

Vuk'uzenzele

'n Produk van die Regering se Kommunikasiediens (GCIS)

English/Afrikaans

Desember 2022

PrEP kan MIV voorkom

Met Suid-Afrika wat Wêreld-Vigsdag op 1 Desember en 16 dae van aktivisme teen geslagsgebaseerde geweld (GGG) vanaf 25 November tot 10 Desember gedenk, kyk Vuk'uzenzele na die verwantskap tussen GGG en MIV / VIGS.

Die reaksiefonds vir geslagsgebaseerde geweld en vrouemoord (GGGV) streef daarna om te verseker dat Suid-Afrika 'n land kan wees met geen GGGV teen vroue, kinders asook die lesbiese, homoseksuele, biseksuele, transgeslagtelike, intergeslagtelike, queer/twyfelende, aseksuele en ander (LGBTQIA+) gemeenskap.

Die fonds is in Februarie 2021 deur president President Cyril Ramaphosa van stapel gestuur om die nasionale strategiese plan vir GGGV te implementeer. Volgens die fonds se webwerf speel dit 'n kritieke rol om verandering moontlik te maak, gebaseer op navorsing, bewustheid en praktiese steun aan organisasies wat aktief in die stryd teen GGGV is.



Een van die organisasies wat deur die fonds ondersteun word, is die Kwa-Zulu-Natal-gebaseerde Gugu Dlamini-stigting, wat R250 000 ontvang het.

Die uitvoerende direkteur van die Gugu Dlamini-stigting, Mandisa Mabaso, het die stigting in 2010 gevestig nadat haar ma — die wyle Gugu Dlamini — in 1998 in Durban tot die dood gestenig is omdat sy haar

MIV-status bekend gemaak het.

“Die stigting het ten doel om plaaslike staatsbestuur te versterk om sodoende die reaksie op GGGV te verbeter, wat noodsaaklik is om die MIV-pandemie in Suid-Afrika onder beheer te kry,” sê Mabaso.

“Dit het ook ten doel om MIV / VIGS-infeksies te verminder, toegang tot sorg te verbeter en gesondheidsprognoses van

vroue en mans met MIV / VIGS en wat daardeur geraak word, te verbeter,” voeg sy by.

Die befondsing wat die stigting ontvang lewer steun aan 522 255 vroue en meisies en 900 mans en seuns vanuit gesinne wat deur GGG en huishoudelike geweld geraak word; mense wat met gestremdhede leef wat misbruik word; en die LGBTQIA+ gemeenskap, sê Mabaso.

Vrouens wat slagoffers van GGG is in gebiede waar daar groot druk weens hoë getalle MIV-gevalle is, het volgens UNAIDS, 'n 50% groter kans om MIV op te doen. Redes hiervoor sluit in verkragting en mans wat weier om kondome te dra.

Wat is PrEP?

Een van die maniere om MIV-infeksie te verhoed is pre-blootstelling-profilakse oftewel PrEP. Dit is medisyne wat daagliks deur MIV-negatiewe mense geneem word wat by wyse van seksuele kontak of die gebruik van dwelms of medisyne via 'n spuitnaald, 'n hoë risiko dra om aan MIV blootgestel te word.

Minister Joe Phaahla het in Augustus gesê dat Suid-Afrika

die hoogste verbruik van orale PrEP in sub-Sahara Afrika het. Hy het genoem dat 70%, of 2 419, van Suid-Afrika se primêre staatsgesondheidsorg-fasiliteite geïntegreerde PrEP in hul pakket van roetine-dienste insluit.

“'n Persoon wat PrEP-behandeling ontvang hoef nie dit vir die res van hul lewens te neem nie; hulle kan kies om dit elke keer as hulle die risiko dra om MIV op te doen te neem, maar vir PrEP om doeltreffend te wees, moet dit elke dag [tydens die hoë-risikotydsperk] geneem word,” bevestig Mabaso.

Dit moet ook in oorleg met ander beskermingsmetodes, soos kondome vir vroue en vir mans, gebruik word omdat PrEP 'n persoon nie teen ander seksueel-oordraagbare siektes beskerm nie en ook nie 'n voorbehoedmiddel is nie.

Mabaso sê dat PrEP van hulp kan wees in gevalle waar 'n paartjie 'n baba wil hê; PrEP kan help om die MIV-negatiewe persoon en die ongebore baba teen MIV-infeksie te beskerm.

Die Suid-Afrikaanse Reguleringsowerheid vir

Vervolg op bl. 2



**Monate Coffee
skep toekomstige
entrepreneurs**

Bladsy 5



**Tieners vasberade
om menstrua-
siewaardigheid te
bevorder**

Bladsy 11



Om Vuk'uzenzele te lees, laai die GOVAPP af by:




Soek na SA Government op Google Playstore of appstore

KONTAK ONS

Webwerfs: www.gcis.gov.za
www.vukuzenzele.gov.za



Vuk'uzenzele



@VukuzenzeleNews

E-pos: vukuzenzele@gcis.gov.za
Tel: (+27) 12 473 0103

Tshedimosetso House:

Francis Baard- en Festivalstraat 1035, Hatfield, Pretoria, 0083

GRATIS NIE TE KOOP NIE

Vanaf bl. 1

Gesondheidsprodukte (Sahpra) het intussen, vroeër vanjaar, die gebruik van 'n vaginale ring as 'n PrEP-produk goedgekeur. Die ring bevat 'n antiretrovirale medisyne genaamd dapivirine en moet elke maand vervang word. Daarbenewens, 'n nuwe PrEP-produk — 'n inspuiting wat vir twee maande hou —

wag op goedkeuring. Sodra dit goedgekeur is, sal mense nie meer hoef te onthou om elke dag 'n pil te drink nie.

Veilige seks

Die stigting het ten doel om MIV-infeksies te verminder deur die bevordering van die gebruik van kondome en die beoefening van veilige seks.

“Ons doen 'n beroep op kinders en die jeug om te wag

voordat hulle seksueel aktief raak totdat hulle gereed is om meer ingeligte en gesonder keuses te maak”, sê Mabaso.

“Ons bevorder ook veilige seks deur die gebruik van kondome te benadruk asook om slegs met een persoon in 'n seksuele verhouding te wees. Die misbruik van dwelms — veral dwelms wat ingespuut word — word teen sterkste afgeraai aangesien dit die

risiko verhoog om met MIV besmet te word”, voeg sy by.

Die stigting bemagtig ook mense wat met MIV/GGG leef of die risiko dra om met MIV besmet te word of deur MIV/GGG geraak te word, om kennis te dra van hul regte en toegang te hê tot geregtigheid en regsdiens om die skending van hul menseregte te verhoed en te beskerm. ①

Besoek www.gugudlaminifoundation.org vir meer inligting oor en hulp van die Gugu Dlamini-stigting. Besoek jou naaste gesondheidsorgfasiliteit vir meer inligting oor PrEP.

Wat MIV-positiewe mammas wat borsvoed moet weet

Met Suid-Afrika wat Wêreld-Vigsdag op 1 Desember gedenk, het die KwaZulu-Natal departement van gesondheid aanbeveel dat MIV-positiewe moeders hul babas vir ses maande lank uitsluitlik borsvoed.

Dit is, volgens die departement, belangrik dat MIV-positiewe vrouens wat borsvoed voedingsopsies met hul MIV-beraders bespreek.

Indien jy die besluit neem om te borsvoed, maak seker dat jy uitsluitlik borsvoed vir die eerste ses maande.

Navorsing het getoon dat babas 'n bitterskraal kans het om MIV vanaf borsmelk op te doen indien die moeder uitsluitlik borsvoed.

Gedurende jou swangerskap en die maande wat jy borsvoed is dit belangrik om kondome tydens seksuele omgang te gebruik om nuwe infeksies te vermy. Besoek dadelik die kliniek vir hulp indien jy sukkel met probleme soos pynlike tepels of borste.

Die departement beveel uitsluitlike borsvoeding streng aan aangesien dit die baba help om 'n sterk immuunstelsel te ontwikkel, asook 'n hegte band tussen moeder en baba smee. Borsvoeding verminder



ook die moeder se risiko om borskanker te ontwikkel.

Mites en feite oor borsvoeding

Daar is verskeie mites oor borsvoeding. Die departement het dié mites ontluis deur die volgende vrae te beantwoord wat gereeld deur beide moeders wat MIV-positief is en nie MIV-positief is nie, gevra word.

Vraag: My buurvrou sê dat ek medisyne moet kry om my baba se magie skoon te spoel. Is dit belangrik?

Antwoord: Kolostrum, wat die eerste soort borsmelk is wat deur die melkkliere vrygestel word nadat jy geboorte geskenk het, maak die mekonium in die baba se

magie skoon. Jy sal nie enige ander medisyne nodig om jou baba se magie skoon te maak nie, aangesien borsmelk skoon is en inderwaarheid 'n voeding in die magie vorm wat dit teen bakterieë beskerm.

Vraag: In die eerste paar dae, as ek nie genoeg melk het nie, kan ek vir my baba water en ander melk ook gee?

Antwoord: Die kolostrum is al wat die baba nodig. Al wat jy hoef te doen, is om die baba gereeld te borsvoed sodat jou melk inkom — dit is hoe jy baie melk produseer. Vra die vroedvrou om jou baba binne die eerste halfuur na geboorte vir jou te gee sodat jy jou baba dadelik kan begin borsvoed. Die baba sal vinniger leer hoe om te soog en dit sal jou help

om meer melk te produseer.

Vraag: Ek borsvoed, maar my baba is nie tevrede daarmee nie. Moet ek formule-melk gebruik as aanvulling?

Antwoord: Nee, jy kan meer melk produseer deur die baba meer gereeld te borsvoed. Laat die baba toe om aan een bors te drink totdat hy of sy versadig is om te verseker dat die baba die agtermelk drink, wat die melk is wat jou baba teen die einde van 'n voeding inneem. Hoe meer gereeld die baba borsvoed, hoe meer melk word geproduseer.

Vraag: My baba wil so gereeld borsvoed dat ek dalk nie genoeg melk het nie?

Antwoord: Die baba groei moontlik baie vinnig en het dus meer melk nodig. Deur gereeld te borsvoed, kan jy genoeg melk vir sy of haar behoeftes produseer. Die melk sal nie opdroog nie. Laat ekstra tyd toe vir die baba om te borsvoed — moenie die baba van jou bors verwyder nie. Indien 'n baba meer as ses nat doeke per dag het, gereeld gevoer word (minstens 8-12 maal per dag) en minstens 500g gewig per maand optel, beteken dit dat jy genoeg melk produseer.

Vraag: Wat moet ek doen as my baba gereeld huil?

Antwoord: Troos jou baba deur hul meer gereeld te borsvoed. Babas moet na aan hul moeders gekoester word. Jy kan hiermee help

deur 'n kamer met jou baba te deel. Indien jou baba honger, dors of omgekrap is, sal borsvoeding help om hom of haar te vertroos. Dit is onwaarskynlik dat jy jou baba sal oorvoed indien jy slegs borsmelk gee.

Vraag: Is dit goed om vir my baba ander vloeistowwe te gee om te drink?

Antwoord: Nee, ander vloeistowwe kan lei tot siektes soos diarree en longontsteking. Daarbenewens, indien die baba ander vloeistowwe sou inneem, sal hy of sy nie voldoende soog nie, wat kan veroorsaak dat jy dan nie genoeg melk produseer nie.

Vraag: Het my baba nie in warm weer water nodig nie?

Antwoord: Nee, die eerste melk (voormelk) bevat baie water en les die baba se dors. Maak net seker dat jy jou baba gereeld tydens warm weerstoestande voer.

Vraag: Wanneer kan ek begin om ander soorte kos vir my baba te voer?

Antwoord: Na ses maande kan jy aanhou om soos gewoonlik te borsvoed, maar geleidelik ook ander kosse vir jou baba begin voer. Die baba is eers gereed om te leer om kos te eet teen die ouderdom van ses maande. ①

Dié inligting is deur die KwaZulu-Natal departement van gesondheid verskaf.



government communications

Department: Government Communication and Information System
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

Tel: 012 473 0353

Email: vukuzenzele@gcis.gov.za

Address: Private Bag X745, Pretoria, 0001

Head of Editorial and Production

Regomoditswe Mavimbela
Regomoditswe@gcis.gov.za

Acting Editor-in-Chief

Zanele Mngadi | Zanelemngadi@gcis.gov.za

Managing Editor

Tshepo Nkosi | Tshepon@gcis.gov.za

News Editor

Noluthando Motswai

Writers: More Matshediso

Graphic Designers

Tendai Gonese | Benny Kubjana

Production Assistants

Jauhara Khan | Sebastian Palmer

Language Practitioners

Nomgcibelo Motha | Boitumelo Phalatse
Thandolunye Khulu | Mahanyele Ramapala



Vuk'uzenzele
is published by Government Communications (GCIS)

Distributed by:

ON THE DOT

Printed by:



The material in this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior permission of the publisher on condition that this publication shall be credited as the source.



Werksyfers toon ons ekonomie is op pad na herstel

Suid-Afrikaners moes oor die afgelope paar jaar stadige groei en stygende werkloosheid in die oë staar.

Dit is vererger deur 'n verpletterende pandemie, onluste en pogings tot opstande in Julie 2021, en vroeër vanjaar, vloede wat verwoesting in dele van KwaZulu-Natal, die Oos-Kaap en Noordwes gesaai het.

Te midde hiervan was daar ook 'n dreigende energie-krisis wat skade aan die ekonomie berokken en huishoudings en sake-ondernemings laat klippe kou het.

Tog, selfs te midde van dié reuse uitdagings, het ons samelewing en ekonomie getoon dat dit hulle volhard en dít dui daarop dat ons ekonomie besig is om tekens van herstel te toon.

Die nuutste indiensnamesyfers is veral gronde vir versigtige hoop.

Statistieke Suid-Afrika het 'n afname in die werkloosheidskoers vir die tweede kwartaal van 2021 getoon. Wat van belang is, is dat hul meting toon dat die werklike syfer van mense wat werk het 'n noemenswaardige styging getoon het van 14,5 miljoen mense in die vierde kwartaal van 2021 na 15,5 miljoen in die tweede kwartaal van 2022. Dit is 'n bemoedigende toename in broodnodige werkskepping in die eerste helfte van dié jaar.

Dié werkskepping het meestal plaasgevind in sektore soos gemeenskaps-



en maatskaplike dienste, handel, finansies en, merkbaar, die boubedryf.

Daar moet natuurlik nog baie gedoen word indien ons 'n noemenswaardige duik in ons land se hoë werkloosheidskoers wil maak.

Dié syfers toon terselfder tyd dat die prioriteitsgebiede van die ekonomiese herbou- en herstelplan — soos massa indiensname in die staatsdiens, ekonomiese hervorming en infrastruktuurontwikkeling — 'n impak op werkskepping het.

Met infrastruktuurontwikkeling en -belegging wat een van die herstelplan se sleutelprioriteite is, is die groei in werkskepping in die konstruksiesektor veral bemoedigend.

Die begroting van Februarie 2022 het 'n 30% toename van R812 miljard in besteding op openbare infrastruktuur oor die volgende drie jaar getoon, in vergelyking met R627 mil-

jard oor die afgelope drie jaar.

Die raad vir ontwikkeling van die boubedryf het onlangs gemeld dat daar 'n toename was in die infrastruktuurprojekte wat aangedryf word deur ondernemings in staatsbesit, soos Transnet en Eskom, maar ook in die metros en deur die departement van openbare werke en infrastruktuur.

Ons het in Junie vanjaar gesien hoe ons ekonomie terugkeer na pre-pandemiese groeivlakke danksy 'n redelike positiewe BBP in die eerste kwartaal van die jaar. Ons doelwit is natuurlik om 'n noemenswaardige skuif van dié lae basis af te maak en daarom gaan ons voort met ons fokus op strukturele hervorming wat groei aanspoor.

Die staat het onlangs 'n voorgestelde wysiging gepubliseer om die lisensiëringsdrempel vir elektrisiteitsopwekkingsfasiliteite af te skaf en

belegging in groter, nutsbedryfskaalprojekte aan te moedig om sodoende blitsvinnig nuwe opwekkingskapasiteit tot die nasionale kragnetwerk by te voeg. Dit verteenwoordig 'n groot mylpaal in ons pogings om die land se energielandskap te hervorm, wat 'n kritieke voorvereiste is vir ekonomiese groei en die lok van beleggings in ons land.

Ons, as die regering, het sedert die nasionale energieplan vanjaar in Julie aangekondig is, in vennootskap met verskeie belanghebbendes gewerk aan die implementering daarvan asook aan beleids-hervorming.

Sedert ons in Julie 2021 die lisensiëringsdrempel na 100 megawatts verhoog het, is meer as 500 MW privaat hernubare kragopwekkingsprojekte geregistreer, met 'n pyplyn van meer as 6 000 MW van projekte in verskillende fases van ontwikkeling.

Die strukturele hervormingsproses gaan voort om vordering aan te meld as steun vir ekonomiese groei en die lok van beleggings.

Ekonomiese groei en werkskepping kan nie plaasvind sonder om die moeilike dog noodsaaklike strukturele hervormings wat die sake- en beleggingsklimaat sal verbeter, te onderneem nie. Dit is die rol van die staat.

Dog, om sukses te verseker sal ons 'n ooreenkoms tussen handel, arbeid en die siviele samelewing moet besleg — nie net met betrekking tot die nodige hervormings nie, maar ook rakende die kompromieë wat nodig is om ons doelwitte te bereik.

Terwyl ons ekonomie tyd neem om te herstel en ons hervormingsprogramme geïmplementeer word, sal ons voortgaan met 'n reeks harmoniërende ingrypings om werkskepping te steun. Tesame met die maatreëls wat privaatsektorgroei steun, sal ons werkskepping in die staatsdiens uitbrei en maatskaplike beskerming vir die mees weerlose mense in ons samelewing verseker.

Die groei in werkskepping, tesame met ander belowende tekens van herstel, behoort ons aan te moedig om deur te druk met die hervormings en ons ekonomiese herbou- en herstelplan te implementeer om belegging in die land te ontsluit. Dít behoort alle maatskaplike vennote aan te moedig om noeuër en meer indringend saam te werk om vinniger groei en groter werkskepping te verseker. **U**