

### ከ ኤችአይቪ ጋር በደንብ መኖር ይችላሉ

የ SAYFSM አገልግሎቶች መመሪያዎችን እና ተስፋን እንዲያገኙ ይረዱዎታል። እነዚህ ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች በ SAYFSM ለእርስዎ ተደራሽ ይሆናሉ

- በ ኤችአይቪ ለተያዙ አፍሪካውያን የስሜታዊ እና መንፈሳዊ ድጋፍ ቡድን
- የ ኤችአይቪ ምክር እና ምርመራ
- ኤችአይቪ፣ ኤድስን የመከላከል ትምህርት
- በ ኤችአይቪ ለተያዙ የሚሰጥ የመከላከል ጣልቃ ገብነት እና የጤና ትምህርት
- በባህል እና በቋንቋ የሚቆራኙ የትምህርት ቁሳቁሶች
- የሕክምና ጉዳይ አያያዝ
- የህክምና ተሟጋችነት • የአእምሮ ጤና ማማከር
- ለቤቶች ፣ ለቅጥር ፣ ለህዝብ ድጋፍ ፣ ለምግብ መደርደሪያ ፣ ለልብስ ፣ ለትምህርት ፣ ለህጋዊ ፣ ለቤት ቁሳቁሶች እና ለሌሎችም ፍላጎቶች የሚሆኑ ግብአቶች እና ረፈራል።

### 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 ኤችአይቪ 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

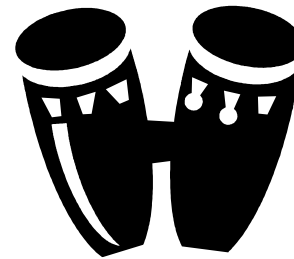
አናመሰግናለን!!

ነፃ የ ኤችአይቪ ምርመራ ጣቢያዎች  
SAYFSM ----- 651-644-3983  
Rainbow Health----- 612-341-2060  
Red Door----- 612-543-5555

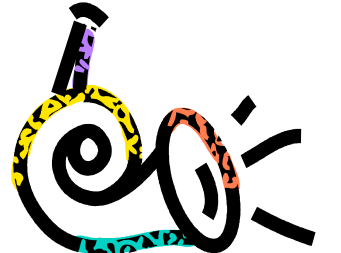
## ባህላዊ ተስማሚ የሆኑ አገልግሎቶችን ማቅረብ



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።



# Mbiu



የ SAYFSM መፅሔት

Issue 28/June 2023 የታተመ

651-644-3983

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

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

## ጤናዎን ይቆጣጠሩ፣ ዛሬ ይመርመሩ!



Dr. ጋሪ ጃለታ

ኤችአይቪ/ኤድስ በዓለም ዙሪያ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎችን የሚያጠቃ ከባድ የጤና ችግር ነው። ነገር ግን መልካሙ ዜና ቀድሞ በምርመራ ከታወቀ እና ከተገቢው ህክምና ጋር ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ግለሰቦች ረጅም እና አርኪ ህይወት መምራት ይችላሉ።

በመመርመር የራስዎን ጤና ብቻ ሳይሆን የቫይረሱን ስርጭት ለመከላከል ለሚደረገው የጋራ ጥረት አስተዋፅኦ ያደርጋሉ።

የኤችአይቪ ምርመራ በጣም ወሳኝ የሆነባቸው ጥቂት ምክንያቶች እዚህ አሉ፡

1. **ቀደም ብሎ በምርመራ ማወቅ፡-** ምርመራ የኤችአይቪ ኢንፎክሽንን በመጀመሪያ ደረጃ ላይ ለመለየት ይረዳል፤ ይህም ፈጣን የህክምና ጣልቃ ገብነት እና የህይወት አድን ህክምናዎችን ማግኘት ያስችላል። ቅድመ ምርመራ ቫይረሱን በተሻለ ሁኔታ ለመቆጣጠር ያስችላል እና ጤናማ የመከላከል ስርዓትን ለመጠበቅ ይረዳል።
2. **የአእምሮ ሰላም፡** የኤችአይቪ ሁኔታዎን ማወቅ እጅግ እና የአእምሮ ሰላምን ይሰጣል። የፈተና ውጤቱ አሉታዊም ይሁን አዎንታዊ ተመልሶ ስለ ጤናዎ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ ለማድረግ እና ወደፊት ተገቢውን እርምጃ ለመውሰድ እውቀት ይኖርዎታል።

3. መከላከል እና ጥበቃ:- መመርመር የኤችአይቪ መከላከል በጣም አስፈላጊ አካል ነው። የምርመራ ውጤትዎ አሉታዊ ከሆነ፤ ከፍተኛ የመጋለጥ እድል ካለዎት እንደ ደህንነቱ የተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ስለመፈጸም፣ ኮንዶም መጠቀም፣ እና ቅድመ ተጋላጭነት ፕሮፊላክሲን (PrEP)ን ግምት ውስጥ በማስገባት ስለ ደህና ልማዶች እራስዎን ማስተማር ይችላሉ። የምርመራ ውጤትዎ አውንታዊ ከሆነ፤ የህክምና አማራጮችን ማግኘት እና ቫይረሱን ወደሌሎች እንዳይተላለፍ ለመከላከል እርምጃዎችን መውሰድ ይችላሉ።

4. ማበረታቻ እና ድጋፍ: ለኤችአይቪ የምርመራ ውጤት አውንታዊ ማምጣት የዓለም መጨረሻ ማለት አይደለም። ዛሬ፣ ግለሰቦች ከኤችአይቪ ጋር አርኪ ህይወት እንዲኖሩ ለመርዳት ብዙ ግብአቶች፣ የድጋፍ ቡድኖች እና የተራቀቁ ህክምናዎች አሉ። ምርመራ ማድረግ የእርስዎን ልምዶች ከሚረዳ ማህበረሰብ ጋር በመገናኘት እርስዎ የሚፈልጉትን እንክብካቤ እና ድጋፍ እንዲፈልጉ ኃይል ይሰጥዎታል።

ያስታውሱ፣ የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ ሚስጥራዊ ሂደት ነው፣ እና የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች በምርመራ እና በምክር ሂደት ውስጥ የእርስዎን ግላዊነት እና ምቹነት ለማረጋገጥ የሰለጠኑ ናቸው።

የኤችአይቪ ሁኔታዎን ለማወቅ ደህንን እርምጃ በመውሰድ ለደህንነትዎ እና በአካባቢዎ ላሉ ሰዎች ጤና ቁርጠኝነትን እያሳዩ ነው። በጋራ፣ ኤችአይቪ በደንብ ግንዛቤ የተጨበጠበት፣ በተገቢው የተያዘበት እና በመጨረሻም ቁጥጥር የሚደረግበት አለም መፍጠር እንችላለን።

አንዴ እንደገና ያስታውሱ፣ እውቀት ኃይል ነው፣ እና ጤናዎ ደግሞ ቅድሚያ ሊሰጠው የሚገባ ነው። ዛሬ ደፋር እርምጃ ይውሰዱ እና የኤችአይቪ ምርመራ ያድርጉ። ጤናማ እና አርኪ ህይወት መኖር ይገባዎታል።

## ከኤችአይቪ ጋር ጤናማ ሆኖ መኖር።

### ከኤችአይቪ ጋር ጤናማ የሆነ ኑሮ ለመኖር ምን ማድረግ እችላለሁ?

ከኤችአይቪ ጋር በሚኖሩበት ጊዜ፣ የኤችአይቪ ህክምናዎን በታዘዘው መሰረት መውሰድ ብቻ አስፈላጊ አይደለም።

እንዲሁም በራስዎ እና በአጠቃላይ ጤናዎ ላይ ማተኮርዎን መቀጠልዎ አስፈላጊ ነው። ይህንን ለማድረግ የጤና ህይወት አካል የሆኑትን ሁሉንም ነገሮች ግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው። ከእነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ፡ ስሜታዊ፣ አእምሮዊ፣ በፋይናንስ/ገቢ፣ አካላዊ እና ማህበራዊ ያካትታሉ።

እራስዎን መንከባከብ ከኤችአይቪ ጋር ጤናማ ህይወት እንዲኖርዎት የሚረዳዎት ጠቃሚ መንገድ ነው።



### ከኤችአይቪ ጋር እንድንኖር የሚረዳኝ ነገሮች ምንድን ናቸው?

ከጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ ጋር ስለ ኤችአይቪ ህክምና እቅድ ከዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ጋር በሚሄድ መልኩ ማነጋገር ከህክምና ጋር እንዲቆዩ የሚረዳዎት አንዱ መንገድ ሲሆን ይህም ረጅም እና ጤናማ ህይወት እንዲኖርዎት ይረዳል።

### የኤችአይቪ ሕክምና ጉዞዬን እንዴት ማስተዳደር እችላለሁ?

ስለ አእምሮአዊ ጤንነትዎ መጠንቀቅ የእርስዎን ኤችአይቪ የመቆጣጠር አስፈላጊ አካል ነው። በዚህ ጉዞ ውስጥ ብቸኝነት እንዳይሰማዎ ሲባል እርስዎን ለመርዳት ተደራሽ የሚሆኑ ግብአቶች እና ሰዎች እንዳሉ ይወቁ።

### የማይታወቅ ማለት ምን ማለት ነው?

የኤችአይቪ ሕክምና ዋና ግብ የሻይረሱ መጠን እንዳለ እስከማይታወቅበት ማድረስ ነው። የማይታወቅ ማለት በደም ውስጥ በጣም ትንሽ የሆነ ሻይረስ ስላለ የላብራቶሪ ምርመራ ሊለካው አይችልም ማለት ነው። ስለ ላብራቶሪ ውጤቶችዎ ጥያቄዎች ካሉዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

ከኤችአይቪ ጋር ለሚኖሩ ብዙ ሰዎች፣ ወደማይታወቅ የሻይረስ መጠን መድረስ በህክምና ጉዟቸው ውስጥ ቁልፍ እርምጃ ነው። ነገር ግን ህክምናውን መጀመር እና ከሱ መጠንቀቅ ወደዚያ ለመድረስ ብቸኛው መንገድ ነው። እናም በዚያ ምዕራፍ ላይ መድረስ ለእርስዎ እና ለሌሎች በማህበረሰቡ ውስጥ ላሉ ጠቃሚ የጤና ጥቅሞችን ይሰጣል። ስለዚህ፣ በመንገዱ ላይ እንዲቆዩ እንዲረዳዎት ከዚህ ጋር ይጠበቁ እና ኤችአይቪን ለመቆጣጠር እርምጃዎችን እየወሰዱ በመሆንዎ ይኩሩ።