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፣ ኤድስንየመከላከል 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 ግብኣቶች 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 ኤችአይቪ 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

ነፃ የ ኤችአይቪ ምርመራ ጣቢያዎች

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

Rainbow Health--------------------- 612-341-2060

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

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!!

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

የ SAYFSM መፅሔት
Issue 25/February 2023 የታተመ

651-644-3983 www.sayfsm.org info@sayfsm.org

ቀደም ቢል የተሻለ ነው!

Dr. Gari Jaleta

በ1980ዎቹ መጀመሪያ ላይ ቫይረሱ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታወቀ በኋላ ላለፉት አራት አስርት ዓመታት በኤችአይቪ/ኤድስ የመመርመሪያ እና ህክምና ዘዴዎች አስደናቂ እድገት ቢታይም ስለበሽታው በቂ እውቀት ማነስ እና በዚህ በሽታ ላይ ያለው መገለል አሁንም ብዙ ሰዎችን ወደ ፊት መጥተው ከመመርመር እና ህክምናውን በጊዜ ከመጀመር እየከለከለ ነው።

ይባስ ብሎ የኤችአይቪ/ኤድስ ምርመራ የተደረገላቸው ሰዎች በሽታን የመከላከል አቅማቸው በተዳከመበት እና ብዙ ወይም ሁሉንም የኤችአይቪ/ኤድስ ውስብስብ በሽታዎችን ካዳበሩ በኋላ በሽታውን ዘግይተው ያውቃሉ።

በክሊኒኮች ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖሩ ሰዎች ጋር ባለኝ ልምድ ካየሁት ምልከታ፣ በሽታ የመከላከል ስርዓታቸው ከመዳከሙ በፊት ቀደም ብለው ተመርምረው ህክምናቸውን በጊዜው የጀመሩት ጤናማ እና እንደማንኛውም ሰው ህይወታቸውን የሚመሩ እና ውጤታማ የማህበረሰባቸው አባላት ነበሩ።

ግለሰቦች መገለልን እና መድልኦን መፍራት ወደ ኋላ እንዲገታቸው እና ቫይረሱን የመከላከል አቅማቸውን ለማዳከም ሰፊ ጊዜ እንዲሰጡ መፍቀድ የለባቸውም። አንድ ሰው ፍርሃትን አሸንፎ ለማጣሪያ ምርመራ መምጣት እና ቫይረሱ በደሙ ውስጥ ከተገኘ ተገቢውን እንክብካቤ ማግኘት መቻል አለበት።

ምንም እንኳን ለአራት አስርት ዓመታት ሰፊ ጥናትና ምርምር ቢደረግም እስካሁን ድረስ ለዚህ በሽታ ምንም አይነት ፈዋሽ መድሃኒት ባይኖርም ሳይንቲስቶች ኢንፌክሽኑን በአንድ ሰው ስርዓት ውስጥ እንዲገታ እና ግለሰቡ እንደማንኛውም ሰው በተመጣጣኝ ደረጃ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዲኖር የሚያስችል ውጤታማ መድሃኒቶችን ማምጣት ችለዋል።

ለእርስዎ ትክክለኛውን ህክምና ማግኘት የሚጀምረው በመነጋገር ነው፡፡ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር በማንኛውም ቀጠሮ ወቅት፣ ምንም የተከለከለ ነገር እንደሌለ ይወቁ። ስለ ኤችአይቪ ህክምናዎ ወይም ከኤችአይቪ ጋር ስላለዎት የህይወት ጉዞ ሀሳብዎን ወይም ስሜትዎን ለማካፈል አይፍሩ። እንዲሁም፣ እየተጋፈጡት ስላሉት ሌሎች ጉዳዮች፣ እንደ የአእምሮ ጤና ወይም ማንኛውም የአልኮል ወይም የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ጉዳዮች ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ለመነጋገር አይፍሩ። ለእርስዎ በጣም የሚበጀውን ነገር ስለሚያስቡ የእርሶን እውነተኛ ልምድ ለእነሱ ማካፈል ተበረታተው እንዲወጡ እና ጤናዎን እንዲቆጣጠሩ ያስችልዎታል።

እውነታው ግን ለኤችአይቪ/ኤድስ በሚሰጠው ዘመናዊ የህክምና አገልግሎት እና እንክብካቤ በቫይረሱ የተያዘ ሰው ህክምናውን በጥብቅ የሚከታተል ሰው ከሆነ ጤናማ እና ውጤታማ የአኗኗር ዘይቤን ሊመራ ይችላል። ስለዚህ እያንዳንዱ ግለሰብ የቫይረሱን ምርመራ እንዲያደርግ እና ከማደጉ በፊት በመጀመሪያ ደረጃው ላይ እያለ እንዲያዝ በጣም ይመከራል፡፡ እንደነዚህ ያሉ የምርመራ አገልግሎቶች በአንደኛ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎች፣ በማህበረሰብ ወይም በእምነት ላይ በተመሰረቱ አገልግሎቶች ላይ በሚሰሩ ድርጅቶች እና በሌሎችም ሊገኙ ይችላሉ።

ሁኔታዎን ካለማወቅ እና ቫይረሱ ሳይታወቅ እንዲስፋፋ እና ጉዳት እንዲያደርስ ከመፍቀድ ይልቅ መመርመር፣ ሁኔታዎን ማወቅ እና ጤናዎን መንከባከብ ብልህነት ነው። ይመርመሩ፡፡ **ቀደም ቢል የተሻለ ነው!**

ከኤችአይቪ ጋር ጤናማ ሆኖ መኖር።

ከኤችአይቪ ጋር ጤናማ የሆነ ኑሮ ለመኖር ምን ማድረግ እችላለሁ?

ከኤችአይቪ ጋር በሚኖሩበት ጊዜ፣ የኤችአይቪ ህክምናዎን በታዘዘው መሰረት መውሰድ ብቻ አስፈላጊ አይደለም።

እንዲሁም በራስዎ እና በአጠቃላይ ጤናዎ ላይ ማተኮርዎን መቀጠልዎ አስፈላጊ ነው።
ይህንን ለማድረግ የጤነኛ ህይወት አካል የሆኑትን ሁሉንም ነገሮች ግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው፡፡ከእነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ፡ ስሜታዊ፣ አእምሯዊ፣ በፋይናንስ/ገቢ፣ አካላዊ እና ማህበራዊ ያካትታሉ።

እራስዎን መንከባከብ ከኤችአይቪ ጋር ጤናማ ህይወት እንዲኖርዎት የሚረዳዎት ጠቃሚ መንገድ ነው።

ከኤችአይቪ ጋር እንድኖር 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 ላቦራቶሪ 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 ይጣበቁ እና ኤችአይቪን ለመቆጣጠር እርምጃዎችን እየወሰዱ በመሆንዎ ይኩሩ።