

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 26 /March 2023 የታተመ
651-644-3983 www.sayfsm.org info@sayfsm.org

እንዳይተላለፍ ያደርጋል



የሴፍ ገለታ

U=U ማለት "የማይታወቅ ከማይተላለፍ እኩል ነው" ማለት ነው። በተለይም ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ቢያንስ ለስድስት ወራት ያህል ያለባቸውን የቫይራል መጠን በምርመራ ወደማይገኝ የቫይራል መጠን በሚገባ ያወረዱ እና የፀረ-ቫይራል ቴራፒ (ART) መድኃኒቶችን በታዘዘው መሠረት የወሰዱ ሰዎች ኤችአይቪን ለወሲብ አጋሮች አያስተላልፉም።

ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች "በምርመራ የማይገኝ" የቫይራል መጠን ካላቸው ቫይራሉን ማስተላለፍ አይችሉም። U=U ከኤችአይቪ ጋር መኖር ምን ማለት እንደሆነ ይለውጣል። የኤችአይቪ ምርመራ በአንድ ወቅት ገዳይ ነው ተብሎ ይታሰብ ነበር፤ እና ብዙዎች ቫይራሉን ወደሌሎች አስተላልፋለሁ ብለው በመፍራት ይኖሩ ነበር። ይህም ከኤችአይቪ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ለብዙ አሥርት ዓመታት መገለል አስተዋጽኦ አድርጓል።

የ U=U ዘመቻ ምንድነው?

የ U=U ዘመቻ የኤችአይቪ መድኃኒቶች እጅግ በጣም ውጤታማ መሆናቸውን አስመልክቶ ግንዛቤን ለማስፋት ተስፋ ያደርጋል። እርስዎ ከኤችአይቪ ጋር የሚኖር ግለሰብ ከሆኑ እና በደም ውስጥ ያለው የቫይራል መጠን በውጤታማ ህክምና በእጅጉ ያነሰ ከሆነ ቫይራሉን ወደ ሌሎች ማስተላለፍ አይችሉም ወይም ቫይራሉ እንዳይተላለፍ ያደርጋል ። ይህ ዘመቻ የተከፈተው በኤችአይቪ የግብረ ሥጋ ግንኙነት መተላለፍ በሺዎች በሚቆጠሩ የሴሮ ዲስኮርዳንት ጥንዶች(አንዱ አጋር ኤችአይቪ ያለበት እና ሌላኛው የሌለበት ማለት ነው) ላይ በተደረጉ ሦስት ትላልቅ ጥናቶች ላይ በመመስረት ነው። አንድም የኤችአይቪ ጉዳይ በቫይራሉ ከተያዘ ሰው ወደ ኤችአይቪ ያልተያዘ አጋር አልተላለፈም።

በሚያስደንቅ ሁኔታ፣ ይህ ከኤችአይቪ ጋር ለሚኖሩ ሁሉም ሰዎች፣ ሄትሮሴክሹዎል ሴቶችን፣ ሄትሮሴክሹዎል ወንዶችን፣ እና ከወንዶች ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለሚፈጽሙ ወንዶች እውነት ሆኖ ቆይቷል። ይህም ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ካጋጠሟቸው የአስርት ዓመታት ፍርሃት አስደናቂ ለውጥን ይወክላል። አሁን፣ ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ተገቢውን ህክምና ካገኙ ቫይረሱን ወደሌሎች የማስተላለፍ እድል ሳይኖር ረጅምና ጤናማ ህይወት መኖር ይችላሉ። በደም ውስጥ የሚገኘው የቫይረሱ መጠን የኤችአይቪ ቫይረስ ብዛት በመባል ይታወቃል። ጥናቶች እንደሚያሳዩት በደም ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ቫይረስ መኖሩ ሰዎች ቫይረሱን ወደሌሎች እንዲያስተላልፉ ከሚኖረው ከፍተኛ እድል ጋር የተያያዘ ነው።

ኤችአይቪ ካለብዎ በጤና እንክብካቤ አቅራቢ በሚሰጠው መመሪያ መሰረት በየቀኑ መድሃኒት መውሰድ የኤችአይቪ ቫይረስ ብዛትን ለመግታት እና በተገቢው አንሶ እንዲቆይ ይረዳል። ኤችአይቪን ለማከም መድሃኒቶች በየቀኑ ለዓመታት በትንሽ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊወሰዱ ይችላሉ። ቫይረሱ በትክክል መያዙን ለማረጋገጥ ከዋና የህክምና አቅራቢ ወይም ተላላጊ በሽታ ባለሙያ ጋር መስራት አስፈላጊ ነው።

በአሁኑ ጊዜ ለኤችአይቪ ፈጣሪ መድኃኒት የለም። ቫይረሱን በዝቅተኛ መጠን ለማቆየት በየቀኑ ህክምና የሚያስፈልገው የዕድሜ ልክ ሁኔታ ነው። ቫይረሱ በሚገባ እስከቀነሰ ድረስ ከባድ ችግሮች ወይም ኢንፌክሽኖች ሊኖርዎት ይችላል እና ወደ ጤናማ ህይወት መቀጠል ይችላሉ።

ከኤችአይቪ ጋር በሚኖሩበት ጊዜ የቫይረስ ስርጭትን ለመከላከል በጣም አስፈላጊው መንገድ በየቀኑ ለእርስዎ ውጤታማ የሆኑ የኤችአይቪ መድሃኒቶችን መውሰድ እና ከኤችአይቪ አቅራቢዎ ጋር አብሮ በመስራት ነው። የኤችአይቪ መድሃኒቶችን የደዝ መጠንዎን ከረሱ ወይም መውሰድ ካቆሙ ኤችአይቪን የማስተላለፍ እድልዎ በከፍተኛ ደረጃ ይጨምራል።

የኤችአይቪ ሕክምና ሰዎች ሌሎች በሽታዎችን (STIs) ከማስተላለፍ እንደማይከለክላቸው ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። ኮንዶም መጠቀም እንደ ክላሚዲያ፣ ጨብጥ፣ ቂጥኝ እና ሄፓታይቲስ ሲ ባሉ ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ላይ የመተላለፍ እድልን ይቀንሳል።

በተጨማሪም፣ ኤችአይቪ ነገቲቭ ለሆኑ ሰዎች፣ ኤችአይቪን ለመከላከል የሚረዱ ውጤታማ የሆኑ ፕሪፕ (PreP) በመባል የሚታወቁ መድሃኒቶች አሉ። ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ከሆነ፣ የትኛውን ህክምና እንደሚሻልዎት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር መነጋገር እና የተለየ ምክር ማግኘት አስፈላጊ ነው። እንዲሁም ስለ አጋርዎ ወይም አጋሮችዎ እና ከኤችአይቪ ጋር ስለመኖርዎ ለሚነሱ ጥያቄዎች መልስ መስጠት ይችላሉ።

HIV ን እንዋጋ - ከ HIV ጋር የሚኖሩትን ሳይሆን

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

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

ከኤችአይቪ ጋር እንድንኖር 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 የቫይረሱ መጠን እንዳለ እስከማይታወቅበት ማድረስ ነው። የማይታወቅ ማለት በደም ውስጥ በጣም ትንሽ የሆነ ቫይረስ ስላለ የላብራቶሪ ምርመራ ሊለካው አይችልም ማለት ነው። ስለ ላብራቶሪ ውጤቶችዎ ጥያቄዎች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

ከኤችአይቪ ጋር ለሚኖሩ ብዙ ሰዎች፣ ወደማይታወቅ የቫይረስ 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።