

## 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 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 FURAHIA!

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

Tafadhali tuma mchango wako kwa:

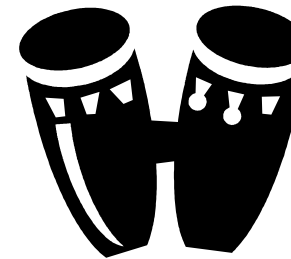
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

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 20 / June 2022

St. Paul, MN

651-644-3983

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

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

## “... We are not yet out of woods”



Na BaharOumer

### Jumuiya ya Oromo ya Minnesota

Kwanza kabisa, ningependa kutambua na kuishukuru SAYFSM kwa zaidi ya miongo miwili ya elimu ya VVU/UKIMWI kiisimu na kitamaduni, uhamasishaji na huduma za kijamii miongoni mwa wahamiaji wa Kiafrika. Tuna deni kubwa kwa SAYFSM kwa kuondoa unyanyapaa na habari potofu

kuhusu maambukizi ya VVU/UKIMWI na kutoa msaada unaohitajika kwa watu wanaoishi na VVU/UKIMWI

Ingawa mafanikio yamepatikana katika kuboresha uelewa wa jamii kuhusu VVU/UKIMWI, hasa katika kupambana na unyanyapaa—tena, shukrani kwa SAYFSM na mashirika mengine--tathmini yetu ya ndani na mtazamo mpana wa jamii unaonyesha kwamba bado hatujatoka msituni. Unyanyapaa na ubaguzi dhidi ya watu wanaoishi na VVU/UKIMWI bado umeenea na ni jambo la kawaida katika jamii yetu. Wakati fulani, sio tu mtu anayeishi na VVU/UKIMWI bali pia wanafamilia wananyanyapaliwa katika jamii. Unyanyapaa kama huo wa pamoja na kutengwa huwazuia watu wanaoishi na VVU/UKIMWI kutojitokeza hadharani na kuzungumza juu ya hali zao na uzoefu wao wa kuishi na VVU/UKIMWI.

Nachukua fursa hii kutoa wito kwa jamii yetu kuwa

walezi wa kaka na dada zao na kuepuka kuwatenga watu wanaoishi na VVU/UKIMWI na familia zao. Watu wanaoishi na VVU/UKIMWI ni sehemu na sehemu ya jamii. Wao ni sehemu yetu. Wao ni familia yetu. Kama jumuiya ya jumuiya, tunapaswa kuishi kulingana na maadili ya kitamaduni ya zamani ya kujali na kutunza kila mmoja wetu. Kwa kujaliana tunaweza kupambana na VVU/UKIMWI. Lakini tukiendelea kuwanyanyapaa na kuwatenga watu wanaoishi na VVU/UKIMWI, tunasaidia virusi, sio jamii. Na zaidi ya yote, ni lazima tujikumbushe na jamii yetu kwamba watu wanaoishi na VVU/UKIMWI hawajapata ugonjwa kama laana au bahati mbaya. Yeyote kati yetu anaweza kufichuliwa ikiwa tutashindwa kuchukua hatua za kuzuia.

Hivi sasa, kama jumuiya tunaishi maisha chini ya hali mpya ya kawaida iliyowekwa na Covid-19; hata hivyo, tusingahau uwepo na kuenea kwa VVU/UKIMWI katika jamii yetu. Ni lazima tuliweke suala hili mbele na katikati katika mijadala yetu ya afya na ustawi wa jamii. Ingawa tunapaswa kuwa na wasiwasi kuhusu janga la Covid-19, hatupaswi kukengeushwa na kutoa ufahamu kuhusu uzuiaji wa VVU, upimaji, na utunzaji. Hivyo, natoa wito kwa kila mwanajamii kuendelea kujilinda wewe na wapendwa wako dhidi ya VVU/UKIMWI.

Hasa, nataka kufikia moja kwa moja kwa vijana katika jamii yetu ili kuwa na uhakika kwamba unaelewa kuwa kufuli na umbali wa kijamii haimaanishi kufumbia macho au kuziba masikio kwa VVU/UKIMWI. Kwa mfano, utunzaji wa ziada lazima uchukuliwe wakati wa kuandaa karamu za nyumbani. Vinginevyo, juhudi kama hiyo hatari

inaweza kuwaweka wazi washiriki kwa COVID-19 na VVU/UKIMWI. Kwa hivyo, ninakusihhi jilinde wewe na wapendwa wako dhidi ya COVID-19 na VVU/UKIMWI. Natumaini unajua kwamba hakuna biashara kati ya magonjwa

Njia pekee ya kujua hali yetu ya VVU ni kwa kupima. Kwa hiyo, ninahimiza sana jumuiya yetu kufanya upimaji wa VVU. Kwa bahati nzuri, kuna vituo vya bure vya kupima VVU. Unaweza kupata taarifa kutoka kwa SAYFSM. Jaribio halifai kufanywa tu tunapotaka kufanya ubia wa karibu au kusafiri, kama ilivyo miongoni mwa jumuiya yetu, lakini ni lazima tufanye upimaji kuwa jambo la kawaida. Wataalamu wa afya wanashauri zoezi hili. Kwa hiyo, tujenge mazoea ya kupima VVU mara kwa mara

Mwisho kabisa, ningependa kuwafikia wanajamii wetu wanaoishi na VVU/UKIMWI. Wanajamii wenzangu, hebu tujikumbushe tena kwamba VVU/UKIMWI haufafanui mtu yeyote. Ninyi wanajamii mnaoishi na VVU/UKIMWI, tafadhali fahamuni kwamba VVU haikufafanui. Siwezi kusisitiza vya kutosha kuwa wewe ni mkubwa na mkuu kuliko virusi. Wewe ni sehemu ya jumuiya yetu. Unaweza kuendelea kuchangia jamii yetu. Hatuwezi kumudu kukupoteza kutokana na maisha ya jumuiya, mazungumzo, uzoefu na shughuli. Daima tunahitaji uzoefu wako, masomo, hekima, na msukumo. Tafadhali jitokeze na uifundishe jamii yetu kwamba kweli inawezekana kuishi, kumpenda, na kustawi bila kujali hali ya VVU.

### 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.



**Virusi Vya Ukimwi haibagui!**

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

## 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.**