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 ግብአቶች 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 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፡፡

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

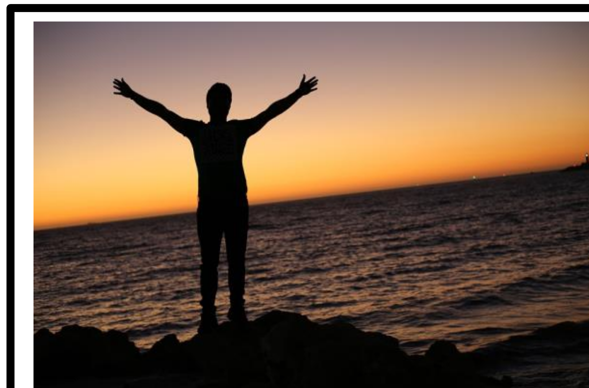
በሚኔሶታ ውስጥ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪካ ወጣቶች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች (SAYFSM) ሚኔሶታ ውስጥ ላሉት አፍሪካውያን ሁሉ በባህላዊ ስሜት እና በቋንቋ ተስማሚ የ HIV/AIDS ትምህርት እና ማህበራዊ አገልግሎቶችን ይሰጣል ፡፡

Mbiu

የ SAYFSM መፅሔት — Issue 17/September 2021 — St. Paul, MN

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

ከ HIV ጋር በጥሩ ሁኔታ መኖር: ከግል ተሞክሮዬ በማካፈል



ተወልጄ ያደኩት በምስራቅ አፍሪካ ሀገር ነው። በ 1979 በልጅነቴ ሀገሬን ለቅቄ ወጣሁ እና በ 1981 ተሰድጄ ከለላ ለማግኘት ፈረንሳይ ገባሁ፡፡ በ1989 በደቡባዊ ፈረንሳይ በወደብ ከተማ ውስጥ መደበኛ የሕክምና ምርመራ ለማድረግ በሄድኩበት ወቅት HIV ፖዘቲቭ እንደሆንኩ አወቅሁ። የመኖር እድል እንደሌለኝ ተሰማኝ። በዚያን ጊዜ HIV ያለበት ሰው ከአምስት ዓመት በላይ መኖር እንደማይችል አስብ ነበር።

ስለዚህ ፣ የእኔ ቀናት የተቆጠሩ እንደሆኑ ተሰማኝ እና ከእንግዲህ የመኖር ተስፋ እንደሌለኝ በማሰብ ወጥቼ ሄድኩ። ነገር ግን የቀረኝን ጊዜ ሁሉ በተሻለ ሁኔታ ለመጠቀም ወሰንኩ። በዚህ መሠረት ጭንቀትን እና ብስጭትን ለማስወገድ እና አጭር ግን ደስተኛ ሕይወት ለመኖር ሞከርኩ። እውነታውን ለመጋፈጥ እና ለማንኛውም ክስተቶች እራሴን ለማዘጋጀት ወሰንኩ። እንደ እድል ሆኖ ፣ አሁንም እየተጋፈጥኩ እና ከተቀመጠልኝ አምስት ዓመታት በላይ በጥሩ ሁኔታ ለመኖር ችያለሁ።

በምኖረው ምዕራባዊ ሀገር ውስጥ ሰዎች የራሳቸውን ጉዳይ የሚያስቡበት እና ስለሌሎች ሰዎች የግል ጉዳዮች ብዙም ግድ የማይሰጣቸው በመሆኑ በ HIV/AIDS ሁኔታዬ ምክንያት ከፍተኛ መገለል እና መድልዎ አላጋጠመኝም። በዚህ ላይ በሕይወቴ ውስጥ በከፍታ እና በዝቅታ ወቅት ከጎኔ መቆሚቸውን ያላቋረጡ ደጋፊ ቤተሰብ እና ጓደኞች ነበሩኝ። ለእነሱ እና በሕክምና እና በስነ-ልቦና ለሚንከባከቡኝ ሐኪሞች ምስጋና አለኝ።

በሚኒሶታ የምትኖረውን እናቴን ለመጎብኘት ከ 2009 ጀምሮ በተለያዩ አጋጣሚዎች አሜሪካን ጎብኝቻለሁ። በእነዚያ ጉብኝቶች ወቅት ከ HIV/AIDS ጋር ለሚኖሩ ሰዎች (PLWHA) በተለይም ለአፍሪካ ስደተኛ ማህበረሰቦች እርዳት እና የድጋፍ አገልግሎቶችን በማቅረብ ላይ የሚሰሩትን ድርጅቶች በኢንተርኔት እመለከት ነበር። በእንደዚህ ዓይነት የኢንተርኔት አሰሳ ወቅት ነበር በሚኔሶታ ውስጥ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪካ ወጣቶች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች (SAYFSM)ን ያገኘሁት። ከጓደኛዬ ጋር የ SAYFSM ጽ / ቤትን ጎበኘቼ በመጨረሻ በሜኔሶታ ስደተኛ ሆኜ መኖር ስጀምር በ 2014 ደንበኛ ሆንኩ። የ SAYFSM ድጋፍ ሰጪ ቡድን እና ሰራተኞቹ ከፍ ያለ ውለታ አለብኝ። የእኔን ተሞክሮ እንዳካፍል እና ከ PLWHA አጋሮቼ ጋር እንድነጋገር መድረክ በመስጠት ረድተውኛል። የተሻለ እና አዎንታዊ ሕይወትን ለመምራት የሚረዱኝን የአእምሮ ጤና እና ሌሎች የስነ-ልቦና አገልግሎቶችን ሰጥተውናል።

መካከለኛ የአየር ጠባይ ከሚስተዋልበት ከደቡባዊ ፈረንሳይ እንደመምጣቴ መጠን፣ ከሚኔሶታ የክረምት አየር ሁኔታ ጋር ለመላመድ ከብዶኝ ነበር። በፈረንሣይ የሚገኙ ጓደኞቼ እና የሥራ ባልደረቦቼ ይናፍቁኝ ነበር እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ ከቤት መውጣት ይደብረኝ ነበር። ነገር ግን ከእናቴ ጋር አንድ ላይ በመሆኔና አብሬ በመኖሬ ደስተኛ ነኝ። ጥሩ ደመወዝ የሚያስገኙ ሥራዎች መገኘታቸው እና ተደራሽነታቸው ፈረንሳይን ለቅቄ በመውጣት ያመለጡኝን ነገሮች ክሶልኛል።

ስለ HIV/AIDS እንዳወቅኩ አንዳንድ አደገኛ የአኗኗር ዘይቤዎቼን እና የአልኮል መጠጥን እና ሲጋራ ማጨስን መቀነስ ጀመርኩ። ይህን ማድረጌም ከ HIV/AIDS ኢንፌክሽን የሚመጡ የጤና ችግሮችን ከማስወገድ አኳያ በእጅጉ ረድቶኛል። በተጨማሪም ፣ አመጋገቤን ቀይሬያለሁ። ትኩስ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን መብላት ጀምሬያለሁ። መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴም ማድረግ ጀመርኩ። ከእነዚህ በተጨማሪም ፣ በሐኪሜ ትእዛዝ መሠረት በየጊዜው እና ያለማቋረጥ መድኃኒቴን እወስዳለሁ። ለ PLWHA ጤናማ ሕይወትን የመኖር ቁልፉ ነገር አዎንታዊ አመለካከት እና ጥሩ የሕይወት እይታ መኖር ነው። እራስን በሥራ እና በማህበራዊ ሕይወት ማስጠመድም ጠቃሚ ነው።

> ከ HIV/AIDS ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ጤናማ ሕይወትን የመኖር ቁልፉ ነገር አዎንታዊ አመለካከት እና ጥሩ የሕይወት እይታ መኖር ነው።

ከHIV/AIDS ጋር ለሚኖሩ ሰዎች (PLWHA) አጋሮቼ ያለኝ መልእክት ተስፋ መቁረጥን እና ጭንቀትን በማስወገድ እና ከጭንቀት ነፃ የሆነ ሕይወትን እንዲኖሩ ነው። ለወጣቶችም ያለኝ መልእክት፡ ለ HIV/AIDS የሚያጋልጧቸውን እንደ ልቅ የግብረስጋ ግንኙነት ፣ አደንዛዥ ዕፅ መርፌ እና ከባድ የአልኮል መጠጥ የመሳሰሉትን አደገኛ ባህሪያት መቀነስ አልያም ማስወገድ አለባቸው። እራሳቸውን ከ HIV/AIDS እና ከCovid-19 መጠበቅ አለባቸው። ከ Covid-19 እራሳቸውን ለመጠበቅ ማህበራዊ ርቀትን ተግባራዊ ማድረግ እና ጭምብል መልበስ አለባቸው።

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 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 ፣ ለመብሳት 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 ደህንነቱ የጠበቀ ቦታ ሲሆን የምክር አገልግሎት እና የመሠረታዊ ፍላጎቶች እገዛን ያሰጣል።

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 ፣ የእንግልዝኛን እንድ ሁለተኛ ቋንቋ መማር 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።