

A – Abstinence (Iphapo)

Iphapho go rayago sa dire sengwe. Go ka raya go sa nwe bojalwa, go ka raya go sa goge motsoko. Fa go buiwa ka dikgang tsa thobalano, go **iphapha** go raya go sa robalane.

Iphapho e farologane mo **go sa nneng teng**, mo go rayang go tlhoka go nna teng, sekai fa bana ba sa ye sekolong, go kwalwa gore ga **bayo**.

O ka **iphapha** mo go tabogeng le mororo o ile kwa mabaleng a metshameko / ikatiso
Fa o **seyo** kwa metshamekong, ga o yo gotlhelele.

Mo botsalanong, go **iphapha** go raya go sa robalane.

Gakologelwa:

- O ka nna wa rata mokapelo wa gago mme wa tswelela nae ntle le go robalana.
- Fa lo setse lo kile lwa robalana, o santse o ka itlhophelela go iphapha mo thobalanong.
- Fa o fokotsa go robalana, o fokotsa kgonagalo ya go tsenwa ke HIV.
- Motho yo o nang le mogare a ka lebega a itekanetse dingwaga di le dintsi pele a ka lwala.
- O ka ne o tshepa mokapelo wa gago, mme ke eng o tshwanetse go tshepa motho yo a neng a ratana le ena pele ga gago?

GO IPHAPHA MO THOBALANONG KE ITSHIRELETSO YOSI E E SIRELETSANG
100% MO GO TSENWENG KE HIV E E TSHELANWANG KA THOBALANO

**O ka tsenwa ke mogare wa HIV ka ditsela tse dingwe ntle le ya thobalano. Leba
“Dintlha ka HIV”.**

B – Be Faithful (Nna boikanyego)

Go “**Nna boikanyego**” go raya go nna le motho a le mongwe fela yo o robalanang le ena mo botsalanong bo bo lorato e bile bo le boikanyego. Ga go tlhokafale gore o be o nyetse kana o nyetswe. Go go tlhokafale gore o be o le Mokeresete. **Go nna boikanyego** ke fa o na le mokapelo a le mongwe fela. Go nna le mokapelo go raya boikanyego le botshepegi le lorato fa gare ga batho ba babedi. Go lopa tshepo le gore motho a dumele mo go yo mongwe. Fa o le mo thatanong e e boikanyego, o ka bua ka kgololesego ka thobalano, dikhondomo, go ithwala (ima) le HIV ntle le poifo.

C – Dirisa Condom (Khondomo)

Fa o dirisa **khondomo** sentle le gone o sa emise (nako nngwe le nngwe fa o robalana ka mofuta ofe le ofe) o tla nna le tshireletsego ya 97% mo go imeng, mo malwetsing a thobalano le HIV/AIDS.

O tshwanetse go itse go **dirisa khondomo** ka tsela e e lolameng gore e tle e dire sentle. Gakologelwa gore **dikhondomo** tsa **senna** kana tsa **sesadi** di go sireletsa mo go tsenweng ke HIV fa di dirisiwa jaana:

- nako le nako fa o robalana
- khondomo e le nngwe ka nako
- e le ntšhwa e bile e sa phanyega
- e na le sereledisisi se se nang le metsi (water based lubricant) jaaka K-Y.

Gakologelwa: O se ka wa dirisa khondomo e le nngwe gabedi.