuta ka se feng.
3. Pele o qala thuto ea hao o bolelle bacha hore maikutlo a bona kaofela a amoheloa. O ba bontše setšoantšo o re ba buoe na ba bona eng setšoantšong moo. Re ka se etse qeto ka boemo ba HIV ba batho ba litšoantšong mona, hobane ha re tsebe na ba phela le tšoaetso (HIV-positive) kapa ha ba na tšoaetso (HIV-negative). Litšoantšo tsena li thusa hore bacha ba phutholohe ba buisane ka litaba tsa bophelo. O ka lumella bacha hore ba tšoare setšoantšo sena e le hore ba se shebele haufinyane.
4. Moruta mothaka o tla bontša bacha setšoantšo e le ho tataisa lipuisano esita le ho ba botsa lipotso tse etsang hore ba hlahise maikutlo a bona, likarabo tse ling e ka ba ‘EE’ kapa ‘Che’. Lipotso tsena li ipapisitse le batho ba hlahang litšoantšong tsena ‘me li buoa ka litaba tsa bophelo ba bacha, likamano tsa bona le batho ba bang le litaba tsa HIV.
5. Bonyane le ka buisana le sehlopha nako ea metsotso e mashome a mane (40). O phethele ka ho leboha bo teng ba bona. O ba botse na ba ithutile eng e ncha kajeno.
6. Phethela ka ho ba hopotsa melaetsa ea bohlokoa e meraro (3) ho isa ho e mene (4) eo ba tšoanelang ho e hopola holima litaba tseo le buisaneng ka tsona e le ho bakhothalletsa ho ea litšebeletsong tsa bophelo le ho hlahlobela tšoaetso ea HIV.

Kamora ho buisana le bacha, Moruta mothaka o tla ngola fatse lintlha tsa bohlokoa tseo a li hlokometseng ha a ne a tsamaisa puisano, e bontše hore na o kopane le batho ba bakae ka palo le ba hore na ba buile ka litaba li feng. Moruta mothaka o tlameha ho fa bacha monyetla oa ho botsa lipotso le hore a ba khothalletse ho ea litsing tsa bophelo. Moruta mothaka o tšoanela ho tseba ka botlalo litšebeletso tse fumanehang setsing sa bophelo kapa tliniking ea bacha se haufi le moo a phelang teng.

Tlhaloso ea moruta methaka le mekhoea e metle ea ho fetisa melaetsa

Re lebelletse hore batho ba tla sebelisa Leselinyana lena e be batho ba tloaetseng ho nka karolo litabeng tsa bophelo bo botle e ka ba ho ruta ka thibelo ea tšoaetso ea HIV esita le kalafo ea HIV, ba fana ka leseli motseng kapa litsing tsa bophelo. Meruta methaka e tla ba batho ba nang le leseli ka litaba tsa thibelo ea tšoaetso ea HIV, kalafo, tlhokomelo le tšehetso ho batho ba anngoeng ke HIV kapa batho ba phelang le HIV. Meruta methaka e ka ba batho ba phelang le tšoaetso ea HIV, baetapele ba sechaba mekhahlelong e fapaneng, bahlabolli, bacha ba sebetsang litsing tse fanang ka litšebeliso tsa bophelo ho bacha.

Boithuto ba rona bo supa hore bacha ba phutholoha haholo ha ba tataisoa ke bacha ba bang, ba lilemong tse 18 ho isa ho tse 35, ho buoa ka mekhoea le litloaelo tsa bona tse ba thusang ho qoba tšoaetso ea HIV le malebela bakeng sa ho fumana litšebeliso tsa bophelo joale ka ho hlalobela HIV. Batsoali esita le batho ba baholo ba ile ba ithaopela ho sebelisa litšoaantšo tsena ho buoa le bacha empa re ile ra hlokomela hore bacha ha ba phutholohe ha ba tataisoa ke batho ba baholo. Moo e leng batho ba baholo ba tsamaisang lipuisano re ne re bona ba fetisa melaetsa e kang ba laela bacha hore na ba tšoanela ho phela joang. Mohlala ke ho joetsa bacha hore ba qobe ho ba le metsoalle e ba khelosang tseleng. Melaetsa ea mefuta ena e ka eketsa sekhobo litabeng tsa hore bacha ba hlalobe ba tsebe ka maemo a bona, ba tšabe le ho buoa ka litaba tsa thobalano.

Meruta methaka e tšoanela ho sebelisa mekhoea e tla etsa hore bacha ba natefeloe ke ho buisana 'me ba buoe ba phuthulohile. Meruta methaka e ka etsa lintho tse latelang ho natefisa lipuisano:

- Qala lipuisano tsa lona ka lipapali kapa lipina (energizers) e le ho etsa hore bacha ba phutholohe. O nahane lipapali le lipina tse nepahetseng sebakeng sa mofuta oa bacha bao o buoang le bona. Haeba o bona ba se ba khathetse ke ho mamela kapa ho buoa o ka boela oa ba hlaphola ka pina hape.
- O tlameha ho tla o itokisitse, o tle o tseba litaba tseo o tlo buoa ka tsona, e le hore o qobe ho bala lipotso tsa hao ha o se o qalile lipuisano tsa hao.
- O botse potso e le 'ngoe ka nako ho thusa hore sehlopha se mamele se tsebe ho araba. O etse tšalo-morao ho utloisisa mabaka a bona holima likarabo tseo ba fanang ka tsona, haeba mocha a re 'che' kapa 'ee' botsa na hobaneng a re 'che' kapa 'ee'.
- O etse tšalo-morao ho utloisisa likarabo tsa bona. Mohlala, ha motho a fana ka karabo e reng '*thobalano e tšireletsehileng*' botsa na o bolelang ha a re '*thobalano e tšireletsehileng*'.
- O hopole hore bacha ke batho ba ratang ho qholotsa meruta methaka ka lipotso, ka hona o be motho ea ikemetseng hore ba se ke ba o imetsa ka lipotso tse tla o sitisa ho ntšetsa thuto ea hao pele. Ho lokile hore "Che ha ke na karabo ea potso ena, na ho na le motho ea ka arabang ho rona moo"? Haeba o sa tsebe karabo ba joetse hore o tla batla karabo holima potso ea bona ka ho kopana le batho ba rupelletsoeng holima litaba tsa bophelo joalo ka mooki, ngaka le ba bang.

- O hlokomele hore ka nako e 'ngoe bacha ba ka buoa litaba tseo e leng mafosisa, hobane ba hloka kutloisiso. O se ke oa etsa likhang holima maikutlo a joalo. Mohlala, e mong a kare “Nna kea tseba hore banna ba seboko sa ka ha ba na tšoaetso ea HIV”. O ka botsa hore na batho ba bang bona maikutlo a bona a re eng holima taba ena. Ha le se le phethetse thuto ea letsatsi o ka buisana le motho ea neng a hlahisa ntlha ena ea mafosisa, o mo tataise hore a fumane leseli le batsi mohlomong ka ho mo tataisa hore a kopane le litsibi joale ka mooki kapa ngaka.

O behe litaba tsa hao ka makhethe haholo ha o buoa ka mekhoha eo tšoaetso e fetang ka eona le ka moo re ka qobang tšoaetso ka eona. O ipapise le mehlala e latelang:

- HIV e ka tloha ho motho e mong ho fetela ho e mong, ka maro a mele joale ka mali, Lebeso le maro a thobalano.
- Ho tloha ho Mma ho ea ho lesea, nakong ea bokhachane, ha a pepa, ka kanyeso;
- Ka thobalano e sa tšireletsehang: e kaba peto kapa batho ba lumellane hore ha ba sebelise khohlopo; ketso e ka etsang hore maro (mali, maro a botona le botšehali) a tsoang ho motho e mong a fetele ho motho e mong. Mohlala, ho kuta ka lehare le le leng, ho arolelana borashe ba meno, ho kalla joalo joalo.
- O ka se fumane tšoaetso ea HIV ka mekhoha e latelang: ho tšoara motho ea phelang le tšoaetso ka letsoho, ho akana, ka mathe, ho longoa ke monoang, ho arolelana lijana kapa liphahlo le motho ea phelang le tšoaetso ea HIV.
- Re ka qoba tšoaetso ea HIV ka ho ila thobalano, ho sebelisa khohlopo nako eohle ha re etsa thobalano, ho sebelisa litlhare tsa PEP (mohlala, ha o le lehatsipa la peto) kapa litlhare tsa PrEP. (PrEP e ka fua motho ea hoebang ka 'mele, motho ea etsang thobalano le batho ba bangata, motho ea se nang tšoaetso empa molekane oa hae a na le tšoaetso, bahlankana ba nang le likamano tsa thobalano le bahlankana ba bang).
- Bahlankana le bo-ntate ba ka fokotsa menyetla ea bona ea ho fumana tšoaetso ea HIV (60%) ka ho rola katiba (VMMC). Ho bohlokoa hore bahlankana ba sebelise likhohlopo nako eohle ha ba etsa thobalano.
- Ho bohlokoa hore motho e mong e le e mong ea phelang le tšoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa li-ARV (a li tšepahalle a li sebelise ka nepo) e le hore sekhahla sa tšoaetso se be tlase (viral load e be tlase), 'me mona re kenyeletsa le bakhachane esita le batsoetsoe hore ba sebelise litlhare tsa bona ka nepo e le ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho masea a bona (PMTCT).

Melaetsa ea bohlokoa ea bacha ba lilemo

li 10 ho isa ho 24

Kamehla ha o buisana le sehlopha sa batho o ba fa thuto o tsoanela ho phethela litaba tsa hao ka ho ba hopotsa melaetsa ea bohlokoa e ba khothalletsang ho ea litsebeletsong tsa bophelo. Melaetsa e hlahang mona ke e khethehileng sebakeng sa bacha ba phelang Lesotho.

Bocha ke nako eo motho a holang, a tlohang bongoaneng a kenang boroetsaneng kapa bohlananeng, 'me ho ba le liphethoho tse ngata 'meleng joalo ka ho fetoha libopeho, maikutlo le mokhoa oo a bonang litaba ka teng le ka moo a amanang le batho ba bang ka teng. Bacha ba tsoanela ho elelloa liqholotso tse ba tobileng 'me ba hlocomele mekhoea ea ho li qoba e le hore ba lule ba phetse hantle ba bolokehile.

1. HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoea e mengata.
2. Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
3. Batsoali le sechaba ka kakaretso ba tšehetsa bana le bacha hore ba tsebe maemo a bona a HIV. Batsoali ba ka rata hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa li ARV. Batsoali ba boetse ba rata hore mocha ea se nang tsoaetso a nke boikarabello a itlhokomele hore a phele a sena tsoaetso.
4. Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoea e ka etsang hore a fumane tsoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlhatlhobo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuae leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tsoaetso (kapa ho thibela ho fetisetsa tsoaetso ho ba bang).
5. Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore motho ea phelang le tsoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele.
6. Mocha ea lilemo li 12 ho ea holimo a ka iketsetsa qeto ea ho hlahlobela HIV. Bana ba lilemo li 11 ho ea tlase ba hloka tumello ea batsoali ba bona pele ba hlahlobela HIV.
7. Hona le bacha bao sephetho sa bona se tla supa hore ba phela le tsoaetso ea HIV. Maemong a joalo mocha o tla tataisoa le ho tšehetsoa hore a tsebe ho bolella motsoali oa hae ka boemo ba hae le hore a sebelise litlhare tsa hae ka mokhoa o nepahetseng e le ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling a hae le hore a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.
8. Ho bohlokoa hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa hae hantle ka nepo le haeba a ikutloa a phetse hantle. Tšebeliso e nepahetseng ea litlhare tsa li ARV e thusa ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling e le hore mocha a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.
9. O tsoanela ho batla thuso setsing sa bophelo hang kamorao hore o etse thobalano e sa tšireletsehang ho sa tsotellehe mabaka kapa boemo bo entseng hore o etse thobalano e sa tšireletsehang (esita le haeba o le lehlatsipa la peto), ebile ho sa tsotelehe hore na o lilemo li kae. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.
10. Boholo ba litsi tsa bophelo (haholo lipetlele le litlilini tse kholo) li na le libaka tse khethehileng tse sebeletsang bacha feela (youth corner).

Setšoantso sa Pele (1): Litšebeletso tsa bophelo tsa bacha



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Ke ho kae moo? Hobaneng o cho joalo?
- Na le tseba ka litsi tse sebelletsang bacha feela ka hara litsi tsa bophelo (youth corner)?
- Ke mang ea kileng a sebeletsoa teng? U fumane litšebeletso tse joang?
- Banana le bo-Mme ba bacha bona ba ka fumana litšebeletso li feng litsing tsa bophelo?
- Bashanyana le bo-Ntate ba bacha bona ba ka fumana litšebeletso li feng litsing tsa bophelo?
- Ebe ke nakong e feng eo mocha a ka batlang ho hlahlobela HIV?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela mocha ho batla litšebeletso tsa bophelo?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo?

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- Boholo ba litsi tsa bophelo (haholo lipetlele le litlilini tse kholo) li na le libaka tse khethelileng tse sebeletsang bacha feela (youth corner). Bacha ba nang le masea ba ka fumana litšebeletso tsa masea a bona mono litsing tsa bacha.
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabollosa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoha e ka etsang hore a fumane tšoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlhahlobo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tšoaetso kapa ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho ba bang (a ka fuoa likhohlopo).
- Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore motho ea phelang le tšoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele.
- Ho bohlokoa hore mocha ea phelang le tšoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa hae hantle ka nepo le haeba a ikutloa a phetse hantle. Tšebeliso e nepahetseng ea litlhare tsa li ARV e thusa ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling e le hore mocha a phele hantle nako e telele a fihlele litiro tsa hae.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeletso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motatataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeletso**).

Setšoantšo sa bobeli (2): Puisano lipakeng tsa batsoali le bana



Setšoantšo tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2016

O ka sebelisa setšoantšo sena le bacha ba lilemo li 10 ho isa ho 19

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantšo sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Kamano ea batho baa ke efeng?
- Na le tseba ka maemo moo batho ba baholo ba holisang bana bao e seng ba bona?
 - Na maemo a joalo a teng metseng ea lona?
- Na o nahana Mme eo o na le leseli holima litaba tsa HIV?
 - Haeba o re EE, o nahana o tseba litaba li feng holima HIV?
 - Haeba o re CHE, hobaneng o re ha a na leseli ka litaba tsa HIV?
- Ebe ngoanana eo eena o tseba eng ka HIV?
 - Haeba o re EE, o nahana o tseba litaba li feng holima HIV?
 - Haeba o re CHE, hobaneng o re ha a na leseli ka litaba tsa HIV?
- Na ngoanana eo a ka phutholoha ho buoa le Mme oa hae ka litaba tsa thobalano le HIV?
 - Haeba o re che, ebe ho tsoanela ho etsahaleng hore a phutholohe?
- Ebe banana ba ntseng ba kena sekolo ba lokela ho tseba litaba li feng ka HIV?
- Na banana ba tsoanela ho ba le leseli ka litaba tsa HIV le tsoanang le leo bashanyana ba nang le lona?
 - Hobaneng o nahana joalo?
- Kapa banana ke bona ba lokelang hoba le leseli haholo ka litaba tsa HIV?
 - Hobaneng o re "EE" kapa "Che"?
- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ebe batsoali ba ka khona ho qoqa le bana ba bona ka litaba tsa HIV neng?
- Ebe ke mekhoe e feng e metle eo batsoali ba ka e sebelisang hore ba khone ho buoa le bana ba bona?
- Ngoanana eo a ka hlahlobela HIV neng? Ho kae?
- Batsoali ba ka etsang ho thusa bana ba bona esita le bacha hore ba lule ba se na tsoaetso ea HIV?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Batsoali ba ka etsang ho thusa bana ba bona esita le bacha ba phelang le tsoaetso ea HIV?
 - Hobaneng taba ee e le bohlokoa?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo?

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Mocha ea lilemo li 12 ho ea holimo a ka iketsetsa qeto ea ho hlahlobela HIV. Bana ba lilemo li 11 ho ea tlase ba hloka tumello ea batsoali ba bona pele ba hlahlobela HIV.
- Bocha ke nako eo motho a holang, a tlohang bongoaneng a kenang boroetsaneng kapa bohlaneneng, 'me hoba le liphethoho tse ngata 'meleng joale ka ho fetoha libopeho, maikutlo le mokhoa oo a bonang litaba ka teng le ka moo a amanang le batho ba bang ka teng. Bacha ba tsoanela ho elelloa liqholotso tse ba tobileng 'me ba hlocomele mekhoe ea ho li qoba e le hore ba lule ba phetse hantle ba bolokehile.
- Batsoali le sechaba ka kakaretso ba tsehetsa bana le bacha hore ba tsebe maemo a bona a HIV. Batsoali ba ka rata hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise lithare tsa li ARV. Batsoali ba boetse ba rata hore mocha ea se nang tsoaetso a nke boikarabello a itlhokomele hore a phele a sena tsoaetso.
- Re khothalletsa bacha hore ba buisane ka litaba tsa bophelo esita le HIV le batsoali, matichere, basebeletsi ba tsa bophelo le batho ba bang bao re ba tsepang.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeletso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothalletse bacha ho ea setsing ho batla litšebeletso**).

Setšoantšo sa boraro(3): Banana le bashanyana



O ka sebelisa setšoantšo sena le bacha ba lilemo li 10 ho isa ho 19

O ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha.

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantšo sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlalisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Bacha baa ba lilemo li kae?
- Na bacha ba motseng oa heno ba etsa tjee le bona?
- Bahlankana ba baholonyana ho baa bona ba papala lipapali tsa mofuta ofe?
- Hantle bashanyana ba buoa ka eng ha ba ntse ba papala 'moho?
- Bahlankana ba baholonyana ho baa bona ba buoa kang ha ba ntse ba papala 'moho?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Na bacha baa ba tseba ka HIV?
 - Haeba o re EE, o nahana ba tseba litaba li feng holima HIV?
 - Haeba o re CHE, hobaneng o re ha ba na leseli ka litaba tsa HIV?
- Lona le tseba litaba li feng ka HIV?
- Ke mekhoe e feng eo banana le bashanyana ba ka fumanang tšoaetso ea HIV ka eona?
- Ebe banana le bashanyana ba ka etsang ho qoba tšoaetso ea HIV?
- Ebe bacha ba tsoanela ho tseba litaba li feng ka thobalano?
- Bacha ba qala ho etsa thobalano lilemong li feng?
- Bacha ba ka fumana leseli kae ka litaba tsa thobalano?
- Ebe mocha o tsoanela ho etsa eng haeba a hlalobile a fumana a sena tšoaetso (a le HIV negative)?
- Ke mekhoe e feng eo re ka e sebelisang ho tšehetsa baroetsana le bahlankana ba phelang le tšoaetso ea HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka susumelletsang mocha hore a batle ho tseba boemo ba hae ba HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela mocha hore a tsebe boemo ba hae ba HIV?
- Ebe ke nakong e feng eo mocha a ka batlang ho hlalobela HIV?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlalisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlalobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlalobelang HIV oa hlalobela, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoe e ka etsang hore a fumane tšoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlathlatho, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tšoaetso (a ka fuoa likhohlopo, a ka rola katiba) kapa ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho ba bang.
- Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore motho ea phelang le tšoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele.
- O tsoanela ho batla thuso setsing sa bophelo hang kamorao hore o etse thobalano e sa tšireletsehang ho sa tsotellehe mabaka kapa boemo bo entseng hore o etse thobalano e sa tšireletsehang (esita le haeba o le lehlasipa la peto), ebile ho sa tsotelehe hore na o lilemo li kae. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeletso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothalletse bacha ho ea setsing ho batla litšebeletso**).

Setšoantšo sa bone (4): Bahlankana ba bacha



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Le nahana hore ba lilemo li kae? Hobaneng o nahana joalo?
- Na bashanyana baa ba na le kutloisiso ka litaba tsa marato le mafereho?
- Litlamorao tsa ho etsa thobalano ke li feng?
- Ebe bashanyana baa ba tsoanela ho tseba litaba li feng pele ba qala ho etsa thobalano?
- Ebe bahlankana baa ba fumana leseli ho kae ka litaba tsa thobalano?
- Na bashanyana baa ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba tseba eng? (Na ba tseba ka litaba tsa ho rola katiba, bohlokoa ba ho ila thobalano, likhohlopo, ho ila tai le lithethefatsi)?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Ebe banana ba lekanang le bona ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba tseba eng?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Ebe o nahana batsoali ba bahlankana baa bona ba tseba maemo a bona a HIV? Hobaneng o cho joalo?
- Ebe bacha ba tsoanela ho hlahlobela HIV neng? (*Hopola hore motho ea ka tlase ho lilemo tse 12 o hloka tumello ea batsoali empa ea ka holima 12 a ka iketsetsa qeto ea ho hlahloba.*)
- Ke mabaka a feng a ka susumetsang bacha hore ba hlahlobele HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela mocha hore a tsebe boemo ba hae ba HIV?
- Bashanyana baa ba ka etsang hore ba lule ba senatsoaetso haeba a hlahlobile a fumane a se na tsoaetso ea HIV?
- Bashanyana baa ba ka etsang haeba a hlahlobile a fumane a ena le tsoaetso ea HIV?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore mocha ea phelang le tsoaetso a sebelise litlhare tsa li ARV le haeba a ntse a phetse hantle?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Ebe lelapa le ka etsang ho tšehetsa mocha ea phelang letsoaetso ea HIV?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba tholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaello le mekhoe e ka etsang hore a fumane tsoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlathlatho, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tsoaetso (a ka fuoa likhohlopo, a ka rola katiba) esita le ho thibela ho fetisetsatsoaetso ho ba bang, ho phekola mafu a likobo, ho sebelisa litlhare tsa PrEP le tsa PEP.
- Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore motho ea phelang le tsoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele.
- O tsoanela ho batla thuso setsing sa bophelo hang kamorao hore o etse thobalano e sa tšireletsehang ho sa tsotellehe mabaka kapa boemo bo entseng hore o etse thobalano e sa tšireletsehang (esita le haeba o le lehlasipa la peto), ebile ho sa tsotelehe hore na o lilemo li kae. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.
- Ho bohlokoa hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa hae hantle ka nepo le haeba a ikutloa a phetse hantle. Tšebeliso e nepahetseng ea litlhare tsa li ARV e thusa ho fokotsa sekahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling e le hore mocha a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso**).

Setšoantšo sa bohloko (5): Baroetsana ba bacha



Litšoantšo tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017

O ka sebelisa setšoantšo sena le bacha ba lilemo li 10 ho isa ho 24

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantšo sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Na banana ba motseng oa hao le bona ba kopana 'moho tjee?
 - Ba buoa kang ha ba kopane?
- Le nahana hore banana ba ba lilemo li kae?
- Na banana baa ba na le kutloisiso ka litaba tsa marato le mafereho?
- Litlamorao tsa ho etsa thobalano ke li feng?
- Ebe baroetsana baa ba fumana leseli ho kae ka litaba tsa thobalano?
- Ebe banana baa ba tsoanela ho tseba litaba li feng pele ba qala ho etsa thobalano?
- Na banana baa ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba ba tseba ee?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Banana baa ba ka etsang ho itširelletsa khahlanong le tsoaetso ea HIV?
- Ebe baroetsana baa ba tsoanela ho hlahlobela HIV neng?
- Ke mabaka a feng a ka susumetsang baroetsana hore ba hlahlobele HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela baroetsana hore ba tsebe maemo a bona a HIV?
- Banana baa ba ka etsang hore ba lule ba sena tsoaetso haeba ba hlahlobile ba fumane ba se na tsoaetso ea HIV?
- Banana baa ba ka etsang haeba a hlahlobile a fumane a ena le tsoaetso ea HIV?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore baroetsana ba phelang le tsoaetso ba sebelise litlhare tsa li ARV le haeba ba ntse ba phetse hantle?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha?
- Ebe bacha ba tsoanela ho hlahlobela HIV neng?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore mocha ea phelang le tsoaetso a sebelise litlhare tsa li ARV le haeba a ntse a phetse hantle?
- Ebe re ka tšehetsa bacha joang hore ba lule ba se na tsoaetso ea HIV?
- Ebe re ka tšehetsa banana ba phelang le tsoaetso ea HIV joang hore ba phele bophelo bo botle ba sa fihleng boemong ba AIDS? Ba lule sekhahla sa tsoaetso se le tlase (viral load e le tlase)?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoha e mengata.
- Batsoali le sechaba ka kakaretso ba tšehetsa bana le bacha hore ba tsebe maemo a bona a HIV. Batsoali ba ka rata hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa li ARV. Batsoali ba boetse ba rata hore mocha ea se nang tsoaetso a nke boikarabello a itlhokomele hore a phele a sena tsoaetso.
- O tsoanela ho batla thuso setsing sa bophelo hang kamorao hore o etse thobalano e sa tšireletsehang ho sa tsotellehe mabaka kapa boemo bo entseng hore o etse thobalano e sa tšireletsehang (esita le haeba o le lehlasipa la peto), ebile ho sa tsotellehe hore na o lilemo li kae. Mooki o tla o tšehetsa a o hlahlosetse na o lokela ho etsa eng.
- Ho bohlokoa hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa hae hantle ka nepo le haeba a ikutloa a phetse hantle. Tšebeliso e nepahetseng ea litlhare tsa li ARV e thusa ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling e le hore mocha a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso**).

Setšoantšo sa botšelela (6): Mocha ea nang le ngoana



Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017

O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24

Ipolele lebitso la hao, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- O nahana mocha eo o lilemo li kae?
- Ho etsahetseng hore ebe mocha eo o bile le ngoana a le monyane tjee?
- Na o nahana mocha eo o ne a tseba ka tlhokomelo ea lesea pele e ba mokhachane?
- Na mocha eo o tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ha a o tseba eng?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore mocha eo a tsebe boemo ba hae ba HIV?
- Hobaneng a tsoanela hore a tsebe boemo ba ngoana oa hae?
- Mocha eo a ka fumana leseli ka litaba tsa HIV ho kae motseng oa hae?
- Basali ba rerang ho ima ba ka etsang hore ba tšireletse masea a bona hore a hlahe a sena tsoaetso ea HIV?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Mocha eo o hloka thuso kapa tšehetso ea mofuta o feng hore a fihlile litaba-tabelo tsa hae tsa ho ba le bana haufinyana kapa nakong e tlang? (ho latela methati e nepahetseng ea ho anyesa, ho ea ngakeng haeba a ena le mafu a likobo, ho sebelisa lithibela pelehi, ho sebelisa litlhare tsa li-ARV ka nepo haeba a phela le tsoaetso, ho latela methati e nepahetseng ho qoba ho fetisetso tsoaetso ho lesea nakong ea bokhachane kapa botsoetse (PMTCT))

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- O tsoanela ho atamela setsi sa bophelo hore o fumane leseli le batsi molemong oa hao le lesea la hao, ho sa tsotellehe lilemong tsa hao le boemo ba hao ba bophelo. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.
- Boholo ba litsi tsa bophelo (haholo lipetlele le litlilini tse kholo) li na le libaka tse khethileng tse sebeletsang bacha feela (youth corner).
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoe e ka etsang hore a fumane tsoaetso ea HIV. Kamorao thabollo le thathobo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tsoaetso kapa ho thibela ho fetisetso tsoaetso ho ba bang.
- Ho bohlokoa hore mokhachane a hlahlobele HIV a tsebe ho qoba ho fetisetso tsoaetso ho lesea la hae.
- Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore mokhachane ea phelang le tsoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele le hore a se ke a fetisetso tsoaetso ho lesea la hae 'me a lule a phetse hantle.
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.

• Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso**).

Setšoantso sa bosupa (7): Bacha ba ratanang



Litšoantso tsena li nkuoe ke Robin Wyatt/EGPAF, 2014

O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24.

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha.

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Ebe ho etsahetseng hore baratani baa ba fihlele boemong boo?
- Na baratani baa ba na le kutloisiso ka litaba tsa marato le lenyalo?
- Na baratani baa ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba tseba eng?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Ba ka fumana leseli ka litaba tsa HIV ho kae motseng oa bona?
- Hobaneng ba tsoanela ho ba le thahasello litabeng tsa HIV?
- Na Lesotho moo batho ba baratanang ba na le monyetla oa ho hlahlobela HIV 'moho?
- Ho etsahalang haeba e mong a fumana a na le tsoaetso, e mong ena a sena eona?
- Ebe le tseba mekhoe e feng eo motho a ka e sebelisang hore a qobe ho fetisetso tsoaetso ho moratuo oa hae?
- Ebe batho baa ba tsoanela ho etsang hore ba lule ba sena tsoaetso ea HIV?
- Batho ba babeli ba ratanang ba phelang le tsoaetso ea HIV ba tsoanela ho etsang hore ba phele nako e telele ba sa fihle boemong ba AIDS (ba phele nako e telele ba se na mafu a nkang menyetla)?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Na batho ba babeli baa ba ka ba le bana empa e mong oa bona a na le tsoaetso?
- Ba ka etsang? (ho tsepahalla lithare e le hore sekhahla sa tsoaetso se theohe (viral load), ba ka fua lithare tsa PREP, ba ka tataisoa ka mekhoe ea ho qoba ho fetisetso tsoaetso ho tloha ho Mma ho ea ho lesea (PMTCT)).

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Hona le bacha bao sephetho sa bona se tla supa hore ba phela le tsoaetso ea HIV. Maemong a joalo mocha o tla tataisoa le ho tsehetsoa hore a tsebe ho bolella motsoali oa hae ka boemo ba hae le hore a sebelise lithare tsa hae ka mekhoe o nepahetseng e le ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling a hae le hore a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.
- Boholo ba litsi tsa bophelo (haholo lipetlele le litlilini tse kholo) li na le libaka tse khethelileng tse sebeletsang bacha feela (youth corner).
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoe e ka etsang hore a fumane tsoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlhatlhobo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fua leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tsoaetso kapa ho thibela ho fetisetso tsoaetso ho ba bang.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motataise hopola ho tlatsoa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothalletse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso**).

Setsoantso sa borobeli (8): Litlhare tse fokotsang menyetla ea ho fumana tšoaetso (PreP)



O ka sebelisa setsoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24.

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha.

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setsoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setsoantšong see?
- Na ke taba e atileng hore batho ba nang le likamano tsa thobalano ba buoe ka maemo a bona tšoaetso hore na ba phela le tšoaetso kapa che?
- Ebe ke maamong a feng moo batho ba ratanang ba phutholohang ho buoa ka maemo a bona a tšoaetso?
- Ke likamanong tsa mofuta o feng moo batho ba utloa ba phutholoha ho buoa ka maemo a bona a tšoaetso?
- Ke likamanong tsa mofuta o feng moo batho ba sitoang ho phutholoha ho buoa ka maemo a bona a tšoaetso?
- Na ho bonolo hore mocha a be le likamano tsa lerato, moo motho e mong a phelang le tšoaetso (a le HIV positive) e mong eena a sena tšoaetso (a le HIV negative)
- Maamong a joalo batho ba ka etsang hore ea nang letšoaetso a se ke fetisetsatšoaetso ho ea senang eona?
- Ke likamano tsa mofuta o feng tse behang bacha kotsing ea ho fumanatšoaetso ea HIV? (ho ratana le batho ba bangata ka nako e le ngoe, ho ratana le batho ba baholo ho uena, ho ratana kapa ho nyaloa ke motho ea phelang letšoaetso, banna ba ratanang le banna ba bang)
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Ke litloaello li feng kapa mekhoe e feng ea ho phela e behang bacha kotsing ea ho fumanatšoaetso ea HIV? (ho etsa thobalano o tauoe, ho etsa thobalano le batho bao o sa ba tsebeng/casual sex, ho etsa thobalano o sa sebelisa khohlopo, ho hoeba ka 'mele)

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ho bohlokoa hore bacha ba hlahlobele HIV. Ba se nangtšoaetso (ba HIV-negative) empa ba tseba hore ba kotsing ea ho fumana tšoaetso ba tsoanela ho ea setsing sa bophelo ho kopa litlhare tsa PrEP.
- PrEP ke litlhare tse ncha Lesotho mona, tsa li ARV tse fuoang batho ba senangtšoaetso empa ba na le menyetla e holimo ea ho fumanatšoaetso joale ka
 - batho ba hoebang ka 'mele,
 - banna ba etsang thobalano le banna ba bang,
 - banyalani ha e mong a phela letšoaetso e mong a senatšoaetso.
- Motho ea sebelisang litlhare tsa PrEP o tsoanela ho li noa kamehla.
- Litlhare tsa PrEP ha li tšireletse motho khahlanong le mafu a likobo kapa bokhachane bo sa reroang, ka hona motho o lokela ho itšireletsa ka ho sebelisa likhohlopo le haeba a sebelisa litlhare tsa PrEP.
- Motho ea tsebang hore o kotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV o khothalletsoa ho ea setsing sa bophelo ho kopa litlhare tsa PrEP. Empa mooki o tla buisana le eena ho netefatsa hore e feela a le kotsing ea ho fumana tšoaetso.
- Motho ea sebelisang litlhare tsa PrEP o tsoanela ho utloisisa hore o tsoanela ho li sebelisa ka nepo, letsatsi le leng le le leng e le hore a fumane tšireletso e nepahetseng. O tsoanela ho lisebelisa matsatsi a 28 pele a ka re li mo tširelelitse hore a se ke a fumana tšoaetso (90% effectiveness), 'me a tsoele pele ho li sebelisa letsatsi le letsatsi ha feela a ntse a le tlokotsing ea ho fumana tšoaetso.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motatataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso**).

References

UNAIDS Global AIDS Update 2017 http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/Global_AIDS_update_2017_en.pdf

Ministry of Health, PrEP Social Mobilisation Presentation (13th March 2018, AVANI Maseru, Lesotho)

https://www.aidsalliance.org/assets/000/001/052/ene0502_Energiser_guide_eng_original.pdf?1413808298



Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



PEPFAR
U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief

AIDS Free
Strengthening High Impact Interventions
for an AIDS-free Generation

LESELINYANA LA MORUPELI

Re khotalletsa sechaba ho fumana
litšebeletso tsa bophelo



MINISTRY OF HEALTH

Tse Kahare

U Lokisetsa Liphutheho Tsa Hao Joang? Mekhoa E Metle Ea Ho Fetisetsa Melaetsa Sechabeng	4
Melaetsa ea bohlokoa eo re e fetisetsang Sechabeng.....	5
Sepheo: Ho khothalletsa sechaba hore motho e mong le mong a hlahlobe a tsebe boemo ba hae ba HIV	6
Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa HIV	6
Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa mafu a likobo	8
Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa ho hlahlobela HIV. Melaetsa ena e reretsoe baetapele ba sechaba joale ka Marena le ma-counsellara	9
Melaetsa ka bohlokoa ba ho hlahloba tšoaetso ho bana ba masea:	
Melaetsa ena e tobile batsoali le marena	10
Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa Lefuba (TB).....	9
Melaetsa ea bohlokoa ka litlhare tsa PEP (Post Exposure Prophylaxis).....	9
Melaetsa ea bohlokoa ka litlhare tsa PrEP.....	11
Sepheo: Ho khothalletsa batho ba phelang le tšoaetso ea HIV hore ba sebelise litlhare tsa li ARV 'me ba lule ba lisebelisa bophelo bohle.	14
Melaetsa ka leano la hlahloba u qale litlhare hang hang	14
Melaetsa ka bohlokoa ba ho ea tlilining nakong ea bokhachane.	15
Melaetsa ea bohlokoa ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho tloha ho Mma ho ea ho lesea.....	15
Melemo ea ho pepela litsing tsa bophelo.....	16
Melaetsa e khothalletsang bo-Ntate ho ea litsing tsa bophelo le ho fumana litšebeletso tsa bophelo	16
Sepheo: Ho khothalletsa batho ba phelang le tšoaetso ea HIV hore ba sebelise litlhare tsa bona hantle e le hore sekhahla sa kokoana hloko se theohe maling, e le ho fokotsa menyetla ea ho tšoaetsa batho ba bang le hore motho a lule a phetse hantle.....	18
Melaetsa ea bohlokoa ka ho sebelisa litlhare tsa li ARV ka nepo....	18
Melaetsa ea bohlokoa ka ho hlahloba sekhahla sa tšoaetso ea HIV maling (viral load).....	18
Melaetsa ea bohloka ka lihlopha tsa tšehetso (Support Groups).....	19
Melaetsa ea bohlokoa ka sehlopha sa nkukele litlhare (CAGs)	20
Melaetsa ea bohlokoa ka ho hlahlobela HIV metseng.....	21
Melaetsa Ka Phepo E Nepahetseng.....	22
Melaetsa Ka Litsebeletso Tse Ikhethileng Tsa Bacha	24
Melaetsa Ka Litsebeletso Tse Ikhethileng Tsa Banna	24

U Lokisetsa Liphutheho Tsa Hao Joang? Mekhoa E Metle Ea Ho Fetisetsa Melaetsa Sechabeng



- O tlameha ho itokisa hantle pele o kopana le sechaba, o bale *Leselinyana la hao*, o *hloaee lithuto tse tharo* (3) ho isa ho tse hlano (5) tseo o lakatsang ho ea buoa ka tsona kopananong ea hao.
- Lula o nkile *Leselinyana la hao* hore o tle o shebe lintlha tsa bohlokoa e le mokhoa oa ho ikhopotsa ha o ntse o ruta.
- Ha o buoa le sechaba e kaba ka mokhoa oa pitso kapa oa lihlotšoana etsa bonete ba hore ke batho ba ‘maloa, bonyane mashome a mararo (30) ha ho thoe ba bangata e le hore batho ba phutholohe ba botse lipotso.
- Ho bohlokoa hore batho ba kenye letsoho litabeng tsa hao. O ka etsa sena ka ho ba botsa lipotso le ho batla maikutlo a bona e le hore bohle ba nke karolo litabeng tseo o buoang ka tsona.
- Re tlameha ho hlompha batho bohle, ‘me re ananele maikutlo a bona kaofela.
- Se ke oa lumella motho a le mong hore e be eena ea buoang le ho botsa lipotso. Leka ka hohle hore batho ba fapaneng ba buoe, ba hlahise maikutlo, ba botse lipotso.
- Ho nepahetse hore ha o sa tsebe karabo o re ha o tsebe, ‘me o tla batla karabo lipotsong tsa bona, e be o araba phuthehong e hlahlamang.
- Sheba nako, ‘me phutheho ea hao E SE KE ea feta lihora tse peli.
- E le hore batho ba phutholohe lipitsong tsa hao, aku leke ho kopanya batho ka mekhahlelo e latelang:
 - Sehlopha sa bo matsale feela
 - Bo-Mme le Bo-ntate feela
 - Sehlopha sa bo-Mme ba bacha, ba lilemong tsa ho etsa bana.
 - Bo-ntate feela (banna feela)
 - Bacha (banana le bashanyana kapa mofuta o leng mong feela)
 - Sechaba ka kakaretso
 - Sehlopha sa tšehetso (Support group)
 - Sehlopha sa nkukele litlhare (CAG)
 - Thimi ea bolo, sehlopha se binang, sehlopha sa mokhibo joalo joalo.

- Ho bohlokoa hore lipitso tsena li be motseng oa hao, e le hore o qobe litšenyehelo tsa ho palama, le hore o be le nako ea ho etsa mabaka a lelapa.
- Bonyane o ka ba le pitso kapa kopano e le 'ngoe ka beke.
- HOPOLA ho tlatša lifomo getelong ea phutheho ea hao, e le hore ebe bopaki bo bontšang na o kopane le batho ba ba kae, le buisana ka litaba li feng.

Melaetsa ea bohlokoa eo re e fetisetsang Sechabeng



Mekhoa e metle ea ho buoa le ho ruta sechaba

1. Ha re sebetsa le sechaba re hloka ho sebetsa ka matla hore ho be le tšebeliso 'moho le ho tšepana lipakeng tsa rona re le basebeletsi kapa mekhatlo e tšisang litšebeliso.
2. Mekhoa ea ho sebetsa le sechaba e mekhahele e mehlano (5) 'me ho bohlokoa hore re fihlele mekhahele oa bohloko o ka sehlohlolong. Mekhahele ena e tjena:
 - a. Ho fana ka leseli,
 - b. Ho batla maikutlo a sechaba,
 - c. Ho kopanela tšebetso le sechaba
 - d. Ho sebelisana 'moho le sechaba,
 - e. Ho matlafatsa sechaba e le hore se be boemong ba ho etsa liqeto, le hore ba phethahatse liqeto tseo ba li entseng e le ho tliša phethoho maphelong a bona.
3. Ha re sebetsa 'moho le sechaba re tlameha hore re fihlele mekhahele ena e mehlano kaofela e ka ba boemong ba ho fana ka leseli sechabeng le ho sebetsa 'moho le sona e le ho susumetsa le ho khothalletsa sechaba hore se fumantšoe litšebeliso tsa mantlha tsa bophelo.
4. Melaetsa ea rona e tšoaetse hore e hlake e tobe taba.
5. Melaetsa ea rona e tšoaetse hore e be e nepahetseng sebakeng sa batho bao re batlang ho buoa le bona. Re lokela ho sebetsa le baemeli ba batho bana bao re ratang hore melaetsa ea rona e ba fihlele e le hore ba re thushe ho fetisa melaetsa ena ho ba bang. Mohlala, re ka sebetsa le lihlopha tse binang, matichere, batho ba hlabolang ka mekhoa ea metlae, le basebeletsi ba tsa bophelo.
6. U lokela ho hlomphe batho bao o buoang le bona ka linako tsohle haholo ha o fana ka leseli le khahlanong le litloaelo tsa bona tsa bophelo kapa meetlo ea bona.

7. U lokela ho beha litaba tsa hao ka makhetho le boithlompho haholo ha o buoa ka melemo ea ho sebelisa litlhare tse tsoang litsing tsa bophelo (mohlala ARVs). O tsoanela ho lumella batho ho hlahisa maikutlo a bona litabeng tseo o buoang ka tsona.
8. Ho bohlokoa ho fa bo-Mme leseli le nepahetseng le tla ba thusa hore ba ee litsing tsa bophelo ho ea fumana litšebeliso. Ho bohlokoa hore o sebetse le likomiti tsa litsi tsa bophelo e le hore o fumane maikutlo a tsoang sechabeng se phelang ka hara motse. Ho bohlokoa ho hopotsa sechaba ka litokelo tsa mantlha tsa bona ha e le bakuli.
9. Ho bohlokoa ho ketekela matsatsi a bophelo joale ka Letsatsi la lefatše la AIDS (*World AIDS Day*) le la Lefuba (*TB, e le March 24*) le ho hloaea litaba tseo le ka buoang ka tsona meketeng e joalo e le hore le fumane botšehetsi ho tsoa sechabeng. Le ka buoa ka tse latelang:
 - a. ho khothalletsa bakhachane ho ea litsing tsa bophelo,
 - b. ho thibela tšoaetso ea HIV ho tloha ho 'mma ho ea ho lesea.
 - c. mekhoha ea ho thibela le ho qoba tšoaetso ea HIV.

Sepheo: Ho khothalletsa sechaba hore motho e mong le mong a hlahlobe a tsebe boemo ba hae ba HIV



Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa HIV

1. HIV ke kokoana hloko e nyane haholo e phelang 'marong a 'mele (joale ka 'mali) ha e bonahale ka mahlo.
2. Kokoana hloko ea HIV e sitisa 'mele ea rona ho itoanela khahlanong le mafu. Haeba o phela le kokoana hloko ea HIV hoba bobebe hore o kule haeba o sa sebelise litlhare tse loants'ang HIV.
3. Mokhoa o atileng Lesotho mona oo HIV e fetang ka ona ke ka thobalano.
4. Ho bobebe hore 'Mme ea phelang le tšoaetso a fetisetse tšoaetso ho lesea la hae nakong ea bokhachane, nakong ea pelehi kapa ha a nyesa.
5. Kokoana hloko ea HIV e ka fetisoa ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong ka mali, ho arolelana lintho tse kang mahare esita le maborashe a hlatsoang meno.
6. Motho a ka phela le tšoaetso ea kokoana hloko ea HIV 'me hona ha ho bolele hore o na le AIDS. Motho a ka phela bophelo bo botle nako e telele a ntse a phela le kokoana hloko ea HIV, ha feela a itlhokometse

a etsa lintho tse etsang a lule a bolokehile, a phetse hantle ebile a sebelisa litlhare tsa hae hantle.

O ka etsang hore sesole sa hao sa ‘mele se lule se phetse hantle le ho qoba tšoaetso pheto le ho fumana mafu a likobo?

1. O je lijo tse nang le limatlafatsi, litholoana le lihaha-‘mele.
2. O lule o ithapolla, o iphe le nako ea ho phomola.
3. O qobe ho sebelisa lithethefatsi le tai.
4. O etse thobalano e tšireletsehileng le haeba o phela le tšoaetso (kapa balekane ba babeli). O tla qoba tšoaetso-pheto ka ho etsa thobalano e tšireletsehileng.
5. Sebelisa litlhare tsa hao ka nepo ho ea ka moo mosebeletsi oa tsa bophelo a o laetseng ka teng.
6. O khothaletsoa ho ea ngakeng khafetsa.

Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa HIV

1. HIV ke kokoana hloko e nyane haholo e phelang ‘marong a ‘mele (joale ka ‘mali) ha e bonahale ka mahlo.
2. Kokoana hloko ea HIV e sitisa ‘mele ea rona ho itoanela khahlanong le mafu. Haeba o phela le kokoana hloko ea HIV hoba bobebe hore o kule haeba o sa sebelise litlhare tse loantšang HIV.
3. Mokhoa o atileng Lesotho mona oo HIV e fetang ka ona ke ka thobalano.
4. Ho bobebe hore ‘Mme ea phelang le tšoaetso a fetisetse tšoaetso ho lesea la hae nakong ea bokhachane, nakong ea pelehi kapa ha a nyesa.
5. Kokoana hloko ea HIV e ka fetisoa ho tloha ho motho e mong ho ea ho e mong ka mali, ho arolelana lintho tse kang mahare esita le maborashe a hlatsoang meno.
6. Motho a ka phela le tšoaetso ea kokoana hloko ea HIV ‘me hona ha ho bolele hore o na le AIDS. Motho a ka phela bophelo bo botle nako e telele a ntse a phela le kokoana hloko ea HIV, ha feela a itlhokometse a etsa lintho tse etsang a lule a bolokehile, a phetse hantle ebile a sebelisa litlhare tsa hae hantle.

O ka etsang hore sesole sa hao sa ‘mele se lule se phetse hantle le ho qoba tšoaetso pheto le ho fumana mafu a likobo?

1. O je lijo tse nang le limatlafatsi, litholoana le lihaha-‘mele.
2. O lule o ithapolla, o iphe le nako ea ho phomola.

3. O qobe ho sebelisa lithethefatsi le tai.
4. O etse thobalano e tšireletsehileng le haeba o phela le tšoaetso (kapa balekane ba babeli). O tla qoba tšoaetso-pheto ka ho etsa thobalano e tšireletsehileng.
5. Sebelisa litlhare tsa hao ka nepo ho ea ka moo mosebeletsi oa tsa bophelo a o laetseng ka teng.
6. O khothaletsoa ho ea ngakeng khafetsa.



Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa mafu a likobo

1. Ha o etsa thobalano o sa itširelletsa ka ho sebelisa likhohlopo o ipeha kotsing ea ho fumana mafu a likobo. Ho bohlokoa ho sebelisa likhohlopo ka linako tsohle ha o etsa thobalano. Ho bohlokoa hore o tsebe boemo ba hao le ba motho eo o etsang thobalano le eena.
2. Ho bohlokoa hore o fumane kalafo hang ha o bona liso bothong ba hao hobane hona ho o beha monyetleng oa ho fumana mafu ha bobebe. Liso tsena li ka ba kotsi ho uena, ho motho eo o etsang thobalano le eena le ho lesea la hao haeba o le mme ea imeng.
3. Hangata ha ho bobebe hore motho a bone matšoafo a mafu a likobo ha a na le ona. Motho a ka ba le mafu a likobo a sa tsebe, 'me a ba monyetleng a ho tšoaetsa motho eo a etsang thobalano le eena. Ka hona ho bohlokoa hore motho a ee ngakeng ho ea hlahloba na ha ana mafu a likobo esita le tšoaetso ea HIV.
4. Motho a ka phela le kokoana hloko ea HIV a sa tsebe hore o na le eona hobane matšoafo a hore e teng hangata a bonahala ha lefu le se le jele setsi. Ka hona ho bohlokoa hore bakhachane bohle ba hlahlobeloe kokoana hloko ea HIV 'moho le balekane ba bona le haeba motho eena a nahana hore ha a kotsing ea ho ba le kokoana hloko ena. Taba ea hore motho ke mokhachane e supa hore o ile a etsa thobalano e sa tšireletsehang ka hona bakhachane bohle ba kotsing ea hore ba ka ba le tšoaetso ea HIV.
5. Ho bohlokoa hore re ee ngakeng khafetsa re eo hlahloba hore na ha re na mafu e le ho qoba ho tšoaetsa batho ba bang. Haeba o belaela hore o kotsing ea ho ba le mafu a likobo ho bohlokoa hore o ee ngakeng o fumane pheko ka pele.
6. Mafu a mang a likobo a ka phelokoleha ha bobebe empa a mang a lieha ho fumana kalafo.
7. Ho bohlokoa hore ha o ea setsing u eo fumana kalafo o ee le molekane oa hao e le hore le fumane kalafo 'moho, hobane ha o sa fumane pheko o eketsa menyetla ea hore o tšoaetsoe hape ka mafu a likobo esita le ka kokoana hloko ea HIV.

8. Motho a ka fumana kokoana hloko ea mofetše oa molomo oa popelo ka mokhoa oa thobalano. Kokoana hloko ena e ka beha bophelo ba Mma kotsing esita le ba lesea la hae nakong ea pelehi. Lesotho mona basali le banana ba khothalletsoa ho ea litsing tsa bophelo ho ea hlahlobeloa mofetše oa molomo oa popelo. Ho bobebe ho phekola lefu lena ha motho a hlahlobile ka nako pele le eja setsi 'meleng.

Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa ho hlahlobela HIV. Melaetsa ena e reretsoe baetapele ba sechaba joale ka Marena le ma-counsellara

1. Naha ea Lesotho e itlhomme pele ka palo ea batho ba bangata ba phelang le lefu la TB.
2. Batho ba phelang le tšoaetso ea HIV ba kotsing ea ho fumana lefu la Lefuba (TB) ha bobebe 'me hona ho thefula sesole sa bona sa 'mele ho itoanela khahlanong le mafu. Motho ea nang le Lefuba (TB) a ka tšoaetsa batho ba phelang le eena ha bobebe hobane kokoana hloko ea Lefuba e tšoaetsoana ka ho hema (e feta ka moea).
3. Lesotho ke naha ea bobeli lefatše ka bophara e nang le palo e holimo ea batho ba phelang le tšoaetso ea HIV. Boemo bona bo ama maphelo a rona haholo. Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a hlahlobe, a tsebe boemo ba hae e le hore ba hlokanng kalafo ba fumane litlhare e sa le nako. Batho ba phelang le tšoaetso ea HIV ba hlahlobeloa le lefu la Lefuba (TB). Lefuba (TB) le ka phekoheha.
4. Ho bohlokoa hore re buoe le batho bohle ka bohlokoa ba ho hlahlobela HIV le ho fumana litlhare. Ka ho khetholoha re tlameha ho fetisetsa thuto ho bacha, batho ba lichankaneng (litsing tsa tlabollo), batho ba sebetsang lifemeng, batho ba hoebang ka 'mele. Liphuputso li supa hore lihlopha tsena tsa batho li tlokotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV le Lefuba ho feta lihlopha tse ling.
5. Khothalletsang banna le bacha ba ee litsing tsa bophelo ka bongata hobane ba bonahala ba sa ee boholo ba nako.
6. Ho bohlokoa hore bakhachane ba ee litsing tsa bophelo ka nako, hang ha motho a hlokomela hore o imme. Re tlameha ho khothalletsa bakhachane ho pepela litsing tsa bophelo e le hore ba fumane tlhokomelo e nepahetseng haholo litabeng tsa lefu la tsoekere, phallo ea mali, Lefuba (TB) le HIV.
7. Re tlameha ho khothalletsa bo-ntate ho tšehetsa balekane ba bona nakong ea bokhachane le nakong ea kanyeso. Bo-ntate ba tlameha ho felehetsa balekane ba bona ha ba ea litsing tsa bophelo ho bontša hore ke bo-ntate ba sebele ba tsotellang bophelo ba balekane ba bona le ba masea a bona le ho fumana leseli le nepahetseng.
8. Palo ea masea a hlokaahalang a sale lilemong tse tlase (0-5) e phahame haholo Lesotho mona. Ka hona re tlameha ho khothalletsa batsoali ho isa bana ba bona litsing tsa bophelo hore ba fumane liente e le ho thibela mafu. Banana le bashanyana ba seng ba le lilemong tsa ho ea likolong ba ntse ba tsoaneloa ho isoa litsing tsa bophelo khafetsa ho fumantšoa liente le ho qoba mafu.
9. Re tlameha ho khothalletsa bo- Mme le bo-Ntate hore ba ise bana ba bona litsing tsa bophelo ho hlahlobela tšoaetso ea HIV haeba e mong kapa batsoali ka bobeli ba ena le tšoaetso ea HIV, e le hore bana ba bona ba fumane litlhare e sa le nako (*haeba ba fumanoa ba ena le tšoaetso*).



Melaetsa ka bohlokoa ba ho hlahloba tšoaetso ho bana ba masea: Melaetsa ena e tobile batsoali le marena

1. 'Me ea phelang le tšoaetso ea HIV ebile a sa sebelise litlhare tsa li-ARV o kotsing ea ho fetisetsa tšoaetso ho lesea la hae le so hlahe. Ka hona re khothalletsa Bo-mme bohle ho hlahlobela HIV nakong ea bokhachane e le hore ba qale ho sebelisa litlhare hang, haeba a ena le tšoaetso e le ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho lesea la hae.
2. Ho bohlokoa ho hlahloba lesea la 'Mme ea phelang le tšoaetso ha le le libeke li tšeleletseng (6 weeks) kapa nako ea khoeli le libeke tse peli.
3. Haeba sephetho sa lesea la 'Me ea phelang le tšoaetso, se bontša lesea le sena tšoaetso ha lesea le le libeke li tšeleletseng (6), lesea le tšoaanela ho hlahlojoa hape ha le le khoeli li tharo le beke tse peli (14 weeks), le hlahlojoe hape ha le khoeli li robong (9) le ha a le selemo le khoeli tse 6 (18 months). Re khothalletsa batsoali le baholise ho fana ka tumello ea hore masea a bona a hlahlojoe e le hore masea a fumane thuso e nepahetseng, le haeba 'Ma eena a sa ikemisetsa ho hlahloba kapa 'Ma a le sieo ka mabaka a fapaeng.
4. Haeba lesea le fumaneha le na le tšoaetso nakong ena eo le hlahlojoang ha le le libeke tse 6, le tla fuoa litlhare tsa li-ARV tsa bana. Batsoali ba ngoana ea joalo ba tla fuoa tšehetso eohle ho ba thusa hore ba fe ngoana litlhare tsa hae ka nepo kamehla.
5. Ho bohlokoa hore masea a Bo-Mme ba phelang le tšoaetso a hlahlojoe nakong eo ba leng libeke li 6, e le hore haeba lesea le na le tšoaetso le qale litlhare hang hang e le ho ba tšireletsa khahlanong le mafu 'me ba hole ba phetse hantle.

- Pele ho 2017, sephetho sa HIV sa lesea le ka tlase ho li khoeli tse tšeleletseng (6) se ne se nka nako e telele. Empa esale ho tloha ka January 2017, ho se hona le mechini e mecha ka hara naha e thusang hore sephetho se tsoe ka pele.
- Litsing tse ling sephetho se fumaneha hang hang, 'me haeba lesea le na le tšoaetso le qala litlhare ha hang.
- Litsing tse se nang mechini ena e hlahlobang, e ntšang sephetho hang hang, batsoali ba khothalletsoa ho khutlela setsing kamora nako eo ba e bolelletsoeng ho tla lata sephetho. Litsing tse ling sephetho se ka tsoa ka mora matsatsi a mabeli (2) ho isa ho a mararo (3) athe litsing tse ling e ka libeke tse tšeleletseng (6) ho isa ho tse robeli (8).

6. Haeba lesea le phela le tšoaetso 'me le sebelisa litlhare tsa li-ARV, hona ho eketsa menyetla ea lona ea ho phela bophelo bo botle. Empa lesea le phelang le tsoaetso le sa sebelise litlhare, ha a phele hantle 'me ha ngata lesea le joalo o tla bona le hloka hla le pele le qeta lilemo tse hlano.

7. Ha lesea le ntse le nyanya letsoele le ntse le le monyetleng oa hore le ka fumana tšoaetso ho tloha ho 'Ma, 'me re khothalletsa bo-Mme ho hlahloba masea a bona hape libeke tse tšeletseng (6) ka morao hore ngoana a emise ho nyanya.
8. Re khothalletsa batsoali ho hlahloba bana bohle ba tlase lilemong bao batsoali ba sa tsebeng maemo a bona a HIV, e le hore bana ba phelang le tšoaetso ba qale litlhare hang hang hore ba lule ba phetse hantle.

Melaetsa ea bohloka ka litaba tsa Lefuba (TB)

Matšoao a Lefuba (TB) a tjena:

- Ho khohlela ho feta nako ea khoeli
- Ho tšoea likhohlela tse nang le mali
- Ho fufuleloa bosiu
- Ho hloka takatso ea lijo le ho theoha boima ba 'mele
- Bohloko ka sefubeng.
- Ho opeloa 'mele kaofela

Lintlha tsa bohlokoa ka Lefuba (TB):

7. 'Mele oa motho ea phelang le tšoaetso ea HIV ha o khone ho loantša kokoana hloko ea Lefuba ha bobebe.
8. Lefuba le thefula sesole sa 'mele ebe kokoana hloko ea HIV e ikatisa ka pele 'meleng hoo motho a fihlang boemo ba AIDS ka pele.
9. Re tšoanela ho ea setsing sa bophelo khafetsa ho hlahlobela Lefuba hobane motho a ka ba le Lefuba nako e telele empa a sena matšoao a supang hore oa kula.
10. O tšoanela ho hlahlobela Lefuba nako eohle ha o ile setsing sa bophelo haholo haeba o kile oa lula le motho ea nang le Lefuba kapa uena o na le matšoao a Lefuba.
11. Ha o thimola kapa o khohlela o lokela ho ikoahela ka sakatuku. Hape o ka koala molomo ka sephaka sa letsoho ha o khohlela.
12. O lokela ho ea setsing sa bophelo ho fumana litlhare (INH) tse thibelang Lefuba.

Mekhoa e metle ea ho thibela Lefuba:

- Haeba o na le Lefuba tseba hore le ka phekoheha ha o sebelisa litlhare tsa hao ka nepo.
- O tšoanela ho noa litlhare tsa hao ho fihlela li felile. Ha o sa li qete o eketsa menyetla ea hore o se ke oa fumana kalafo e phethahetseng.
- Metseng ea rona hona le basebeletsi ba tsa bophelo 'me ba tšehetsa bakuli ba Lefuba le ba malapa a bona ka hoba hlokomela hore ba noe litlhare hantle letsatsi le leng le le leng. Le uena o ka kopa thuso ho basebeletsi hore ba o tšehetse ha o kula kapa o hlokomela mokuli.





Melaetsa ea bohlokoa ka litlhare tsa PEP (Post Exposure Prophylaxis)

1. Ka nako e ngoe motho a ka ba tlokotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV mohlomong a le kotsing ea koloj, a thusa motho ea kotsing, a loantšitsoe kapa a betiloe.
2. Boemong bo joalo, lehlatsipa le khothalletsoa ho ea setsing sa bophelo pele matsatsi a mararo a feela (pele lihora tse 72 li feta) kamorao hore motho a be boemong bona ba tlokotsi.
3. Motho ea joalo o tla hlahlobeloa tšoaetso ea HIV ha a fihla setsing, 'me haeba a sena tšoaetso o tla fuoa litlhare tsa li ARV tse tsebahalang ka lebitso la PEP 'me a li sebelise matsatsi a 28 e le ho fokotsa menyetla ea hore a fumane tšoaetso.
4. O tla boela hape a fumane tšhabollo ea maikutlo le hore a tataisoe ka mokhoa o motle oa ho sebelisa litlhare tsena.
5. Pilisi ea PEP ha e thibele bokhachane. Lehlatsipa la peto le tla fuoa tšhabollo ka bokhachane bo sa reroang.
6. Kamora libeke tse 4 (matsatsi a 28), o tla khutlela setsing a hlahlobele HIV hape. Haeba a fumanoa a sena tšoaetso o tla emisa ho sebelisa litlhare tsa PEP. Empa haeba a fumanoa a ena le tšoaetso ea HIV o tla qala litlhare tsa li-ARV.



Melaetsa ea bohlokoa ka litlhare tsa PrEP

1. Ka nako e ngoe, ho ka etsahala hore batho ba babeli ba nyalaneng kapa ba nang le likamano tsa thobalano, e mong a be le tšoaetso ea HIV ha e mong a sena eona.
2. Likamanong tsena, motho ea se nang tšoaetso o kotsing ea ho fumana tšoaetso haeba ba etsa thobalano e sa tšireletsehang.
3. E le ho theola menyetla ea ho fumana tšoaetso, motho ea se nang tšoaetso o khothalletsoa ho sebelisa litlhare tsa PrEP 'me a ne a tsoele pele ho etsa thobalano e tšireletsehileng.
4. Ke boikarabello ba motho ea senang tšoaetso hore a itširelletse hore a se ke a fumana tšoaetso ka hore a fumana leseli le nepahetseng mapabi le ho sebelisa litlhare tsa PrEP. Le haeba molekane oa hae a sebelisa litlhare tsa li-ARV, ke boikarabello ba hae hore a etse thobalano e tšireletsehileng ho fokotsa menyetla ea tšoaetso.
5. Ho bohlokoa hore motho a ne a etse thobalano e tširelehetsehileng a sebelise likhohlopo le haeba a sebelisa litlhare tsa PrEP.
6. Motho o tšoaanela ho sebelisa litlhare tsa PrEP bonyane matsatsi a 28 pele a ka ba kotsing ea ho fumana tšoaetso. Nakong ena ea matsatsi a 28 motho a ntse a sebelisa PrEP, o tšoaanela ho ila thobalano kapa a etse thobalano e tšireletsehileng ka ho sebelisa likhohlopo.

7. Litlhare tsena li tšireletsa motho ka morao hore a li sebelise matsatsi a 28 a sa emise.
8. Motho o tlameha ho tsoela pele ho sebelisa litlhare tsena ha feela a ntse a le kotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV. Motho ea sebelisang PrEP o ntse a lokela ho ea setsing sa bophelo khafetsa ho ea bona hore o ntse a phetse hantle, le ho hlokomela litla-morao tsa litlhare tsena, ho hlabolloa le ho thusoa hore a li sebelise ka nepo.
9. Motho ea sebelisang PrEP o khothalletsoa ho hlahlobela tšoaetso ea HIV kamorao ho likhoeli tse tharo.
10. Motho ea sebelisang PrEP 'me a lula hole le molekane oa hae a ka emisa ho sebelisa litlhare tsena nakong eo a arohaneng le molekane oa hae ebile a ntse a sa kene thobalanong nakong ena. Ho bohlokoa hore motho a qalelle hape ho sebelisa litlhare tsena matsatsi a 28 pele a kopana le molekane oa hae e le hore a fumane tšireletso e phethahetseng.
11. Motho ea lulang nako e khutšoanyane feela a le hole le moratuo oa hae (beke kapa libeke tse peli) o khothalletsoa ho sebelisa PrEP le ha a le hole le molekane hore a lule a bolokehile.
12. Motho ea phelang le molekane oa hae ka mehla o khothalletsoa ho sebelisa PrEP ka mehla.

Na nka tlohela ho sebelisa PrEP?

- Motho a ka tlohela ho sebelisa PrEP haeba a se a sa kene thobalanong le motho ea phelang le tšoaetso ea HIV. Motho ea emisang ho sebelisa PrEP o khothalletsoa ho hlahlobela HIV le ho etsa thobalano e tšireletsehile.
- Motho a ka tlohela ho sebelisa PrEP haeba molekane oa hae a se a ena le bonyane nako ea selemo a sebelisa li-ARV ebile sekhahla sa hae sa tšoaetso (viral load) se le tlase haholo.

Ke mang ea ka sebelisang PrEP?

- Batho ba kotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV joale ka- banna ba bang le likamano tsa thobalano le banna ba bang, -bo- mme ba hoebang ka 'mele, batho ba etsang thobalano le batho ba bangata.

Sepheo: Ho kothalletsa batho ba phelang le tšoaetso ea HIV hore ba sebelise litlhare tsa li ARV 'me ba lule ba lisebelisa bophelo bohle



Melaetsa ka leano la hlahloba u qale litlhare hang hang

1. Ho ea ka leano la 'muso oa Lesotho la *hlahloba u qale litlhare hang hang*, motho e mong le e mong ea phelang le tšoaetso o tšoaanela ho sebelisa litlhare tsa li-ARV hang hang ho sa tsotellehe hore na sesole sa hae sa 'mele (CD4 count) se se kae.
2. Ha motho a qala ho sebelisa litlhare a ntse a phetse hantle o lelefatsa matsatsi a hae 'me o lieha ho kula ho feta ha a qala litlhare ha a se a kula.
3. 'Muso o kothalletsa batho hore ba sebelise litlhare hang hang, hobane litlhare tsena li se li fumaneha mahala ebile li se li ntlafetse ho feta pele ha li sa na litla-morao tse ngata.
 - Batho ba sebelisang litlhare tsa li-ARV ba na le menyetla e fokolang ea ho fetisetsa tšoaetso ho motho e mong (*hobane litlhare li thusa ho theola bongata ba kokoana hloko e teng maling*).
 - Ho batho ba leshome (10) ba baholo ke feela ba tšeletseng (6) ba hlohang litlhare tsa li-ARV ebe ba khona ho li fumana; Ho bana ba leshome, ke ba bahlano feela (50%) ba atlehang ho fumana litlhare. Leano lena la hlahloba o qale litlhare le thusa hore ho be bobebe hore batho bohle ba lokelang ho sebelisa litlhare ba be monyetleng oa ho li fumana esale ka nako.
4. Batho ba phelang le tšoaetso ea HIV ba tlokotsing ea ho fumana mafu a nkang menyetla ha bobebe 'me ba phakisa ho fihla boemong ba AIDS ka pele. Empa ha ba qala ho sebelisa litlhare ka pele ba una melemo e latelang:
 - Menyetla ea bona ea ho kula le ea ho hlokahele ea fokotseha; sesole sa bona sea nyoloha.
 - Li fokotsa menyetla ea ho tšoaetsana haeba molekane e mong phela le tšoaetso e mong a sena tšoaetso, molekane ea phelang le tšoaetso a ka fokotsa menyetla ea hae ea ho tšoaetsa e mong ka ho sebelisa litlhare tsa li-ARV.
5. Ha ho sa sebelisoa sekala sa hore na masole a 'mele a makae ka palo ho etsa qeto ea hore na motho ea phelang le tšoaetso o qala litlhare kapa che. Hona joale **tebello ke hore motho e mong le e mong ea phelang le tšoaetso o tlameha ho sebelisa litlhare tsa li-ARV** 'me ebe o kha mali ho hlahloba hore na sekhahla sa tšoaetso ea HIV se se kae maling a hae (viral load) kamorao ho likhoeli tse 6 a qalile ho sebelisa litlhare tsa li ARV.
6. Tlhatlhobo e shebang sekhahla sa tšoaetso ea HIV maling (*viral load*) ha ea nka sebaka sa CD4 count; li tlhatlhobo tsena li bohlokoa li le peli, lia thusana.
7. CD4 count e thusa ho sheba **na sesole sa motho se sengata ha kae** ho itoanela khahlanong le mafu; athe tlhatlhobo ea viral load eona e sheba hore **na kokoana**

hloko ea HIV e ngata ha kae maling a motho ea phelang le tšoaetso.

Tlhatlhobo ena ea viral load e ka tataisa mooki kapa ngaka hore a bone na mokuli o sebelisa litlhare hantle, ka nepo kapa che. Maamong ao motho a sa sebeliseng litlhare ka nepo, o tla hloka tšehetso e matla, a fuoe thuto e tebileng ka bohlokoa ba ho tšepahalla litlhare tsa hae.

Melaetsa ka bohlokoa ba ho ea tlilining nakong ea bokhachane



1. Ho bohlokoa hore mokhachane a ee tlilining ea bakhachane hobane bophelo ba lesea bo itšitlehile holima bophelo ba 'Mma esita le ba ntata. Mooki kapa ngaka baka hlokomela ka pele haeba bothata bo le teng nakong ea bokhachane kapa nakong ea ho pepa 'me ba tla etsa sohle se matleng a bona hore mokhachane a fumane thuso ka nako hona mono setsing, e le ho pholosa Mma le lesea la hae.
2. Ho bohlokoa hore ha o ea tlilining ea bakhachane o ee le molekane oa hao kapa mohlankana oa hao.
3. Ho bohlokoa hore hang ha o hlokomela hore o imme kapa o sa bone matsatsi o ee tlilining o se ke oa re o tla ea ha mpa e se e bonahala.
4. Bonyane o lokela ho ea tlilining ea bokhachane makhetlo a mane kapa le ho feta ho latela feela na mooki o tla re o tle khafetsa ha kae.
5. Ha mokhachane a ile tlilining mooki o tla sheba na mokhachane o phetse hantle, a hlahlobe le mafu a mang a mangata, a fuoe liente, a hlabolloe a be a fuoe thuto ka litaba tsa bokhachane.
6. Mokhachane o tla fuoa lipilisi tse mo matlafatsang 'moho le lesea la hae joale ka li-vitamin le lipilisi tse fanang ka tšepe 'meleng.

Melaetsa ea bohlokoa ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho tloha ho Mma ho ea ho lesea



1. Re khothalletsa bakhachane ho etela litsing tsa bophelo khafetsa, motho a ee hang hang ha a hlokomela hore ke moimana, 'me a ee le molekane oa hae/mohlanka oa hae. Re khothalletsa mokhachane hore a ee setsing sa bophelo bonyane makhetlo a mane nakong ea bokhachane ba hae.
2. Re khothalletsa bakhachane hore ba pepele litsing tsa bophelo e le hore motho a fumane tlhokomelo e phethahetseng. Ho bohlokoa ho pepela setsing hobane lesea la 'mme ea phelang le tšoaetso le tla fuoa tlhokomelo eohle e hlokalang ho le qobisa ho fumana tšoaetso.
3. Motsoetse ea senang tšoaetso (HIV negative) o lokela ho hlahlobela tšoaetso ea HIV kamorao ho likhoeli tse tharo ha feela a ntse a nyantša lesea la hae.
4. Bakhachane esita le batsoetsoe ba nyantšang masea a bona ba khothalletsoa ho sebelisa likhohlopo ha ba kena thobalanong e le ho fokotsa menyetla ea hore 'Mma a ka fumana tšoaetso ea HIV 'me a tsoana a fetisetsa ho lesea la hae.

5. Mma aka fokotsa menyetla ea ho tšoaetsa lesea la hae ka ho sebelisa litlhare tsa li-ARV.



Melemo ea ho pepela litsing tsa bophelo

- Ho molemo haholo hore 'mokhachane a pepele setsing sa bophelo hobane o tla fumana thuso e phethahetseng ho tsoa ho mooki kapa ngaka haeba a kaba le mathata a hloka thuso e potlakileng nakong ea pelehi joale ka thari e sallang kahare kapa ngoana ea hlahang ka maoto pele.
- Ho bohlokoa hore 'Mma a tšepehalle litlhare tsa hae a li sebelise ka nepo ka linako tsohle molemong oa bophelo ba hae esita le ba lesea la hae.
- Ho bohloka hore motho a be le moralo o hlakileng nakong ea ho pepa, o bontšang na o tla itokisa joang le hore na o hloka ho nka lintho li feng ha a ea setsing a eo pepa.

Litsi tse ngata li fana ka bolulo sebakeng sa bakhachane ba lulang hole le litsi, hore ba be haufi le setsi nakong eo ba pepang. Ho bohlokoa hore mokhachane a buisane le setsi ka bolulo bona pele a pepa.



Melaetsa e khothalletsang bo-Ntate ho ea litsing tsa bophelo le ho fumana litšebeletso tsa bophelo

1. Bo-ntate ba hloka hore ba itlhokomele maphelong a bona e le hore ba tsebe ho hlokomela malapa a bona.
2. Rea tseba bo ntate ba rata ho bona masea a bona a hlaha a phetse hantle, ka hona re ba khothalletsa hore ba nke karolo ba felehetse bo mme ha ba ea tlilining.
3. Bo ntate ba na le monyetla ea ho fumana litšebeletso tse fapaneng ha ba ile litsing tsa bophelo joale ka:
 - ho hlahloba phallo ea mali,
 - tsoekere,
 - mofetše oa banna,
 - Lefuba
 - Ho bolla haeba ba na le thahasello.
 - Ha se hore ba tla hlahlobela HIV feela.
4. Bo-Mme ba tlameha ho tšehetsa banna ba bona hore ba khone ho hlola liqholotso tsa bophelo joale ka hoba le chelete e le ho fihlela litlhoko tsa lelapa.
5. Khatello ea maikutlo e ka etsa hore bo-ntate ba kule 'meleng 'me ba qetelle ba na le mathata a mang bophelong. Ka nako e ngoe ba ka qetella ba noa joala, ba tsuba, ba ba likhathatso ba loana 'me tsena tsohle li ka ama maphelo a bana le a balekane ba bona.

6. Bo-ntate ba lokela ho fumana tšehetso ha ba na le khatello ea maikutlo, 'me ba ka tšehetsoa ke metsoale ea bona, kereke, bahlabolli le basebeletsi ba tsa bophelo. Bo-ntate ba tšoanetse ho ipha nako 'moho le metsoalle ea bona le ba malapa a bona. Ba lokela ho nka karolo linthong tse thapollang 'mele joale ka ho bapala bolo.
7. Ho bohlokoa hore bo-Mme ba ntlafatse mokhoa oo ba buisanang le balekane ba bona ka ona. Ha u buisana hantle le molekane oa hao ho bobebe hore a amohela likeletso tsa hao. Bo-Mme ba tšoanela ho khetha nako e nepahetseng ea ho buisana le balekane ba bona litaba tse thata esita le tse hlokolosi, ba khethe nako eo bo-ntate ba thabileng ba phutholohileng.
8. Re tšoanela ho khothalletsa bo-Mme le bo-Ntate hore ba sebetse 'moho malapeng a bona. Hona ho tla etsa hore ba buisane, ba rere litaba 'moho 'me ba tiise setsoalle sa bona.
9. Re khothalletsa bo-ntate hore ba felehetse balekane ba bona ha ba ea tšilining, hona ho tla thusa hore ntate a be le monyetla oa ho mamela pelo ea lesea la hae pele le hlaha.
10. Re tšoanela ho khothalletsa lipuisano tse ntle tse phutholohileng metseng ea rona:
 - Re ka buisana hore na ke 'nete hore ke bo-Mme feela ba tšoanelang ho ea litsing tsa bophelo? Ha re buisana ka litaba tsena malapeng a rona, ho ka ba bobebe ho tliša phethoho ho motho a le mong, ebe phethoho eno e fetela ho motho e mong ho fihlela e anela motse kaofela.
11. Re tlameha ho fa bo-ntate leseli le nepahetseng ka litaba tsa bokhachane, ho pepa le hore na mekhoha e metle ea ho qoba hore 'Me ea phelang le tšoaetso a fetisetse tšoaetso ho lesea la hae ke efeng. Hona ho tla thusa bo-ntate hore ba utloisise bohlokoa ba ho tšehetsa balekane ba bona hore ba be le masea a phetseng hantle.

Sepheo: Ho kothalletsa batho ba phelang le tšoaetso ea HIV hore ba sebelise litlhare tsa bona hantle e le hore sekhahla sa kokoana hloko se theohe maling, e le ho fokotsa menyetla ea ho tšoaetsa batho ba bang le hore motho a lule a phetse hantle



Melaetsa ea bohlokoa ka ho sebelisa litlhare tsa li ARV ka nepo

1. Ho bohlokoa hore motho a noe litlhare (ARVs) tsa hae ka nako e tšoanang letsatsi ka leng, hona ho tla etsa hore ho be bobebe ho li hopola.
2. Ho bohlokoa ho noa litlhare letsatsi le leng le le leng ka nako e tšoanang hobane litlhare li thusa ho thehefatsa kokoana hloko ea HIV hore e lule e le tlase 'meleng.
3. Litlhare tsa li-ARV li thibela kokoana hloko ea HIV ho ata, 'me rea tseba hore kokoana hloko ena ke eona e bolaeang sesole sa 'mele (CD4).
4. Ha o sebelisa litlhare letsatsi le letsatsi li tla etsa hore kokoana hloko e teng maling e qetelle **e se e sa balehe** hobane sesole sa 'mele se tla be se ntse se matlafala se ikatisa.
5. Haeba motho a sebelisa litlhare hantle, ka mora nako, e tla re ha mooki a sebelisa mechini e shebang na kokoana hloko ea HIV e hangata ha kae maling a hao (*viral load test*), ebe kokoana hloko ha e balehe hoba e tla be e le tlase haholo. Hona HA HO bolele hore motho ha a sana kokoana hloko ea HIV. Hopola hore li-ARV ha li phekole HIV.
6. Ha kokoana hloko e le tlase (viral load), masole a 'mele (CD4) a khona ho ikatisa ka pele.
7. Ha sesole sa 'mele se le holimo motho ha a kule ha bobebe hobane 'mele o khona ho itoanela khahlanong le mafu.
8. Ho bohlokoa hore motho a ee setsing sa bophelo ha a kula hore a fumane pheko, hobane li-ARV li sebetsana le HIV feela. Motho o ntse a hloka kalafo sebakeng sa mafu a likobo, Lefuba le mafu a mang joalo joalo. Motho o ntse a lokela ho itširelletsa hore a qobe mafu a likobo ka ho sebelisa khohlopo.



Melaetsa ea bohlokoa ka ho hlahloba sekhahla sa tšoaetso ea HIV maling (viral load)

Ho bohlokoa hore re hopole hore re re kokoana hloko ha e balehe (ha re sebelisa mechini e balang na kokoana hloko e ngata ha kae maling a rona) e seng hore ha e bonahale. Kokoana hloko e ntse e le teng 'maling empa e ba tlase haholo hoo ho seng bobebe ho bala bongata ba eona.

1. Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong ea phelang le tšoaetso ea HIV esita le batho ba lihlopheng tsa nkukele litlhare ba ee setsing sa bophelo ho ea kha mali ho hlahloba hore na sekahla sa kokoana hloko (*viral load*) se se ngata ha kae maling a hae.
2. Ha o ile setsing o botse mooking na o lokela ho kha mali neng molemong oa ho hlahloba na sekahla sa kokoana hloko se sengata ha kae maling.
3. *Ke litaba tse monate haeba sekahla sa kokoana hloko se ntse se theoha maling, hona ho bolela hore litlhare li sebetsa hantle 'meleng oa hao.*
4. O lokela hore o ne o tsoele-pele ho sebelisa litlhare le ha ho thoe kokoana hloko ha e balehe, hoba nete ke hore HIV e tla be e ntse le teng maling hobane li-ARV ha li phekole HIV.
5. Tlathlombo ea CD4 count, e sheba hore na masole a rona a 'mele a makae ka palo. Athe tlathlombo ea viral load, eona e sheba sekahla sa kokoana hloko ea HIV maling.
6. Tlathlombo ea viral load e thusa hape ho sheba hore litlhare li ntse li sebetsa hantle 'meleng ea rona ka ho thusa ho theola sekahla sa kokoana hloko ea HIV maling.

Hopola:

Ho bohlokoa hore motho a tsebe letsatsi leo ho khuoang mali ka lona setsing sa habo molemong oa ho hlahlobela viral load.

O tsoanela ho kha mali ho hlahlobela viral load ka morao ho likhoeli tse tšeletseng (6) ha o qala ho sebelisa litlhare ebe o se o kha mali ha ngoe ka selemo ka morao ho moo.

O lokela ho botsa mooki kapa mohlabolli ka sephetho sa hao sa viral load. Ke boikarabello ba hao ho tseba sephetho sa hao ha o ile oa kha mali.

Melaetsa ea bohloka ka lihlopha tsa tšehetso (Support Groups)

1. Hangata ha ho bobebe hore motho a amohele sephetho sa hae ha a qala ho tseba hore o phela le tšoaetso ea HIV.
2. Re tseba batho ba bangata ba ntseng ba phela hantle empa ba phela le tšoaetso ea HIV, e ka ba ba malapa a rona esita le batho bao re phelang le bona metseng ea rona. Hona le batho ba seng ba re bontšitse e le mehlala e metle hore motho a ka phela hantle a ntse a phela le tšoaetso, 'me re hloka batho ba joalo hore ba tšehetse batho ba qalang ho tseba boemo ba bona lekhetlo la pele.
3. Basebeletsi ba tsa bophelo metseng, bahlabolli le litho tsa lihlopha tsa tšehetso (*support groups*) le bona ba teng ho tšehetsa batho ba phelang le tšoaetso ea HIV.
4. Batho ba phelang le tšoaetso ea HIV ba kothalletsoa ho kena mekhatlo ena ea lihlopha tsa tšehetso (*support groups*) e le hore ba fumane tšehetso le



malebela hore na motho a ka phela joang le tšoaetso ea HIV le mokhoa o motle oa ho tšepahalla litlhare.

5. Ha mooki a ikholisitse hore mokuli o sebelisa litlhare tsa hae hantle ka nepo, mokuli ea joalo a ka fua litlhare tsa likhoeli tse tharo e le ho qoba taba ea hore a tle ngakeng khoeli le khoeli ho tla nka litlhare. Hape batho ba ka ikopanya ba theha '*sehlopha sa nkukele litlhare*' (CAGs), ebe sehlopha se khetha motho a le mong ho ea setsing ho ea latela litho tsa sehlopha kaofela litlhare.



Melaetsa ea bohlokoa ka sehlopha sa nkukele litlhare (CAGs)

1. Batho ba sebelisang litlhare tsa li-ARV ebile ba na le nako e fetang likhoeli tse tšeletseng (6) ba li sebelisa, ebile ba li tšepahallang ba khothalletsoa ho theha sehlopha sa nkukule litlhare.
2. Sehlopha sena se ka thehoa ke batho ba babeli (2) ho isa ho batho ba leshome le metso e 'meli (12), ba tsebang hore ba ka sebetsa 'moho molemong oa ho tšehetsana ha ba sebelisa litlhare. Tebello ke hore ba tla phomotsana, ka khoeli motho a le mong a ee setsing ho latela ba bang litlhare.
3. Litho tsa lelapa li ka theha sehlopha sa nkukele litlhare sa lelapa.
4. Re khothalletsa hore litho tsa sehlopha e be batho ba lulang motseng o le mong.
5. Litho tsa sehlopha e tsoanela ho ba batho ba tšehetsanang, ba khothatsanang ka hore ba noe litlhare hantle ka nepo.
6. Litho li una molemo o moholo ka hoba ka hara sehlopha hoba li fokotsa litšenyehelo tsa ho ea setsing khoeli le khoeli ho lata litlhare.
7. Sehlopha sena se molemo haholo ho batho ba baholo, le ho batho ba sebetsang hoba ha ba hloke ho ea setsing khoeli e ngoe le e ngoe.
8. Motho e mong le e mong ea kahara sehlopha sena o tla fumana monyetla oa ho bona ngaka bonyane hang ka selemo nakong eo a ilo lata litlhare tsa sehlopha. Ngaka e tla sheba na o ntse a phetse hantle, a be a khe mali ho hlahloba viral load.
9. Motho ea lumelletsoeng ho kena sehlopha sa nkukele litlhare ke motho ea phetseng hantle, ea tšepahallang litlhare, ea senang mafu a kang TB, mafu a likobo, letšollo le a mang.
10. Motho a ka kena sehlopha sena haeba CD4 count ea hae e le ka holimo ho 200 ebile viral load ea hae e le ka tlase ho sekete (1000)
11. Mooki, mohlabolli le mosebeletsi oa tsa bophelo motseng o tla o tataisa hore na o tlameha ho etsa eng hore o kene sehlopha sena. Hape ba tla o tataisa na ke batho ba feng ba boemong ba ho theha sehlopha e be oa ikhethela na o ka sebetsa le batho ba feng.

12. Re khothalletsa litho tsa lihlopha tsa nkukele litlhare ho khothalletsa ba malapa a bona (bana le balekane) ho ea hlahlobela HIV e le hore le bona ba be monyetleng oa ho fumana litlhare haeba e mong oa bona a phela le tšoaetso.

Ke bo mang ba sa lumelloa ho kena CAG?

- Bakhachane, batsoetse le batho ba nang le mafu a kang TB, mafu a likobo, letšollo joalo joalo. Lebaka ke hobane boemong bona batho ba joalo ba hloka ho bona ngaka khafetsa. Ba lumeletsoe feela ho ba litho metsoalle.
- Bana le batho ba sa itekanelang e ba litho metsoalle.
- Litho metsoale ke batho ba teng ka hara sehlopha empa ba ke ke ba kukela batho ba bang litlhare.

Melaetsa ea bohlokoa ka ho hlahlobela HIV metseng

Na o ne o tseba hore u se uka hlahlobela HIV o le lapeng ha hao kapa setsing sa hloma o hlomolle (tenteng) ka hara toropo kapa motseng moo o phelang teng?



- Bahlabolli ba rupelletsoeng ke lekala la bophelo ke bona ba hlahloba batho metseng.
- Ba rupelletsoe ho fana ka tlihabollo ea maikutlo, ho hlahloba le ho boloka lekunutu, ha ba buoe litaba tsena le batho ba bang.
- Bahlabolli bana ba hloma litente libakeng tse fapaneng joale ka setopong, mabenkeleng le libakeng tse ling tseo batho ba fumanehang ka bongata.
- Bahlabolli ba bang ba kokota ntlo le ntlo.

Ke fumana thuso e feng kamorao ho hlahloba?

- Haeba motho a hlahloba a fumana a sena tšoaetso (HIV negative) mohlabolli o tla mo fa malebela hore na a ka nka likhato li feng hore a lule a sena tšoaetso.
- Haeba motho a hlahloba a fumana e na le tšoaetso (HIV positive), mohlabolli o tla mo tataisa hore o tsoanela ho ea setsing sa bophelo sa khetho ea hae ho ea netefatsoa sepheto sa hao, 'me ebe motho o qala ho sebelisa litlhare tsa li-ARV.
- Haeba o hlahlobela tenteng moo ho nang le mooki, eba sephetho se bontša o na le tšoaetso, mooki o tla o tataisa ka tšebeliso e ntle ea litlhare, a o fe li-ARV tsa matsatsi a 14 , ebe o hokahangoa le setsi sa khetho ea hao.
- Ha o hlahlobetse motseng kapa toropong o tla fua karete ea boitsebiso hore ha o fihla setsing o e hlahise ho paka hore o se o ile oa hlahloba. O tla hlahloba hape ha o fihla setsing e le ho netefatsa sepheto sa hao pele o qaloa litlhareng.

- Ha o le setsing o tla fuoa litlhare tsa li ARV le litšebeletso tse ling tsa bophelo.



Melemo ea ho hlahlobela hae kapa tenteng kapa toropong ke efeng?

- Litšebeletso li tlisitsoe haufi le rona, 'me re tšoanela ho nka monyetla.
- O tla fumana tlhabollo ebe oa hlahloba haeba o phela le tšoaetso o tla khothalletsoa ho ea setsing hore o fumane litlhare tsa li-ARV.
- Haeba o hlahlobela tenteng moo ho nang le mooki, eba sephetho se bontša o na le tšoaetso, mooki o tla o tataisa ka tšebeliso e ntle ea litlhare, a o fe li- ARV tsa matsatsi a 14, ebe o hokahangoa le setsi sa khetho ea hao.
- Ha o hlahloba o tla tataisoa na o ka fumana tšebetso joang kamorao hore o tsebe boemo ba hao.
- U ka kopangoa le lihlopha tsa tšebetso (support groups) esita le mosebeletsi oa tsa bophelo hore ba o thuse ho amohela sephetho sa hao.

Molaetsa oa mantlha ha re qetella litaba tsa rona:

- **Re khothalletsa motho e mong le e mong hore a sebelise mabitso a hae a nepahetseng, le linomoro tsa hae tsa fono hore ho be bobebe hore o fumane tšebetso e nepahetseng** (ho hopotsoa ha e le nako ea ho khutlela setsing).
- Hona ho nolofatsa hore a fumane kalafo hohle moo a fihlang teng.

Melaetsa Ka Phepo E Nepahetseng



1. Basebeletsi ba tsa bophelo ba sheba motho e mong le e mong ha a ile setsing sa bophelo hore na ke motho ea phetseng hantle, ea nang le phepo e nepahetseng kapa ea haelloang ke phepo.
2. Motho ea haelloang ke phepo oa hlabolloa a fuoe malebela ka phepo e nepahetseng.
3. Haeba ho hloka hla a ka fuoa lijo tlatsetso tse kang plumpy nut kapa ntho ngoana (super cereal)
4. Motho ea joalo o tlameha ho chakela setsing khafetsa ho hlahloba na phethoho e ba teng boemong ba phepo.

Litaba tsa phepo li ama masea le bana joang?

- Ho bohlokoa hore batsoali ba ise bana tliniking e le hore ba hlahlojoe hore re ba fepa ka mekhoha e nepahetseng, e thusang hore ba hole ba phetse hantle.
- Motsoali o tšoanela ho isa ngoana sekaleng khoeli le khoeli ho basebeletsi ba tsa bophelo metseng.

- Bana ba ka tlase ho lilemo li hlano ba fuoa lijo tlatsetso tse bitsoang plumpy nut kapa nthoa ngoana haeba ba haelloa ke phepo. **Re tseba joang ha motho a se na phepo e nepahetseng?**
- Motho e mong le e mong pele a bona ngaka o ea sekaleng ho nkuoa boima ba 'mele, le bolelele, 'me o tlangoa sephaka re ithute na o phetse hantle kapa che.
- Mosebeletsi oa tsa bophelo o sheba lipalo tsa sekala le tsa sephaka le bolelele ho ithuta na motho o phetse hantle, le hore na maemo a hae a phepo a joang.
- Motsoali o rutoa ka mekhoha e metle ea ho fepa ngoana, tekanyetso ea lijo, ho boloka bohloeki, le bohlokoa ba ho isa ngoana lienteng.
- Motho ea moholo o tataisoa ka bohlokoa ba ho ja hantle, bohloeki le ho sebelisa litlhare ka nepo hore a lule a phetse hantle.
- Motho ea fumanoang a na le phepo e sa nepahalang o khothalletsoa ho tla sitsing ka morao libeke tse peli kapa khoeli ho latela boemo ba hae ba bophelo hore mooki a bone na o latela malebela a ho ja hantle e le ho ntlafatsa bophelo ba hae.
- Haeba motho a bonahala a na le phepo e fokolang, o tla tataisoa a hokahanyoe le batho batla mo thusa ho tsepahalla litlhare le ho li sebelisa ka nepo.
- Motho ea phelang le tsoaetso o tsoanela ho tla setsing sa bophelo khafetsa kamora likhoeli tse 4 ho isa ho tse 6.

Hobaneng batho ba bang ba sena phepo e nepahetseng?

- Bokuli bo ka etsa motho a hloke takatso ea lijo a je hanyane
- Ho se je hantle, litekanyo tse nepahetseng ka lebaka la ho hloka lijo.
- Ho se ba fepe ka nepo ho ka etsa ba be le khahello ea phepo. Ho se ise bana lienteng le ho se ba ise sekaleng ho etsa hore re liehe ho hlokomela hore ba haelloa ke phepo.

Re ka etsang re le sechaba ho ntlafatsa maemo a phepo e nepahetseng?

- Basebeletsi ba tsa bophelo metseng ba thusana le lekala la bophelo ho sheba batho ba nang le khaello ea phepo.
- Batho bao e leng litho tsa lihlopha tsa CAG ba tsoanela ho khothatsana ba buisana ka bohlokoa ba phepo e ntle hore ba lule ba phetse hantle e le hore litlhare li sebetse hantle 'meleng ea bona.
- Batsoali ba tsoanela ho anyesa bana, ba ba ise lienteng, ba ba fepe hantle joale ka ha baoki ba ba tataisitse.

- Re tšoanela ho itlhalisetsa meroho majareteng a rona, re ruoe le liphoofolo tse kang likhoho hore re fumane matsoai a fapaneng a hlokoang ke 'mele.
- Re ka atamela lekala la temo hore tataisa ka mekhwa ea ho itlhalisetsa lijo.



Melaetsa Ka Litsebeletso Tse Ikhethileng Tsa Bacha

Lipakeng tsa bacha le batho ba baholo ebe ke batho ba feng ba iponahatsang ka bongata litsing tsa bophelo?

13. Ho bonahala bacha ba sa tle ka bongata litsing tsa bophelo ka mabaka a fapaneng.
14. Litaba tse monate ke hore lipetlele tse kholo ho se ho na le libaka tse ikhethileng ka moo bacha ba sebeletsoang ba le bang.
15. Litsing tse ling ha hona libaka tse ikhethileng tsa bacha, EMPA baoki le lingaka ba se ba rupe tsoe hore na bacha ba rata ho sebeletsoa joang, 'me hona ho etsoa molemong oa hore bacha ba tle litsebeletsong ka bongata ba tseba hore batla fumana litsebeletso tse khotsofatsang.
16. Baoki le bahlabolli ba sebetsang litlilining tsa bacha ke batho bat lase lilemong, ba utloisisang litlhoko tsa bacha.
17. Re khothaletsa bacha ho ea litsing tsa bophelo ho fumana tlabolo ea maikutlo, ho hlahlobela HIV, ho fua malebela a ho phela a sena tsoaetso, le ho qala litlhare tsa li ARV haeba e le mocha ea phelang le tsoaetso.
18. Litsebeletso tse ling tsa bacha e kaba ho rola katiba, ho hlahlobela mofetse oa botona le oa popelole tse ling.



Melaetsa Ka Litsebeletso Tse Ikhethileng Tsa Banna

Lipakeng tsa bo-ntate le bo-mme ebe ke batho ba feng ba iponahatsang ka bongata litsing tsa bophelo?

- Ho bonahala bo-Ntate ba sa tle ka bongata litsing tsa bophelo ka mabaka a fapaneng. Mohlala, ba lula ba le mesebetsing.
- Litaba tse monate ke hore lipetlele tse kholo ho se ho na le libaka tse ikhethileng ka moo bo Ntate ba sebeletsoang ba le bang, tse bitsoang Khotla.
- Litsebeletso tsa Khotla li qala hoseng ka 7 ho koloa ka 6 mantsiboea e le hore bo-Ntate ba bone ngaka ha ba se mosebetsing.
- Baoki le bahlabolli ba sebetsang litlilining tsena ke banna, 'me ba utloisisang litlhoko tsa bo-Ntate hantle haholo.
- Re khothaletsa bo Ntate ho ea litsing tsa bophelo ho fumana tlabolo ea

maikutlo, ho hlahlobela HIV, ho fuaa malebela a ho phela a sena tšoaetso, le ho qala litlhare tsa li ARV haeba e le motho ea phelang le tšoaetso.

- Bo Ntate ba ka fumana litšebeletso tse ikhethile joale ka ho hlahlobela mofetše oa botona, ho rola katiba, le ho phekola mafu a likobo.
- Re kothalletsa bo Ntate ho felehetsa bo-Mme ho ea le bona litsing tsa bophelo nakong ea bokhachane le nakong ea botsoetse.



Setšoantso sa Pele (1): Litšebeletso tsa bophelo tsa bacha



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Ke ho kae moo? Hobaneng o cho joalo?
- Na le tseba ka litsi tse sebelletsang bacha feela ka hara litsi tsa bophelo (youth corner)?
- Ke mang ea kileng a sebeletsoa teng? U fumane litšebeletso tse joang?
- Banana le bo-Mme ba bacha bona ba ka fumana litšebeletso li feng litsing tsa bophelo?
- Bashanyana le bo-Ntate ba bacha bona ba ka fumana litšebeletso li feng litsing tsa bophelo?
- Ebe ke nakong e feng eo mocha a ka batlang ho hlahlobela HIV?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela mocha ho batla litšebeletso tsa bophelo?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo?

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- Boholo ba litsi tsa bophelo (haholo lipetlele le litlilini tse kholo) li na le libaka tse khethehileng tse sebeletsang bacha feela (youth corner). Bacha ba nang le masea ba ka fumana litšebeletso tsa masea a bona mono litsing tsa bacha.
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoa e ka etsang hore a fumane tšoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlhahlobo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tšoaetso kapa ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho ba bang (a ka fuoa likhohlopo).
- Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore motho ea phelang le tšoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele.
- Ho bohlokoa hore mocha ea phelang le tšoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa hae hantle ka nepo le haeba a ikutloa a phetse hantle. Tšebeliso e nepahetseng ea litlhare tsa li ARV e thusa ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling e le hore mocha a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeletso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno **(motatataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeletso).**

Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017

Liteboho tse khethehileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Muso oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Muso oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.



MINISTRY OF HEALTH



Setšoantšo sa bobeli (2): Puisano lipakeng tsa batsoali le bana



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 10 ho isa ho 19

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Kamano ea batho baa ke efeng?
- Na le tseba ka maemo moo batho ba baholo ba holisang bana bao e seng ba bona?
 - Na maemo a joalo a teng metseng ea lona?
- Na o nahana Mme eo o na le leseli holima litaba tsa HIV?
 - Haeba o re EE, o nahana o tseba litaba li feng holima HIV?
 - Haeba o re CHE, hobaneng o re ha a na leseli ka litaba tsa HIV?
- Ebe ngoanana eo eena o tseba eng ka HIV?
 - Haeba o re EE, o nahana o tseba litaba li feng holima HIV?
 - Haeba o re CHE, hobaneng o re ha a na leseli ka litaba tsa HIV?
- Na ngoanana eo a ka phutholoha ho buoa le Mme oa hae ka litaba tsa thobalano le HIV?
 - Haeba o re che, ebe ho tšoanela ho etsahaleng hore a phutholohe?
- Ebe banana ba ntseng ba kena sekolo ba lokela ho tseba litaba li feng ka HIV?
- Na banana ba tšoanela ho ba le leseli ka litaba tsa HIV le tšoanang le leo bashanyana ba nang le lona?
 - Hobaneng o nahana joalo?
- Kapa banana ke bona ba lokelang hoba le leseli haholo ka litaba tsa HIV?
 - Hobaneng o re “EE” kapa “Che”?
- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ebe batsoali ba ka khona ho qoqa le bana ba bona ka litaba tsa HIV neng?
- Ebe ke mekhoe e feng e metle eo batsoali ba ka e sebelisang hore ba khone ho buoa le bana ba bona?
- Ngoanana eo a ka hlahlobela HIV neng? Ho kae?
- Batsoali ba ka etsang ho thusa bana ba bona esita le bacha hore ba lule ba se na tšoaetso ea HIV?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Batsoali ba ka etsang ho thusa bana ba bona esita le bacha ba phelang le tšoaetso ea HIV?
 - Hobaneng taba ee e le bohlokoa?

Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2016

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo?

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Mocha ea lilemo li 12 ho ea holimo a ka iketsetsa qeto ea ho hlahlobela HIV. Bana ba lilemo li 11 ho ea tlase ba hloka tumello ea batsoali ba bona pele ba hlahlobela HIV.
- Bocha ke nako eo motho a holang, a tlohang bongonaneng a kenang boroetsaneng kapa bohlananeng, 'me hoba le liphethoho tse ngata 'meleng joale ka ho fetoha libopeho, maikutlo le mokhoa oo a bonang litaba ka teng le ka moo a amanang le batho ba bang ka teng. Bacha ba tšoanela ho elelloa liqholotso tse ba tobileng 'me ba hlokomele mekhoe ea ho li qoba e le hore ba lule ba phetse hantle ba bolokehile.
- Batsoali le sechaba ka kakaretso ba tšehetsa bana le bacha hore ba tsebe maemo a bona a HIV. Batsoali ba ka rata hore mocha ea phelang le tšoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa li ARV. Batsoali ba boetse ba rata hore mocha ea se nang tšoaetso a nke boikarabello a itlhokomele hore a phele a sena tšoaetso.
- Re khothalletsa bacha hore ba buisane ka litaba tsa bophelo esita le HIV le batsoali, matichere, basebeletsi ba tsa bophelo le batho ba bang bao re ba tšepang.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno **(motatataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso).**

Liteboho tse khethelileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Muso oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Muso oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.



MINISTRY OF HEALTH



Setšoantšo sa boraro 3: Banana le bashanyana



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 10 ho isa ho 19

O ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha.

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Bacha baa ba lilemo li kae?
- Na bacha ba motseng oa heno ba etsa tjee le bona?
- Bahlankana ba baholonyana ho baa bona ba bapala lipapali tsa mofuta ofe?
- Hantle bashanyana ba buoa ka eng ha ba ntse ba bapala 'moho?
- Bahlankana ba baholonyana ho baa bona ba buoa kang ha ba ntse ba bapala 'moho?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Na bacha baa ba tseba ka HIV?
 - Haeba o re EE, o nahana ba tseba litaba li feng holima HIV?
 - Haeba o re CHE, hobaneng o re ha ba na leseli ka litaba tsa HIV?
- Lona le tseba litaba li feng ka HIV?
- Ke mekhoe e feng eo banana le bashanyana ba ka fumanang tšoaetso ea HIV ka eona?
- Ebe banana le bashanyana ba ka etsang ho qoba tšoaetso ea HIV?
- Ebe bacha ba tšoanela ho tseba litaba li feng ka thobalano?
- Bacha ba qala ho etsa thobalano lilemong li feng?
- Bacha ba ka fumana leseli kae ka litaba tsa thobalano?
- Ebe mocha o tšoanela ho etsa eng haeba a hlahlobile a fumana a sena tšoaetso (a le HIV-negative)?
- Ke mekhoe e feng eo re ka e sebelisang ho tšehetsa baroetsana le bahlankana ba phelang le tšoaetso ea HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka susumelletsang mocha hore a batle ho tseba boemo ba hae ba HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela mocha hore a tsebe boemo ba hae ba HIV?
- Ebe ke nakong e feng eo mocha a ka batlang ho hlahlobela HIV?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoe e ka etsang hore a fumane tšoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlathlho, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tšoaetso (a ka fuoa likhohlopo, a ka rola katiba) kapa ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho ba bang.
- O tšoanela ho batla thuso setsing sa bophelo hang kamorao hore o etse thobalano e sa tšireletsehang ho sa tsotellehe mabaka kapa boemo bo entseng hore o etse thobalano e sa tšireletsehang (esita le haeba o le lehlasipa la peto), ebile ho sa tsotelehe hore na o lilemo li kae. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeletso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno **(motataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeletso).**

Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017

Liteboho tse khethetsehileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Musu oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Musu oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.



MINISTRY OF HEALTH



Setšoantšo sa bone (4): Bahlankana ba bacha



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Le nahana hore ba lilemo li kae? Hobaneng o nahana joalo?
- Na bashanyana baa ba na le kutloisiso ka litaba tsa marato le mafereho?
- Litlamorao tsa ho etsa thobalano ke li feng?
- Ebe bashanyana baa ba tsoanela ho tseba litaba li feng pele ba qala ho etsa thobalano?
- Ebe bahlankana baa ba fumana leseli ho kae ka litaba tsa thobalano?
- Na bashanyana baa ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba tseba eng? (Na ba tseba ka litaba tsa ho rola katiba, bohlokoa ba ho ila thobalano, likhohlopo, ho ila tai le lithethefatsi)?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Ebe banana ba lekanang le bona ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba tseba eng?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Ebe o nahana batsoali ba bahlankana baa bona ba tseba maemo a bona a HIV? Hobaneng o cho joalo?
- Ebe bacha ba tsoanela ho hlahlobela HIV neng? (*Hopola hore motho ea ka tlase ho lilemo tse 12 o hloka tumello ea batsoali empa ea ka holima 12 a ka iketsetsa qeto ea ho hlahloba.*)
- Ke mabaka a feng a ka susumetsang bacha hore ba hlahlobele HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela mocha hore a tsebe boemo ba hae ba HIV?
- Bashanyana baa ba ka etsang hore ba lule ba sena tšoaetso haeba a hlahlobile a fumane a se na tšoaetso ea HIV?
- Bashanyana baa ba ka etsang haeba a hlahlobile a fumane a ena le tšoaetso ea HIV?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore mocha ea phelang le tšoaetso a sebelise litlhare tsa li ARV le haeba a ntse a phetse hantle?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Ebe lelapa le ka etsang ho tšehetsa mocha ea phelang le tšoaetso ea HIV?

Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoe e ka etsang hore a fumane tšoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlathlombo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tšoaetso (a ka fuoa likhohlopo, a ka rola katiba) esita le ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho ba bang, ho phecola mafu a likobo, ho sebelisa litlhare tsa PrEP le tsa PEP.
- Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore motho ea phelang le tšoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele.
- O tsoanela ho batla thuso setsing sa bophelo hang kamorao hore o etse thobalano e sa tšireletsehang ho sa tsotellehe mabaka kapa boemo bo entseng hore o etse thobalano e sa tšireletsehang (esita le haeba o le lehlasipa la peto), ebile ho sa tsotelehe hore na o lilemo li kae. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.
- Ho bohlokoa hore mocha ea phelang le tšoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa hae hantle ka nepo le haeba a ikutloa a phetse hantle. Tšebeliso e nepahetseng ea litlhare tsa li ARV e thusa ho fokotsa sekahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling e le hore mocha a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motatataise hopola ho tlatša lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso**).



MINISTRY OF HEALTH



Setšoantšo sa bohloko (5): Baroetsana ba bacha



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 10 ho isa ho 24

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona Li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Na banana ba motseng oa hao le bona ba kopana 'moho tjee?
 - Ba buoa kang ha ba kopane?
- Le nahana hore banana ba ba lilemo li kae?
- Na banana baa ba na le kutloisiso ka litaba tsa marato le mafereho?
- Litlamorao tsa ho etsa thobalano ke li feng?
- Ebe baroetsana baa ba fumana leseli ho kae ka litaba tsa thobalano?
- Ebe banana baa ba tsoanela ho tseba litaba li feng pele ba qala ho etsa thobalano?
- Na banana baa ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba tseba ee?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Banana baa ba ka etsang ho itširelletsa khahlanong le tsoaetso ea HIV?
- Ebe baroetsana baa ba tsoanela ho hlahlobela HIV neng?
- Ke mabaka a feng a ka susumetsang baroetsana hore ba hlahlobele HIV?
- Ebe ke mabaka a feng a ka sitisang kapa a thibela baroetsana hore ba tsebe maemo a bona a HIV?
- Banana baa ba ka etsang hore ba lule ba sena tsoaetso haeba ba hlahlobile ba fumane ba se na tsoaetso ea HIV?
- Banana baa ba ka etsang haeba a hlahlobile a fumane a ena le tsoaetso ea HIV?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore baroetsana ba phelang le tsoaetso ba sebelise litlhare tsa li ARV le haeba ba ntse ba phetse hantle?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Ebe bacha ba tsoanela ho hlahlobela HIV neng?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore mocha ea phelang le tsoaetso a sebelise litlhare tsa li ARV le haeba a ntse a phetse hantle?
- Ebe re ka tšehetsa bacha joang hore ba lule ba se na tsoaetso ea HIV?
- Ebe re ka tšehetsa banana ba phelang le tsoaetso ea HIV joang hore ba phele bophelo bo botle ba sa fihleng boemong ba AIDS? Ba lule sekhahla sa tsoaetso se le tlase (viral load e le tlase)?

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoha e mengata.
- Batsoali le sechaba ka kakaretso ba tšehetsa bana le bacha hore ba tsebe maemo a bona a HIV. Batsoali ba ka rata hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa li ARV. Batsoali ba boetse ba rata hore mocha ea se nang tsoaetso a nke boikarabello a itlhokomele hore a phele a sena tsoaetso.
- O tsoanela ho batla thuso setsing sa bophelo hang kamorao hore o etse thobalano e sa tšireletsehang ho sa tsotellehe mabaka kapa boemo bo entseng hore o etse thobalano e sa tšireletsehang (esita le haeba o le lehlasipa la peto), ebile ho sa tsotelehe hore na o lilemo li kae. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.
- Ho bohlokoa hore mocha ea phelang le tsoaetso ea HIV a sebelise litlhare tsa hae hantle ka nepo le haeba a ikutloa a phetse hantle. Tšebeliso e nepahetseng ea litlhare tsa li ARV e thusa ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling e le hore mocha a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeletso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno **(motataise hopola ho tlatša lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeletso).**

Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017

Liteboho tse khethetsehileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Muso oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Muso oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.





Setšoantšo sa botšelela (6): Mocha ea nang le ngoana



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24

Ipolele lebitso la hao, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantso sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- O nahana mocha eo o lilemo li kae?
- Ho etsahetseng hore ebe mocha eo o bile le ngoana a le monyane tjee?
- Na o nahana mocha eo o ne a tseba ka tlhokomelo ea lesea pele e ba mokhachane?
- Na mocha eo o tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ha a o tseba eng?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha a tsebe ka HIV?
- Hobaneng ho le bohlokoa hore mocha eo a tsebe boemo ba hae ba HIV?
- Hobaneng a tsoanela hore a tsebe boemo ba ngoana oa hae?
- Mocha eo a ka fumana leseli ka litaba tsa HIV ho kae motseng oa hae?
- Basali ba rerang ho ima ba ka etsang hore ba tšireletse masea a bona hore a hlahe a sena tšoaetso ea HIV?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Mocha eo o hloka thuso kapa tšehetso ea mofuta o feng hore a fihlile litaba-tabelo tsa hae tsa ho ba le bana haufinyana kapa nakong e tlang? (ho latela methati e nepahetseng ea ho anyesa, ho ea ngakeng haeba a ena le mafu a likobo, ho sebelisa lithibela pelehi, ho sebelisa litlhare tsa li-ARV ka nepo haeba a phela le tšoaetso, ho latela methati e nepahetseng ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho lesea nakong ea bokhachane kapa botsoetse (PMTCT))

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- O tsoanela ho atamela setsi sa bophelo hore o fumane leseli le batsi molemong oa hao le lesea la hao, ho sa tsotellehe lilemong tsa hao le boemo ba hao ba bophelo. Mooki o tla o tšehetsa a o hlalositse na o lokela ho etsa eng.
- Boholo ba litsi tsa bophelo (haholo lipetlele le litlilini tse kholo) li na le libaka tse khethehileng tse sebeletsang bacha feela (youth corner).
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoe e ka etsang hore a fumane tšoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlathlombo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuoe leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tšoaetso kapa ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho ba bang.
- Ho bohlokoa hore mokhachane a hlahlobele HIV a tsebe ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho lesea la hae,
- Litlhare tse kokobetsang HIV e leng li ARV li fumaneha mahala litsing tsa bophelo 'me li thusa hore mokhachane ea phelang le tšoaetso ea HIV a phele bophelo bo botle nako e telele le hore a se ke a fetisetsa tšoaetso ho lesea la hae 'me a lule a phetse hantle.
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno **(motatataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso).**

Litsoantso tsena li nkuoe ke Eric Bond/EGPAF, 2017

Liteboho tse khethehileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Musu oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Musu oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.



MINISTRY OF HEALTH



Setšoantso sa bosupa (7): Bacha ba ratanang



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24.

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha.

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantšo sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Ebe ho etsahetseng hore baratani baa ba fihlile boemong boo?
- Na baratani baa ba na le kutloisiso ka litaba tsa marato le lenyalo?
- Na baratani baa ba tseba ka litaba tsa HIV?
 - Ha o re EE, o nahana ba tseba eng?
 - Ha o re CHE, hobane o re ha ba tsebe ka HIV?
- Ba ka fumana leseli ka litaba tsa HIV ho kae motseng oa bona?
- Hobaneng ba tsoanela ho ba le thahasello litabeng tsa HIV?
- Na Lesotho moo batho ba baratanang ba na le monyetla oa ho hlahlobela HIV 'moho?
- Ho etsahalang haeba e mong a fumana a na le tšoaetso, e mong ena a sena eona?
- Ebe le tseba mekhoe e feng eo motho a ka e sebelisang hore a qobe ho fetisetsa tšoaetso ho moratuo oa hae?
- Ebe batho baa ba tsoanela ho etsang hore ba lule ba sena tšoaetso ea HIV?
- Batho ba babeli ba ratanang ba phelang le tšoaetso ea HIV ba tsoanela ho etsang hore ba phele nako e telele ba sa fihle boemong ba AIDS (ba phele nako e telele ba se na mafu a nkang menyetla)?
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Na batho ba babeli baa ba ka ba le bana empa e mong oa bona a na le tšoaetso?
- Ba ka etsang? (ho tšepahalla litlhare e le hore sekhahla sa tšoaetso se theohe (viral load), ba ka fuaa litlhare tsa PREP, ba ka tataisoa ka mekhoe ea ho qoba ho fetisetsa tšoaetso ho tloha ho Mma ho ea ho lesea (PMTCT)).

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Hona le bacha bao sephetho sa bona se tla supa hore ba phela le tšoaetso ea HIV. Maemong a joalo mocha o tla tataisoa le ho tšehetsoa hore a tsebe ho bolella motsoali oa hae ka boemo ba hae le hore a sebelise litlhare tsa hae ka mekhoe o nepahetseng e le ho fokotsa sekhahla sa kokoana hloko ea HIV (viral load) maling a hae le hore a phele hantle nako e telele a fihlele litoro tsa hae.
- Boholo ba litsi tsa bophelo (haholo lipetlele le litlilini tse kholo) li na le libaka tse khethehileng tse sebeletsang bacha feela (youth corner).
- Ha o lefe letho ha o batla ho hlahlobela HIV litsing tsa bophelo. Motho ea hlahlobelang HIV oa hlabolloa, o thusoa hore a itsebe, a lemohe litloaelo le mekhoe e ka etsang hore a fumane tšoaetso ea HIV. Kamorao tlhabollo le tlathlombo, motho o tseba boemo ba hae, a be a fuaa leseli hore na a ka phela joang ho fokotsa menyetla ea ho fumana tšoaetso kapa ho thibela ho fetisetsa tšoaetso ho ba bang.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsena tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno **(motatataise hopola ho tlatsa lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o kothallelitse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso).**

Litsoantso tsena li nkuoe ke Robin Wyatt/EGPAF, 2014

Liteboho tse khethehileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Muso oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Muso oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.





Setsoantso sa borobeli (8): Litlhare tse fokotsang menyetla ea ho fumana tšoaetso (PreP)



O ka sebelisa setšoantso sena le bacha ba lilemo li 15 ho isa ho 24.

Ipolele lebitso, o hopole ho kenyeletsa pina kapa papali e le ho khatholla bacha.

Motataisi o re:

Re tlo qoqa ka setšoantšo sena, 'me nka thabela ha motho e mong le e mong a ka hlahisa maikutlo a hae; Likarabo tsa lona li amohelehile kaofela.

Botsa lipotso tsena ho tataisa lipuisano tsa lona:

- Le bona eng setšoantšong see?
- Na ke taba e atileng hore batho ba nang le likamano tsa thobalano ba buoe ka maemo a bona tšoaetso hore na ba phela le tšoaetso kapa che?
- Ebe ke maemong a feng moo batho ba ratanang ba phutholohang ho buoa ka maemo a bona a tšoaetso?
- Ke likamanong tsa mofuta o feng moo batho ba utloa ba phutholoha ho buoa ka maemo a bona a tšoaetso?
- Ke likamanong tsa mofuta o feng moo batho ba sitoang ho phutholoha ho buoa ka maemo a bona a tšoaetso?
- Na ho bonolo hore mocha a be le likamano tsa lerato, moo motho e mong a phelang le tšoaetso (a le HIV-positive) e mong eena a sena tšoaetso (a le HIV-negative)?
- Maemong a joalo batho ba ka etsang hore ea nang le tšoaetso a se ke fetisetsa tšoaetso ho ea senang eona?
- Ke likamano tsa mofuta o feng tse behang bacha kotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV? (ho ratana le batho ba bangata ka nako e le ngoe, ho ratana le batho ba baholo ho uena, ho ratana kapa ho nyaloa ke motho ea phelang le tšoaetso, banna ba ratanang le banna ba bang)
- Ho bohlokoa hore motho e mong le e mong a tsebe boemo ba hae ba HIV haholo baroetsana, bahlankana le bacha.
- Ke litloaelo li feng kapa mekhoe e feng ea ho phela e behang bacha kotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV? (ho etsa thobalano o tauoe, ho etsa thobalano le batho bao o sa ba tsebeng/casual sex, ho etsa thobalano o sa sebelisa khohlopo, ho hoeba ka 'mele)

Rea leboha! Ebe le ithutileng eng e ncha kajeno ka ho nka karolo boithutong boo? Ba thoholetse ka ho hlahisa maikutlo a bona

Phethela ka ho fetisa melaetsa ena ea bohlokoa:

- HIV e amme maphelo a Basotho ka mekhoe e mengata.
- Ho bohlokoa hore bacha ba hlahlobele HIV. Ba se nang tšoaetso (ba HIV-negative) empa ba tseba hore ba kotsing ea ho fumana tšoaetso ba tsoanela ho ea setsing sa bophelo ho kopa litlhare tsa PrEP.
- PrEP ke litlhare tse ncha Lesotho mona, tsa li ARV tse fuoang batho ba senang tšoaetso empa ba na le menyetla e holimo ea ho fumana tšoaetso joale ka
 - batho ba hoebang ka 'mele,
 - banna ba etsang thobalano le banna ba bang,
 - banyalani ha e mong a phela le tšoaetso e mong a sena tšoaetso.
- Motho ea sebelisang litlhare tsa PrEP o tsoanela ho li noa kamehla.
- Litlhare tsa PrEP ha li tšireletse motho khahlanong le mafu a likobo kapa bokhachane bo sa roang, ka hona motho o lokela ho itšireletsa ka ho sebelisa likhohlopo le haeba a sebelisa litlhare tsa PrEP.
- Motho ea tsebang hore o kotsing ea ho fumana tšoaetso ea HIV o khothalletsoa ho ea setsing sa bophelo ho kopa litlhare tsa PrEP. Empa mooki o tla buisana le eena ho netefatsa hore e feela a le kotsing ea ho fumana tšoaetso.
- Motho ea sebelisang litlhare tsa PrEP o tsoanela ho utloisisa hore o tsoanela ho li sebelisa ka nepo, letsatsi le leng le le leng e le hore a fumane tšireletso e nepahetseng. O tsoanela ho lisebelisa matsatsi a 28 pele a ka re li mo tširelelitse hore a se ke a fumana tšoaetso (90% effectiveness), 'me a tsoele pele ho li sebelisa letsatsi le letsatsi ha feela a ntse a le tlokotsing ea ho fumana tšoaetso.

- Ke tla fana ka monyetla oa ho buisana le motho e mong le e mong ea ka lakatsang ho ea setsing sa bophelo ho ea fumana litšebeliso tsa tse o re buisaneng ka tsona tsa kajeno (**motataise hopola ho tlatša lifomo tsa referral e le bopaki ba hore o khothalletse bacha ho ea setsing ho batla litšebeliso**).

Litsoantso tsena li nkuoe ke Robin Wyatt/EGPAF, 2014

Liteboho tse khethehileng : Leselinyana lena le atlehile ho ba teng ka lithuso tsa chelete tse tsoang ho 'Muso oa Amerika ka morero oa PEPFAR tlasa leano la USAID tlasa sekhele sa AIDS-Free Generation AID-OAA-14-00046. Maikutlo a hlahang kahar'a Leselinyana lena hase a 'Muso oa Amerika, kapa a PEPFAR kapa a USAID.



MINISTRY OF HEALTH