

## 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:

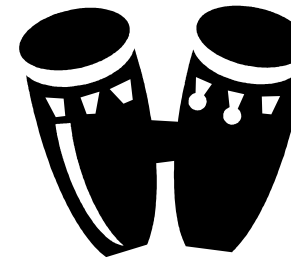
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

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 22 / November 2022

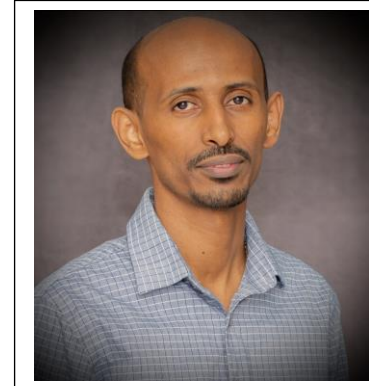
St. Paul, MN

651-644-3983

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

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

## Jua hali yako ya virusi vya ukimwi.



Yoseph Geleta

Virusi vya ukimwi, virusi vinavyosababisha UKIMWI (ugonjwa wa upungufu wa kinga mwilini), ni mojawapo ya changamoto kali za afya na maendeleo duniani. Kulingana na Mpango wa Umoja wa Mataifa wa

Kupambana na virusi vya ukimwi na UKIMWI (UNAIDS), takriban watu milioni 38.4 kote duniani wanaishi na virusi vya ukimwi, wengi wao (73.8%) wanaishi Afrika mwa Jangwa la Sahara. Watu milioni 1.5 duniani kote huambukizwa virusi vya ukimwi kila mwaka.

Virusi vya ukimwi huathiri hasa wale walio katika miaka yao ya uzalishaji, na haiathiri tu afya ya watu binafsi bali pia huathiri familia, jamii na maendeleo na ukuaji wa uchumi wa mataifa. Maambukizi mapya ya virusi vya ukimwi na juhudi za kuhakikisha kila mtu aliyeambukizwa anapata matibabu bado ni changamoto.

Watu wengi wanaoishi na virusi vya ukimwi au walio katika hatari ya kuambukizwa virusi vya ukimwi hawajipatii njia zilizopo za kuzuia, matibabu, na matunzo.

Virusi vya ukimwi vinapatikana katika bidhaa za damu za mtu aliyeambukizwa, shahawa, maji ya ukeni, na maziwa ya mama. Virusi vya ukimwi huambukizwa kufanya ngono bila kinga, kutumia pamoja sindano zilizoambukizwa, kwa mfano, Kudunga watumiaji wa dawa za kulevya, kugusa au kuongezewa damu iliyoambukizwa, na kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto ambaye hajazaliwa wakati wa kujifungua, au kwa kunyonyesha. Wanaume wanaofanya ngono na wanaume, watu wanaojidunga dawa za kulevya, wafanyabiashara ya ngono, watu waliobadili jinsia zao, na wafungwa huathiriwa na virusi vya ukimwi. Watu wanaojidunga dawa za kulevya wana hatari ya kuambukizwa virusi vya ukimwi mara 35 zaidi ya watu wazima ambao hawatumii dawa za kujidunga; Wazaliwa wa Kiafrika/Wamarekani wenye asili ya Kiafrika na Wahispania/Latinoare pia wameathiriwa na virusi vya ukimwi.

Kuna hatua nyingi za kuzuia kupambana na virusi vya ukimwi. Mikakati ya kuzuia ni pamoja na kubadili tabia kwa matumizi ya kondomu, kupima virusi vya ukimwi, na juhudi za kupunguza madhara kwa watumiaji wa dawa za

kulevya. Ingawa kupima virusi vya ukimwi umeongezeka kwa muda, idadi kubwa ya watu hawajui hali zao za virusi vya ukimwi. Marekani ina lengo kwamba angalau asilimia 95% ya wale wanaoishi na virusi vya ukimwi wajue hali yao ya virusi vya ukimwi itakapofika mwaka 2025, na kubaki asilimia 95% itakapofika 2030.

Watu wanaoishi na virusi vya ukimwi/UKIMWI wanaweza kufurahia maisha marefu na yenye tija, kuolewa, na kulea familia. Kuna dawa na dawa za kutibu virusi vya ukimwi zinazorefusha maisha zinazotibu magonjwa nyemelezi ambayo yanahusiana moja kwa moja au kwa njia nyingine na maambukizi ya virusi vya ukimwi.

Kujua hali yako ya virusi vya ukimwi kupitia upimaji wa virusi vya ukimwi itakupatia amani ya akili na kusaidia sana kukomesha kuenea kwa virusi vya ukimwi.

### Tupige Vita Virusi Vya Ukimwi – Sio wale wanaoishi na Virus Vya Ukimwi

Watu hawataki kujua ikiwa wana Virus 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 Virus Vya Ukimwi / Ukimwi.

Virusi vinavyosababisha Ukimwi haienei kwa kugusa, mate, machozi, kupiga chafya, kukohoa, au aina yoyote ya mawasiliano ya kawaida. Virus Vya Ukimwi huenezwa haswa kupitia mfiduo wa shahawa, giligili ya uke, giligili ya mkundu, damu, au maziwa ya mama kutoka kwa mtu ambaye ana Virus Vya Ukimwi.



**Virusi Vya Ukimwi haibagui!**

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

## Je! Unahitaji kujua nini kuhusu Virus Vya Ukimwi?

"Ujuzi ni bora kuliko utajiri."  
Mithali ya Kameran

### NI NINI VIRUSI VYA UKIMWI / UKIMWI?

- Virus 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 Virus Vya Ukimwi na unaweza kuipitisha kwa wengine.
- Baada ya kuambukizwa Virus Vya Ukimwi kwa miaka kadhaa, kinga yako inaharibiwa sana na maambukizo yako yanaendelea na Ukimwi.
- UKIMWI ni hatua ya mwisho ya Virus Vya Ukimwi.
- Daktari tu ndiye anayeweza kugundua Ukimwi.
- Hakuna chanjo au tiba ya Virus Vya Ukimwi / Ukimwi.
- Tiba inapatikana ili kusaidia watu wengi walio na maambukizo ya Virus Vya Ukimwi kuishi maisha yenye afya na marefu, ingawa bado wanaweza kupitisha Virus Vya Ukimwi kwa wengine ikiwa kinga haitumiwi au wanashiriki sindano.
- Ili kufaidika na matibabu, kujua hali yako ya Virus Vya Ukimwi mapema ni muhimu. Unaweza kujua hali ya Virus Vya Ukimwi yako tu kwa kupima Virus Vya Ukimwi.