

## 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 biiryo SAYFSM:

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

Fadlan ku soo dir deeqdaada:

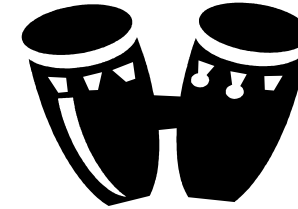
SAYFSM  
2395 University Avenue W, #200  
St. Paul, MN 55114

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 28/June 2023

St. Paul, MN

## Xakamee caafimaadkaaga: Iska baadh HIV Maanta!



Dr. Gari Jaleta

HIV/AIDS waa xaalad caafimaad oo halis ah oo saamaysa malaayiin qof oo adduunka ah. Si kastaba ha ahaatee, warka wanaagsan ayaa ah in marka hore la ogaado iyo daryeel caafimaad oo habboon, shakhsiyaadka la nool HIV/AIDS ay ku noolaan karaan nolol

dheer oo buuxda. Markaad is-baarto, kaliya ma ilaalinaysid caafimaadkaaga laakiin sidoo kale waxaad ka qayb qaadataa dadaalka wadajirka ah ee ka hortagga fiditaanka fayraska.

Waa kuwan dhowr sababood oo ay baadhista HIV-gu aad muhiim ugu tahay:

1. **Ogaanshaha Hore:** Tijaabadu waxay caawisaa in la ogaado infekshanka HIV ee xaalad hore, taas oo awood u siinaysa faragelin caafimaad oo degdeg ah iyo helitaanka daawaynta nafaha lagu badbaadinayo. Baaritaanka hore wuxuu u ogolaanayaa in si wanaagsan loo maareeyo fayraska waxayna caawisaa in la ilaaliyo habdhiska difaaca oo caafimaad leh.

**2. Nabadda Maskaxda:** Ogaanshaha xaaladdaada HIV waxay ku siin kartaa dareen nasasho iyo xasillooni maskaxeed. Haddi ay natiijadu noqoto mid taban ama mid togan, waxa aad yeelan doontaa aqoonta aad ku gaadhi karto go'aamo xog ogaal ah oo ku saabsan caafimaadkaaga oo aad qaado talaabooyinka ku haboon ee aad hore ugu soconayso.

**3. Kahortagga iyo Ilaalinta:**Tijaabadu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah ka hortagga HIV. Haddii aad tijaabiso diidmo, waxaad naftaada ka bari kartaa dhaqamada badbaadada leh sida ku celcelinta galmo badbaado leh, isticmaalka kondhomka, iyo ka fiirsashada kahortagga soo-gaadhista (PrEP) haddii aad khatar sare ugu jirto. Haddii aad tijaabiso togan, waxaad heli kartaa xulashooyinka daawaynta oo aad qaadi kartaa tillaabooyin aad uga hortagayso u gudbinta fayraska dadka kale.

**4. Xoojinta iyo taageerada:** Tijaabinta laga helay HIV macnaheedu maaha dhammaadka adduunka. Maanta, waxaa jira kheyraad badan, kooxaha taageerada, iyo horumarka caafimaadka ee la heli karo si loo caawiyo

shakhsiyaadka inay ku noolaadaan nolol buuxda oo qaba HIV. Imtixaanku wuxuu awood kuu siinayaa inaad raadsato daryeelka iyo taageerada aad u baahan karto marka aad la xiriirto bulsho fahmaysa khibradahaaga.

Xusuusnow, in lagaa baaro HIV waa hab sir ah, iyo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka waxaa loo tababaray inay hubiyaan sirtaada iyo raaxadaada inta lagu jiro baaritaanka iyo habka la-talinta.

Markaad tillaabadan u qaaddo ogaanshaha xaaladdaada HIV, waxaad muujinaysaa sida ay uga go'an tahay fayyo-qabkaaga iyo caafimaadka dadka kugu xeeran. Si wada jir ah, waxaan u abuuri karnaa adduun si fiican loo fahmay HIV, si habboon loo maareeyay oo ugu dambeyntii la xakameynayo.

Xusuusnow mar labaad, aqoontu waa awood, caafimaadkaagana waa mid mudan in mudnaanta la siiyo. Talabada geesnimada leh qaado maanta oo iska baadh HIV. Waxaad mudan tahay inaad ku noolaato nolol caafimaad leh oo buuxda.

## 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 qaadata 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, maskaxiyani, 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.