

## 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.

Mbiu

## 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.

Natiijooyinka 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](mailto:info@sayfsm.org)  
Website: [www.sayfsm.org](http://www.sayfsm.org)

## Deeqaha si aqlabiyad leh loo aqbalay!

Haa! Waxaan jeclaan lahaa inaan ku biiriyo SAYFSM:

\_\_\_\$25 \_\_\_\$10 \_\_\_\$5 \_\_\_ markale

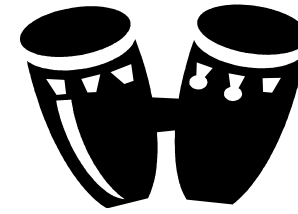
Fadlan ku soo dir deeqdaada:

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

## Bixinta adeegyo 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](http://www.sayfsm.org)

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

A newsletter of SAYFSM

Issue 20/June 2022

St. Paul, MN

## “...Wali mushkiladii kamaanu bixin”



By Bahar Oumer,  
Jaaliyada Oromada ee Minnesota

Marka hore, waxaan jeclaan lahaa inaan qirto oo aan uga mahadceliyo SAYFSM in ka badan labaatano sano oo ku habboon luqad ahaan iyo dhaqan ahaanba waxbarashada HIV / AIDS-ka, wacyigelinta, iyo barnaamijyada adeegyada bulshada ee muhaajiriinta Afrikaanka ah. Wax badan ayaanu ku leenahay SAYFSM si ay u baabiiso ceebaynta iyo macluumaadka khaldan ee la xidhiidha gudbinta HIV/AIDS iyo bixinta taageerada aadka loogu baahan yahay dadka qaba HIV/AIDS.

Iyadoo horumar laga sameeyay horumarinta wacyiga bulshada ee HIV/AIDS-ka, gaar ahaan la dagaalanka faquuqa - mar kale, waxaa mahad leh SAYFSM iyo hay'adaha kale - qiimaynteenada gudaha iyo aragtida guud ee bulshada waxay muujinaysaa in aynaan weli ka bixin kaynta. Faquuqa iyo takoorka ka dhanka ah dadka qaba HIV/AIDS-ka ayaa wali ku dhex faafay bulshadayada dhexdeeda. Mararka qaarkood, ma aha oo kaliya qofka la nool HIV / AIDS laakiin sidoo kale xubnaha qoyska ayaa lagu takoorkaa bulshada dhexdeeda. Faquuqa wadajirka ah iyo go'doominta wadajirka ah ayaa dadka la nool HIV / AIDS ka joojiya inay fagaare u soo baxaan oo ay ka hadlaan xaaladdooda iyo waaya-aragnimadooda la noolaanshaha HIV / AIDS-ka. Waxaan fursadan uga faa'iidaystay inaan ugu baaqo oo aan kacodsado bulshadeena inay noqdaan walaalahood ilaalinaya kana fogaadaan inay takooraan dadka la nool HIV / AIDS iyo qoysaskooda. Dadka qaba HIV/AIDS waa qayb ka mid ah bulshada. Waa qayb naga mid ah. Waa

## Goobaha Baaritaanka HIV ee bilaashka ah

SAYFSM ----- 651-644-3983

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

Red Door 612-543-5555

qoyskeena. Bulsho wadaag ah ahaan, waa inaan ku noolnahay hab-dhaqankeenna qadiimka ah ee is-daryeelka iyo is-daryeelka. Anagoo is daryeelnayna waxaynu kula dagaalami karnaa HIV/AIDS. Laakiin haddii aan sii wadno dhaleeceynta iyo takoorka dadka qaba HIV / AIDS-ka, waxaan caawineynaa fayraska, ma caawineyno bulshada. Waxa kale oo ka sii horraysa waa in aynu nafteena iyo bulshadeenaba xasuusinnaa in dadka la nool xanuunka HIV/AIDS-ka aanay ku dhicin inkaar ama nasiib xumo. Mid kasta oo naga mid ah waa la soo bandhigi karaa haddii aan ku guuldareysano inaan qaadno tillaabooyin ka hortag ah.

Hadda, bulshada dhaqameed waxaanu ku hogaaminaynaa nolol caadi ah oo cusub oo uu soo rogay Covid Si kastaba ha ahaatee, waa in aynaan ka illoobin joogitaanka iyo fiditaanka HIV/AIDS ee bulshadeena. Waa in aan arrintaan hordhigno oo aan xudunta u nahay doodaha caafimaadka iyo faydaqabka bulshadayada. In kasta oo ay tahay in aan ka walaacno faafitaanka Covid-19, waa in aynaan ka mashquulin wacyigelinta ku saabsan ka-hortagga HIV, baarista, iyo daryeelka. Sidaa darteed, waxaan ugu baaqayaa qof kasta iyo xubin kasta oo bulshadeena ka mid ah inay sii wadaan ka ilaalinta naftaada iyo kuwa aad jeceshahayba HIV / AIDS.

Si gaar ah waxaan rabaa in aan si toos ah ula xiriiro dhalinyarada bulshadeena si ay u ogaadaan in aad fahanteen in qufulka iyo kala fogaanshaha bulshada aysan macnaheedu ahayn in indhaha laga qarsado ama dhegaha laga furto HIV/AIDS. Tusaale ahaan, waa in taxadar dheeraad ah la sameeyaa marka la qabanqaabinayo xafladaha guriga. **Haddii kale, dadaalka khatarta ah wuxuu u soo bandhigi karaa ka qaybgalayaasha**

labadaba COVID-19 iyo HIV/AIDS. Haddaba, waxaan idinku boorinayaa inaad nafihiinna iyo ehelkiinnaba ka difaacdaan COVID-19 iyo HIV/AIDS. Waxaan rajeynayaa inaad ogtahay inuusan jirin wax is dhaafsi oo u dhexeeya cudurrada.

Sida kaliya ee aan ku ogaan karno xaaladdeena HIV waa in aan is-baarno. Markaa, waxaan aad ugu dhiirigelinayaa bulshadeena inay sameeyaan baaritaanka HIV. Nasiib wanaag, waxaa jira xarumo baaris HIV oo bilaash ah. Waxaad macluumaad ka heli kartaa SAYFSM. Imtixaanka waa in aan la samayn oo kaliya marka aan rabno in aan samayno shuraako dhow ama safar, sida ka jirta bulshadayada dhexdooda, laakiin waa in aan samayno tijaabinta dhacdo joogto ah. Xirfadlayaasha caafimaadku waxay ku talinayaan dhaqankan. Haddaba, aynu caado ka dhigno samaynta baaritaanka joogtada ah ee HIV.

Ugu dambayntii, laakiin ugu yaraan, waxaan jeclaan lahaa inaan la xidhiidho xubnaha bulshadayada ee la nool HIV/AIDS. Xubnaha bulshadayada, aan mar kale is xasuusino in HIV/AIDS aanu qofna qeexin. Xubnaha bulshada ee la nool HIV/AIDS, fadlan ogow in HIV aanu ku qeexin. Si ku filan uma xoojin karo inaad ka weyn tahay oo aad ka weyn tahay fayraska. Waxaad tahay qayb ka mid ah bulshadayada. Waxaad sii wadi kartaa wax ku biirinta bulshadeena. Ma awoodno inaan kaa lumino nolosha bulshada, wada sheekeysiga, waayo-aragnimada, iyo hawlaha. Waxaan had iyo jeer u baahanahay khibradaada, casharradaada, xigmaddaada, iyo dhiirigelintaada. Fadlan u soo bax oo bar bulshadeenainay runtii suurtoagal tahay in la noolaado, la jeclaado, oo la raaxaysto iyada oo aan loo eegin heerka HIV.

### Aynu la dagaallanno HIV – laakiin maaha kuwa la nool HIV

Dadku ma rabaan inay ogaadaan inay qabaan HIV, maxaa yeelay waxay ka baqayaan qoyskooda iyo beeshoodu inay xukumaan oo diidaan. Qof kastaa wuxuu u baahan yahay inuu ogaado in had iyo jeer la jeclaan doono lana taageeri doono xitaa haddii uu qabo HIV/ AIDS.

Feyraska keena cudurka AIDS kuma faafo taabashada, candhuufta, ilmada, hindhisada, qufaca, ama nooc kasta oo xiriir caadi ah. HIV wuxuu ku faafaa inta badan soo-gaadhista shahwada, dheecaanka xubinta taranka dumarka, dareeraha dabada, dhiiga, ama caanaha naaska qofka qaba HIV.



## Maxaad u baahan tahay inaad ka ogaato HIV?

"Aqoonta ayaa ka wanaagsan taajirnimada."  
Maahmaah reer Cameroon

### WAA MAXAY HIV / AIDS?

- HIV waa fayraska sababa AIDS. Waxay dhaawacdaa nidaamka difaaca jirka, taas oo ah habka difaaca jirka ee dabiiciga ah ee jidhkeena ka ilaaliya cudurrada iyo infekshannada.
- Cudurka ka dib, waxaad noolaan kartaa dhowr sano adigoo lahayn astaamo ama aadan ogaan inaad qabtid HIV oo aad u gudbin karto dadka kale.
- Ka dib markii aad qaaday cudurka HIV sanado dhowr ah, habkaaga difaaca jirka ayaa si xun u dhaawacmay oo cudurkaagu wuxuu u gudbaa AIDS.
- Cudurka AIDS-ka waa marxaladda ugu dambeysa ee HIV.
- Dhaqtar kaliya ayaa baari kara cudurka AIDS-ka.
- Ma jiro wax tallaaf ama dawo ah oo laga helo HIV / AIDS.
- Daaweyn ayaa loo heli karaa si looga caawiyo dadka badankood ee qaba infekshinka HIV si ay ugu noolaadaan nolol caafimaad leh oo dheer, in kasta oo ay wali u gudbin karaan HIV dadka kale haddii aan la isticmaalin kahortaga ama ay wadaagaan cirbadaha.
- Si looga faa'iideysto daaweynta, ogaanshaha heerkaaga HIV goor hore waa muhiim. Waxaad ku ogaan kartaa heerka HIV-gaaga kaliya adiga oo iska baaro HIV.

**HIV ma takoorto! Qof kasta  
ayaa qaadi kara HIV!**