

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

Website: 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:

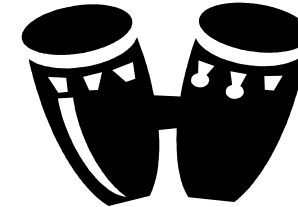
SAYFSM
2395 University Avenue W, #200
St. Paul, MN 55114

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

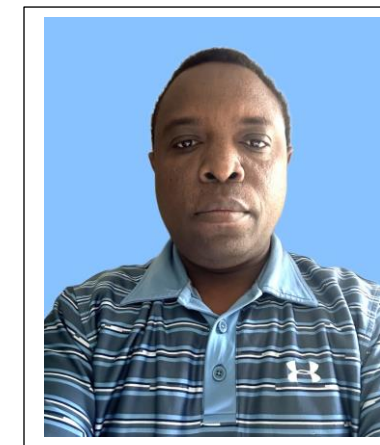
www.sayfsm.org

A newsletter of SAYFSM

Issue 27 / April 2023

St. Paul, MN

cimri dheer iyo caafimaad ku noolaadaan!



Benard Gutwa

Inkasta oo aan dawo loo hayn HIV, fursadaha daawaynta ayaa ka caawin kara dadka la nool HIV in ay noolaadaan nolol dheer iyo nolol caafimaad leh iyada oo la dhimayo culayska fayraska. Intaa waxaa dheer, qaar ka mid ah xulashooyinka daawaynta waxay xitaa noqon karaan kuwo fudud oo ku habboon jadwalkaaga caadiga ah.

Markaad la hadlayso bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, waa muhiim inaad u sheegto khibradaada daaweynta hadda iyo haddii ay buuxinayso baahiyahaaga gaarka ah. Gaar ahaan marka aad dib u hawlgelinayso daawaynta. Wadahadalladan ayaa kaa caawin kara inaad hesho daawaynta kugu habboon.

Kala hadal daryeel bixiyahaaga wax ku saabsan daawaynta HIV oo, marka loo qaato sidii lagu qoray, laga yaabo inay kaa caawiso in culayska fayruuskaaga la ogaan waayo oo uu sidaas ku sii ahaado. Aan la ogaan karin waxay ka dhigan tahay in uu jiro fayras yar oo dhiigga ku jira oo shaybaarka uusan cabbiri karin. In la xakameeyo culayska fayraska HIV waa tallaabo muhiim u ah safarkaaga

daawaynta, sida diiradda lagu saarayo dhinacyada kale ee muhiimka ah ee caafimaadkaaga.

Dhinaca kale ee muhiimka ah ee caafimaadkaaga waa caafimaadka maskaxdaada oo muhiim u ah dhammaan marxaladaha safarkaaga la noolaanshaha HIV. Hubi inaad naftaada waqti u qaadanayso mar kasta oo aad u baahato. Haddii aad u baahan tahay caawimo, waa muhiim inaad caawimo weydiisato. Haddii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah oo caadi ah, sidoo kale.

Haddii aad hadda la halgamayso aalkolo ama isticmaalka maandooriyaha, waa muhiim inaad ogaato in tani ay saamayn ku yeelan karto nidaamka difaacaaga, saamayn ku yeelan karto sida daawadu u saamaynayso jidhkaaga, oo ay kugu adkayn karto inaad gaadho yoolalkaaga daawaynta.

Sigaar cabbiddu waa khatar qof walba. Waxay waxyeelo u geysataa ku dhawaad xubin kasta oo jirka ah, waxay sababtaa cudurro badan, waxayna saamaysaa caafimaadka guud. Si kastaba ha ahaatee, halista cawaaqib xumo caafimaad ayaa aad ugu badan dadka qaba HIV.

Ku dhegganaanshaha daawaynta sida lagu qoray waxay kaa caawinaysaa inaad hubiso inay had iyo jeer jidhkaaga ku jirto dawo kugu filan oo kaa caawinaysa la dagaalanka fayraska oo kaa caawinaysa inaad hesho oo aad ahaato mid aan la ogaan karin. Aan la ogaan karin waxay ka dhigan tahay in uu jiro fayras aad u yar oo dhiiga ku jira oo shaybaadhka shaybaarku aanu qiyaasi karin oo helitaanka halkaas waxay kaa caawin kartaa inaad nolol dheer oo caafimaad leh ku noolaato 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 tallaal 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!**