

### 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

Kituo cha Afya cha JustUS.....612-341-2060

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 zungumze 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

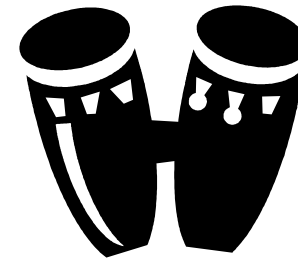
St. Paul, MN 55114

**Δcantell**

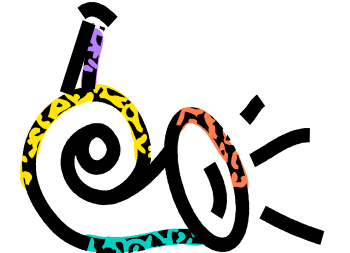
### Kutoa huduma zinazofaa kitamaduni



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 15 / Mei 2021

Mtakatifu Paulo, Minnesota

651-644-3983

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

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

## "TUNAPASWA KUWA WENYE NGUVU NA TUSIAMBUKIZWE MAGONJWA"



Dada yangu alisisitiza kwamba nipate matokeo yangu. Baada ya mwezi mmoja alinipeleka tena hospitalini kupimwa tena. Wakati huu, daktari alitambua matokeo. Kama nilivyoshuku tayari, matokeo yalikuwa na Virusi Vya Ukimwi. Dada yangu alishindwa kuzuia machozi yake. Alishtuka na kuguswa na yale aliyosikia.

Sikushtuka sana kwa sababu tayari nilijua kuwa matokeo yangu ya kupima Virusi Vya Ukimwi yanaweza kuwa na virusi. Nilijitahidi kadiri niwezavyo kujiridhisha kuwa naweza kuishi na kufaulu hata ikiwa nina Virusi Vya Ukimwi katika damu yangu. Badala ya kukaa bila kukoma juu ya hadhi yangu, nilianza kufikiria jinsi ya kuishi maisha ya kawaida na yenye afya. Nimehitimisha kuzingatia Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI kama ugonjwa mwingine wowote. Dada yangu ambaye pia ni muuguzi anayefanya mazoezi alikuwa akinitumia tiba ya kurefusha maisha (ART). Nimeona mabadiliko mengi tangu nianze kutumia ART. Kwa mfano, kinga yangu imeimarika

Jina langu ni Achu (sio jina langu halisi). Nilizaliwa na kukulia katika nchi moja barani Afrika. Mnamo 2000, baba yangu alikufa kwa Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI. Kufuatia hayo, dada yangu ambaye aliishi USA alikuja na kuchukua wanafamilia wote hospitalini kupima Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI. Daktari aliyenichunguza alilia na kuchanika na kutupa karatasi yangu ya maabara. Ingawa nilihisi kuwa kuna kitu kimeenda vibaya kutoka kwa athari ya mwili wake, alikataa kuniambia matokeo ya upimaji wangu.

"Kuogopa unyanyapaa na ubaguzi, nimeamua kutofunua hali yangu ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI "

Ni watu wachache katika nchi yangu ya kuzaliwa walikuwa na uelewa wa kutosha kuhusu Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI wakati niligundua hali yangu. Kuogopa unyanyapaa na ubaguzi, nimeamua kutotoa hadhi yangu ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI. Ndio sababu nimechagua kusimulia hadithi yangu chini ya jina lililoundwa.

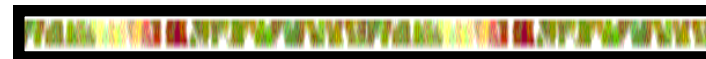
Nilikuja USA mnamo 2019. Baada ya kuishi Texas kwa muda mfupi, nilihamia Minnesota ninakoishi hivi sasa. Tangu kufika USA, nimekuwa nikiboresha kwa sababu ya kupata huduma bora za afya. Mimi hutembelea daktari wangu wa kawaida na kufuata matibabu. Juu ya hii, ninafurahiya faragha yangu. Hapa Amerika watu wanajali biashara zao wenyewe na mara chache huingilia mambo ya kibinafsi ya wengine. Sijakuwa na shida nyingi kuwa na wasiwasi kwamba watu wanajua hali yangu au kusumbua kwangu. Hii imeniletea raha kubwa na nafasi ya kushughulikia maswala yangu ya kiafya na maisha kwa raha zaidi.

Nina jamaa ambaye amekuwa mteja wa SAYFSM. Aliniambia juu ya msaada, utunzaji na elimu inayotolewa katika SAYFSM. Tangu niujiunge na SAYFSM, nimepokea msaada muhimu wa kihemko, kisaikolojia, na maadili. Nilijiunga na timu ya kikundi cha msaada cha SAYFSM ambacho kilinisaidia kupata ujasiri, upya matumaini, na kufikiria vyema. Ninashukuru sana wafanyikazi wa SAYFSM kwa huduma yao nzuri na msaada na njia.

"Lazima nisisitize kuwa, kuwa na wasiwasi au kuhuzunika juu ya hadhi kunaumiza zaidi kuliko ugonjwa wenyewe."

Ningependa kuwahakikishia wenzangu (watu wanaoishi na UKIMWI) kuwa inawezekana kuishi na kufurahiya fadhila ya ulimwengu bila kujali hali ya Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI. Tunapaswa kujikumbusha kwamba Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI sio ugonjwa wa kipekee. Lazima tuitibu kama ugonjwa mwingine wowote na kuishi maisha yetu bila kujitenga na maisha ya kijamii. Lazima nisisitize kuwa kuwa na wasiwasi au kuhuzunika juu ya hali huumiza zaidi kuliko ugonjwa wenyewe. Tunapaswa kuwa na nguvu na sio kukubali magonjwa.

Ninashauri vijana kujikinga na Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI kwa kuendelea kujizuia kabla ya ndoa. Pia nasisitiza kwamba vijana wanapaswa kujiepusha na mazoea yasiyo salama na kuchukua hatua za tahadhari kama vile kutumia kondomu. Natoa wito kwa watu wote kupimwa Virusi Vya Ukimwi / UKIMWI mara kwa mara.



### 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.

## HIV 101

Bila matibabu, Virusi Vya Ukimwi (virusi vya ukosefu wa kinga mwilini) vinaweza kumfanya mtu awe mgonjwa sana na hata kusababisha kifo. Kujifunza misingi ya Virusi Vya Ukimwi kunaweza kukufanya uwe na afya na kuzuia kuambukizwa.

### VIRUSI VYA UKIMWI VINAWENZA KUENEZWA NA

- Kushirikiana kwa ngono
- Kutumia Sindano Wakati wa Kudunga Dawa
- Mama na Mtoto wakati wa uja uzito Kuzaliwa, au Kunyonyesha

### VIRUSI VYA UKIMWI HAVIWEZI KUENEZWA NA

- Hewa au Maji,
- Mate, Jasho, Machozi, au Kinywa kilichofungwa-Kubusu
- Wadudu au Wanyama wa kipenzi
- Kushiriki vyoo, Chakula, au Vinywaji

### JIKINGE NA VIRUSI VYA UKIMWI

- Pimwa angalau mara moja au zaidi ikiwa uko katika hatari.
- Tumia kondomu kwa njia sahihi kila wakati una ngono ya mkundu au ukeni.
- Chagua shughuli bila hatari yoyote kama ngono ya kinywa.
- Usijidunge madawa, au ikiwa utafanya hivyo, usishirikishe, sindano, au vifaa vingine vya sindano ya dawa
- Ikiwa uko katika hatari ya Virusi Vya Ukimwi, uliza huduma yako ya afya mara nyingi ni nini bora na haki kwako.
- Ikiwa unafikiria umeambukizwa Virusi Vya Ukimwi ndani ya siku 3 zilizopita, muulize mtoa huduma ya afya kuhusu hali yako mara moja. Hii inaweza kuzuia Virusi Vya Ukimwi, lakini lazima ianzishwe ndani ya masaa 72.
- Pimwa na kutibiwa magonjwa mengine ya zinaa.

### JIWEKE NA AFYA NA ULINDE WENGINE UKIWA NA VVU

- Tafuta huduma ya Virusi Vya Ukimwi. Inaweza kukuweka sawa kiafya na kusaidia kupunguza hatari ya kuambukiza Virusi Vya Ukimwi kwa wengine
- Tumia dawa yako ya Virusi Vya Ukimwi kama ilivyoagizwa.
- Kaa kwa matibabu ya Virusi vya Ukimwi
- Waambie wenzi wako wa ngono au sindano kuwa una Virusi Vya Ukimwi.
- Tumia kondomu kwa njia sahihi kila wakati unapofanya mapenzi na zungumza na wenzi wako kuhusu hali yako.
- Pimwa na kutibiwa magonjwa mengine ya zinaa.

Kwa maelezo zaidi tafadhali tembelea [www.cdc.gov/hiv](http://www.cdc.gov/hiv)

