

## 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.

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:

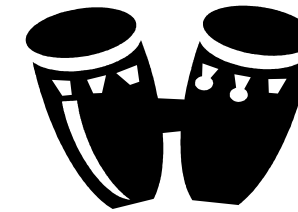
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

*Mahadsanid!!*

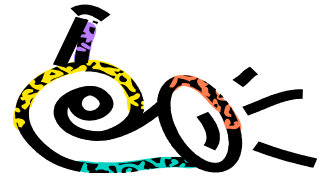
## Bixinta adeeyo dhaqan ahaan ku habboon



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

A newsletter of SAYFSM

Issue 25/February 2023

St. Paul, MN

## Marka hore ayaa wanaagsan!

Inaad horay u socoto oo aad iska baarto oo aad daawaynta ku bilowdo wakhtigeeda.

Waxaa taas ka sii daran, kuwa laga helo cudurka HIV/AIDS-ka, waa ay soo daahdaan, xilli habdhiskooda difaaca jirkoodu uu daciifay, ka dib markii ay hore u yeesheen wax badan ama dhammaan cudurrada halista ah ee HIV/AIDS-ka.

Marka la eego indha-indhayntayda rugaha caafimaadka ee ku saabsan waayo-aragnimadayda dadka qaba HIV, shakhsiyaadka hore loo baadhay ee bilaabay daawaynta waqti ku habboon ka hor inta aan habdhiska difaaca jidhkoodu daciifin waxay ahaayeen kuwo ka caafimaad badan oo noloshooda ugu nool sidii qof kale waxayna ahaayeen xubno waxtar leh oo bulshadooda ah.



**Dr. Gari Jaleta**

In kasta oo horumarka cajiibka ah ee hababka baadhista iyo daawaynta HIV/AIDS laga gaadhay afartankii sano ee u dambeeyay ka dib markii ugu horraysay ee la aqoonsaday fayraska horraantii 1980-aadkii, aqoon la'aanta cudurka iyo ceebaynta cudurkan ayaa weli ka hortagaysa dad badan.

Shakhsiyaadka waa in aysan ogolaan cabsida ceebeynta iyo takoorka in ay dib u celiyaan oo ay siiyaan fayraska waqti ku filan si uu u wiiqo habdhiska difaaca; waa in qofku cabsida ka badiyo oo uu u soo baxo baadhis baadhis ah oo uu helo daryeelka ku habboon haddii fayraska laga helo dhiiggiisa.

Inkasta oo aan ilaa hadda dawo loo hayn cudurkan inkasta oo cilmi-baadhis dheer oo afartan sano ah lagu sameeyay mid ka mid ah, haddana saynisyahannadu waxa ay awoodeen in ay la yimaadaan dawooyin waxtar leh oo qofka ku ilaalin kara infekshanka hab-dhiska iyo in qofka uu sii noolaado in ka badan ama ka yar. qaab nololeed caafimaad leh sida qof kasta oo kale.

Helitaanka daawaynta saxda ah ee adiga kugu habboon waxay ku bilaabataa wadahal. Inta lagu jiro ballan kasta oo aad la leedahay bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, ogow in aysan jirin wax xaddidan. Ha ka baqin inaad la wadaagto fikradahaaga ama dareenkaaga ku saabsan daaweyntaada HIV ama safarkaaga la noolaanshaha HIV. Sidoo kale, ha ka baqin inaad

kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadka arrimaha kale ee laga yaabo inaad la kulanto, sida caafimaadka dhimirka ama wax kasta oo aalkolo ama isticmaalka muqaadaraadka. Waxay maskaxda ku hayaan waxa adiga kuu fiican iyo la wadaagida khibradaada daacadda ah iyaga waxay kaa dhigi kartaa inaad dareento awood iyo inaad maamusho caafimaadkaaga.

Xaqiiqdu waxay tahay, iyadoo la heli karo daryeel caafimaad oo casri ah iyo daawaynta HIV/AIDS, qofka qaba infekshanka si adag ugu dheggan daawaynta wuxuu u horseedi karaa qaab nololeed caafimaad leh oo wax soo saar leh. Sidaa darteed, waxaa aad loogu talinayaa in qof kasta iska baaro Fayraska oo qaado marxaladda ugu horraysa ka hor inta aanuu soo bixin. Adeegyada baarista noocan oo kale ah waxaa laga yaabaa in laga helo bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah, bulshada ama ururada caqiidada ku saleysan ee ka shaqeeya adeegyadan iyo kuwa kale oo badan.

Waxaa fiican inaad iska baarto oo aad ogaato xaaladaada oo aad daryeesho caafimaadkaaga intii aadan aqoonin xaaladaada oo aad u ogolaato in fayraska aan la xakameynin oo uu sameeyo waxyeelo. Is tijaabi Marka hore ayaa fiican!

## La noolaanshaha caafimaad qaba HIV.

### Maxaan samayn karaa si aan ugu noolaado nolol caafimaad leh oo qaba HIV?

Markaad la nooshahay HIV, muhiim maaha oo kaliya inaad daawaynta HIV u qaadato sida lagu qoray. Waxa kale oo aad muhiim u ah inaad sii waddo inaad diirada saarto naftaada iyo caafimaadkaaga guud.

Si taas loo sameeyo, waxaa muhiim ah in la tixgeliyo dhammaan waxyaabaha qayb ka ah nolol caafimaad leh. Kuwaas waxaa ka mid ah: shucuureed, maskaxiyar, dhaqaale, jir, iyo bulsho.

Daryeelka naftaada waa hab muhiim ah oo kaa caawinaya inaad ku noolaato nolol caafimaad leh oo leh HIV.



## Maxay yihiin waxyaalaha iga caawin kara inaan la noolaado HIV?

Kala hadlida bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga qorshaha daawaynta HIV ee ku haboon jadwalkaaga joogtada ah waa hal dariiqo oo kaa caawin kara inaad ku dhegganaato daawaynta, taasoo kaa caawin karta inaad ku noolaato nolol dheer oo caafimaad leh.

### Sideen u maareeyaa safarkayga daawaynta HIV?

Qof kastaa wuxuu la kulmaa kor iyo hoos. Inaad ka digtoonaato caafimaadkaaga dhimirku waa qayb muhiim ah oo ka mid ah maaraynta HIV-gaaga. Kaliya ogow inay jiraan agab iyo dad diyaar u ah inay ku taageeraan si aanad waligaa u dareemin kalinimo safarkan.

### Waa maxay macnaha aan la ogaan karin?

Hadafka ugu weyn ee daawaynta HIV waa in culayska fayraskaaga la ogaan waayo. Aan la ogaan karin waxay ka dhigan tahay in uu jiro fayras yar oo dhiigga ku jira oo shaybaarka uusan cabbiri karin. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan natiijooyinka shaybaarkaaga, la hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.