

## 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 FURAHA!

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

Tafadhali tuma mchango wako kwa:

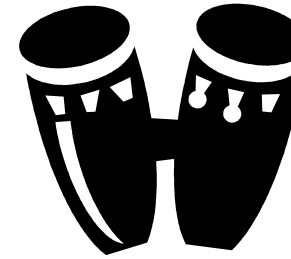
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

*Asante!!*

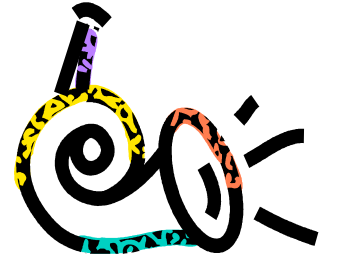
## Kutoa huduma zinazofaa kitamaduni



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 26 / March 2023

St. Paul, MN

651-644-3983

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

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

## kupitisha virusi kwa wengine.



**Yoseph Geleta**

U=U inamaanisha "sawa zisizoweza kutambulika zisizoweza kuambukizwa." Hasa zaidi, inamaanisha kuwa watu wanaoishi na virusi vya ukimwi ambao wamekandamizwa kwa muda mrefu kiwango chao cha virusi hadi kiwango cha virusi kisichoweza kutambulika kwa angalau miezi sita na

kuchukua dawa za kupunguza makali ya virusi (ART) kama ilivyoagizwa, hawaambukizi virusi vya ukimwi kwa washirika wa ngono.

Watu wanaoishi na virusi vya ukimwi hawawezi kusambaza virusi ikiwa wana kiwango cha virusi "kisichoonekana". U=U inabadilisha maana ya kuishi na virusi vya ukimwi.

Uchunguzi wa virusi vya ukimwi ulidhaniwa kuwa mbaya, na wengi waliishi kwa hofu ya kusambaza virusi kwa wengine. Hii ilichangia miongo kadhaa ya unyanyapaa kwa wale wanaoishi na virusi vya ukimwi.

### Kampeni ya U=U ni nini?

Kampeni ya U=U inatarajia kueneza ufahamu kwamba dawa za virusi vya ukimwi ni nzuri sana. Ikiwa wewe ni mtu anayeishi na virusi vya ukimwi na kiwango cha virusi katika damu yako

kinakandamizwa na matibabu ya ufanisi, huwezi kupitisha virusi kwa wengine.

Kampeni hii ilizinduliwa baada ya tafiti tatu kubwa kuhusu maambukizi ya virusi vya ukimwi kwa njia ya kujamiiana katika maelfu ya wanandoa wenye tofauti ya Sero (ikimaanisha kuwa mwenzi mmoja alikuwa akiishi na virusi vya ukimwi na mwingine hakuwa nayo). Hakuna kesi hata moja ya virusi vya ukimwi iliyopitishwa kutoka kwa mtu ambaye alikuwa amekandamizwa na mwenzi wake asiye na virusi vya ukiwmi.

Ajabu, hii ilifanyika kwa watu wote wanaoishi na virusi vya ukimwi, ikiwa ni pamoja na wanawake wa jinsia tofauti, wanaume wa jinsia tofauti, na wanaume wanaofanya ngono na wanaume. Inawakilisha mabadiliko makubwa kutoka kwa miongo kadhaa ya hofu inayopatikana kwa wale wanaoishi na virusi vya ukimwi. Sasa, watu wanaoishi na virusi vya ukimwi wanaweza kuishi maisha marefu na yenye afya bila nafasi ya kusambaza virusi kwa wengine ikiwa wanatumia matibabu yanayofaa.

Kiasi cha virusi vinavyopatikana kwenye damu hujulikana kama wingi wa virusi vya ukimwi. Utafiti unaonyesha kuwa, viwango vya juu vya virusi kwenye damu kunahusishwa na hatari kubwa ya watu kusambaza virusi kwa wengine.

Ikiwa una virusi vya ukimwi, kutumia dawa kila siku kama ilivyoagizwa na mtoa huduma wako wa afya husaidia kukandamiza wingi wa virusi vya ukimwi na kuuzuia. Dawa za kutibu virusi vya ukimwi zinaweza kuchukuliwa kila siku kwa miaka na iwe na madhara machache. Ni muhimu kufanya kazi na mtoa huduma

ya msingi au mtaalamu wa magonjwa ya kuambukiza ili kuhakikisha kuwa virusi vinatibiwa kwa usahihi.

Kwa sasa, hakuna tiba ya virusi vya ukimwi. Ni hali ya maisha yote ambayo inahitaji matibabu kila siku ili kuzuia virusi. Bora virusi vimekandamizwa, hakuna uwezekano wa kuwa na matatizo makubwa au maambukizi na unaweza kuendelea na maisha ya afya.

Njia muhimu zaidi kuzuia maambukizi ya virusi wakati unaishi na virusi vya ukimwi ni kwa kutumia dawa za virusi vya ukimwi ambazo zinafaa kwako kila siku, na kufanya kazi na mtoaji wako wa virusi vya ukimwi. Ni hatari kwamba utaambukiza virusi vya ukimwi ikiwa utakosa dozi za dawa za virusi vya ukimwi au kuacha kuzitumia.

Ni muhimu kujua kwamba matibabu ya virusi vya ukimwi hayawazuii watu kuwaambukiza wengine (magonjwa ya zinaa). Kuvaa kondomu hupunguza hatari ya kuambukiza magonjwa mengine ya zinaa kama vile klamidia, kisonono, kaswende na hepatitis C.

Zaidi ya hayo, kwa watu ambao hawana virusi vya ukimwi, kuna dawa nzuri za kusaidia kuzuia virusi vya ukimwi zinazoitwa PreP.

Ikiwa unaishi na virusi vya ukimwi, ni muhimu kuzungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu matibabu ambayo ni bora kwako na kupata ushauri maalum. Wanaweza pia kujibu maswali kuhusu mpenzi wako au wapenzi wako, na maswali yoyote ambayo unaweza kuwa nayo kuhusu kuishi na virusi vya ukimwi.

### 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 atependwa 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.