

As jy MIV-positief is, toets vir TB.
As jy TB het, toets vir MIV ook!

Om te toets vir MIV is die eerste stap om jou toekoms te beplan met of sonder MIV.



Ons is almal in gevaar

- Almal het seks.
- Jy moet jouself en jou seksmaat beskerm.

Voorkom MIV

- Deur jou aantal seksmaats te verminder, verminder jou kans om MIV te kry.
- Dronkenskap verlaag jou inhibisies en kan gevaarlike seksuele gedrag verhoog. Verminder jou alkoholname.
- Jy kan seks hê en nie MIV aan jou seksmaat oordra nie as jy 'n kondoom gebruik elke keer wanneer jy seks het.
- Moet nooit jou seksmaat se vagina of anus penetreer sonder om 'n kondoom te gebruik nie.
- Kry onmiddellik behandeling vir enige infeksie of uitskeiding uit jou penis, vagina of anus. Gesondheidswerkers is opgelei en is gewoon daaraan om geslagsdele te sien. Jy hoef glad nie skaam te wees nie.

MIV-toetsdienste

- Jy behoort voor die toets berading te kry. Berading berei jou voor om die uitslag te verwerk, so dat jy kan dink hoe 'n positiewe of negatiewe uitslag jou sal raak.
- Jy behoort ook na die toets berading te kry.

As jy MIV-positief toet

- Jy kan 'n normale lewe lei, soos om 'n gesin te hê en jou drome te verwesenlik.
- Danksy ARVs is MIV 'n behandelbare kroniese toestand soos diabetes of hoë bloeddruk (hipertensie).
- Kry 'n CD4-telling sodat jy kan weet in watter toestand jou immuunsteisel is
- Wees ingelig. Beplan jou toekoms. Praat met jou gesondheidswerker.

As jy MIV-negatief toets

- Glo dat jy negatief kan bly. Beskerm jouself. Beskerm ander.
- Maak 'n plan om jou risiko om MIV te kry te verminder.
- Verminder jou aantal seksmaats.
- Gebruik 'n kondoom en watergebaseerde smeermiddel ('lube') elke keer wanneer jy seks het.
- Vra by jou kliniek oor vroulike kondome
- Toets weer oor ses maande.

Beskerm jou. Beskerm ander.



2019



Wes-Kaapse Regering

Gesondheid

Hulle,
my naam is
Ntuthu. Ek
leef positief
met MIV



Leef positief met MIV

Versorging en ondersteuning is beskikbaar vir mense wat MIV-positief toets. Jy het 'n beter kans om 'n gesonder lewe te lei met MIV as ons saam werk

Deel die nuus met iemand

- Praat met iemand wat jy kan vertrou. Om stil te bly oor MIV maak dit moeiliker om op die regte tyd met ARVs te begin.
- Nadat jy MIV-positief getoets het, moet jy 'n CD4 toets kry.
- 'n CD4 telling wys hoe sterk jou immuunstelsel is.

Kry 'n TB-toets

- TB is een van die algemeenste infeksies vir mense wat MIV het. Dit kan dodelik wees.
- As TB vroeg opgespoor en behandel word, kan dit makliker genees word. Vra vir 'n TB-toets.
- As jy TB het, moet jy elke dag vir ses maande jou TB-behandeling neem.
- As jy nie jou behandeling elke dag neem nie, kan die TB terugkeer. Die pille sal dalk nie werk wanneer jy weer met die behandeling begin nie.
- As jy TB het, moet jy ook met ARVs begin.



Ek het 'n CD4 telling gekry nadat ek MIV positief getoets het

Kry jou CD4-telling

Wanneer jy 'n CD4-telling laat doen, tel dit die aantal soldaatselle in elke druppeltjie bloed.

Wat kan in Stadium 1 gebeur?

- Jy kan heeltemal gesond voel.
- Geswelde kliere.

Wat kan in Stadium 2 gebeur?

- Dinge wat ernstig is en gewoonlik behandel kan word. MIV-negatiewe mense kan dit ook kry.
- verloor 'n bietjie gewig
 - gordelroos
 - jeukerige veluitslag
 - sere op mondhoeke
 - naelinfeksie

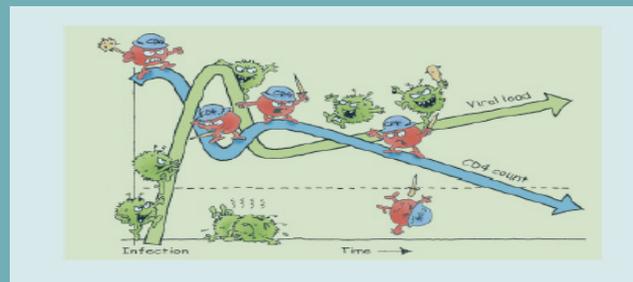
Wat kan in Stadium 3 gebeur?

Dinge wat ernstiger is maar gewoonlik behandel kan word. MIV-negatiewe mense kan dit ook kry.

- verloor baie gewig
- sproei in die mond
- longinfeksies soos TB of longontsteking
- diarree vir langer as een maand
- hoë koors vir langer as 'n maand

Kry jou virale lading-toets

- Jou virale lading-telling meet die aantal MIV in elke druppeltjie bloed. Jou virale lading is belangrik om te meet hoe goed jy vaar met die behandeling.
- Binne ses maande nadat jy met ARVs begin het, behoort jou virale lading onopspoorbaar (undetectable) te wees.
- 'n Onopspoorbare virale lading beteken nie jy genees is van MIV nie. Dit beteken dat die ARVs werk en jou immuunstelsel is besig om sterker te raak.
- Daar is nog MIV in jou bloed en jy kan ander aansteek.
- Verminder jou aantal seksmaats en gebruik 'n kondoom elke keer wanneer jy seks het.



Vroeë en doeltreffende behandeling

- As jy MIV-positief is, kan jy opportunistiese infeksies soos TB, sproei en longontsteking kry.
- Dit is makliker om enige siekte aan die begin te behandel wanneer dit nie so erg is nie. As jy elke keer vroeg behandel word, raak jy vinniger gesond.
- Die vroeë behandeling van siekte help jou ook om sterk en gesond te bly.
- Verminder jou stres.

Voeding

- Eet gesond.
- Eet gebalanseerde etes. 'n Gebalanseerde ete bevat:
 - proteïene (vleis, vis, suiwelprodukte, hoender, eiers)
 - vitamieene (vars vrugte en groente)
 - energie (pap, rys, aartappels)

Leef gesond

- Oefening is belangrik – dit help jou om stres beter te hanteer.
- Hou op rook.
- Dit is sleg vir jou gesondheid as jy te veel drink. As jy alkohol drink, kan jy vergeet om jou ARVs of TB-medisyn te neem.
- Moenie enige dwelm middels gebruik nie. Jy sal gou siek raak van straatdwelms (tik, crack-kokaïne, kokaïne ens.).
- Geniet seks met jou seksmaat; gebruik 'n kondoom elke keer.
- As jou seksmaat ook MIV-positief is, kan jy weer aangesteek word met dieselfde of 'n ander tipe MIV. Dit kan veroorsaak dat jy gouer siek raak. Gebruik 'n kondoom elke keer.

Jy kan lank met MIV lewe as jy 'n gesonde leefstyl het. Wees aktief in die stryd teen MIV en VIGS en geniet 'n positiewe lewe

