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 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

ነፃ የ HIV ምርመራ ጣቢያዎች

SAYFSM	651-644-3983
JustUS 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 18/ዲሴምበር 2021 የታተመ St. Paul, MN

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

አዲስ ሰላም እና ነፃነት ከመገለል ባሻገር

ተወልጄ ያደኩት ምስራቅ አፍሪካ ነው። ሃገረ አጥናፉ እባላለሁ እድሜዬ በሰላሳዎቹ ዉስጥ ነው። በሴፕቴምበር 2001 HIV/AIDS እንዳለብኝ የተረዳሁት በእርግዝና ወቅት በተደረገ ምርመራ ነው። ባለቤቴ HIV እንዳለበት ስለጠረጠርኩኝ የHIV/AIDS ምርመራ ለማድረግ ወሰንኩኝ፤ ምክንያቱም በሚሰራው ስራ ወደ ተለያዩ የሀገሪቱ ክፍሎች መዘዋወርን ይጨምራል እናም ልጄን ከ HIV/AIDS ለመጠበቅ ፈልጌ ነበር።

HIV በደሜ እንዳለ ሲነገረኝ የተነገረኝን ማመን አቃተኝ። በዚያን ጊዜ HIV ያለበት ሰው ደካማ፣ ቀጭን እና የገረጣ እንደሆነ በሰፊው ይታሰብ ነበር። ከእነዚህ ምልክቶች መካከል አንዳቸውም አልነበሩኝም። HIV በሰውነቴ ውስጥ የተደበቀበትን ቦታ መፈለግ ጀመርኩ። በሰውነቴ ላይ በየቦታው ፈለግሁ ግን ምንም ጥቅም አልነበረውም።

ስለ HIV ሁኔታዬ ካወቅኩ በኋላ ባለቤቴ እንዲመረመር ጠየቅሁት። ነገር ግን ምርመራ ማድረግ ይቅርና ስለ HIV ምርመራ ማውራትን አጥብቆ አልተቀበለም። ለመመርመር አሳማኝ እና ተጨባጭ ምክንያቶችን በማቅረብ ለማሳመን ብሞክር እንኳን ሀሳቡን አልለውጥም። ይልቁንም ትቶኝ ሌላ ሚስት ለማግባት ተሰናዳ። የሴት ልጄን በራሴ መንከባከብ ነበረብኝ።

በማህበረሰቤ የHIV/AIDS ግንዛቤና ትምህርት መጓደል ተገንዝቤ ስለ HIV/AIDS መከላከልና ስርጭት በቤተ ክርስቲያን እና በዩኒቨርሲቲው እና በማህበረሰብ ተቋማት ዙሪያ ለማስተማር ተነሳሽነቱን ወሰድኩ። ከትንሽ ቆይታ በኋላ በHIV/AIDS እና ከHIV/AIDS ጋር በሚኖሩ ሰዎች (PLWA) ላይ ግንዛቤን የማስጨበጥ እና የተሳሳቱ አመለካከቶችን እና ማግለልን ለማስወገድ እንድቀላቀላቸው እና አብሬአቸው እንድሰራ የሀገር ውስጥ መንግሥታዊ ያልሆነ ድርጅት (NGO) ጠየቀኝ። ጥልቅ የሆነ የግል መድልዎ እና መገለል እስኪያጋጥመኝ ድረስ ተስፋ ሰጪ እንቅስቃሴ ነበር። የአከራዬ ቤተሰብ አንድን የዩንቨርስቲ ተማሪ ስለ HIV/AIDS እያስተማርኩ ሳለ አይቶኝ ከቤታቸው እንዲያስወጡኝ ለቤተሰቡ አሳወቀ። ከተከራየሁበት ቤቴ ተጥዬ ቤት አልባ ሆንኩ።

ቤት አልባ ህይወት እየመራሁ ልጄን ለማሳደግ ያሳለፍኩትን ፈተና እና መከራ በቃላት መግለጽ ያቅተኛል። እናቴን ጨምሮ የቅርብ የምላቸውን የቤተሰቤን አባላት በማግኘት ልጄን እንዲያሳድጉልኝ ጠይቄአቸዋለሁ። በHIV/AIDS ላይ ባለው መገለል እና ስር የሰደደ ግንዛቤ ማጣት የተነሳ ፣ ልጄን ለማሳደግ የሚረዳኝ ከቤተሰቤ ውስጥ አንድም ሰው አላገኘሁም። አማራጭ ስላጣሁኝ ልጄን ለጉዲፈቻ ኤጀንሲ ለመስጠት ወሰንኩ። በገጠር አውራጃዎች የሚደርስብኝን መገለልና መድልዎ መቋቋም ስለማልችል የተሻለ ኑሮ እንዲኖረኝ በማሰብ ወደ ዋና ከተማ ሄድኩ።

በዋና ከተማው ስለ HIV/AIDS በቤተክርስቲያን እና በመገናኛ ብዙሃን ማስተማር ጀመርኩ። ከHIV/AIDS ጋር የመኖር ልምድን ለማስተማር እና ለማካፈል በብሔራዊ ሬዲዮ እና በአገር ውስጥ የቴሌቪዥን ጣቢያዎች ላይ አዘውትሬ እቀርብ ነበር። በተጨማሪም፣ በቤተ ክርስቲያን ተጠልለው የነበሩትን PLWA ለመርዳት ሰዎች መዋጮ እንዲያደርጉ ማደራጀት ጀመርኩ። ነገር ግን የቤተክርስቲያኑ መሪዎች በግብአት ማሰባሰብ እንቅስቃሴዬ ደስተኛ አልነበሩም እናም በቤተክርስቲያን ከተጠለሉ PLWA ጋር እንዳልገናኝ ከለከሉኝ። ተስፋ ቆርጬ እና በማህበረሰቤ ውስጥ ለመኖር እና ለመስራት ሞራል ስላጣሁ፣ ከሀገር ሸሽቼ በሰላምና በነፃነት ውጭ አገር ለመኖር አሰብኩ።

በ2012 ሳውዲ አረቢያ ለመድረስ አድካሚ ጉዞ አድርጌያለሁ። በየመን በኩል ወደ ሳዑዲ አረቢያ ስሄድ በስድስት አዘዋዋሪዎች በቡድን ተደፈርኩኝ። በድካም እና በከፍተኛ ህመም ሳውዲ ደረስኩ። ወደ ሀገሬ እንድመለስ ራሴን ለፖሊስ ሰጠሁ። ወደ ሀገሬ ከተመለስኩ በኋላ ስደተኞችን ለመቀላቀል እና በመገለልና በመድልዎ ሳልሳደድ ህይወቴን ወደምመራበት የምዕራባዊው ሀገር ሄጄ ለመኖር ወደ ጎረቤት ሀገር ተሰደድኩኝ። እንደ እድል ሆኖ፣ በስደተኞች ካምፕ ውስጥ ለሁለት ዓመታት ካሳለፍኩ በኋላ፣ በአሜሪካ ለመኖር ተፈቀደልኝ። በ2019 በስደተኛነት ወደ አሜሪካ መጣሁ እና ከዚያን ጊዜ ጀምሮ በሚኒሶታ ውስጥ እየኖርኩ እገኛለሁ።

በቋንቋ እና ካለፈው የስሜት ቀውስ የተነሳ አሜሪካን ለመልመድ አስቸጋሪ ጊዜ አሳልፌያለሁ። አሁን ቤትና ሥራ ማግኘት ችያለሁ። አሜሪካ ከመጣሁ ጀምሮ የህክምና እና የስነልቦና ድጋፍ ለማግኘት ሀኪሞቼን አዘውትሬ እጎበኛለሁ እና የስነ-አእምሮ ሀኪም ቀጠሮዎችን እከታተላለሁ ይህም በጣም ረድቶኛል። SAYFSM ን የተቀላቀልኩት በጁላይ 2021 ነው። SAYFSM በጣም የሚያስፈልገኝን እንክብካቤ እና የስነ-ልቦና-ማህበራዊ ድጋፍ ስላደረጉልኝ አመስጋኝ ነኝ።

ራሳችሁን አታግልሉ፤ ነገር ግን ከጥላ ውስጥ ወጥተው የሚፈልጉትን ሕይወት ይምሩ።

ወጣቶች ከተቻለ ከወሲብ በመታቀብ ወይም ኮንዶም በመጠቀም እራሳቸውን እና የሚወዷቸውን ከ HIV/AIDS እንዲጠብቁ ጥሪዬን አቀርባለሁ። የዕፅ ሱስ ወደ ጤናማ ያልሆነ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሊመራ ስለሚችል፣ ወጣት ትውልዱን ከዕፅ ሱስ እንዲቆጠቡ አሳስባለሁ። በተጨማሪም፣ ከ HIV/AIDS ጋር ለሚኖሩ ሰዎች እንዲህ እላለሁ፦ ራሳችሁን አታግልሉ፤ ነገር ግን ከጥላ ውስጥ ወጥተው የሚፈልጉትን ሕይወት ይምሩ። በተጨማሪም፣ ቤተሰቦች ስለ ጤና እና ደህንነት ወጣት የቤተሰብ አባሎቻቸው እንዲያወያዩ እና በቅርብ እንዲቆጣጠሩ ጥሪዬን አቀርባለሁ።

የዚህ ታሪክ ደራሲ ማንነቱ እንዳይገለጽ ይፈልጋል። ሃገረ አጥናፉ የደራሲው ትክክለኛ ስም አይደለም።

HIV እንዳለብዎት እንዴት ያውቃሉ?

HIV እንዳለብዎ እርግጥ መሆኑን ለማወቅ ብቸኛው መንገድ መመርመር ነው። አብዛኛዎቹ በ HIV የተያዙ ሰዎች በበሽታው ከተያዙ በኋላ ለብዙ ዓመታት ምንም ምልክቶች አይታይባቸውም። ስለዚህ ፣ እርስዎ በሚሰማዎት ስሜት HIV እንዳለብዎት ማወቅ አይችሉም። በእርግጠኝነት ለማወቅ ብቸኛው መንገድ መመርመር ነው።

ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ ወይም አጋርዎ የ HIV ምርመራ አድርጎ ፖዘቲቭ ከሆነ መመርመር ጥሩ ሀሳብ ነው። በተጨማሪም መርፌዎችን (ለአደገኛ ዕጾች ፣ ለሙብሳት እና ለንቅሳት የሚያገለግሉ መርፌዎችን ጨምሮ) ከማንም ሰው ጋር ተጋርተው ከሆነ ምርመራ ማድረግ አለብዎት፡፡

HIV ፖዘቲቭ ከሆኑ ፣ ጤናን ለመጠበቅ እና HIV ን ለሌሎች የማሰራጨት እድልን ለመቀነስ የሚረዱ መድሃኒቶችን መውሰድ እንዲጀምሩ ማወቁ ጠቃሚ ነው።

HIV እንዳለብዎት ማወቅ አስፈሪ እና ለመቋቋም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። የ SAYFSM ሰራተኞች ለጥያቄዎችዎ መልስ መስጠት እና ስጋቶችዎን መፍታት ይችላሉ። ምርመራ ከማድረግዎ በፊት ፣ የ SAYFSM ሠራተኞች ነገቲቭ ወይም ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ለእርስዎ ምን ማለት እንደሆነ መረዳት እንዲችሉ ያግዙዎታል። የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ፣ ለደህንነትዎ እርስዎ ሊያምኗቸው ከሚችሏቸው ሰዎች ድጋፍ ማግኘቱ አስፈላጊ ይሆናል። SAYFSM ነፃ የስሜታዊ ድጋፍ ሰጪ ቡድን አገልግሎት ይሰጣል ይህም ምን ውስጥ እያለፉ እንዳሉ ከሚያውቁ ሰዎች ጋር መነጋገር የሚችሉበት ደህንነቱን የጠበቀ ቦታ ሲሆን የምክር አገልግሎት እና የመሠረታዊ ፍላጎቶች እገዛን ያስጣል።

HIV/AIDS ካለብዎት ለእነዚህ ነፃ አገልግሎቶች SAYFSM ን ማነጋገር ይችላሉ

- ለመኖሪያ ቤት ፣ ለቤት ቁሳቁስ ፣ ለቤት ዕቃዎች ፣ ለምግብ ፣ ለልብስ ፣ ስራ ለመቀጠር ፤
- ወደ ክሊኒኮች ፣ የአእምሮ ጤና አቅራቢዎች ፣ የሕግ አገልግሎቶች ፣ የ ESL ክፍሎች ሪፈር ለማስፃፍ ፤
- የትርጉም እና ቋንቋ የመፍታት እርዳታ፤ እና
- ለሕክምና ቀጠሮዎች መጓጓዣ።

የ SAYFSM አገልግሎቶች ነፃ ፣ ምስጢራዊ እና መፍረድ የሌለባቸው ናቸው።
የትውልድ ሀገር ፣ ባህል ፣ ቋንቋ እና ሃይማኖት ሳይለይ ለሁሉም አፍሪካውያን አገልግሎት እንሰጣለን።.