

## Unaweza kuishi vizuri na Virusi Vya Ukimwi

Huduma za SAYFSM zitakusaidia kupata mwelekeo na matumaini.

Programu na huduma hizi zinapatikana kwako katika SAYFSM:

- Kikundi cha msaada wa kihemko na kiroho kwa Waafrika wanaoishi na Virusi Vya Ukimwi.
- Ushauri nasaha na upimaji wa Virusi Vya Ukimwi.
- Elimu ya kuzuia Virusi Vya Ukimwi / Ukimwi
- Uingiliaji wa kinga na elimu ya afya kwa chanya za Virusi Vya Ukimwi.
- Vifaa vya elimu nyeti kitamaduni na kiisimu
- Usimamizi wa kesi za kimatibabu
- Utetezi wa utunzaji
- Ushauri wa Afya ya Akili
- Rasilimali na rufaa kwa nyumba, ajira, msaada wa umma, rafu ya chakula, mavazi, shuleni, sheria, vitu vya nyumbani, na mahitaji mengine.

### Maeneo ya Kupima Virusi Vya Ukimwi ya Bure

SAYFSM.....651-644-3983

Kituo cha Afya cha JustUS.....612-341-2060

Mlango Mwekundu... ..612-543-5555

## Pimwa!

Huduma zote za upimaji na zinazohusiana ni za bure na zinapatikana katika ofisi ya SAYFSM.

SAYFSM inachunguza damu kwa kutumia vifaa vya kupima virusi vya ukimwi vya haraka /Vifaa vya Oraquick ambavyo hufanywa na wafanyikazi waliofunzwa vizuri na waliothibitishwa.

Piga simu SAYFSM na uzungumze na mfanyikazi kupanga miadi.



Matokeo ya kipimo kwa muda wa kama dakika 15

### Anwani yetu:

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

Nambari ya Simu: (651) 644 -3983  
Barua pepe: [info@sayfsm.org](mailto:info@sayfsm.org)  
Tovuti: [www.sayfsm.org](http://www.sayfsm.org)

### MICHANGO YAKUBALIWA KWA FURAHU

Ndio! Ningependa kuchangia SAYFSM:

\_\_\_\$25 \_\_\_\$10 \_\_\_\$5 \_\_\_Nyingine

Tafadhali tuma mchango wako kwa:

SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200

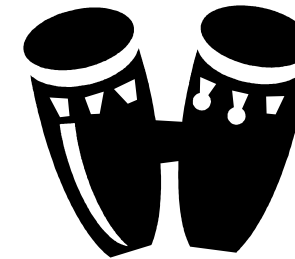
St. Paul, MN 55114

Δcantell

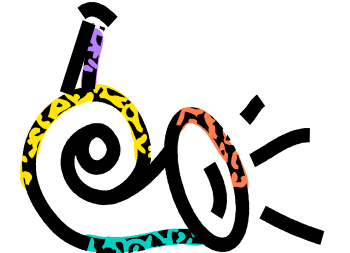
## Kutoa huduma zinazofaa kitamaduni



Huduma za Vijana na Familia za Kiafrika Kusini mwa Jangwa la Sahara nchini Minnesota (SAYFSM) hutoa elimu ya Virusi Vya Ukimwi / Ukimwi na huduma za kijamii zinazofaa kitamaduni na kiisimu kwa Waafrika wote nchini Minnesota.



# Mbiu



Jarida la SAYFSM

Toleo la 14 / Aprili 2021

Mtakatifu Paulo, Minnesota

651-644-3983

[www.sayfsm.org](http://www.sayfsm.org)

[info@sayfsm.org](mailto:info@sayfsm.org)

## UJUMBE KWA JUMUIYA



Kituo cha Jamii cha Eritrea cha Minnesota, Mtakatifu Paulo

Kituo cha Jamii cha Eritrea cha Minnesota (ECCM) kilianzishwa mwanzoni mwa miaka ya 1980. Ni shirika linaloundwa na Waeritrea kuwahudumia Waeritrea huko Minnesota.

ECCM inafanya kazi kutoa habari, maarifa, mafundisho, na mafunzo katika uelewa wa afya ya mwili na akili, utunzaji wa watoto, maswala ya nyumbani, ushauri wa kijamii na kitamaduni pamoja na utunzaji wa kibinafsi, na msaada wa nyenzo kwa wanachama wetu. Kwa hivyo,

ECCM imekuwa ikifanya kazi na washirika wetu kuwaelimisha wanachama wetu juu ya uwepo na maambukizi ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI katika jamii yetu.

Kwa kuzingatia janga la COVID-19 na mtindo mpya wa kuishi, kuandaa shughuli za mara kwa mara kuelimisha wanachama wetu juu ya kuenea kwa magonjwa ya zinaa na haswa Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI imekuwa ngumu kusema kidogo. Walakini, kwa sababu ya umuhimu wa hitaji la kuleta habari hii kwa wanachama wetu, tumetoa elimu ya vijana wetu juu ya kuenea kwa magonjwa ya zinaa umuhimu mkubwa, sawa na ile ya COVID-19.

Jamii yetu ni jamii iliyofungamana kwa karibu na ya kihafidhina ambayo wakati mwingine inaona kuwa na ugonjwa kama udhaifu. Huko Eritrea, tumetoka mbali kuwaelimisha watu wetu juu ya uwepo wa magonjwa ya zinaa, kufanya ngono salama na kujizuia, na hitaji la kutafuta matibabu wakati umepata ugonjwa huo.

Cha kushangaza ni kwamba hadithi ya mafanikio huko Eritrea haijatafsiri mafanikio sawa kati ya Waeritrea walioko Ughaibuni. Vijana wetu, kupitia tabia zao za ovyo za kijamii, wanapuuza ngono salama na miongozo ya kutengana kijamii. Wakati wanaambukizwa na magonjwa, huwa wa kujitenga au kujiweka mbali

Hofu ya unyanyapaa huwafanya wasitafute msaada. Wanahisi ugonjwa wao hautawaathiri tu, lakini pia utaleta aibu kwa familia zao.

Wakati tumepata maendeleo katika kuboresha uelewa wa jamii juu ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI haswa katika kupambana na unyanyapaa, bado kuna kazi nyingi ambayo inahitaji kufanywa. Unyanyapaa na ubaguzi dhidi ya watu wanaoishi na Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI na familia zao bado vimeenea, ambayo inalazimisha watu wasiende kwa umma na kushiriki uzoefu wao.

“Familia yako inakuhitaji; jamii yako inakuhitaji; na nchi yako inakuhitaji pia. Pimwa na utafute msaada!”

Kituo cha Jumuiya ya Eritrea cha Minnesota kinashauri kwa unyenyekevu kwamba ujilinde na wapendwa wako wote kutoka kwa COVID-19 na Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI. Tunatumahi unaelewa kuwa maisha yako na ya wapendwa wako ni ya thamani. Kwa hivyo, ikiwa unashuku unaweza kuwa na Virusi Vya Ukimwi, nenda upimwe na utafute ushauri wa wataalamu waliohitimu.

Kwa bahati nzuri, kuna vituo vya bure vya kupima Virusi Vya Ukimwi. Unaweza kupata habari kutoka kwa ofisi yetu au wasiliana na SAYFSM. Wataalam wa afya wanashauri kufanya upimaji wa Virusi Vya Ukimwi mara kwa mara. Kwa hivyo, wacha tuwe wa kupimwa mara kwa mara.

Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI au ugonjwa mwingine wowote haukufafanulii. Unaweza kuishi maisha kamili ya kawaida na matibabu sahihi, tu baada ya kuchukua hatua ya kupimwa. Familia yako inakuhitaji; jamii yako

inakuhitaji; na nchi yako inakuhitaji pia. Pima na utafute msaada!

Kituo cha Jumuiya ya Eritrea cha Minnesota (ECCM) kimeanzisha ushirikiano na Vijana na Huduma za Familia Kusini mwa Jangwa la Sahara huko Minnesota (SAYFSM) kufanya uhamasishaji wa afya juu ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI na magonjwa mengine ya zinaa.

Kwa hivyo, ECCM imekuwa ikitoa elimu ya afya inayofaa kitamaduni na kiisimu kwa Jumuiya ya Eritrea juu ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI na magonjwa mengine ya zinaa, sababu, na kinga kupitia media ya kijamii na redio ya jamii.

*Iliyowasilishwa na Ruth Ogbaselassie, Mweka Hazina wa Kituo cha Jamii cha Eritrea nchini Minnesota.*



### **Tupige Vita Virusi Vya Ukimwi – Sio wale wanaoishi na Virusi Vya Ukimwi**

Watu hawataki kujua ikiwa wana Virusi Vya Ukimwi, kwa sababu wanaogopa familia zao na jamii watawahukumu na kuwakataa. Kila mtu anahitaji kujua atapendwa na kuungwa mkono kila wakati hata kama ana Virusi Vya Ukimwi / Ukimwi.

Virusi vinavyosababisha Ukimwi haienei kwa kugusa, mate, machozi, kupiga chafya, kukohoa, au aina yoyote ya mawasiliano ya kawaida.

Virusi Vya Ukimwi huenezwa haswa kupitia mfiduo wa shahawa, giligili ya uke, giligili ya mkundu, damu, au maziwa ya mama kutoka kwa mtu ambaye ana Virusi Vya Ukimwi.

## HIV 101

Bila matibabu, Virusi Vya Ukimwi (virusi vya ukosefu wa kinga mwilini) vinaweza kumfanya mtu awe mgonjwa sana na hata kusababisha kifo. Kujifunza misingi ya Virusi Vya Ukimwi kunaweza kukufanya uwe na afya na kuzuia kuambukizwa.

### VIRUSI VYA UKIMWI VINAWEZA KUENEZWA NA

- Kushirikiana kwa ngono
- Kutumia Sindano Wakati wa Kudunga Dawa
- Mama na Mtoto wakati wa uja uzito Kuzaliwa, au Kunyonyesha

### VIRUSI VYA UKIMWI HAVIWEZI KUENEZWA NA

- Hewa au Maji,
- Mate, Jasho, Machozi, au Kinywa kilichofungwa-Kubusu
- Wadudu au Wanyama wa kipenzi
- Kushiriki vyoo, Chakula, au Vinywaji

### JKINGE NA VIRUSI VYA UKIMWI

- Pimwa angalau mara moja au zaidi ikiwa uko katika hatari.
- Tumia kondomu kwa njia sahihi kila wakati una ngono ya mkundu au ukeni.
- Chagua shughuli bila hatari yoyote kama ngono ya kinywa.
- Usijidunge madawa, au ikiwa utafanya hivyo, usishirikishe, sindano, au vifaa vingine vya sindano ya dawa
- Ikiwa uko katika hatari ya Virusi Vya Ukimwi, uliza huduma yako ya afya mara nyingi ni nini bora na haki kwako.
- Ikiwa unafikiria umeambukizwa Virusi Vya Ukimwi ndani ya siku 3 zilizopita, muulize mtoa huduma ya afya kuhusu hali yako mara moja. Hii inaweza kuzuia Virusi Vya Ukimwi, lakini lazima ianzishwe ndani ya masaa 72.
- Pimwa na kutibiwa magonjwa mengine ya zinaa.

### JIWEKE NA AFYA NA ULINDE WENGINE UKIWA NA VVU

- Tafuta huduma ya Virusi Vya Ukimwi. Inaweza kukuweka sawa kiafya na kusaidia kupunguza hatari ya kuambukiza Virusi Vya Ukimwi kwa wengine
- Tumia dawa yako ya Virusi Vya Ukimwi kama ilivyoagizwa.
- Kaa kwa matibabu ya Virusi vya Ukimwi
- Waambie wenzi wako wa ngono au sindano kuwa una Virusi Vya Ukimwi.
- Tumia kondomu kwa njia sahihi kila wakati unapofanya mapenzi na zungumza na wenzi wako kuhusu hali yako.
- Pimwa na kutibiwa magonjwa mengine ya zinaa.

Kwa maelezo zaidi tafadhali tembelea [www.cdc.gov/hiv](http://www.cdc.gov/hiv)

