

### 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 ተሟጋቾች • የአእምሮ ጤና ማማከር
- ለቤቶች ፣ ለቅጥር ፣ ለህዝብ ድጋፍ ፣ ለምግብ መደርደሪያ ፣ ለልብስ ፣ ለትምህርት ፣ ለህጋዊ ፣ ለቤት ቁሳቁሶች እና ለሌሎችም ፍላጎቶች የሚሆኑ ግብአቶች 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 / አራኪዊክ 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](mailto:info@sayfsm.org)  
 ድረ ገፅ: [www.sayfsm.org](http://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!!**

ነፃ የ HIV ምርመራ ጣቢያዎች

SAYFSM -----651-644-3983

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

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

## ባህላዊ ተስማሚ የሆኑ አገልግሎቶችን ማቅረብ



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



የ SAYFSM መፅሔት Issue 21/September 2022 የታተመ

651-644-3983 [www.sayfsm.org](http://www.sayfsm.org) [info@sayfsm.org](mailto:info@sayfsm.org)

## የሁሉም ሰው ኃላፊነት ነው



ፓስተር ፍቅሩ ኢቲቻ

ኤችአይቪ/ኤድስ ከአራት አስርት ዓመታት በላይ ቢቆይም፣ ብዙ ሰዎች ስለ ኤችአይቪ/ኤድስ መሠረታዊ እውነታዎች ሳያውቁ ቀርተዋል። ስለ ኤችአይቪ/ኤድስ እና ከሱ ጋር በተያያዙ ጉዳዮች ላይ በቂ ግንዛቤ ሳይኖር በኤችአይቪ ኢንፎክሽን ምክንያት የሚደርሰውን አስከሬ ውጤት እና መገለሉን ለማስቆም መሞከር አይቻልም።

ኤችአይቪ/ኤድስ የእግዚአብሔር ስጦታም እርግጥንም አይደለም ነገር ግን ኤችአይቪ ኤድስን የሚያመጣ የሰውን ልጅ የሚያጠቃ ቫይረስ ሲሆን ኤድስ በአሁኑ ጊዜ ሊድን የማይችል ነገር ግን መከላከል የሚቻል በኤችአይቪ ኢንፎክሽን ምክንያት የሚመጣ በሽታ ነው። የኤችአይቪ/ኤድስ መረጃ እና ግብአቶች በዋነኝነት የሚገኙት እነሱን ለመፈለግ ቁርጠኛ ለሆኑ ሰዎች ነው።

የኤችአይቪ/ኤድስን መሰረታዊ እውነታዎች መረዳት ጥቅሙ ኤችአይቪ ኢንፎክሽንን ለመከላከል እና ከእሱ የሚመጡ የጤና ችግሮችን ለመቆጣጠር ብቻ ሳይሆን በሱ ምክንያት የሚመጣውን መገለል እና የተሳሳቱ አመለካከቶችን ለመቀነስም ጭምር ነው።

ከሁሉም በላይ፣ ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር በሚኖሩበት ወቅት እንዴት ውጤታማ ሕይወት መምራት እንደሚችሉ የሕይወት ልምዳቸውን ለማካፈል የሚፈልጉ ሰዎች በእኛ ማህበረሰብ ውስጥ አሉ።

ነገር ግን፣ እነዚህ ሰዎች በራሳቸው የማህበረሰቡ አባላት የሚደርሱባቸውን የረጅም ጊዜ የተሳሳተ ግንዛቤ፣ መገለል እና መድልዎ በመፍራት ራሳቸውን ከእይታ ያርቃሉ። የኤችአይቪ መገለል ከኤችአይቪ ጋር ስለሚኖሩ ሰዎች አሉታዊ አመለካከቶች እና እምነቶች ናቸው።

አንድን ግለሰብ በህብረተሰብ ዘንድ ተቀባይነት እንደሌለው የሚታመን ቡድን አካል አድርጎ በመፈረጅ የሚመጣው ጭፍን ጥላቻ ነው። መገለል አመለካከትን ወይም እምነትን ሲያመለክት፣ መድልዎ ከእነዚያ አመለካከቶች ወይም እምነቶች የሚመጡ ባህሪዎች ናቸው።

ይህን ካልኩ በኋላ፣ ጥቂት መሰረታዊ ጥያቄዎችን መጠየቅ እፈልጋለሁ፡- እኛ እንደ ግለሰብ ወይም ማህበረሰብ ኤችአይቪ/ኤድስ በበለጸጉ አገሮች እንደ አሜሪካ እና ሌሎችም እንዳለ ለማመን ዝግጁ ነን? ከኤችአይቪ ጋር በሚኖሩ ሰዎች ላይ መፍረድ፣ ማግለል እና መድሎ ማድረግ የኤችአይቪ ስርጭትን ለመግታት እና በሺዎች የሚቆጠሩ በኤድስ ምክንያት የሚጠፋውን ህይወት ለመቅረፍ መፍትሄ እንደማይሆን እናውቃለን? በሚኒሶታ የጤና ዲፓርትመንት 2021 የኤችአይቪ/ኤድስ ክትትል ዘገባ እስከ ዲሴምበር 2020 ድረስ በሚኒሶታ ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ 9679 ሰዎች ነበሩ።

እነዚህ ሰዎች ለኤችአይቪ ምርመራ እና በኋላም ለህክምና አገልግሎት ራሳቸውን ያቀረቡ ሰዎች ብቻ ናቸው። ነገር ግን ብዙዎች በማህበረሰባቸው ውስጥ ያለውን መገለልና መድልዎን በመፍራት ራሳቸውን በመደበኛቸው የተነሳ እንጂ ይህ አካላዊ እጅግ የላቀ ነው ተብሎ ይታመናል።

የማህበረሰቡን ጤና ተግዳሮቶች መረዳት እና ከዚያም የሚነሱትን አስከፊ ውጤቶች ማስቆም የሁሉም ሰው ሃላፊነት ነው። በሚኒሶታ የሚኖር ማንኛውም አፍሪካዊ ስደተኛ የማህበረሰብ አባል ኤችአይቪ/ኤድስን ለመከላከል እና በሱ ላይ ያለውን መገለል እና መድልዎ እንዲቀንስ ለማድረግ የሚደረገውን ትግል እንዲቀላቀል አበረታታለሁ ።

### HIV ን እንዋጋ - ከ HIV ጋር የሚኖሩትን ሳይሆን

ሰዎች በ HIV የተያዙ እንደሆነ ማወቅ አይፈልጉም ፣ ምክንያቱም ቤተሰቦቻቸው እና ማህበረሰባቸው እንዳይፈረድባቸው እና እንዳያገሉባቸው ስለሚፈሩ ነው ። HIV/AIDS ያለባቸው ቢሆንም እንኳ ሁሉም ሰው ሁልጊዜም እንደሚወደድ እና እንደሚደገፍ ማወቅ አለበት ።

AIDS ን የሚያስከትለው ሻይረስ በንክኪ ፣ በምራቅ ፣ በእንባ ፣ በማስነጠስ ፣ በሰል ወይም በማንኛውም ዓይነት ተራ የሆነ ንክኪ አይሰራጭም ። HIV በዋነኝነት የሚተላለፈው HIV ሻይረስ ካለበት ሰው የዘር ፈሳሽ ፣ የሴት ብልት ፈሳሽ ፣ የፊንጢጣ ፈሳሽ ፣ ደም ወይም የጡት ወተት ነው ።



### ስለ HIV መወቅ ያለብዎት ነገር ምንድን ነው?

“እውቀት ከሀብት ይሻላል።” የካሜሩንያን አባባል

#### HIV/AIDS ምንድን ነው?

- HIV/AIDS ን የሚያስከትል ሻይረስ ነው ። ሰውነታችንንም ከበሽታዎች እና ኢንፌክሽኖች የሚከላከለው የሰውነት ተፈጥሯዊ የመከላከያ ዘዴ የሆነውን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ይጎዳል ።
- በበሽታው ከተያዙ በኋላ፣ የበሽታ ምልክት ሳይኖርብዎት ወይም በ HIV መያዝዎን ባለማወቅ ለብዙ ዓመታት መኖር እና ለሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ ።
- ለዓመታት በ HIV ከተያዙ በኋላ በሽታ የመከላከል ስርዓትዎ በጣም ይጎዳል እናም ኢንፌክሽኑም ወደ AIDS ያድጋል ።
- AIDS ማለት የ HIV የመጨረሻ ደረጃ ነው ።
- AIDS ን ለይቶ ማወቅ የሚችለው ዶክተር ብቻ ነው ።
- ለ HIV/AIDS ምንም አይነት ክትባት ወይም መድኃኒት የለም ።
- ምንም እንኳን የደህንነት እርምጃዎች ስራ ላይ ካልዋሉ ወይም መርፌ ያጋሩ እንደሆነ አሁንም HIV ን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ቢችሉም፤ በ HIV የተያዙ ብዙ ሰዎች ጤናማ እና ረጅም ህይወት እንዲኖሩ ለመርዳት ህክምና ይሰጣል ።
- ከህክምናዎቹ ተጠቃሚ ለመሆን ቀደም ብለው የ HIV ውጤትዎን ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው ። የ HIV ውጤትዎን ማወቅ የሚችሉት የ HIV ምርመራ በማድረግ ብቻ ነው።

HIV አይለይም!  
ማንኛውም ሰው በ HIV ሊያዝ ይችላል!