

## 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

Clinic 555 ----- 651-266-1255

Red Door----- 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 waliohibitishwa.



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 FURAHA!

Ndio! Ningependa kuchangia SAYFSM:  
\_\_\_\$100 \_\_\_\$50 \_\_\_\$25 \_\_\_Nyingine

Tafadhali tuma mchango wako kwa:

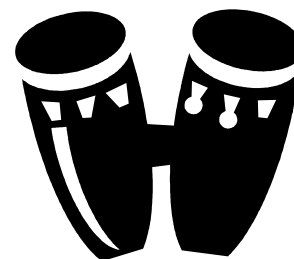
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

*Asante!!*

## 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 31 / February 2023

St. Paul, MN

651-644-3983

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

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

## Kupambana na matumizi ya kibiashara ya tumbaku katika jamii ya wahamiaji wa kiafrika.

Safu ya bidhaa za kibiashara za tumbaku nchini marekani, ikiwa ni pamoja na sigara za kielektroniki, ni nyingi na mara nyingi hazijulikani kwa wahamiaji wengi wa kiafrika.

Kutofahamika huku kunaweza kusababisha kufichuliwa bila kutarajiwa kwa tumbaku ya kibiashara, haswa miongoni mwa wanajamii wachanga. Mitazamo ya kitamaduni kutoka kwetu, ambapo matumizi fulani ya tumbaku yanaweza yasionekane kuwa hatari, yanafanya suala hili kuwa ngumu zaidi. Mitazamo hii inaweza kuathiri jinsi matumizi ya tumbaku ya kibiashara yanatazamwa na kudhibitiwa ndani ya familia.

Zaidi ya hayo, viziuzi vya lugha na ufikiaji mdogo wa elimu ya kina ya afya vinaweza kuficha uelewa wa hatari za tumbaku ya kibiashara. Hii ni kweli hasa kwa bidhaa mpya za tumbaku ya kibiashara, kama vile sigara za kielektroniki, ambazo madhara yake yanaweza kosa kutambuliwa mara hiyo. Kuzoea utamaduni mpya, pamoja na mikazo ya changamoto za kifedha na kijamii, kunaweza pia kusababisha baadhi ya wanajamii kugeukia uvutaji sigara kama njia ya kukabiliana nayo.



**Yoseph Geleta**

Jamii yetu inakabiliwa na changamoto kubwa: kuongezeka kwa matumizi ya tumbaku ya kibiashara, haswa miongoni mwa wahamiaji wa kiafrika. Kama shirika linalojitolea kwa udhibiti wa biashara ya tumbaku, tunaelewa utata wa suala hili na tunajitahidi kulishughulikia.

Ili kukabiliana na changamoto hizi, tunazindua mipango inayolengwa ya afya ya umma ambayo inakidhi hasa mahitaji ya jamii yetu. Mipango yetu imeundwa ili kuelimisha kuhusu aina mbalimbali za tumbaku ya kibiashara na hatari zake za kiafya, kwa kusisitiza sana mikakati ya kuzuia na kukomesha utamaduni unaozingatia utamaduni.

Kushirikisha viongozi wa jamii na kidini ni sehemu muhimu ya mtazamo wetu. Nafasi zao zinazoheshimika huwawezesha kusambaza habari ipasavyo kuhusu hatari za matumizi ya tumbaku ya kibiashara na kuhimiza maisha bora. Kwa kujumuisha jumbe za afya katika matukio ya jamii na huduma za kidini, tunahakikisha kwamba jumbe hizi muhimu zinasikika kote.

Juhudi zetu zinakwenda zaidi ya kuongeza ufahamu; tunajitahidi kuunda mazingira ya kuunga mkono ambapo kufanya uchaguzi unaofaa kunahimizwa, kwa kutumia nguvu ya uhusiano wetu wa jamii na kuheshimu mila.

Kwa pamoja, tunaweza kupunguza athari za tumbaku ya kibiashara katika jamii yetu, tukilinda afya yetu kwa pamoja na kuweka mfano mzuri kwa vizazi vijavyo.

### Ushahidi mpya unasaidia wazazi wanaoishi na virusi vya ukimwi.

Kunyonyesha husaidia watoto kukua na kuendeleza. Hapo awali, kulikuwa na wasiwasi juu ya maambukizi ya virusi vya ukimwi kwa njia ya kunyonyesha. Hii inabadilika. Mashirika ya afya yanayoongoza, kama vile shirika la afya ulimwenguni na HHS, sasa zinapendekeza kunyonyesha kwa akina mama wanaoishi na virusi vya ukimwi ambao wanachukua tiba ya kurefusha maisha na kuwa na wingi wa virusi usioonekana.

Kuna miongozo mipya kwa akina mama wanaoishi na virusi vya ukimwi. Shukrani kwa miaka ya utetezi na utafiti, Idara ya afya na huduma za kibinadamu (HHS) ilishiriki sheria mpya za jinsi madaktari wanapaswa kujadili kunyonyesha na wagonjwa wao. Miongozo mipya:

- Ondoa lugha inayokatisha tamaa ya kunyonyesha
- Tafakari utafiti wa sasa kuhusu uwezekano mdogo wa kuambukizwa virusi vya ukimwi kupitia maziwa ya mama wakati mama anatomia matibabu madhubuti ya virusi vya ukimwi.
- Jadili faida za kunyonyesha
- Kuhimiza maamuzi ya pamoja kati ya madaktari na wagonjwa

Ikiwa wewe ni mama mpya au mjamzito, tafadhali zungumza na daktari wako kuhusu habari hii. Unaweza pia tembelea mradi wa kisima (Well Project) kwa taarifa zaidi. The mradi wa kisima ni shirika lisilo la faida ambalo linafanya kazi kuendeleza utafiti kuhusu unyonyeshaji na virusi vya ukimwi. Tovuti yao ina video, mabango ya utafiti, na karatasi za ukweli kwa wazazi wanaoishi na virusi vya ukimwi.

### COVID ya muda mrefu: Kuelewa dalili zinazoendelea

Takriban mgonjwa mmoja kati ya 10 wa COVID-19 hupata dalili zinazoendelea, zinazojulikana kama **Long COVID**.

#### Dalili za hapo:

- Kukosa pumzi
- Kikohozi
- Myalgias
- Usumbufu kwa maana ya ladha na harufu
- Uchovu
- Homa
- Baridi
- Dalili chache za kawaida ni pamoja na rhinitis na matatizo ya utumbo.

Kinyume chake, Long COVID, neno lililoundwa na wagonjwa wenyewe, linajumuisha dalili zote mbili za baada ya hapo (zinazodumu zaidi ya wiki tatu) na dalili sugu ambazo hudumu kwa zaidi ya wiki 12. Hali hii inawakilisha ugonjwa changamano wa mifumo mingi yenye visababishi ambavyo bado havijulikani, na udhihirisho wake hupishana kwa kiasi na uwasilishaji mkali wa COVID-19.

### Mambo muhimu kuhusu chanjo ya Sasa ya COVID-19:

#### Haiuzwi Mtandaoni:

Chanjo za COVID-19 hazipatikani kwa ununuzi mtandaoni. Uuzaji wowote wa chanjo hizi kwenye mtandao, ikijumuisha kupitia maduka ya dawa mtandaoni, si halali. Kwa kawaida chanjo husambazwa kupitia njia zilizoidhinishwa na kusimamiwa katika vituo rasmi vya chanjo.

#### Hazitumiwi kwa Mdomo:

Chanjo za COVID-19 hazitumiwi kwa mdomo, na haziji katika mfumo wa vidonge au vidonge. Badala yake, hutumiwa kwa njia ya sindano.

#### Inasimamiwa na wataalamu wa afya wenye leseni:

Chanjo za COVID-19 zinaweza tu kusimamiwa na wataalamu wa afya walioidhinishwa katika vituo vilivyoteuliwa vya chanjo. Vituo hivi vinaweza kujumuisha ofisi za madaktari, maduka ya dawa yaliyoidhinishwa, kliniki za wagonjwa wa nje, maeneo mahususi ya chanjo na hospitali. Ni muhimu kupokea chanjo kutoka kwa watoa huduma za afya waliohitimu ili kuhakikisha usalama na ufanisi wake.