ከ HIV ጋር በደንብ መኖር ይችላሉ

የ SAYFSM አገልግሎቶች መመሪያዎችን እና ተስፋን እንዲያገኙ ይረዱዎታል ፡፡

እነዚህ ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች በ SAYFSM ለእርስዎ ተደራሽ ይሆናሉ፡

- በ HIV ለተያዙ አፍሪካውያን የስሜታዊ እና መንፈሳዊ ድጋፍ ቡድን
- የ HIV ምክር እና ምርመራ
- HIV/AIDS ን የመከላከል ትምህርት
- በ HIV ለተያዙ የሚሰጥ የመከላከል ጣልቃ ገብነት እና የጤና ትምህርት
- በባህል እና በቋንቋ የሚቆራኙ የትምህርት ቁሳቁሶች
- የሕክምና ጉዳይ አያያዝ
- የህክምና ተሚጋችነት
- የአእምሮ ጤና ማማከር
- ለቤቶች ፣ ለቅጥር ፣ ለህዝብ ድጋፍ ፣ ለምግብ መደርደሪያ ፣ ለልብስ ፣ ለትምህርት ፣ ለህጋዊ ፣ ለቤት ቁሳቁሶች እና ለሌሎችም ፍላጎቶች የሚሆኑ ግብኣቶች እና ሪፈራል ፡፡

ነፃ የ HIV ምርመራ ጣቢያዎች

SAYFSM ------------------------------ 651-644-3983

JustUS Health ------------------------ 612-341-2060

Red Door ----------------------------- 612-543-5555

ይመርመሩ!

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

SAYFSM የደም ምርመራን የሚያከናውነው በደንብ በሰለጡኑ እና የምስክርነት ወረቀት ባላቸው ሰራተኞች የሚከናወነውን መደበኛ ፈጣን የ HIV ምርመራ ኪት / ኦራኪዊክ 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

እናመሰግናለን!!

ባህላዊ ተስማሚ የሆኑ አገልግሎቶችን ማቅረብ

SAYFSM

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

Mbiu

651-644-3983 www.sayfsm.org info@sayfsm.org
የ SAYFSM መፅሔት Issue 15/May 2021 St. Paul, MN

“ጠንካራ መሆን አለብን እናም ለበሽታዎች እጅ መስጠት የለብንም”

ስሜ አቹ (እውነተኛ ስሜ አይደለም) ይባላል። ተወልጄ ያደኩት በአፍሪካ ውስጥ በሚገኝ ሀገር ውስጥ ነው ። በ 2000 አባቴ በ HIV/AIDS የተነሳ ሞተ ። ያንን ተከትሎም በአሜሪካ ውስጥ የምትኖር እህቴ መጥታ የ HIV/AIDS ምርመራ ለማድረግ ቤተሰቡን በሙሉ ወደ ሆስፒታል ወስዳ ሄደች ። የመረመረኝ ሀኪም እያለቀሰ የላብራቶሪ ወረቀቴን በመቅደድ ወረወረው ። ምንም እንኳን ከድርጊቱ የሆነ ችግር እንደተፈጠረ ብገነዘብም የምርመራዬ ውጤት ሊነግረኝ ፈቃደኛ አልሆነም ።

እህቴ ውጤቴን እንዳገኝ አጥብቃ ጠየቀችኝ ፡፡ ከአንድ ወር በኋላ እንደገና ምርመራ እንዳደርግ ወደ ሆስፒታል ወሰደችኝ ፡፡ በዚህ ጊዜ ሐኪሙ ውጤቱን ነገረን ፡፡ አስቀድሜ እንደጠረጠርኩት ውጤቱ HIV ፖዘቲቭ ነበር፡፡ እህቴ እንባዋን መቆጣጠር አልቻለችም ፡፡ በሰማችው ነገር ደነገጠች እና በጣምም ተነካች ፡፡

የ HIV ምርመራ ውጤቴ አዎንታዊ ሊሆን እንደሚችል ቀድሞውኑ ስለማውቅ ያን ያህል አልደነገጥኩም ነበር ፡፡ HIV በደሜ ውስጥ ቢኖርም እንኳ መኖር እና ማደግ እንደምችል እራሴን ለማሳመን የተቻለኝን ሁሉ ሞከርኩ ፡፡ ያለማቋረጥ ስለ ሁኔታዬ ከማሰብ ይልቅ መደበኛ እና ጤናማ ሕይወት እንዴት መምራት እንዳለብኝ ማሰብ ጀመርኩ ፡፡ በመጨረሻም HIV/AIDS ን እንደማገኘውም አይነት በሽታ ለማየት ወሰንኩ፡፡ እህቴም እንዲሁ በስራ ላይ እንዳለ ነርስ የፀረ-ቫይረስ ሕክምና (ART) ትልክልኝ ነበር ፡፡ ART ን መውሰድ ከጀመርኩ አንስቶ ብዙ ለውጦችን አይቻለሁ ፡፡ ለምሳሌ ፣ በሽታ የመከላከል አቅሜ ተሻሽሏል ፡፡

> **“መገለልን እና መድልዎን በመፍራት ስለ HIV/AIDS ሁኔታዬ ላለመግለጽ ወሰኛለሁ ::”**

ስላለሁበትን ሁኔታ ባወቅሁበት ወቅት በተወለድኩበት ሀገር ውስጥ ስለ HIV/AIDS በቂ ግንዛቤ ያላቸው ጥቂት ሰዎች ነበሩ :: መገለልን እና መድልዎን በመፍራት ስለ HIV/AIDS ሁኔታዬ ላለመግለጽ ወሰኛለሁ :: ለዚያም ነው በሌላ ስም ታሪኬን ለመናገር የመረጥኩት ::

እኔ ወደ አሜሪካ የመጣሁት በ 2019 ነበር፡፡ ለአጭር ጊዜ በቴክሳስ ከኖርኩ በኋላ አሁን ወደ ምኖርበት ወደ ሚኔሶታ ተዛወርኩ :: አሜሪካ ከመጣሁ በኋላ የተሻሻለ የጤና አጠባበቅ ተደራሽነት ከመኖሩ የተነሳ እየተሻሻለኩ እገኛለሁ :: ዋና ሐኪምዬን አዘውትሬ እጎበኛለሁ እና ህክምናን እከታተላለሁ :: በዚህም ላይ ግላዊነቴን አያጣጣምኩ እገኛለሁ :: እዚህ በአሜሪካ ውስጥ ሰዎች የራሳቸውን ህይወት ብቻ የሚኖሩ ሲሆን እምበዚያም በሌሎች የግል ጉዳዮች ውስጥ ጣልቃ አይገቡም :: ሰዎች ስለ ሁኔታዬ ያውቃሉ ወይም ስለ እኔ ያወራሉ ብዬ መጨነቅን አስመልክቶ ብዙ ችግሮች አላጋጥሙኝም :: ይህ የጤንነቴን እና የሕይወቴን ጉዳዮች የበለጠ ምቹ በሆነ ሁኔታ ለማስተናገድ እንድችል ትልቅ እፎይታን እና ፋታን ስጥቶኛል።

የ SAYFSM ደንበኛ የሆነ ዘመድ አለኝ :: በ SAYFSM ስለሚሰጥ ድጋፍ ፣ እንክብካቤ እና ትምህርት ትነግረኝ ነበር :: SAYFSM ን ከተቀላቀልኩበት ጊዜ አንስቶ ጠቃሚ ስሜታዊ ፣ ስነልቦናዊ እና ሥነ ምግባራዊ ድጋፎችን አግኝቻለሁ :: በራስ መተማመኔን ዳግም እንዳገኝ ፣ ተስፋዬን እንዳድስ እና በአዎንታዊ መልኩ እንዳስብ የረዳኝን የ SAYFSM ድጋፍ ቡድንን ተቀላቀልኩ :: ለ SAYFSM ሰራተኞች እጅግ በጣም ጥሩ እና ደጋፊ ስለሆነው አገልግሎታቸው እና አቀራረባቸው ከልብ ምስጋናዬን ለማቅረብ እወዳለሁ።

> **“ስለ ሁኔታው መጨነቅ ወይም ማዘን ከበሽታው የበለጠ እንደሚጎዳ አፅንዖት መስጠት አለብኝ። ”**

የ HIV/AIDS ሁኔታ ምንም ይሁን ምን የዓለምን የተትረፈረፈ ህይወትን መኖር እና መደሰት እንደሚቻል ለ PLWHA (ከኤች አይ ቪ ኤድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች) ባልደረቦቼ ላረጋግጥላቸው እፈልጋለሁ :: HIV/AIDS ለየት ያለ በሽታ አለመሆኑን ለራሳችን ማሳሰብ አለብን :: እንደማንኛውም አይነት በሽታ ልንይዘው እና እራሳችንን ከማህበራዊ ህይወት ሳንለይ ህይወታችንን መኖር አለብን :: ስለ ሁኔታው መጨነቅ ወይም ማዘን ከበሽታው የበለጠ እንደሚጎዳ አፅንዖት መስጠት አለብኝ :: እኛ ጠንካራ መሆን እና በበሽታዎች መሸነፍ የለብንም ::.

ወጣቶች ከጋብቻ በፊት መታቀብን ተግባራዊ በማድረግ ራሳቸውን ከ HIV/AIDS እንዲጠብቁ እመክራለሁ :: ወጣቶችም ደህንነታቸውን ከሚጎዱ ድርጊቶች እንዲታቀቡ እና ኮንዶምን እንደመጠቀም ያሉ የጥንቃቄ እርምጃዎችን መውሰድ እንዳለባቸው አፅንኦት መስጠት እፈልግላሁ :: ሁሉም ሰዎች የ HIV/AIDS ምርመራ አዘውትረው እንዲያደርጉ ጥሪዬን አቀርባለሁ ::

HIV ን እንዋጋ -
ከ HIV ጋር የሚኖሩትን ሳይሆን

ሰዎች በ HIV የተያዙ እንደሆነ ማወቅ አይፈልጉም ፣ ምክንያቱም ቤተሰቦቻቸው እና ማህበረሰባቸው እንዳይፈርድባቸው እና እንዳያገሉዋቸው 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 ::.

HIV 101

ያለ ህክምና HIV (የሰው ልጅ በሽታ የመከላከል አቅምን የሚያዳክም ቫይረስ) አንድን ሰው በጣም እንዲታመም ሊያደርገው አልፎ ተርፎም ለሞት ሊዳርግ ይችላል :: ስለ HIV መሰረታዊ ነገሮችን መማር ጤናማ ሆነው እንዲኖሩ ይረዳል እንዲሁም ስርጭቱንም ይከላከላል ::

HIV ሊተላለፍ የሚችለው

- በወሲባዊ ግንኙነት
- ሃሺሾችን ለመውሰድ መርፌዎችን በመጋራት
- ከእናት ወደ ልጅ በእርግዝና ፣ በወሊድ ወይም በጡት ማጥባት ወቅት

HIV ሊተላለፍ የማይችለው

- በአየር ወይም በውሃ
- በምራቅ ፣ ላብ ፣ እንባ ወይም አፍ ለአፍ በመሳሳም
- በነፍሳት ወይም በቤት እንስሳት
- መጸዳጃ ቤቶችን ፣ ምግብን ወይም መጠጦችን በመጋራት

ራስዎን ከ HIV ይጠብቁ

- ለበሽታው ተጋላጭ ከሆኑ ቢያንስ አንድ ጊዜ ወይም ብዙ ጊዜ ምርመራ ያድርጉ
- በፊንጢጣ ወይም በሴት ብልት ወሲብ በሚፈጽሙበት ጊዜ ሁሉ ኮንዶሞችን በትክክለኛው መንገድ ይጠቀሙ
- በአፍ የሚፈጸም ወሲብን የመሰሉ ለአደጋ የማያጋልጡ እንቅስቃሴዎችን ይጠቀሙ
- አደንዛዥ ዕፅ አይውሰዱ ወይም መርፌዎችን ፣ ስሪንጆችን ፣ ወይም ሌሎች የመድኃኒት አደንዛዥ ዕፅ መውሰጃ መሣሪያዎችን የማይጋሩ ከሆነ፡፡
- ለ HIV ተጋላጭ ከሆኑ ቅድመ ተጋላጭነት ፕሮፊላክሲስ (PrEP) ለእርስዎ ትክክለኛ ምርጫ እንደሆነ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጠይቁ ::
- ባለፉት ሶስት ቀናት ውስጥ ለ HIV እንደተጋለጡ አስበው ከሆነ ፣ ስለ ድህረ ተጋላጭነት ፕሮፊላክሲስ (PEF) ወዲያውኑ የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ይጠይቁ :: PEP HIV ን መከላከል ይችላል ነገር ግን በ 72 ሰዓታት ውስጥ መጀመር አለበት ::
- ለሌሎች STDs ምርመራ ያድርጉ እና ይታከሙ ::

ራስዎን በጤንነት ይጠብቁ እና HIV ያለብዎት ከሆነ ሌሎችን ይጠብቁ

- የ HIV እንክብካቤን ያግኙ ፣ ይህም ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ እና HIV ን ወደ ሌሎች የማስተላለፍ እድልን ለመቀነስ ይረዳል
- የ HIV መድሃኒትዎን በታዘዘው መሠረት ይውሰዱት
- የ HIV እንክብካቤ ውስጥ ይቆዩ ::
- ለወሲብ ወይም ለመርፌ አጋሮችዎ HIV እንዳለብዎት ይንገሩ
- ወሲባዊ ግንኙነት በሚፈጽሙበት ጊዜ ሁሉ ኮንዶሞችን ይጠቀሙ እና ስለ PrEp አጋሮችዎን ያነጋግሩ
- ለሌሎች STDs ምርመራ ያድርጉ እና ይታከሙ ::

- Get tested and treated for other STDs.

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎን www.cdc.gov/hiv ን ይጎብኙ