

## 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:

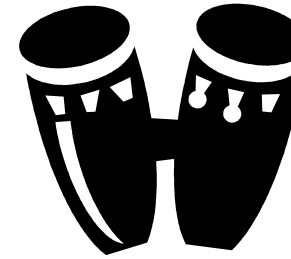
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

*Asante!!*

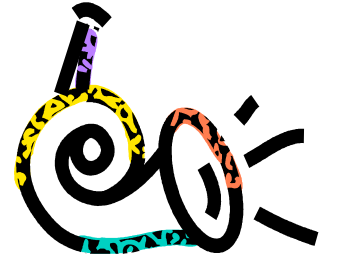
## Kutoa huduma zinazofaa kitamaduni



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 27 / April 2023

St. Paul, MN

651-644-3983

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

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

## vya ukimwi kuishi maisha marefu na yenye afya kwa



**Benard Gutwa**

Ingawa hakuna tiba ya virusi vya ukimwi, chaguzi za matibabu zinaweza kusaidia watu wanaoishi na virusi vya ukimwi kuishi maisha marefu na yenye afya kwa kupunguza wingi wao wa virusi.

Kwa kuongeza, baadhi ya chaguzi hizo za matibabu zinaweza kuwa rahisi kutosha kutosha katika utaratibu wako.

Unapozungumza na mtoa huduma wako wa afya, ni muhimu kuwajulisha uzoefu wako na matibabu yako ya sasa na ikiwa yanakidhi mahitaji yako ya kibinafsi. Hasa wakati unajihusisha tena na matibabu. Mazungumzo haya yanaweza kukusaidia kupata matibabu sahihi kwako.

Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu matibabu ya virusi vya ukimwi ambayo, yanapochukuliwa kama ilivyoagizwa, yanaweza kusaidia kufanya idadi ya virusi yako isionekane na kuiweka hivyo.

Haionekani inamaanisha kuwa kuna virusi kidogo sana kwenye damu hivi kwamba kipimo cha maabara hakiwezi kuipima. Kudhibiti wingi wa virusi vya ukimwi ni hatua muhimu katika safari yako ya matibabu, kama vile kuzingatia vipengele vingine muhimu vya afya yako.

Kipengele kingine muhimu cha afya yako ni afya yako ya akili ambayo ni muhimu wakati wote katika safari yako ya kuishi na virusi vya ukimwi. Hakikisha unachukua muda kwa ajili yako wakati wowote unapohitaji. Na ikiwa unahitaji msaada, ni muhimu kuomba msaada. Ikiwa unahitaji msaada wa ziada ambayo ni ya kawaida, pia.

Ikiwa kwa sasa unatatizika na matumizi ya pombe au dawa, ni muhimu kujua kwamba hii inaweza kuathiri mfumo wako wa kinga, inaweza kuathiri jinsi dawa yako inavyoathiri mwili wako, na inaweza kufanya iwe vigumu kwako kufikia malengo yako ya matibabu.

Uvutaji sigara ni hatari kwa kila mtu. Inadhuru karibu kila kiungo cha mwili, husababisha magonjwa mengi, na huathiri afya kwa ujumla. Hata hivyo, hatari za madhara makubwa kiafya ni kubwa kwa watu walio na virusi vya ukimwi.

Kushikamana na matibabu kama ilivyoagizwa husaidia kuhakikisha kuwa kila wakati kuna dawa ya kutosha katika mwili wako kusaidia kupambana na virusi na kukusaidia kufika na kukaa bila kutambulika. Kutotambulika kunamaanisha kuwa kuna virusi kidogo sana kwenye damu hivi kwamba kipimo cha maabara hakiwezi kukipima na kufika huko kunaweza kukusaidia kuishi maisha marefu na yenye afya zaidi na virusi vya ukimwi. Huenda ikaonekana kuwa ngumu mwanzoni, lakini ni hatua muhimu ya kukusaidia kuwa na afya njema. Na huenda kwa muda mrefu katika kusaidia kukomesha virusi.



### 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.