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.

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 hada xubin ka mid ah shaqaala si aad ballan u qabsato.

Natiijooyinka baaritaanka qiyaastii 15 daqiiqo.

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

Taleefan Lam.: (651) 644-3983
E-mail: info@sayfsm.org
Website: www.sayfsm.org

Goobaha Baaritaanka HIV ee bilaashka ah

SAYFSM	651-644-3983
JustUS Health	612-341-2060
Red Door	612-543-5555

Deeqaha si aqlabiyad leh loo aqbalay!

Haa! Waxaan jeclaan lahaa inaan ku biiriyo SAYFSM:

____$25 ____$10 ____$5 ____ markale

Fadlan ku soo dir deeqdaada:

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

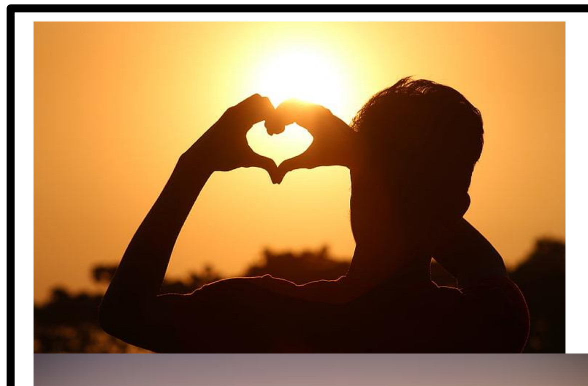
Providing culturally appropriate services

Sub-Saharan African Youth & Family Services in Minnesota (SAYFSM) provides culturally sensitive and linguistically appropriate HIV/AIDS education and social services to all Africans in Minnesota.

Mbiu

651-644-39 A newsletter of SAYFSM Issue 18/December 2021 St. Paul, MN

Nabad iyo Xoriyad Cusub oo ka fog ceebaynta.



Aniga waxaan ku dhashay kuna soo barbaaray Bariga Afrika. Magacaygu waa Hagere Atnafu, waxaan kujiraa soddomeeyadeyda. Waxaan ka war helay xaaladayda HIV/AIDS-ka markii uur laiga baaray bishii Sebtembar 2001-kii. Waxaan go'aansaday in aan iska baaro HIV/AIDS sababtoo ah waxaan ka shakiyay in ninkeyga uu qabo HIV, sababtoo ah shaqadiisa oo ku lug leh safaro badan oo kala duwan oo uu kutago dalka iyo waxaan rabay inaan ilmahayga ka ilaaliyo HIV/AIDS-ka.

Markii la ii sheegay in HIV dhiigayga laga helay, waan rumaysan waayay. Waqtigaas, waxaa si balaaran loo maleeyay in qofka qaba HIV uu yahay mid jilicsan, caato ah, iyo midab khafiif leh. Aniga calaamadahaas midna malahayn. Waxa aan bilaabay in aan raadiyo halka uu cudurka HIV-gu jidhkayga ku qarsoonaa. Meel kasta oo jidhkayga ka mid ah ayaan ka baaray waxba iima tarin

Ka dib markii aan ogaaday xaaladdeyda HIV, waxaan ka codsaday ninkeyga in la is baaro. Laakiin aad ayuu udiiday inuu ka hadlo, iskaba daa in la iska baaro HIV-ka. Xitaa haddii aan isku dayo inaan ku qanciyo aniga oo siiyo sababo macquul ah oo baaritaan u baahan, ma uu beddelin go'aankiisa. Halkii ayuu iga tagay oo naag kale guursaday. Waxaan ku qasbanaa in aan kaligay gabadhayda yar u daryeelo.

Anigoo ogaaday wacyigelin la'aanta kajirta HIV/AIDS-ka bulshadayda, waxaan qaaday tallaabo inaan wax ka baro ka-hortaga iyo gudbinta HIV/AIDS-ka gudaha iyo agagaarka kaniisadaha, jaamacadaha, iyo xarumaha bulshada. Muddo ka bacdi ayaa urur aan dawli ahayn (NGO) ayaa iga codsaday in aan ku biiro oo aan kala shaqeeyo wacyi galinta iyo sidii looga takhalusi lahaa fakarka qaldan ee cudurka HIV/AIDS-ka iyo dadka la nool HIV/AIDS-ka (PLWA). Waxay ahayd waxqabad rajo leh ilaa aan la kulmay takoorid qoto dheer oo shaqsiyeed iyo go'doomin. Mid ka mid ah qoyska mulkiilaha gurigayga ayaa i arkay aniga oo arday jaamacadeed baraaya cudurka HIV/AIDS-ka, wuxuuna ku wargeliyay qoyskiisa inay iga saaraan gurigooda. Gurigii aan kirada ugu jiray ayaa laiga saaray, waxaan noqday guri la'an

Wax aan erayo ku koobi kari ma ahan imtixaankii iyo dhibtii aan u soo maray si aan u koriyo ubadkayga aniga oo ku jira nolol guri la'aan ah. Waxaan la xiriiray qoyskayga iigu dhow, oo ay ka mid tahay hooyaday, oo waxaan ka codsaday inay koriyaan ilmahayga. Cuqdad iyo isfaham la'aan qotodheer oo laga qabo HIV/AIDS-ka awgeed, maan helin qof qoyskayga ka mid ah oo iga caawiya korinta ilmahayga. Ka dib markii talo iga dhamaatay, waxaan go'aansaday in aan ilmahayga siiyo hay'ad caruurta haysa. Mar haddii aanan ka badbaadi karin ceebaynta iyo takoorka laigu haayo gobollada miyiga, waxaan u dhoofay caasimadda anigoo rajaynaya inaan helo nolol tan ka wanaagsan.
Gudaha caasimadda, waxaan ka bilaabay in aan wax kabaro HIV/AIDS kaniisada iyo warbaahinta. Waxaan si joogto ah uga soo muuqday raadiyaha qaranka iyo kanaalada TV-ga maxalliga ah si aan wax u baro oo aan u la wadaago khibradayda la noolaanshaha HIV/AIDS-ka. Ka sokow, waxaan bilaabay in aan abaabulo dadka si ay uga qaybqaataan tabarucaad lagu caawinayo dadka la nool HIV/AIDS-ka PLWA oo lagu haayay kaniisadda. Laakin hogaamiyayaasha kaniisaddu kuma faraxsanayn abaabulida kheyraadka waxayna iga mamnuuceen in aan la kulmo dadka la nool HIV/AIDS-ka PLWA oo kaniisada lagu haayo. Mar haddii aan ka niyad jabay in aan la noolaado oo aan ka dhex shaqeeyo bulshadayda, waxa aan ku fikiray in aan dalka ka baxsado oo aan dibadda ugu noolaado nabad iyo xorriyad.

Sannadkii 2012-kii, waxa aan galay safar aad u adag oo aan ku gaaray Sucuudiga. Waddadii aan ku sii jeeday dalka Sucuudiga ee Yemen loo maraayay, waxaa i kufsaday lix nin oo dad Tahriibiyeyaal ah. Aniga oo daalan oo naxsan ayaan Sucuudiga imid. Waxaan isku dhiibay booliiska in dib laiigu celiyo dalkaygii. Ka dib markii aan ku laabtay dalkaygii, waxaan u qaxay wadan daris ah si aan qaxootinimo ugu biiro oo aan dib u dajin ka raadsado wadan reer galbeed ah si aan noloshayda ku maareeyo ceeb iyo takoor la'aan . Nasiib wanaag, markii aan labo sano ku qaatay xero qaxooti kadib, waxaa la ii ogolaaday dib u dajin dalka Mareykanka. Waxaan qaxoonti ahaan ku imid Maraykanka 2019-kii , waxaana ilaa hada ku noolahay Minnesota.

Waxaan la kulmay waqti adag laqabsiga Maraykanka taas oo ay ugu wacan tahay caqabadaha luqadda iyo xasuus dhaawacyada hore. Hada waxa aan ku guulaystay in aan guri iyo shaqo helo. Tan iyo markii aan imid Maraykanka, waxaan si joogto ah u booqdaa takhaatiirtayda oo aan ka qaybqaataa ballamaha dhakhtarka dhimirka si aan u helo taageero caafimaad iyo mid maskaxeed oo wax badan iga caawisa. Waxaan ku biiray SAYFSM bishii July 2021-kii. Waxaan u mahadcelinayaa SAYFSM oo i siisay daryeelka aan aadka ugu

HA IS takoorina; balse ka soo baxa harka oo hogaansada nolosha aad rabtaan.

baahnaa oo taageerada nafsi iyo mid bulsheed.
Waxaan ugu baaqaayaa dhalinyarada inay naftooda iyo kuwa ay jecel yihiinba ka difaacaan HIV/AIDS-ka, haddii ay suurtogal tahay, ka fogaadaan galmada ama isticmaalaan kondhomka. Maadaama qabatinka maandooriyaha uu u horseedi karo galmo aan badbaado lahayn, waxaan ku boorinayaa dhalintayda yar inay iska ilaaliyaan balwadda.Waxaa intaa dheer, waxaan dadka la nool HIV/AIDS ku leeyahay: **HA IS takoorina; balse ka soo baxa harka oo hogaansada nolosha aad rabtiin**.
Intaa waxaa dheer, waxaan ugu baaqaayaa qoysaska inay ka hadlaan oo ay si aad u dhow u kormeeraan qoyskooda kuwa da'da yar ku saabsan fayoobaanta iyo caafimaadkooda.

Qoraaga sheekadaan waxa uu rabaa in aan magaciisa la sheegin.. Hagere Atnafu maaha qoraaga magaciisa dhabta ah..

Sideed ku ogaan kartaa inaad qabto HIV?

Baaritaanku waa sida kaliya ee lagu ogaan karo in aad qabto HIV. Dadka qaba HIV badidood wax calaamado ah ma yeelan doonaan dhawr sano ka dib marka ay qaadaan. Markaa, ma garan kartid inaad qabto HIV sida dareenkaga ah.Baaritaanku waa sida kaliya ee lagu hubsan karo.

Waa fikrad wanaagsan in la is baaro, hadii aad lammaanahaagu lasamaysid galmo aan dhawrsanayn ama hadii laga helay HIV. Waa inaad sidoo kale isbaartaa haddii aad la wadaagtay cirbadaha qof kasta (oo ay ku jiraan cirbadaha loo isticmaalo daroogada, daloolinta, iyo kuwa jirka lagu sawiro).

Haddii aad qabto HIV, waxaa wanaagsan inaad ogaato si aad u bilowdo qaadashada dawooyin kaa caawin kara caafimaadkaaga oo aad yarayso fursadahaaga inaad ku faafiso HIV-ka dadka kale.

Marka aad ogaato inaad qabto HIV waxay noqon kartaa mid cabsi leh oo kugu adag.Shaqaalaha SAYFSM ayaa kaaga jawaabi kara su'aalahaaga oo wax ka qaban kara welwelkaaga.Kahor intaadan galin baaritaanka, shaqaalaha SAYFSM ayaa kaa caawin doona inaad fahanto waxa natiija kasta oo ka timaada baaritaanka ay kugu yeelan karto.Haddii natiijada baaritaankaagu noqoto mid togan, waxay muhiim u noqon doontaa samaqabkaaga inaad hesho taageerada dad aad taqaan oo aad aamini karto.SAYFSM waxay bixisaa koox taageero shucuureed oo lacag la'aan ah, meel amaan ah oo aad kula hadli karto dadka yaqaan xaalada aad ku jirto.

Hadii aad qabto HIV/AIDS, waxaad kala xiriiri kartaa SAYFSM , iyo sidoo kale adeega aasaasiga ee la talinta iyo caawimaada.adeegyadan bilaashka ah

- Lagaa caawiyo, guriyeynta, alaabta guriga, cuntada, dharka, shaqada;
- u gudbinta xarumaha caafimaadka, bixiyeyaasha caafimaadka maskaxda, adeegyada sharciga, fasallada ESL;
- Caawinaad turjumaad; iyo
- gaadiidka lagu aadaayo balamaha caafimaadka

Adeegyada SAYFSM waa lacag la'aan, qarsoodi, iyo xukun la'aan.
Waxaan u adeegnaa dhamaan dadka Afrikaanka ah annaga oo aan kala soocin waddanka asalka, dhaqanka, luqadda, iyo diinta.