

## 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 FURAHHA

Ndio! Ningependa kuchangia SAYFSM:

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

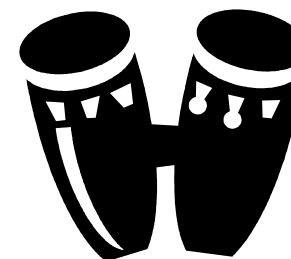
Tafadhali tuma mchango wako  
kwa:

SAYFSM  
2395 University Avenue W,  
#200

## 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 17 / Septemba 2021

Mtakatifu Paulo, Minnesota

651-644-3983

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

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

## "KUISHI VIZURI NA VIRUSI VYA UKIMWI: KUSHIRIKI UZOEFU WANGU WA KIBINAFSI



Nilizaliwa na kukulia katika nchi ya Afrika Mashariki. Niliacha nchi yangu wakati wa utoto wangu mnamo 1979 na nikakimbia na kutafuta ulinzi huko Ufaransa mnamo 1981. Niligundulika kuwa na Virusi Vya Ukimwi mnamo 1989 nilipotembelea uchunguzi wa kimatibabu wa kawaida katika mji wa bandari kusini mwa Ufaransa.

Nilihisi kuwa sikuwa na nafasi ya kuishi. Wakati huo, nilifikiri kwamba mtu mwenye Virusi Vya Ukimwi hawezi kuishi zaidi ya miaka mitano.

Kwa hivyo, nilihisi siku zangu zimehesabiwa na kuachwa bila matarajio ya kuishi tena. Lakini nilikuwa nimeamua kutumia vyema wakati wowote uliobaki. Kwa hivyo, nilijaribu kuzuia wasiwasi na kuchanganyikiwa na kuishi maisha mafupi lakini yenye furaha. Niliamua kukabiliana na ukweli na kujiandaa kwa hali yoyote.

Kwa bahati nzuri, bado ninapiga teke na nimeweza kuishi vizuri zaidi ya miaka yangu mitano niliyokusudia. Kwa kuwa nimeishi katika nchi ya magharibi ambapo watu hujishughulisha na biashara zao na hawajali sana mambo mengine ya kibinafsi, sijapata unyanyapaa na ubaguzi mkubwa kutokana na hali yangu ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI.

Juu ya hii, nimekuwa na familia na marafiki wanaosaidia ambao wameendelea kusimama upande wangu wakati wa hali ya juu na ya chini maishani mwangu. Nina deni kubwa kwao na kwa wauguzi ambao wananjali kiafya na kisaikolojia.

Nilitembelea America mara kadhaa tangu 2009 kumtembelea mama yangu ambaye amekuwa akiishi Minnesota. Wakati wa ziara hizo, ningeangalia kwenye mtandao shirika linalofanya kazi ya kusaidia na kutoa huduma za msaada kwa Watu Wanaoishi na Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI haswa jamii za wahamiaji wa Kiafrika. Nilikutana na Huduma za Vijana na Huduma za Familia Kusini mwa Jangwa la Sahara huko Minnesota (SAYFSM) wakati wa kutafuta mtandaoni. Nilitembelea ofisi ya SAYFSM na rafiki yangu na kuwa mteja mnamo 2014 wakati mwishowe nimehamia na kuanza kuishi Minnesota. Nina deni kubwa kwa kikundi cha msaada cha SAYFSM na wafanyakazi. Wamenisaidia kubadilishana uzoefu wangu na jukwaa na watu wanaoishi na virusi vya Ukimwi. Wametupatia afya ya akili na huduma zingine za kisaikolojia ambazo zimenisaidia kuongoza maisha bora na mazuri.

Kwa kuwa nimetoka kusini mwa Ufaransa na hali ya hewa ya wastani, nina wakati mgumu kuzoea msimu wa baridi wa Minnesota. Ninawakosa marafiki wangu na wenzangu huko Ufaransa na wakati mwingine huwa na shida ya kutamani nyumbani. Lakini ninafurahi kujiunga na kuishi na mama yangu. Upatikanaji na upatikanaji wa kazi zenye malipo mazuri zimelipa fidia yale niliyokosa kutoka Ufaransa.

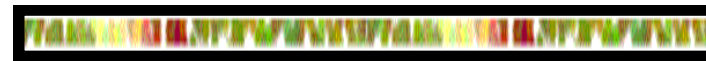
Mara tu nilipojifunza hali yangu ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI ni kupunguza baadhi ya mitindo yangu hatari na unywaji wa pombe na sigara. Kufanya hivyo kumenisaidia Upatikanaji na upatikanaji wa kazi zenye malipo mazuri zimelipa fidia yale niliyokosa kutoka Ufaransa. Kufanya hivyo kumenisaidia sana katika kuzuia shida za kiafya zinazotokana na maambukizo ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI. Mbali na hilo, nimebadilisha lishe yangu. Nimeanza kula mboga na matunda. Nimeanza kufanya mazoezi ya kawaida ya mwili. Juu ya haya, nimekuwa nikitumia dawa yangu mara kwa mara na kila wakati kulingana na agizo la daktari wangu.

Ufunguo wa kuishi maisha yenye afya kwa Wanaoishi na Virusi vya Ukimwi ni kuwa na mtazamo mzuri na matarajio mazuri ya maisha.

Ufunguo wa kuishi maisha yenye afya ni kuwa na mtazamo mzuri na matarajio mazuri ya maisha. Inasaidia pia kujiweka na shughuli na kazi na maisha ya kijamii. Ujumbe ninao kwa watu wenzangu wanaoishi na virusi vya ukimwi ni kuepuka kuchanganyikiwa na unyogovu na kuishi maisha yasiyo na mafadhaiko.

Nina ujumbe pia kwa vijana: Wanapaswa kupunguza au kuepuka tabia hatari ambazo zingewaweka kwenye Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI kama vile ngono isiyo salama, sindano za dawa za kulevyo, na unywaji pombe mwingi. Wanapaswa pia kujikinga na Virusi Vya Ukimwi na Korona. Wanapaswa kufanya mazoezi ya kujitenga kijamii na kuvaa barakoa ili kujilinda kutoka kwa

Covid-19.



### **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.

## **Unajua ikiwa una Virusi Vya Ukimwi?**

Kupima ndiyo njia pekee ya kujua ikiwa una Virusi Vya Ukimwi. Watu wengi walio na Virusi vya Ukimwi hawatakuwa na dalili yoyote kwa miaka kadhaa baada ya kuambukizwa. Kwa hivyo, huwezi kujua ikiwa una Virusi Vya Ukimwi kwa jinsi unavyohisi. Upimaji ndiyo njia pekee ya kujua hakika.

Ni wazo nzuri kupima, ikiwa umefanya ngono bila kinga au ikiwa mpenzi wako ameambukizwa Virusi Vya Ukimwi. Unapaswa pia kupimwa ikiwa umeshiriki sindano na mtu yeyote (pamoja na sindano zinazotumiwa kwa dawa, kutoboa, na tatoo).

Ikiwa una Virusi Vya Ukimwi, ni vizuri kujua ili uweze kuanza kutumia dawa ambazo zinaweza kukusaidia kuwa na afya na kupunguza uwezekano wako wa kueneza Virusi Vya Ukimwi kwa wengine.

Kugundua una Virusi Vya Ukimwi inaweza kuwa ya kutisha na ngumu kushughulika nayo. Wafanyakazi wa SAYFSM wanaweza kujibu maswali yako na kushughulikia wasiwasi wako. Kabla ya kupata kipimo, Wafanyakazi wa SAYFSM watakusaidia kuelewa ni nini matokeo hasi au mazuri ya kipimo yanaweza kumaanisha kwako.

Ikiwa matokeo yako ya vipimo ni mazuri, itakuwa muhimu kwa ustawi wako kuungwa mkono na watu ambao unajua unaweza kuwaamini. SAYFSM inatoa kikundi cha bure cha msaada wa kihemko, mahali salama ambapo unaweza kuzungumza na watu ambao wanajua unayopitia, na pia huduma ya ushauri na usaidizi wa mahitaji ya kimsingi.

### **Ikiwa una Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI, unaweza kuwasiliana na SAYFSM kwa huduma hizi za bure**

- Kusaidia nyumba, samani, vitu vya nyumbani, chakula, mavazi, ajira;
- Rufaa kwa kliniki, watoa huduma ya afya ya akili, huduma za kisheria, darasa za Kiingereza kama lugha ya pili; (ESL)
- Msaada wa tafsiri na ukalimani; na
- Usafirishaji kwenda kwenye miadi ya matibabu.

***Huduma za SAYFSM ni bure, za siri, na hazihukumu. Tunawahudumia Waafrika wote bila kujali nchi asili, tamaduni, lugha, na dini.***

