

Waxaad si fiican ugu noolaan kartaa HIV

Adeegyada SAYFSM ayaa kaa caawin doona inaad hesho jihada iyo rajada.

Barnaamijyadan iyo adeegyadan waxaad ka heli kartaa SAYFSM:

- Kooxda taageerada shucuurta iyo ruuxiga ah ee dadka Afrikaanka ah ee qaba HIV
- La-talinta iyo baaritaanka HIV
- Waxbarashada kahortaga HIV / AIDS
- Kahortaga kahortaga iyo waxbarashada caafimaadka dadka qaba HIV
- Qalab waxbarasho oo dhaqan ahaan iyo luuqad ahaan xasaasi u ah
- Maareynta kiiska caafimaadka
- U doodista daryeelka
- La-talinta Caafimaadka Maskaxda
- Kheyraadka iyo u diritaanka guryaha, shaqada, kaalmada bulshada, shelf shelf, dharka, iskuulka, sharciga, agabka guryaha, iyo baahiyaha kale.

Goobaha Baaritaanka HIV ee bilaashka ah

SAYFSM ----- 651-644-3983

Rainbow Health----- 612-341-2060

Red Door 612-543-5555

Tijaabi!

Dhammaan imtixaannada iyo adeegyada la xiriira waa bilaash waxaana laga heli karaa xafiiska SAYFSM.

SAYFSM waxay tijaabisaa dhiig iyadoo la adeegsanaayo xirmada caadiga ah ee baaritaanka HIV / kitka 'Oraquick' kaasoo ay fuliyaan xubno si wanaagsan u tababaran oo la aqoonsan yahay.

Wac SAYFSM oo la hadal xubin ka mid ah shaqaalaha si aad ballan u qabsato.

Natijoyinka baaritaanka qiyaastii 15 daqiiqo. inutes.



Cinwaankeena:

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

Taleefan Lam.: (651) 644-3983

E-mail: info@sayfsm.org

Website: www.sayfsm.org

Deeqaha si aqlabiyad leh loo aqbalay!

Haa! Waxaan jeclaan lahaa inaan ku biiryo SAYFSM:

___\$25 ___\$10 ___\$5 ___ markale

Fadlan ku soo dir deeqdaada:

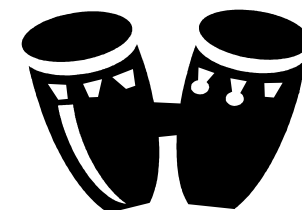
SAYFSM
2395 University Avenue W, #200
St. Paul, MN 55114

Mahadsanid!!

Bixinta adeeyo dhaqan ahaan ku habboon



Adeegyada Dhalinyarada Iyo Qoyska ee Saxaraha ka hooseeya ee ka hooseeya Saxaraha Afrika ee Minnesota (SAYFSM) waxay siisaa dhaqan ahaan xasaasiga ah iyo luqad ahaan ku habboon waxbarashada HIV/AIDS-ka iyo adeegyada bulshada dhammaan dadka Afrikaanka ah ee deggan Minnesota...



Mbiu



651-644-3983

www.sayfsm.org

A newsletter of SAYFSM

Issue 31/February 2024

St. Paul, MN

La dagaalanka Isticmaalka Tubaakada Ganacsiga ee Bulshada Soogalootiga Afrika



Yoseph Geleta

Bulshadeenu waxay wajaheysaa caqabad weyn: kororka isticmaalka tubaakada ganacsiga, gaar ahaan soogalootiga Afrikaanka ah. Haddaanu nahay urur u heellan xakamaynta tubaakada ganacsiga, waxaanu fahansanahay kakanaanta arrintan waxaan si firfircoon uga shaqaynaynaa sidii wax looga qaban lahaa.

Noocyada tubaakada ganacsiga ee Maraykanka, oo ay ku jiraan sigaarka elektarooniga ah, waa mid aad u

ballaaran oo inta badan aan la aqoon muhaajiriin Afrikaanka ah. Aqoon la'aantani waxay u horseedi kartaa u-gaadhista tubaakada ganacsiga, gaar ahaan xubnaha da'da yar ee bulshada dhexdeeda. Aragtida dhaqameed ee ka imanaysa dhulkeena hooyo, halkaas oo isticmaalka tubaakada qaarkood aan loo arki karin waxyeelo, ayaa sii adkeynaysa arrintan. Aragtiyadani waxay saameyn ku yeelan karaan sida isticmaalka tubaakada ganacsiga loo eego loona maareeyo qoyska dhexdiisa.

Waxaa intaa dheer, caqabadaha luqadda iyo helitaan xaddidan ee waxbarasho caafimaad oo dhammaystiran waxay mugdi gelin karaan fahamka khatarta tubaakada ganacsiga.

Tani waxay si gaar ah run ugu tahay waxyaabaha cusub ee tubaakada ganacsiga, sida sigaarka elektaroonigga ah, kuwaas oo waxyeelladooda laga yaabo inaan isla markiiba la aqoonsan. La qabsiga dhaqan cusub, oo ay weheliso culaysyada caqabadaha dhaqaale iyo bulsho, waxay sidoo kale u horseedi kartaa xubnaha bulshada qaarkood inay u jeestaan sigaar cabista si ay ula qabsadaan.

Si loola tacaalo caqabadahan, waxaan bilaabaynaa qorsheyaal caafimaad dadweyne oo la beegsanayo kuwaas oo si gaar ah u daboolaya baahiyaha bulshadeena. Barnaamijyadayada waxaa loo qorsheeyay in lagu baro noocyada kala duwan ee tubaakada ganacsiga iyo khatarhooda caafimaad, iyadoo xoogga la saarayo xeeladaha ka hortagga iyo joojinta dhaqan ahaan xasaasiga ah.

Ka qayb qaadashada bulshada iyo culimada waa qayb muhiim ah oo ka mid ah habkeena. Jagooyinkooda la ixtiraamo waxay awood u siinayaan inay si wax ku ool ah u faafiyaan macluumaadka ku saabsan khatarta isticmaalka tubaakada ganacsiga iyo dhiirigelinta qaab nololeed caafimaad leh.

Marka lagu daro fariimaha caafimaadka munaasabadaha bulshada iyo adeegyada diinta, waxaan hubineynaa in fariimahan muhiimka ah ay si weyn u soo noqnoqdaan.

Dadaalkeennu waxa uu dhaafsiisan yahay wacyigelinta; Waxaan ku dadaaleynaa inaan abuurno jawi taageero leh halkaas oo samaynta doorashooyin caafimaad leh lagu dhiirigelinayo, annagoo ka faa'iideysanayna xoogga xiriirka bulshada iyo ixtiraamka dhaqanka.

Si wada jir ah, waxaynu u yarayn karnaa saamaynta tubaakada ganacsigu ku leedahay bulshadeena, anagoo ilaalinayna caafimaadkeena wadajirka ah iyo in aynu tusaale wanaagsan u yeelno jiilalka mustaqbalka.

Cadaymo cusub ayaa taageeraya waalidiinta la nool HIV.

Naasnuujintu waxay caawisaa dhallaanka inay koraan oo koraan. Markii hore, waxaa jiray walaac ku saabsan gudbinta HIV iyada oo naasnuujinaysa. Tani way isbedelaysaa. Ururada caafimaadka ee ormuudka ka ah, sida Caafimaadka Adduunka Ururka iyo HHS, waxay hadda kula talinayaan naasnuujinta hooyooyinka la nool HIV ee qaadanaya daaweynta antiretroviral oo ay leeyihiin culays fayrus ah oo aan la ogaan karin.

Waxaa jira habraacyo cusub oo loogu talagalay hooyooyinka la nool HIV. Thanks to sannado badan oo u doodista iyo cilmi-baarista, ah Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha (HHS) waxay wadaagtay sharciyo cusub oo ku saabsan sida ay tahay inay takhaatiir uga hadlaan naasnuujinta bukaankooda.

Tilmaamaha cusub:

- Ka saar luqadda niyad-jabinta naasnuujinta
- Dib u milicso cilmi baadhista hadda jirta ee ku saabsan fursada hoose ee HIV-ga lagu kala qaado caanaha naaska marka hooyadu waxay qaadanaysaa daawaynta HIV ee wxtarka leh
- Ka wada hadal faa'iidooyinka naasnuujinta
- Ku dhiiri geli go'aan qaadashada ay wadaagaan dhakhaatiirta iyo bukaanka.

Haddii aad tahay hooyo cusub ama aad uurka leedahay, fadlan kala hadal macluumaadkan dhakhtarkaaga. Sidoo kale waad awoodaa booqo Mashruuca Ceelka (Mashruuca Ceelka: Haweenka iyo HIV) wixii macluumaad dheeraad ah. Mashruuca Ceelka waa urur aan faa'iido doon ahayn oo ka shaqeynaya horumarinta cilmi baarista naasnuujinta iyo HIV. Websaydhkoodu waxa uu leeyahay muuqaalo, boodhadh cilmi-baadhiseed, iyo waraaqo xaqqiyo ah oo loogu talagalay waalidiinta la nool HIV.

COVID Dheer: Fahamka calaamadaha joogtada ah

Ku dhawaad 10kii bukaan ee COVID-19 mid ayaa la kulma calaamado joogto ah, oo loo yaqaan **Long COVID**.

Calaamadaha ba'an:

- Neefta oo ku yaraata
- Qufac
- Myalgias
- Khalkhal ku yimaada dareenka dhadhanka iyo urta
- Daal
- Qandho
- Qarqaryo
- Calaamadaha aan caadiga ahayn waxaa ka mid ah rhinitis iyo arrimaha caloosha.

Taa beddelkeeda, Long COVID, oo ah erey ay curiyeen bukaannada laftoodu, waxay ka kooban yihiin labadaba calaamadaha degdega ah (oo soconaya in ka badan saddex toddobaad) iyo calaamado daba-dheeraaday oo jira in ka badan 12 toddobaad. Xaaladdani waxay ka dhigan tahay cudur kakan oo nidaamyada badan leh oo leh sababo aan la garanayn, iyo muuqaalladiisu waxay qayb ahaan la jaanqaadayaan bandhigga degdegga ah ee COVID-19.

Qodobbada muhiimka ah ee ku saabsan tallaalka COVID-19 ee hadda:

Laguma Iibin Online:

Tallaalka COVID-19 diyaar uma aha in lagu iibsado onlayn. Iibin kasta oo tallaalan lagu sameeyo intarneedka, oo ay ku jiraan farmashiyeyaasha khadka, maaha sharci. Tallaalada waxaa sida caadiga ah lagu qaybiyaa kanaalada la oggol yahay waxaana lagu bixiyaa xarumaha rasmiga ah ee tallaalka.

Aan Afka Laga Qaadin:

Tallaalka COVID-19 afka laguma maamulo, kumana yimaadaan qaab kaabsal ama kiniinno. Taa beddelkeeda, waxaa caadi ahaan lagu duraa irbad.

Waxaa maamula Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka shatiga:

Tallaalka COVID-19 waxa kaliya oo ay maamuli karaan xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee shatiga leh xarumaha tallaalka ee loo qoondeeyay. Xarumahan waxaa ku jiri kara xafiisyada dhakhaatiirta, farmashiyeyaasha la oggol yahay, rugaha bukaan-socodka, goobo gaar ah oo tallaalka ah, iyo isbitaallo. Waa lagama maarmaan in tallaalka laga helo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee aqoonta u leh si loo hubiyo badbaadadiisa iyo wixii ka dambeeya.