

ከ ኤችአይቪ ጋር በደንብ መኖር ይችላሉ

የ SAYFSM አገልግሎቶች መመሪያዎችን እና ተስፋን እንዲያገኙ ይረዱዎታል። እነዚህ ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች በ SAYFSM ለእርስዎ ተደራሽ ይሆናሉ

- በ ኤችአይቪ ለተያዙ አፍሪካውያን የስሜታዊ እና መንፈሳዊ ድጋፍ ቡድን
- የ ኤችአይቪ ምክር እና ምርመራ
- ኤችአይቪ፣ ኤድስን የመከላከል ትምህርት
- በ ኤችአይቪ ለተያዙ የሚሰጥ የመከላከል ጣልቃ ገብነት እና የጤና ትምህርት
- በባህል እና በቋንቋ የሚቆራኙ የትምህርት ቁሳቁሶች
- የሕክምና ጉዳይ አያያዝ
- የህክምና ተሟጋችነት • የአእምሮ ጤና ማማከር
- ለቤቶች ፣ ለቅጥር ፣ ለህዝብ ድጋፍ ፣ ለምግብ መደርደሪያ ፣ ለልብስ ፣ ለትምህርት ፣ ለህጋዊ ፣ ለቤት ቁሳቁሶች እና ለሌሎችም ፍላጎቶች የሚሆኑ ግብአቶች እና ሪፈራል።

ይመርመሩ!

ሁሉም የምርመራ እና ተዛማጅ አገልግሎቶች በ SAYFSM ጽ/ቤት በነፃ የሚሰጡ ናቸው።

SAYFSM የደም ምርመራን የሚያከናውነው በደንብ በሰለጠኑ እና የምስክርነት ወረቀት ባላቸው ሰራተኞች የሚከናወነውን መደበኛ ፈጣን የ HIV ምርመራ ኪት / አራኪዊክ ኪት በመጠቀም ይሆናል።



ቀጠሮ ለመያዝ ለ SAYFSM ይደውሉ እና የሠራተኛ አባላትን ጋር ይነጋገሩ።

የምርመራ ውጤቶች በ 15 ደቂቃዎች ውስጥ።

አድራሻችን:
SAYFSM
2395 University Avenue, #200,
St. Paul, MN 55114

ስልክ ቁጥራችን (651) 644-3983
ኢሜይል: info@sayfsm.org
ድረ ገፅ: www.sayfsm.org

ልገሳዎች በደስታ ይስተናገዳሉ!
አዎ! ለ SAYFSM ማበርከት እፈልጋለሁ:

___\$25 ___\$10 ___\$5 ___ ሌላ

እባክዎ ልገሳዎን ለ:
SAYFSM
2395 University Avenue W, #200
St. Paul, MN 55114

አናመሰግናለን!!

ነፃ የ ኤችአይቪ ምርመራ ጣቢያዎች
SAYFSM ----- 651-644-3983
Rainbow Health----- 612-341-2060
Red Door----- 612-543-5555

ባህላዊ ተስማሚ የሆኑ አገልግሎቶችን ማቅረብ



በሚኒሶታ ውስጥ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪካ ወጣቶች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች (SAYFSM) ሚኒሶታ ውስጥ ላሉት አፍሪካውያን ሁሉ በባህላዊ ስሜት እና በቋንቋ ተስማሚ የ HIV/AIDS ትምህርት እና ማህበራዊ አገልግሎቶችን ይሰጣል።



የ SAYFSM መፅሔት

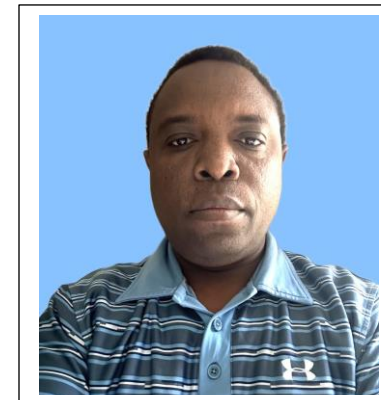
Issue 27 /April 2023 የታተመ

651-644-3983

www.sayfsm.org

info@sayfsm.org

ረጅም እና ጤናማ ህይወት እንዲኖራቸው ይረዳል።



በናርድ ጉትዋ

ምንም እንኳን ለኤችአይቪ ምንም ዓይነት ፈዋሽ መድሃኒት ባይኖርም፣ የሕክምና አማራጮች ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የቫይረሱ መጠናቸውን በመቀነስ ረጅም እና ጤናማ ህይወት እንዲኖራቸው ይረዳል።

በተጨማሪም፣ ከእነዚህ የሕክምና አማራጮች መካከል አንዳንዶቹ ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ጋር ለማስማማት ቀላል ሊሆኑ ይችላሉ።

ከጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ፣ አሁን ስላሉት ሕክምና ያለዎትን ልምድ እና የግል ፍላጎቶችን የሚያሟላ መሆን አለመሆኑን ለእነሱ ማሳወቅ አስፈላጊ ነው። በተለይም በሕክምና ውስጥ እንደገና ሲሳተፉ፣ እነዚህ ንግግሮች ለእርስዎ ትክክለኛውን ህክምና እንዲያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ።

ስለ ኤችአይቪ ሕክምና ከጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ፣ እንደታዘዘው ሲወሰዱ፣ የቫይረስ መጠንዎ እንዳይታወቅ እና በዚያ መንገድ እንዲቆይ ለማድረግ ይረዳል። የማይታወቅ ማለት በደም ውስጥ በጣም ትንሽ የሆነ ቫይረስ ስላለ የላብራቶሪ ምርመራ ሊለካው አይችልም ማለት ነው።

የኤችአይቪ ቫይረስ መጠንዎን በቁጥጥር ስር ማዋል በህክምና ጉዞዎ ውስጥ ቁልፍ እርምጃ ነው። በሌሎች የጤናዎ ገፅታዎች ላይ ማተኮር እንዳለብዎት ሁሉ።

ሌላው የጤንነትዎ አስፈላጊ ገጽታ የአእምሮ ጤንነትዎ ሲሆን ከኤችአይቪ ጋር ባለዎት የህይወት ጉዞ ውስጥ በሁሉም ቦታ አስፈላጊ ነው። በሚፈልጉበት ጊዜ ለራስዎ ጊዜ እየወሰዱ መሆኑን ያረጋግጡ። እና እርዳታ ከፈለጉ እርዳታ መጠየቅ በጣም ጠቃሚ ነው። ተጨማሪ ድጋፍ የሚፈልጉም ከሆነ ይህ ተገቢ ነው።

በአሁኑ ጊዜ ከአልኮል ወይም ከዕፅ ሱሰኝነት ጋር እየታገሉ ከሆነ፣ ይህ የሰውነት በሽታ የመከላከል ስርዓትዎ ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር፣ መድሃኒትዎ በሰውነትዎ ላይ ባለው ስራ ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር እና የህክምና ግቦችዎ ላይ ለመድረስ እንደሚያስቸግርዎት ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

ማጨስ ለሁሉም ሰው አደገኛ ነው። ሁሉንም የሰውነት ክፍሎች ማለት ይቻላል ይነዳል ፣ ብዙ በሽታዎችን ያስከትላል እና አጠቃላይ ጤናን ይነካል። ይህን እንጂ ኤችአይቪ ላለባቸው ሰዎች ከባድ የጤና መዘዝ አደጋዎች ከፍ ያለ ነው።

እንደታዘዘው ከህክምና ጋር መጣበቅ ሻይረሱን ለመዋጋት የሚረዳ በቂ መድሃኒት በሰውነትዎ ውስጥ መኖሩን ለማረጋገጥ ይረዳል እና እርስዎ ሊታወቅብዎት በማይችል መልኩ እንዲቀንስ እና እንደዚያ እንዲቆይ ይረዳዎታል።

የማይታወቅ ማለት በደም ውስጥ ያለው ሻይረስ በጣም ትንሽ ከመሆኑ የተነሳ የላብራቶሪ ምርመራ ሊያገኘው አለመቻሉ ሲሆን እዚያ ደረጃ መድረስ ከኤችአይቪ ጋር ረጅም እና ጤናማ ህይወት እንዲኖርዎ ይረዳዎታል።

HIV ን እንዋጋ - ከ HIV ጋር የሚኖሩትን ሳይሆን

ሰዎች በ HIV የተያዙ እንደሆነ ማወቅ አይፈልጉም ፣ ምክንያቱም ቤተሰቦቻቸው እና ማህበረሰባቸው እንዳይፈረዱባቸው እና እንዳያገሉባቸው ስለሚፈሩ ነው ። HIV/AIDS ያለባቸው ቢሆንም እንኳ ሁሉም ሰው ሁልጊዜም እንደሚወደድ እና እንደሚደገፍ ማወቅ አለበት ።

AIDS ን የሚያስከትለው ሻይረስ በንክኪ ፣ በምራቅ ፣ በእንባ ፣ በማስነጠስ ፣ በሳል ወይም በማንኛውም ዓይነት ተራ የሆነ ንክኪ አይሰራጭም ። HIV በዋነኝነት የሚተላለፈው HIV ሻይረስ ካለበት ሰው የዘር ፈሳሽ ፣ የሴት ብልት ፈሳሽ ፣ የፊንጢጣ ፈሳሽ ፣ ደም ወይም የጡት ወተት ነው ።



ከኤችአይቪ ጋር እንድናገናኝ የሚረዱኝ ነገሮች ምንድን ናቸው?

ከጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ ጋር ስለ ኤችአይቪ ህክምና እቅድ ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ጋር በሚሄድ መልኩ ማነጋገር ከህክምና ጋር እንዲቆዩ የሚረዳዎት አንዱ መንገድ ሲሆን ይህም ረጅም እና ጤናማ ህይወት እንዲኖርዎት ይረዳል።

የኤችአይቪ ሕክምና ጉዞዬን እንዴት ማስተዳደር እችላለሁ?

ስለ አእምሮአዊ ጤንነትዎ መጠንቀቅ የእርስዎን ኤችአይቪ የመቆጣጠር አስፈላጊ አካል ነው። በዚህ ጉዞ ውስጥ ብቸኝነት እንዳይሰማዎ ሲባል እርስዎን ለመርዳት ተደራሽ የሚሆኑ ግብአቶች እና ሰዎች እንዳሉ ይወቁ።

የማይታወቅ ማለት ምን ማለት ነው?

የኤችአይቪ ሕክምና ዋና ግብ የሻይረሱ መጠን እንዳለ እስከማይታወቅበት ማድረስ ነው። የማይታወቅ ማለት በደም ውስጥ በጣም ትንሽ የሆነ ሻይረስ ስላለ የላብራቶሪ ምርመራ ሊለካው አይችልም ማለት ነው። ስለ ላብራቶሪ ውጤቶችዎ ጥያቄዎች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

ከኤችአይቪ ጋር ለሚኖሩ ብዙ ሰዎች፣ ወደማይታወቅ የሻይረስ መጠን መድረስ በህክምና ጉዟቸው ውስጥ ቁልፍ እርምጃ ነው። ነገር ግን ህክምናውን መጀመር እና ከሱ መጣበቅ ወደዚያ ለመድረስ ብቸኛው መንገድ ነው። እናም በዚያ ምዕራፍ ላይ መድረስ ለእርስዎ እና ለሌሎች በማህበረሰቡ ውስጥ ላሉ ጠቃሚ የጤና ጥቅሞችን ይሰጣል። ስለዚህ፣ በመንገዱ ላይ እንዲቆዩ እንዲረዳዎት ከዚህ ጋር ይጠበቁ እና ኤችአይቪን ለመቆጣጠር እርምጃዎችን እየወሰዱ በመሆንዎ ይኩሩ።