

Om te toets, is die eerste stap om jou toekoms te beplan – met of sonder MIV

## Ons is almal in gevaar

- Almal het seks.
- Jy moet jousef en jou sekmaat beskerm.

## Voorkoming van MIV

- Om jou aantal sekmaats te verminder, verminder jou kans om MIV te kry.
- Dronkenskap verlaag jou inhibisies en kan tot gevaarlike seksuele gedrag lei. Verminder jou drankiname.
- Jy kan seks hê en nie MIV kry nie deur elke keer 'n kondoom te gebruik.
- Moet nooit jou sekmaat se vagina of anus penetreer sonder 'n kondoom nie.
- Kry dadelik 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 berading te kry voor die toets. Berading berei jou voor vir die uitslag, so jy kan dink hoe 'n positiewe of negatiewe uitslag jou sal raak.
- Jy behoort ook na jou toets berading te kry.

## As jy MIV-positief toets

- Jy kan 'n normale lewe lei, 'n gesin hê en jou drome verwesenlik.
- Danksy ARVs is MIV 'n beheerbare kroniese toestand, soos diabetes of hoë bloeddruk (hipertensie).
- Wees ingelig. Beplan jou toekoms. Praat met jou gesondheidswerker.
- Lees ons pamflet "Ek leef positief met MIV".
- Gebruik 'n kondoom elke keer wanneer jy seks het.
- Daar is kondome vir vroue – vra daarvoor by jou kliniek

## As jy MIV-negatief toets

- Glo dat jy negatief kan bly. Beskerm jousef. Beskerm ander.
- Maak 'n plan om jou risiko om MIV te kry te verminder deur:
- jou aantal sekmaats te verminder
- 'n kondoom te gebruik elke keer wanneer jy seks het
- vra jou kliniek vir meer inligting oor kondome vir vroue
- weer oor 6 maande te toets
- as jy 'n man is, oorweeg mediese besnyding

**Beskerm jousef. Beskerm ander.**



2019



Wes-Kaapse Regering

Gesondheid

Hallo, my naam is Lloyd. **Seksueel oordraagbare infeksies (SOI) kan maklik behandel word.** Kom ek vertel jou hoe.



## SOI-behandeling

Gratis SOI-behandeling is beskikbaar by jou naaste kliniek. Saam het ons 'n beter kans om die verspreiding van SOIs te keer.

Enige mens  
kan 'n SOI kry.

**Gebruik 'n kondoom elke  
keer wanneer jy seks het.**

MIV, die virus wat  
VIGS veroorsaak, is ook  
'n SOI.

## SOIs

SOI: Seksueel oordraagbare infeksies is enige infeksie wat jy opdoen deur middel van seksuele kontak met die geslagsdele van 'n persoon wat die infeksie het. Dit sluit vaginale, orale en anale seks in. Dit is die enigste manier hoe jy 'n SOI kan kry.

- Sifilis, gonorree, herpes, chlamydia en hepatitis B is alles SOIs.
- Net herpes kan deur middel van mond-tot-mondsoene oorgedra word.
- Elke SOI word deur 'n verskillende kiem veroorsaak.
- MIV, die virus wat VIGS veroorsaak, is ook 'n SOI – maar dit kan ook deur middel van bloed en borsmelk oorgedra word.
- Laat doen 'n MIV-toets as jy 'n SOI het.

## Beskerm jousef

- Jy kan jousef en jou seksmaat teen SOIs, insluitend MIV, beskerm as jy 'n kondoom gebruik elke keer wanneer jy seks het.
- As jy onbeskermdede orale seks (penis suig, vagina lek) het met iemand wat 'n SOI het, kan jy dit ook kry.
- Dit is baie skaars om MIV van orale seks te kry. Dit word meestal versprei deur onbeskermdede vaginale en anale seks.
- Jy het dalk al foto's gesien van SOIs wat aaklig lyk en gedink jy sal nooit seks hê met iemand wat so lyk nie! In die vroeë stadiums is die meeste SOI onsigbaar. Jy het dalk 'n klein uitskeiding en is nie bewus daarvan nie. Maar selfs al sien jy niks nie, is SOIs steeds hoogs aansteeklik en kan maklik aan ander oorgedra word.
- Mans- en vrouekondome is gratis beskikbaar by jou plaaslike kliniek.

## Behandeling van SOIs (behalwe MIV)

- Die goeie nuus is dat die meeste SOIs (behalwe MIV) met antibiotika genees kan word.
- As jy enige soort uitskeiding, reuk of pyn in jou vagina, penis of anus het, moet jy dadelik na 'n dokter of verpleegkundige toe gaan.
- Hoe vroeër jy kliniek toe gaan en behandeling kry, hoe makliker is dit om die infeksie te genees.
- Gebruik altyd die medisyne wat jy kry totdat dit op is, selfs al lyk dit of die infeksie nie meer daar is nie.
- As jy ophou om die medikasie te gebruik voordat dit klaar is, kan die infeksie terugkeer.
- As SOIs nie behandel word nie, kan dit ernstige gesondheidsprobleme veroorsaak.

Die goeie nuus is  
dat die meeste SOIs  
genees kan word.  
Hoe vroeër jy kliniek  
toe gaan, hoe  
makliker is dit om te  
genees.

## SOI en MIV

- Moet nooit medisyne met ander deel nie.
- As jy 'n SOI het, is dit makliker om MIV te kry.
- Wanneer jy seks het met iemand wat MIV en ook 'n SOI het wat nie behandel word nie, kan jy makliker met MIV aangesteek word.
- As jy 'n SOI het, kan dit klein snye of stukkende plekkies op die vel veroorsaak. MIV kan deur hierdie snye of stukkende plekkies in jou bloedstroom beland.
- As jy MIV en herpes het en nie behandeling kry nie, is jy hoogs aansteeklik vir jou seksmaat vir beide herpes en MIV.
- Herpes kan behandel word. Jy moet dadelik met behandeling begin die oomblik wanneer jy die tinteling sensasie voel wat vir jou sê dat 'n nuwe infeksie begin.

- Herpes bly in die liggaam selfs wanneer daar geen simptome is nie. Dit is nie aansteeklik wanneer daar geen simptome is nie. Die simptome kan enige tyd voorkom – selfs al het jy NIE seks nie.
- Wanneer jy griep, stres of 'n swak dieet het, kan 'n nuwe infeksie voorkom.

## Wat jy moet onthou

- Enigeen kan 'n SOI kry. As jy dink jy het 'n SOI, moet jy vinnig hulp kry.
- Jy hoef nie skaam te voel oor enigiets nie. Jou verpleegkundige is gewoon daaraan om na geslagsdele te kyk en is 'n professionele persoon wat weet hoe om SOIs te behandel.
- As jy nie jou SOIs behandel nie, verhoog jy jou kans om MIV te kry.
- As jy MIV-positief is, is dit baie meer waarskynlik dat jy jou seksmaat kan aansteek as jy 'n SOI het wat nie behandel word nie.
- Moedig jou seksmaat aan om getoets en behandel te word.

As jy MIV-positief is, is dit  
baie meer waarskynlik dat  
jy jou seksmaat sal aan-  
steek as jy 'n SOI het wat  
nie behandel word nie.

**Gebruik 'n kondoom elke  
keer wanneer jy seks  
het.**

