

## 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  
 Kliniki 555.....651-266-1255  
 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 FURAHA

Ndio! Ningependa kuchangia SAYFSM:

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

Tafadhali tuma mchango wako kwa:

SAYFSM  
 2395 University Avenue W, #200

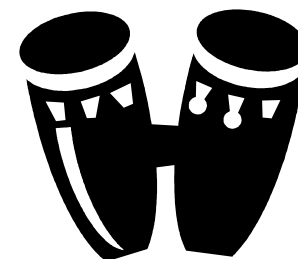
St. Paul, MN 55114

Δcantell

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 11 / Decemba 2020

Mtakatifu Paulo, Minnesota

651-644-3983

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

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

## Ujumbe kwa Jumuiya



**Awah Agnes Morcho**

Kwa majina Naitwa Agnes Morcho. Kabla ya kuhamia Minnesota, niliishi Kamerun, Afrika Magharibi na mume wangu, wake zake wengine wawili, na watoto wetu. Nilikuwa mke mkuu na nikazaa watoto wanne. Mnamo Desemba 1999, mimi na wake mara nyingi tulikuwa wagonjwa. Mume wangu, pia, hakuwa yeye mwenyewe. Alikuwa akipunguza uzito, na siku moja alilalamika juu ya maumivu ya kichwa. Nilishangaa, kwani hii ilikuwa mara ya kwanza tangu tufunge ndoa mnamo 1962 kwamba mume wangu aliniambia hajisikii vizuri.

Binti yangu, anayeishi Minnesota, alikuja kututembelea. Nilimwambia kwamba nilikuwa nikipata jasho, kizunguzungu, na kuhara na kwamba nilikuwa nimechoka sana ningeanguka. Binti yangu mara moja alinipeleka hospitalini kukaguliwa. Daktari alinichunguza na akachukua damu ili kupima. Nilikwenda nyumbani na kusubiri matokeo. Nilijifunza baadaye kwamba alimwambia dada yangu mdogo na binti yangu utambuzi, lakini waliamini ni bora wasiniambie kwa sababu waliogopa ningejiua.

Wakati nilishindwa kuvumilia bila kujua nini kilikuwa na shida yangu, nilirudi hospitalini na kumtaka daktari aniambie utambuzi. Nilimwambia, "ikiwa hautaniambia ukweli, nitajiua; lakini ukiniambia ukweli, nitafanya kila utakaloniambia." "Una Virusi Vya Ukimwi," alisema, "lakini kwa matibabu, unaweza kuishi." Wake wengine pia walipimwa wakiwa na ugonjwa. Mume wangu, hata hivyo, hakuwa na bahati sana. Maambukizi yake ya Virusi Vya Ukimwi yalikuwa yameendelea na Ukimwi. Alikufa mnamo Januari 11, 2000, wiki tatu baada ya kulalamika juu ya maumivu ya kichwa.

Wakati nilifika Minnesota mnamo 2003 kwa mwaliko wa binti yangu, nilijiunga na Mtandao wa Wanawake, kikundi cha msaada kilichodhaminiwa na Kituo cha Matibabu cha Hennepin County ambacho ni kwa wanawake wa jamii zote, umri, asili, na nchi ambazo zina Virusi Vya Ukimwi. Mnamo 2006, mshiriki wa Kameruni aliniambia juu ya kikundi kingine ambacho alihudhuria ambacho kilikuwa cha Wahamiaji wa Kiafrika ambao wana Virusi vya Ukimwi. Nilivutiwa nayo, na akanipa nambari ya kupiga simu. Wakati nilipiga simu, nilizungumza na Elizabeth Namarra kutoka SAYFSM.

Elizabeth alikuja kunitembelea na kisha alinialika kuhudhuria kikundi cha msaada cha SAYFSM. Nimekuwa nikihudhuria kikundi tangu wakati huo. Washiriki wananiunga mkono sana, na nimepata marafiki wengi wapya.

Nimepata msaada wa ajabu na msaada kutoka kwa wafanyikazi wa SAYFSM. Hasa, mpango wa kikundi cha msaada hutusaidia kubadilishana uzoefu, kumbukumbu, na maoni kuhusu jinsi ya kukabiliana na unyanyapaa na ubaguzi. Tumehimizwa kuwa tumeunda mazingira mazuri kati ya washiriki wetu.

Wakati nilifika Amerika kwa mara ya kwanza, nilikaa Minnesota miezi sita na binti yangu na mtoto wangu wa kwanza. Nilipata pesa kidogo kwa kuuza vitanda, sweta, na vitu vingine ambavyo nilifunga. Mwaka uliobaki nilitumia Kamerun. Nilileta ugavi wa miezi mitatu wa dawa za nami. Binti yangu alinitumia dawa zangu kwa miezi mitatu iliyobaki. Daktari wangu alifurahishwa na uzingatiaji wangu wa dawa na afya yangu nzuri. Ninaendelea kuchukua kondomu kwenda Kameruni kuhamasisha na kukuza ngono salama kati ya vijana. Kwa kuwa kile ninachochukua na mimi ni mdogo, vijana wengi wananiuliza nilete kondomu zaidi. Ninajitahidi kadri niwezavyo kuongeza usambazaji wa kondomu kwa kila safari nitakayofanya kwenda Kamerun.

Nina bahati ya kuishi USA ambako matibabu ya Virusi Vya Ukimwi yanapatikana. Ninaweza kufurahiya marafiki na familia na kazi za mbwa kwa wengine. Wakati niliishi Kameruni, haikuonekana kwangu kuwa watu wenye Virusi Vya Ukimwi walivumilia unyanyapaa, ubaguzi, na kukataliwa na familia na marafiki kama vile wanavyofanya hapa. Shida yao kubwa ni kwamba hawana njia za kununua dawa. Dawa inapaswa kuwa bure, kama inavyotolewa na wafadhili, lakini watu lazima walipe ada ya kujifungua, na hata ambayo hawawezi kumudu.

Umebahatika kuishi Minnesota. Maeneo mengi hutoa upimaji wa bure na wa siri, pamoja na SAYFSM. Ikiwa haujui hali yako ya Virusi Vya Ukimwi, pima. Ikiwa una Virusi Vya Ukimwi, pata huduma, jiunge na kikundi cha msaada, na utumie huduma ambazo zitakusaidia kuishi maisha yenye afya na tija. Haraka unapoanza matibabu ni bora. Ikiwa wewe ni hasi, jiweke mbali na ngono

isiyo salama. Usiwe na wenzi wengi. Wala usifanye mapenzi bila kutumia kondomu isipokuwa uwe na mpenzi mmoja au mwenzi wako. Hata kama Covid-19 imepita umakini wa umma, kujilinda na wapendwa kutoka kwa Virusi Vya Ukimwi haipaswi kuwekwa kwenye nafasi ya nyuma. Lazima tuwe macho kila wakati

kuzuia Virusi Vya Ukimwi kuenea na kuchukua maisha yetu ingawa tunaishi katika hali mpya ya janga iliyobadilishwa.

Agnes anaendelea kuwa mshiriki hai katika kikundi cha msaada wa kihemko cha SAYFSM.

**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.



Kutoka kwa Mratibu wa Uhamasishaji wa SAYFSM Fikru Eticha

**Sote Tuko Pamoja kwa hili**

Kwa Shukrani kwa maendeleo ya hivi karibuni, upimaji wa Virusi Vya Ukimwi sasa ni haraka na rahisi. Ujasiri wa kupima Virusi Vya Ukimwi ni juu ya kuchukua jukumu la afya yako na kutunza jamii yako. Ni muhimu sana kuelewa kuwa mapema tunapopimwa, ni rahisi zaidi kutibu na kuwatumza wale ambao wamepimwa.

Kila mtu atakayepimwa atapata ushauri nasaha kabla na baada ya mtihani. Ushauri mfupi na upimaji wa haraka utakupa fursa ya kujua hali yako ya VVU na kukusaidia kufanya mabadiliko chanya katika maisha yako.

**Ikiwa matokeo yako ya upimaji ni hasi,** upimaji wa Virusi Vya Ukimwi na ushauri utakupa nguvu ya kukaa huru na virusi. Utaacha kikao cha upimaji na ushauri na mpango wazi na wa kweli juu ya jinsi ya kukaa hasi.

**Ikiwa matokeo yako ya mtihani ni chanya,** mshauri atakusaidia kupata huduma ya matibabu na msaada unaohitaji kuishi maisha marefu na yenye afya. SAYFSM ina huduma nyingi zinazopatikana kwa Waafrika ambao wana Virusi Vya Ukimwi na watakupa msaada unaohitaji ili kufanikisha changamoto yako mpya.

Sisi sote tuko katika hii pamoja, na ni muhimu tuweze kushughulikia kwa uaminifu suala hili katika jamii zetu. Chukua hatua ya kwanza: kupima Virusi Vya Ukimwi. Kisha wahimize marafiki na familia yako kufanya vivyo hivyo.

**Je! Unahitaji kujua nini kuhusu Virusi Vya Ukimwi?**

"Ujuzi ni bora kuliko utajiri." Mithali ya Kameruni

**NI NINI VIRUSI VYA UKIMWI / UKIMWI?**

- **Virusi Vya Ukimwi ni virusi vinavyosababisha Ukimwi. Inaharibu mfumo wa kinga, ambayo ni utaratibu wa mwili wa kinga ya asili ambayo inalinda miili yetu kutoka kwa magonjwa na maambukizo.**
- **Baada ya kuambukizwa, unaweza kuishi kwa miaka kadhaa bila kuwa na dalili au kujua una Virusi Vya Ukimwi na unaweza kuipitisha kwa wengine.**
- **Baada ya kuambukizwa Virusi Vya Ukimwi kwa miaka kadhaa, kinga yako inaharibiwa sana na maambukizo yako yanaendelea na Ukimwi.**
- **UKIMWI ni hatua ya mwisho ya Virusi Vya Ukimwi.**
- **Daktari tu ndiye anayeweza kugundua Ukimwi.**
- **Hakuna chanjo au tiba ya Virusi Vya Ukimwi / Ukimwi.**
- **Tiba inapatikana ili kusaidia watu wengi walio na maambukizo ya Virusi Vya Ukimwi kuishi maisha yenye afya na marefu, ingawa bado wanaweza kupitisha Virusi Vya Ukimwi kwa wengine ikiwa kinga haitumiwi au wanashiriki sindano.**
- **Ili kufaidika na matibabu, kujua hali yako ya Virusi Vya Ukimwi mapema ni muhimu. Unaweza kujua hali ya Virusi Vya Ukimwi yako tu kwa kupima Virusi Vya Ukimwi.**

**Virusi Vya Ukimwi haibagui! Mtu yeyote anaweza kupata Virusi vya Ukimwi**