

## 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:

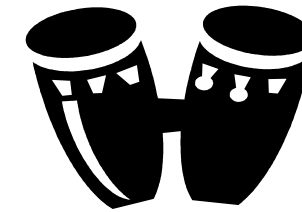
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

*Mahadsanid!!*

## Bixinta 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)

A newsletter of SAYFSM

Issue 26 / March 2023

St. Paul, MN

## ama iyada oo aan HIV-ga qabin.



**Yoseph Geleta**

U=U macneheedu waa "la ogaan karo waxay la mid tahay lama kala qaadi karo." Si gaar ah, waxa ay la macno tahay in dadka la nool HIV kuwaas oo si joogto ah u xakameeyay culayskooda fayraska oo aan la ogaan karin culayska fayraska ah ugu yaraan lix bilood oo ay qaataan dawooyinka ka hortagga fayraska (ART) sida loo qoray, uma gudbiyaan HIV lammaanaha galmada.

Dadka la nool HIV ma gudbin karaan fayraska haddii ay qabaan rarka fayraska "aan la ogaan karin". U=U waxay beddeshaa waxa ay la macno tahay in lala noolaado HIV. Ogaanshaha HIV ayaa mar loo maleeyay inuu yahay mid dilaa ah, qaar badana waxay ku noolaayeen cabsi ah inay u gudbiyaan fayraska kuwa kale. Tani waxay gacan ka gaysatay tobanaan sano oo ceebayn ah kuwa la nool HIV.

### Waa maxay ololaha U=U?

Ololaha U=U waxa uu rajaynaya in uu faafiyo wacyiga in daawaynta HIV ay aad waxtar u leedahay. Haddii aad tahay qof la nool HIV oo heerka fayraska ee dhiiggaaga lagu xakameeyo daawaynta waxtarka leh, uma gudbin kartid fayraska dadka kale.

Ololahan ayaa la bilaabay ka dib markii saddex daraasadood oo waaweyn oo ku saabsan gudbinta galmada ee HIV lagu sameeyay kumanaan lammaane Sero khilaafsan (macnaheedu waa hal lammaane ayaa la nool HIV kan kalena ma ahayn). Ma jiro hal kiis oo HIV ah oo laga gudbiyay qof fayraska lagu xakameeyay oo u gudbiyay lammaanihiisa ama iyada oo aan HIV-ga qabin.

Waxa cajiib ah, tani run bay u tahay dhammaan dadka la nool HIV, oo ay ku jiraan naagaha heterosexuals, ragga heterosexual, iyo ragga galmooda ragga. Waxay ka dhigan tahay isbeddel weyn oo ka yimid tobannaan sano oo cabsi ah oo ay la kulmeen kuwa la nool HIV. Hadda, dadka la nool HIV waxay noolaan karaan nolol dheer, nolol caafimaad qabta oo aan fursad u helin inay u gudbiyaan fayraska dadka kale haddii ay ku jiraan daaweyn habboon.

Qadarka fayraska laga helo dhiigga waxaa loo yaqaanaa culeyska fayraska HIV. Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in heerka fayraska ee dhiigga ku jira uu la xiriir khatar weyn oo ay dadku u gudbin karaan fayraska kuwa kale.

Haddii aad qabto HIV, qaadashada daawada maalin kasta sida uu ku amray bixiyaha xanaanada caafimaadkaagu waxay kaa caawinaysaa in la xakameeyo culayska fayraska HIV iyo in la xakameeyo. Daawooyinka lagu daweyo HIV waxaa la qaadan karaa maalin kasta sanado badan oo ay leeyihiin waxyeelooyin yar. Waa muhiim in lala shaqeeyo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah ama cudurada faafa si loo hubiyo in fayraska si sax ah loo daaweeyay.

Haa, Hadda ma jiro wax daawo ah oo loogu talagalay HIV. Waa xaalad nololeed oo u baahan daaweyn maalin kasta si loo xakameeyo fayraska. Ilaa iyo inta uu fayrasku xakameynayo, uma badna inaad leedahay dhibaatooyin halis ah ama infekshanno waxaadna ku noolaan kartaa nolol caafimaad leh.

Habka ugu muhiimsan ee looga hortagi karo gudbinta fayraska markaad la nooshahay HIV waa adigoo qaadanaya daawooyinka HIV ee waxtar kuu leh maalin kasta, iyo la shaqeynta bixiyahaaga HIV. Khatarta ah inaad gudbiso HIV aad bay kor ugu kacday haddii aad seegto qiyaasaha daawooyinka HIV ama aad joojiso qaadashada.

Waxaa muhiim ah in la ogaado in daawaynta HIV aysan dadka ka ilaalinayn inay u gudbaan kuwa kale (STIs). Xirashada cinjirka galmada waxay yaraynaysaa khatarta ah in lagu gudbiyo STIs kale sida kalamiidiya, jabtada, waraabowga, iyo cagaarshow C.

Intaa waxaa dheer, dadka HIV-negative, waxaa jira daawooyin waxtar leh si ay u caawiyaan ka hortagga HIV loo yaqaan PreP.

Haddii aad la nooshahay HIV, waa muhiim inaad kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga waxa daawaynta kuu fiican oo aad hesho talo gaar ah. Waxay sidoo kale ka jawaabi karaan su'aalaha ku saabsan lammaanahaaga ama lammaanahaaga, iyo su'aalo kasta oo aad ka qabtid la noolaanshaha 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 dambaysa 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!**