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 ፡፡

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 / ኦራኪዊክ ኪት በመጠቀም ይሆናል ፡፡

ቀጠሮ ለመያዝ ለ SAYFSM ይደውሉ እና የሠራተኛ አባላትን ጋር ይነጋገሩ።

የምርመራ ውጤቶች በ 15 ደቂቃዎች ውስጥ፡፡

ነፃ የ HIV ምርመራ ጣቢያዎች

SAYFSM	651-644-3983
JustUS Health	612-341-2060
Red Door	612-543-5555

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!!

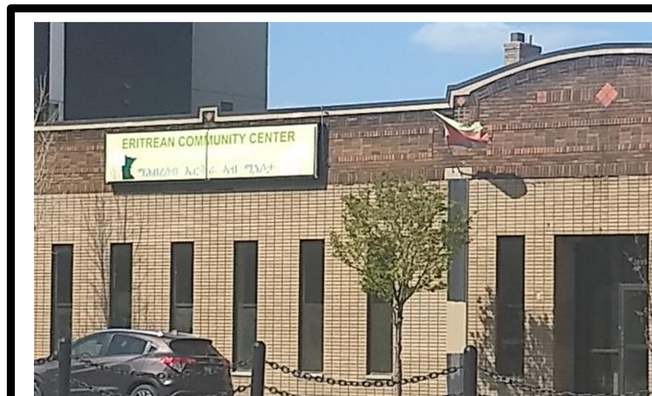
ባህላዊ ተስማሚ የሆኑ አገልግሎቶችን ማቅረብ

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 14/April 2021 St. Paul, MN
651-644-3983 www.sayfsm.org info@sayfsm.org

መልእክት ለማህበረሰቡ



የኤርትራ ማህበረሰብ ማእከል በሚኒሶታ ፣ ሴንት ፖል

የኤርትራ ማህበረሰብ ማእከል በሚኒሶታ (ECCM) በ 1980 ዎቹ መጀመሪያ ተቋቋመ ፡፡ በሚኒሶታ ያሉ ኤርትራዊያንን ለማገልገል በኤርትራውያን የተቋቋመ ድርጅት ነው ፡፡ ECCM ለአባሎቻችን በአካላዊ እና በአእምሮ ጤንነት ግንዛቤ ፣ በልጆች እንክብካቤ ፣ በቤት ውስጥ ጉዳዮች ፣ የግል እንክብካቤን እና ቁሳዊ ድጋፍን ጨምሮ ማህበራዊ እና ባህላዊ የምክር መረጃ ፣ እውቀት ፣ መመሪያ እና ስልጠና ለመስጠት ይሠራል ፡፡ ስለሆነም ECCM ከአባሮቻችን ጋር በመሆን HIV/AIDS በአካባቢያችን ውስጥ ስለ መኖር እና መስፋፋቱን አስመልክቶ ለአባሎቻችን ስልጠና እየሰጠ ቆይቷል፡፡

ከ COVID-19 ወረርሽኝ እና ከ "አዲሱ መደበኛ" የአኗኗር ዘይቤ አንፃር አባላቶቻችንን ስለ STDs እና በተለይም በ HIV/AIDS ስርጭት ላይ ለማስተማር ወቅታዊ እንቅስቃሴዎችን ማደራጀት በትንሹ ለመናገር ያክል ትንሽ ፈታኝ ሆኗል ፡፡ ሆኖም ይህንን መረጃ ለአባሎቻችን ማምጣት አስፈላጊ በመሆኑ ከ COVID-19 ጋር በተመጣጠነ መልኩ በ STDs መስፋፋት ላይ ለወጣቶቻችን ትምህርት ሰጥተናል ፡፡

ማህበረሰባችን አንዳንድ ጊዜ በህመም መያዙን እንደ ድክመት የሚመለከት በቅርበት የተሳሰረ እና ወግ አጥባቂ ማህበረሰብ ነው ፡፡ በኤርትራ ውስጥ የአባላዘር በሽታዎች (STDs) መኖርን በተመለከተ ህዝባችንን በማስተማር ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ወሲብ በመፈፀም እና መታቀብን ተግባራዊ በማስደረግ እንዲሁም በበሽታው በተያዙበት ጊዜ ህክምና ፍላጎትን በሟሟላት አኳያ ብዙ መንገድ ተጉዘናል ፡፡ የሚገርመው በኤርትራ ውስጥ ያለው የስኬት ታሪክ በዲያስፖራ ውስጥ ባሉ ኤርትራዊያን ዘንድ ወደ ተመሳሳይ ስኬት አልተተረጎመም ፡፡ ወጣቶቻችን በግዴለሽነት የማኅበራዊ ባህሪያቸው ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ወሲብን ስለማድረግ እና ማህበራዊ ርቀትን ስለ መጠበቅ የሚሰጡ መመሪያዎችን ችላ ከማለታቸው ፡፡ በበሽታዎች ሲጠቁ ራሳቸውን

ማግለል ወይም ማራቅ ይቀናቸዋል ፡፡ መገለልን መፍራት እርዳታ እንዳይሹ ያደርጋቸዋል ፡፡ በበሽታው መያዛቸው በእነሱ ላይ ብቻ ሳይሆን በቤተሰቦቻቸውም ላይ እፍረት እንደሚያመጣ ይሰማቸዋል፡፡

በ HIV/AIDS ላይ በተለይም መገለልን በመዋጋት ረገድ የህብረተሰቡን ግንዛቤ በማሻሻል ረገድ እድገት የጀመርን ቢሆንም አሁንም ብዙ መሰራት ያለባቸው ሥራዎች አሉ ፡፡ ከ HIV/AIDS ጋር በሚኖሩ ሰዎች እና በቤተሰቦቻቸው ላይ የሚደርሰው መገለል እና መድልዎ አሁንም እየተስፋፋ ሲሆን ይህም ሰዎች ወደ ህዝብ እንዳይወጡ እና ልምዶቻቸውን እንዳያካፍሉ ያስገድዳል ፡፡

“ቤተሰብዎ ይፈልግዎታል፤ ማህበረሰብዎ ይፈልግዎታል፤ እና ሀገርዎም እርስዎን ያፈልጉዎታል ፡፡ ምርመራ ያድርጉ እና እርዳታ ይፈልጉ!”

በሚኒሶታ የሚገኘው የኤርትራ ማህበረሰብ ማእከል እራሳችሁን እና የምትወዷቸውን ሰዎች ከ COVID-19 እና ከ HIV/AIDS እንድትጠብቁ በትህትና ይመክራል ፡፡ ሕይወትዎ እና የሚወዷቸው ሰዎች ሕይወት ውድ እንደሆኑ ይገነዘባሉ ብለን ተስፋ እናደርጋለን ፡፡ ስለዚህ HIV እንዳለብዎት ከተጠራጠሩ ሄደው ይመርመሩ እና ብቃት ካላቸው ባለሙያዎች ምክር ይጠይቁ ፡፡

እንደ እድል ሆኖ ነፃ የ HIV ምርመራ ማዕከሎች አሉ ፡፡ መረጃውን ከቢሮአችን ማግኘት ወይም ከ SAYFSM ማግኘት ይችላሉ ፡፡ የጤና ባለሙያዎች የ HIV ምርመራን አዘውትረው እንዲያደርጉ ይመክራሉ ፡፡ ስለዚህ አዘውትረን የመመርመር ልማድ እናድርግ ፡፡

በሽታ እርስዎን አይገልፅዎትም ፡፡ ለመመርመር ቅድሚያውን ከወሰዱ በኋላ ብቻ ነው ከተገቢ ህክምና ጋር መደበኛ ሙሉ ህይወት መኖር የሚችሉት ፡፡ ቤተሰብዎ ይፈልግዎታል፤ ማህበረሰብዎ ይፈልግዎታል፤ እና ሀገርዎም እርስዎን ያፈልጉዎታል፡፡ ምርመራ ያድርጉ እና እርዳታ ይፈልጉ!

በሽታዎች ላይ የጤና ግንዛቤን ለማዳበር የኤርትራ ማህበረሰብ ማእከል በሚኔሶታ (ECCM) በሚኔሶታ ውስጥ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪካ ወጣቶች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች (SAYFSM) ጋር አጋርነትን መስርቷል ፡፡ በዚህ መሠረት ECCM በ HIV/AIDS እና በሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ፣ መንስኤዎች እና መከላከያዎች ላይ ለኤርትራ ማህበረሰብ ባህላዊና ቋንቋዊ እሴቶች ተገቢ በሆነ መንገድ የጤና ትምህርትን በማኅበራዊ ሚዲያና በአካባቢው ማህበረሰብ ሬዲዮ ሲሰጥ ቆይቷል ፡፡

በሩት አግባስላሴ የኤርትራ ማህበረሰብ ማእከል በሚኒሶታ ስራ አስኪያጅ የቀረበ ፡፡

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 ፡፡

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