

## 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:

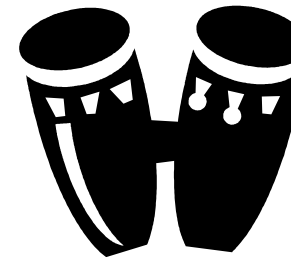
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

*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 25 / February 2023

St. Paul, MN

651-644-3983

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

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

## Mapema ni bora!



**Dr Gari Jaleta**

Licha ya maendeleo makubwa katika mbinu za kupima na kutibu virusi vya ukimwi katika miongo minne iliyopita kufuatia mara ya kwanza virusi hivyo kutambuliwa mwanzoni mwa miaka ya

1980, ukosefu wa elimu kuhusu ugonjwa huo na unyanyapaa unaohusishwa na ugonjwa huu bado unazuia watu wengi. kutoka kwenda mbele na kupima na kuanza matibabu kwa wakati.

Mbaya zaidi, wale wanaopata uchunguzi wa virusi vya ukimwi hupata utambuzi kwa kuchelewa, wakati ambapo mfumo wao wa kinga mwilini tayari umedhoofika na baada ya kuwa tayari wamepatwa na magonjwa mengi yanayosababisha virusi vya ukimwi.

Kutokana na uchunguzi wangu katika kliniki juu ya uzoefu wangu na Watu wanaoishi na virusi vya ukimwi, wale watu ambao walipimwa

mapema na kuanza matibabu yao kwa wakati kabla ya mfumo wao wa kinga kudhoofika walikuwa na afya njema na kuishi maisha yao kama mtu mwingine yeyote na walikuwa wanajamii wenye tija katika jamii zao.

Watu binafsi wasiruhusu hofu ya unyanyapaa na ubaguzi kuwazuia na kuwapa virusi muda wa kutosha wa kudhoofisha mfumo wao wa kinga; mtu anapaswa kuwa na uwezo wa kuondokana na hofu na kujitokeza kwa ajili ya uchunguzi wa uchunguzi na kupata huduma inayofaa ikiwa virusi hupatikana katika damu yao.

Ingawa hadi sasa hakuna tiba ya ugonjwa huu licha ya miongo minne ya utafiti wa kina na uchunguzi wa moja, wanasayansi waliweza kuja na dawa bora ambazo zinaweza kuweka maambukizi katika mfumo wa mtu na kuruhusu mtu kuishi zaidi au chini. maisha ya afya kama mtu mwingine yeyote.

Kupata matibabu sahihi kwako huanza kwa mazungumzo. Wakati wa miadi yoyote na mtoa huduma wako wa afya, fahamu kwamba hakuna kitu ambacho kimezuiwa. Usiogope kueleza mawazo yako au hisia zako kuhusu

matibabu yako ya virusi vya ukimwi au safari yako ya kuishi na virusi vya ukimwi.

Pia, usiogope kuzungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu masuala mengine yoyote ambayo unaweza kukabiliana nayo, kama vile afya ya akili au masuala yoyote ya matumizi ya pombe au madawa ya kulevya. Wana mawazo yanayokufaa zaidi na kushiriki nao uzoefu wako wa uaminifu kunaweza kukuacha uhisi umewezeshwa na kudhibiti afya yako mwenyewe.

Ukweli ni kwamba, kutokana na kuwepo kwa huduma ya kisasa ya matibabu na matibabu ya virusi vya ukimwi, mtu aliye na maambukizi ambaye anafuata kikamilifu matibabu anaweza kuishi maisha yenye afya na yenye tija. Hivyo basi, inashauriwa sana kwamba kila mtu apimwe virusi na kukamata katika hatua yake ya awali kabla ya kuendelea. Huduma hizo za uchunguzi zinaweza kupatikana kupitia watoa huduma za msingi, Jumuiya au mashirika ya kidini yanayoshughulikia huduma hizo na nyinginezo nyingi.

Ni busara kuchunguzwa na kujua hali yako na kutunza afya yako kuliko kutojua hali yako na kuruhusu virusi kwenda bila kudhibitiwa na kufanya madhara. **Pima. mapema bora!**

## Kuishi kwa afya na virusi vya ukimwi.

### Je, ninaweza kufanya nini ili kuishi maisha yenye afya na virusi vya ukimwi?

Unapoishi na virusi vya ukimwi, sio muhimu tu kuchukua matibabu yako ya virusi vya ukimwi kama ilivyoagizwa. Pia ni muhimu kwako kuendelea kuzingatia wewe mwenyewe na afya yako kwa ujumla.

Ili kufanya hivyo, ni muhimu kuzingatia mambo yote ambayo ni sehemu ya maisha ya afya. Baadhi ya haya ni pamoja na: kihisia, kiakili, kifedha, kimwili, na kijamii.

Kujitunza ni njia muhimu ya kukusaidia kuishi maisha yenye afya bora na virusi vya ukimwi.



**Virusi Vya Ukimwi haibagui!**

### Je, ni baadhi ya mambo gani yanayoweza kunisaidia kuishi na virusi vya ukimwi?

Kuzungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu mpango wa matibabu ya virusi vya ukimwi unaolingana na utaratibu wako ni njia mojawapo ya kukusaidia kuendelea na matibabu, ambayo yanaweza kukusaidia kuishi maisha marefu na yenye afya.

### Je, ninawezaje kusimamia safari yangu ya matibabu ya virusi vya ukimwi?

Kila mtu hupitia misukosuko. Kuzingatia afya yako ya akili ni sehemu muhimu ya kudhibiti virusi vya ukimwi yako. Jua tu kwamba kuna rasilimali na watu wanaopatikana kukusaidia ili usiwahi kuhisi upweke katika safari hii.

### Nini maana ya kutotambulika?

Lengo kuu la matibabu ya virusi vya ukimwi ni kufanya idadi ya virusi yako isionekane. Haionekani inamaanisha kuwa kuna virusi kidogo sana kwenye damu hivi kwamba kipimo cha maabara hakiwezi kuipima. Ikiwa una maswali kuhusu matokeo ya maabara yako, zungumza na mtoa huduma wako wa afya.