ከ HIV ጋር በደንብ መኖር ይችላሉ

የ SAYFSM አገልግሎቶች መመሪያዎችን እና ተስፋን እንዲያገኙ ይረዱዎታል ::

እነዚህ ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች በ SAYFSM ለእርስዎ ተደራሽ ይሆናሉ፡

- በ HIV ለተያዙ አፍሪካውያን የስሜታዊ እና መንፈሳዊ ድጋፍ ቡድን
- የ HIV ምክር እና ምርመራ
- HIV/AIDS ን የመከላከል ትምህርት
- በ HIV ለተያዙ የሚሰጥ የመከላከል ጣልቃ ገብነት እና የጤና ትምህርት
- በባህል እና በቋንቋ የሚቆራኙ የትምህርት ቁሳቁሶች
- የሕክምና ጉዳይ አያያዝ
- የህክምና ተሚጋችነት
- የአእምሮ ጤና ማማከር
- ለቤቶች ፣ ለቅጥር ፣ ለህዝብ ድጋፍ ፣ ለምግብ መደርደሪያ ፣ ለልብስ ፣ ለትምህርት ፣ ለህጋዊ ፣ ለቤት ቁሳቁሶች እና ለሌሎችም ፍላጎቶች የሚሆኑ ግብኣቶች እና ሪፈራል ::

ነፃ የ HIV ምርመራ ጣቢያዎች

SAYFSM	651-644-3983
JustUS Health	612-341-2060
Red Door	612-543-5555

ይመርመሩ!

ሁሉም የምርመራ እና ተዛማጅ አገልግሎቶች በ SAYFSM ጽ / ቤት በነፃ የሚሰጡ ናቸው::

SAYFSM የደም ምርመራን የሚያከናውነው በደንብ በሰለጠኑ እና የምስክርነት ወረቀት ባላቸው ሰራተኞች የሚከናወነውን መደበኛ ፈጣን የ HIV ምርመራ ኪት / ኦራኪዊክ ኪት በመጠቀም ይሆናል ::

ቀጠሮ ለመያዝ ለ SAYFSM ይደውሉ እና የሠራተኛ አባላትን ጋር ይነጋገሩ።

የምርመራ ውጤቶች በ 15 ደቂቃዎች ውስጥ::

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

ስልክ ቁጥራችን: (651) 644-3983
ኢሜይል: info@sayfsm.org
ድረ ገፅ: www.sayfsm.org

ልገሳዎች በደስታ ይስተናገዳሉ!

አዎ! ለ SAYFSM ማበርከት እፈልጋለሁ:
____$25 ____$10 ___$5 ____ሌላ

እባክዎ ልገሳዎን ለ:

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

አናመሰግናለን!!

ባህላዊ ተስማሚ የሆኑ አገልግሎቶችን ማቅረብ

በሚኔሶታ ውስጥ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪካ ወጣቶች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች (SAYFSM) ሚኔሶታ ውስጥ ላሉት አፍሪካውያን ሁሉ በባህላዊ ስሜት እና በቋንቋ ተስማሚ የ HIV/AIDS ትምህርት እና ማህበራዊ አገልግሎቶችን ይሰጣል ::

Mbiu

የ SAYFSM መፅሔት Issue 12/February 2021 St. Paul, MN

651-644-3983 www.sayfsm.org info@sayfsm.org

የ HIV/AIDS በሽታን እንዴት እየተከላከልን እንዳለ

ፓስተር ሊኪ ኤም ኒያቤሪ

የሰውን ልጅ ህልውና አደጋ ላይ የሚጥል ታላቅ የህብረተሰብ ጤና ተግዳሮት እያጋጠመ እንዳለ በዜና ከተነገረ ከ 40 ዓመታት በላይ አስቆጥሯል :: መንግስታት ፣ ሲቪል ማህበራት እና አብያተክርስቲያናት ህዝቡን ለማስጠንቀቅ ተሰበሰቡ :: የ HIV እና የ AIDS በሽታን እንዴት መቋቋም እንደሚቻል አስመልክቶ በማህብረተሰቡ ውስጥ ተሰራጭቷል ፣ ትምህርት ቤቶች እና አድባራትም የማስተማሪያ ማዕከላት ሆኑ :: በተለይ የአፍሪካ አህጉር ትልቅ ጥፋትን አስተናግዷል :: በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ በበሽታው ተይዘው በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች ሞተዋል ::

ወረርሽኙ በጤና መሠረተ ልማት የግብአት ውስንነት እና በአነስተኛ ፋይናንስ ምክንያት መንገድ በማግኘቱ የተነሳ አፍሪካ እጅግ በጣም ተጎድታለች ::

ዛሬ ግን ጉዳዩ እሱ አይደለም:: HIV/AIDS ያመጣው ሀዘን እና ሽብር በብሩህ ተስፋ እና መልካም ሃሳብ ተተክቷል :: በጣም የከፋውን አልፈነዋል ነው :: የፀረ-HIV(anti-retroviral) መድኃኒቶች መገኘታቸው በበሽታው የተያዙት ሰዎች መደበኛ እና ጤናማ ሕይወት እንዲመሩ አግዘዋል :: ብዙ የተለያዩ የመከላከያ እና የመቋቋሚያ እርምጃዎችም የዚህ በሽታ ተፅእኖን ለመቀነስ ረድተዋል :: ቢሆንም ግን፣ አሁንም ጦርነቱ ገና አላበቃም :: በትኩረት መቀጠል አለብን ::

የሰባተኛ ቀን አድቬንቲስት ቤተክርስቲያን እዚህ በሚኔሶታ ውስጥ ከሚገኘው ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪካ ወጣቶች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች (SAYFSM) ጋር በመተባበር ማህበረሰባችንን የማስተማር ሁኔታን ከፍ ወዳለ ደረጃ አሳድጓል :: ሰዎች አደጋው የት እንዳለ እና ወደ ድል የሚያደርሰውን ጉዞ እንዴት መቀላቀል እንዳለባቸው በተከታታይ ሊነገራቸው ይገባል ብለን እናምናለን :: በ 2030 AIDS ከዓለም እንዲወገድ ቆርጠን ተነስተናል :: ይህም እውን እንዲሆን በዓለም ዙሪያ በየቀኑ የሚከሰቱት ከ 6000 በላይ ኢንፌክሽኖች በሕዝባችን ውስጥ እንዳይከሰቱ በቀጣይነት ማረጋገጥ አለብን ::

በደቡብ አፍሪካ የሚገኘው የካውዙሉ ናታል ዩኒቨርሲቲ የጤና ኢኮኖሚ እና AIDS ምርምር ክፍል (HEARD) በናና ፖኩ መሰረት ኃላፊነቱን እየወሰድን ነው ፡፡ “HIV እና AIDS ላይ የተካሄደውን ጦርነት እንደገና ለማደስ የምንችልበት ብቸኛው መንገድ የዚያን ማህበረሰብ ቋንቋ እና ልምዶች በሚረዱ የአከባቢው ሰዎች የሚከናወኑ ባህላዊ እሴትን የጠበቁ ፕሮግራሞችን በገንዘብ ድጋፍ በማድረግና እና በመርዳት ነው ፡፡ ጥናቶች እንደሚያሳዩት እንዲህ ያሉት ጣልቃ ገብነቶች ውጤታማ ብቻ ሳይሆኑ ብዙ ዋጋም የሚያስከፍሉ አይደሉም ፡፡ ስለሆነም የ HIV እና AIDS የጣልቃ ገብነት ዘዴ ትንሽ አካል ከመሆን ይልቅ በቋሚነት ተሳትፎ ማድረግ ያስፈልጋል ፡፡ ”

> እኛ ሰዎች የራስ-በራስ HIV ምርመራን እንዲያደርጉ እያበረታታን እንገኛለን (HIVST)፡፡
>
> አንድ ግለሰብ መዝገብ ላይ ሳይካተት ያለበትን ሁኔታ ለማወቅ የሚያስችል አይነተኛ መንገድ ነው።

በሚኒያፖሊስ፣ ሚኒሶታ ውስጥ የሚገኙት ዩናይትድ ሴንተራል እና የማውንቴን ኤክስፒሪያንስ SDA አብያተ ክርስቲያናት ለቤተክርስቲያኑ ማህበረሰብ ባህላዊ እና ቋንቋን አግባብነት ያለው የጤና ትምህርት ሲያቀርቡ ቆይተዋል ፡፡ በየቤተክርስቲያኑ በወር ሁለት ጊዜ ከ HIV እና AIDS ጋር የተዛመዱ ርዕሰ ጉዳዮችን እናቀርባለን፡፡ እኛ አሁንም በአካል እና በዩቲዩብ እየተገናኘን ስለሆነ በአማካኝ 50 ሰዎች በተገኙበት እና በሳምንት ከ 300 በላይ ዕይታዎችን በመያዝ ሰፋፊ ተመልካቾችን እናገኛለን ብለን እናምናለን ፡፡ የ HIV እና AIDS መንስኤዎችን ፣ ስርጭትን ፣ የቅነሳ መከላከያ እርምጃዎችን እና የማግለል ነክ ጉዳዮችን ዘርዝረናል ፡፡ ሰዎች ለአንድ የወሲብ ጓደኛ ታማኝ እንዲሆኑ እና በግብረ ስጋ ግንኙነት ላይ ሲሳተፉ ሁል ጊዜም መከላከያ እንዲጠቀሙ እያበረታታን ነው ፡፡

አንድ ሰው የ HIV ሁኔታን ማወቅ አስፈላጊነት በአጽንዖት የተሰጠ ሲሆን የፀረ-HIV መድኃኒትን በታማኝነት የመውሰድ ጠቀሜታዎች እንደገና ተደምጠዋል ፡፡ እኛ ሰዎች የራስ-በራስ HIV ምርመራን እንዲያደርጉ እያበረታታን እንገኛለን (HIVST)፡፡ የራስ-በራስ ምርመራ አንድ ግለሰብ የ HIV ፈጣን ምርመራ የሚያከናውንበት እና ውጤቱን በግሉ የሚተረጉምበት ኃይል ሰጪ ሂደት ነው ፡፡ አንድ ግለሰብ መዝገብ ላይ ሳይካተት ያለበትን ሁኔታ ለማወቅ የሚያስችል አይነተኛ መንገድ ነው።

ይህ ፕሮግራም ሲደረግ የነበርው ያለምንም ተግዳሮት አልነበረም፡፡ የተደባለቀ የልጆች እና የወላጆች እና የአማቶች አማች ምእመናን አለን ፣ ስለ ወሲብ እና እንደ ኮንዶም ስለላሉ መከላከያ መሳሪያዎች ማውራት አንዳንድ ጊዜ ትንሽ ይረበሻል ፡፡ እኛ ግን የምንታገለው ይህ ከዚህ በፊት እንደሠራ እና ውጤታማ ሆኖ እንደቀጠለ አውቀን ነው ፡፡

በወረርሽኝ በተሻሻሉ ሁኔታዎች መካከል የ HIV/AIDS ግንዛቤን ለማሻሻል SAYFSM እና ሌሎች ባለድርሻ አካላት ምን ማድረግ እንዳለባቸው እንመክራለን ፡፡ ለምሳሌ አጫጭር ቪዲዮዎችን በአካባቢያዊ ዘዬዎች ማመቻቸት እና በማህበራዊ አውታረመረቦች በተለይም በዋትስአፕ እና በፌስቡክ እንዲጋራ ማድረግ ይችላሉ ፡፡ ይህ በእንግሊዝኛ መግባባት ለማይችሉ ሰዎችም ይደርሳል ፣ እንዲሁም ሰዎች በግል እንዲያዳምጡ እና እርምጃ እንዲወስዱ ያስችላቸዋል።

እያደረጉ ላሉት ነገር SAYFSM ን እናመሰግናለን ፡፡ እነዚያን ግብአቶችን መጠቀማችን ህዝባችን ደህንነቱን ጠብቆ እንዴት መኖር እንዳለበት እንዲያውቅ ረጅም መንገድ እንዲሄድ ያስችለዋል ፡፡

ፓስተር ሊኪ ሔም ኒያቤሪ በዩናይትድ ሴንተራል እና ማውንቴን ኤክስፒሪያንስ SDA አብያተ ክርስቲያናት ወስጥ ዋና ፓስተር ናቸው

HIV ን እንዋጋ - ከ HIV ጋር የሚኖሩትን ሳይሆን

ሰዎች በ HIV የተያዙ እንደሆነ ማወቅ አይፈልጉም ፣ ምክንያቱም ቤተሰቦቻቸው እና ማህበረሰባቸው እንዳይፈርድባቸው እና እንዳያገሉዋቸው ስለሚፈሩ ነው ፡፡ HIV/AIDS ያለባቸው ቢሆንም እንኳ ሁሉም ሰው ሁልጊዜም እንደሚወደድ እና እንደሚደገፍ ማወቅ አለበት ፡፡

AIDS ን የሚያስከትለው ቫይረስ በንክኪ ፣ በምራቅ ፣ በእንባ ፣ በማስነጠስ ፣ በሳል ወይም በማንኛውም ዓይነት ተራ የሆነ ንክኪ አይሰራጭም ፡፡ HIV በዋነኝነት የሚተላለፈው HIV ቫይረስ ካለበት ሰው የዘር ፈሳሽ ፣ የሴት ብልት ፈሳሽ ፣ የፊንጢጣ ፈሳሽ ፣ ደም ወይም የጡት ወተት ነው ፡፡

ስለ HIV መወቅ ያለብዎት ነገር ምንድን ነው?

“እውቀት ከሀብት ይሻላል።”
የካሜሩንያን አባባል

HIV/AIDS ምንድን ነው?

- **HIV AIDS ን የሚያስከትል ቫይረስ ነው ፡፡ ሰውነታችንንም ከበሽታዎች እና ኢንፌክሽኖች የሚከላከለው የሰውነት ተፈጥሯዊ የመከላከያ ዘዴ የሆነውን በሽታ የመከላከል ስርዓትን ይጎዳል ፡፡**
- **በበሽታው ከተያዙ በኋላ፣ የበሽታ ምልክት ሳይኖርብዎት ወይም በ HIV መያዝዎን ባለማወቅ ለብዙ ዓመታት መኖር እና ለሌሎች ማስተላለፍ ይችላሉ ፡፡**
- **ለዓመታት በ HIV ከተያዙ በኋላ በሽታ የመከላከል ስርዓትዎ በጣም ይጎዳል እናም ኢንፌክሽኑም ወደ AIDS ያድጋል ፡፡**
- **AIDS ማለት የ HIV የመጨረሻ ደረጃ ነው ፡፡**
- **AIDS ን ለይቶ ማወቅ የሚችለው ዶክተር ብቻ ነው ፡፡**
- **ለ HIV/AIDS ምንም አይነት ክትባት ወይም መድኃኒት የለም ፡፡**
- **ምንም እንኳ የደህንነት እርምጃዎች ስራ ላይ ካልዋሉ ወይም መርፌ ያጋሩ እንደሆነ አሁንም HIV ን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ቢችሉም፤ በ HIV የተያዙ ብዙ ሰዎች ጤናማ እና ረጅም ህይወት እንዲኖሩ ለመርዳት ህክምና ይሰጣል ፡፡**
- **ከህክምናዎቹ ተጠቃሚ ለመሆን ቀደም ብለው የ HIV ውጤትዎን ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው ፡፡ የ HIV ውጤትዎን ማወቅ የሚችሉት የ HIV ምርመራ በማድረግ ብቻ ነው፡፡**

HIV አይለይም!
ማንኛውም ሰው በ HIV ሊያዝ ይችላል!

የ SAYFSM የሕክምና ጉዳይ ቁጥጥር

የሕክምና ጉዳይ አስተዳደር ለእርስዎ ምን ሊያደርግ ይችላል?
ከሚከተሉት ጋር ሊያገናኝዎ ወይም ሊረዳዎ ይችላል:

⇒ የጤና እንክብካቤ እና የጤና ሽፋን ተደራሽነት
⇒ ምክር እና ድጋፍ
⇒ የ HIV መድሃኒት መረጃ ማቅረብ
⇒ ወደ የመኖሪያ ቤት ጉዳዮች ማስተላለፍ
⇒ ወደ የሕግ አገልግሎቶች ማስተላለፍ
⇒ ወደ ኬሚካል ጤና ማስተላለፍ
⇒ መጓጓዣ
⇒ ወደ ገንዘብ ድጋፍ ማስተላለፍ
⇒ ደህንነቱ በተጠበቀ የወሲብ አማራጮች ላይ ምክር መስጠት
⇒ በባህል ላይ ያተኮሩ ፕሮግራሞች
⇒ ሌላ ድጋፍ

እኛ እምንሰራው

በአፍሪካ ለተወለዱ የ HIV+ ደንበኞች ነፃ ፣ ባህላዊ ተገቢ የጉዳይ አያያዝ አገልግሎት እንሰጣለን፡፡

የግለሰብ ደንበኛ ፍላጎቶች መሟላታቸውን ለማረጋገጥ የ HIV + ደንበኞችን ከሚገኙ አገልግሎት ሰጪዎች ጋር እናገናኛለን ፡፡

ባህላዊ ልዩነቶች መኖራቸውን እና በአገልግሎት አሰጣጥ ላይም ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ እያወቅን የግለሰቦችን ልዩ ፍላጎት እናከብራለን ፡፡

የበለጠ ለማወቅ ከዚህ በታች በተዘረዘረው ቁጥር ይደውሉ ፡፡ አገልግሎቶቹ ለእርስዎ ትኩረትን የሚሰጡ ፣ በማስተዋል የሆኑ ፣ በአክብሮት የሚደረጉ እና ነፃ ናቸው።