

Unaweza kuishi vizuri na Virusi Vya Ukimwi

Huduma za SAYFSM zitakusaidia kupata mwelekeo na matumaini.

Programu na huduma hizi zinapatikana kwako katika SAYFSM:

- Kikundi cha msaada wa kihemko na kiroho kwa Waafrika wanaoishi na Virusi Vya Ukimwi.
- Ushauri nasaha na upimaji wa Virusi Vya Ukimwi.
- Elimu ya kuzuia Virusi Vya Ukimwi / Ukimwi
- Uingiliaji wa kinga na elimu ya afya kwa chanya za Virusi Vya Ukimwi.
- Vifaa vya elimu nyeti kitamaduni na kiisimu
- Usimamizi wa kesi za kimatibabu
- Utetezi wa utunzaji
- Ushauri wa Afya ya Akili
- Rasilimali na rufaa kwa nyumba, ajira, msaada wa umma, rafu ya chakula, mavazi, shuleni, sheria, vitu vya nyumbani, na mahitaji mengine.

Maeneo ya Kupima Virusi Vya Ukimwi ya Bure

SAYFSM ----- 651-644-3983

Clinic 555 ----- 651-266-1255

Red Door ----- 612-543-5555

Pimwa!

Huduma zote za upimaji na zinazohusiana ni za bure na zinapatikana katika ofisi ya SAYFSM.

SAYFSM inachunguza damu kwa kutumia vifaa vya kupima virusi vya ukimwi vya haraka /Vifaa vya Oraquick ambavyo hufanywa na wafanyikazi waliofunzwa vizuri na waliothibitishwa.



Piga simu SAYFSM na uzungumze na mfanyikazi kupanga miadi.

Matokeo ya kipimo kwa muda wa kama dakika 15.

Anwani yetu:

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

Nambari ya Simu: (651) 644-3983
Barua pepe: info@sayfsm.org
Tovuti: www.sayfsm.org

MICHANGO YAKUBALIWA KWA FURAHA!

Ndio! Ningependa kuchangia SAYFSM:
____\$100 ____\$50 ____\$25 ____Nyingine

Tafadhali tuma mchango wako kwa:

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

Asante!!

Kutoa huduma zinazofaa kitamaduni



Huduma za Vijana na Familia za Kiafrika Kusini mwa Jangwa la Sahara nchini Minnesota (SAYFSM) hutoa elimu ya Virusi Vya Ukimwi / Ukimwi na huduma za kijamii zinazofaa kitamaduni na kiisimu kwa Waafrika wote nchini Minnesota.



Mbiu



Jarida la SAYFSM

Toleo la 30 / November 2023

St. Paul, MN

651-644-3983

www.sayfsm.org

info@sayfsm.org

Kushughulikia tofauti za kiafya miongoni mwa wahamiaji waafrika huko Minnesota



Gemeda Bultum

Minnesota, jimbo linalojulikana kwa utofauti wake mzuri, ni nyumbani kwa idadi kubwa ya wahamiaji weusi ambao huleta tamaduni, talanta na uzoefu wa kipekee. Hata hivyo, katikati ya utanzu huu wa utofauti, kuna suala linalohusu ambalo linahitaji kuzingatiwa - tofauti za kiafya ndani ya jamii ya wahamiaji weusi.

Tofauti hizi hazijatengwa bali ni sehemu ya mgogoro mkubwa wa usawa wa afya unaoikabili Marekani. Idadi ya wahamiaji weusi, ikiwa ni pamoja na wale kutoka asili za kiafrika, karibea, na Afro-Latinx, hukumbana na changamoto nyingi, kama vile ufikiaji mdogo wa huduma za afya, vikwazo vya kitamaduni na ubaguzi.

Jambo moja muhimu ni upatikanaji wa huduma bora za afya. Wahamiaji wengi wa kiafrika wanaweza kukosa bima ya afya au hawajui huduma zinazopatikana. Hii mara nyingi husababisha kuchelewa au kutotosha kwa huduma za matibabu, na kuathiri matokeo jumla ya afya. Ni lazima tujitahidi kuziba pengo hili kwa kuhakikisha kwamba taarifa za afya zinapatikana kwa urahisi na zenye uwezo wa kiutamaduni.

Uwezo wa kitamaduni katika huduma ya afya ni muhimu. Vizuizi vya lugha na kutofahamika na mazoea ya matibabu ya magharibi kunaweza kusababisha utambuzi mbaya na matibabu duni.

Ni muhimu kukuza mafunzo ya umahiri wa kitamaduni kwa watoa huduma za afya, kuwezesha mawasiliano na uelewano bora kati ya wagonjwa na wahudumu.

Ubaguzi, ambao mara nyingi huchangiwa na upendeleo wa rangi na kikabila, unaweza kuwazuia wahamiaji wa kiafrika kutafuta matibabu. Kuhakikisha kwamba vituo vya huduma za afya na watoa huduma wanafuata sera za kupinga ubaguzi na kutoa mazingira jumla, ya kukaribisha ni muhimu kwa kuboresha matokeo ya afya kwa ujumla.

Jamii lazima ishiriki kikamilifu katika kupunguza tofauti hizi za kiafya. Mipango kama vile maonyesho ya afya ya jamii, ambapo taarifa nyeti za kitamaduni hutolewa, inaweza kusaidia kuelimisha wahamiaji wa kiafrika kuhusu rasilimali zilizopo za afya.

Ushirikishwaji wa jamii na utetezi una jukumu muhimu katika kushughulikia tofauti hizi. Mashirika ya ndani, viongozi wa jamii, na watoa huduma za afya wanaweza kufanya kazi kwa ushirikiano ili kuunda mazingira nyeti ya afya ya kitamaduni, kuelimisha jamii kuhusu rasilimali zilizopo, na kutetea mabadiliko ya sera ambayo yanakuza usawa wa afya.

Tofauti za kiafya zinazowakabili wahamiaji wa Afrika huko Minnesota ni suala muhimu ambalo linahitaji umakini na hatua zetu za pamoja. Kwa kuendeleza mfumo wa huduma za afya unaojumuisha zaidi, ufahamu, na huruma, tunaweza kufanyia kazi mustakabali wenye afya na usawa zaidi kwa wanajamii wetu mbalimbali. Kwa kuhimiza mazungumzo ya wazi na kusaidiana, tunaweza kukuza maisha bora ya baadaye kwa wahamiaji Weusi huko Minnesota, ambapo afya na ustawi wao unathaminiwa na kulindwa.



COVID ya muda mrefu: Kuelewa dalili zinazoendelea

Takriban mgonjwa mmoja kati ya 10 wa COVID-19 hupata dalili zinazoendelea, zinazojulikana kama **Long COVID**.

Dalili za hapo:

- Kukosa pumzi
- Kikohozi
- Myalgias
- Usumbufu kwa maana ya ladha na harufu
- Uchovu
- Homa
- Baridi
- Dalili chache za kawaida ni pamoja na rhinitis na matatizo ya utumbo.

Kinyume chake, Long COVID, neno lililoundwa na wagonjwa wenyewe, linajumuisha dalili zote mbili za baada ya hapo (zinazodumu zaidi ya wiki tatu) na dalili sugu ambazo hudumu kwa zaidi ya wiki 12. Hali hii inawakilisha ugonjwa changamano wa mifumo mingi yenye visababishi ambavyo bado havijulikani, na udhihirisho wake hupishana kwa kiasi na uwasilishaji mkali wa COVID-19.

Mambo muhimu kuhusu chanjo ya Sasa ya COVID-19:

Haiuzwi Mtandaoni:

Chanjo za COVID-19 hazipatikani kwa ununuzi mtandaoni. Uzaji wowote wa chanjo hizi kwenye mtandao, ikijumuisha kupitia maduka ya dawa mtandaoni, si halali. Kwa kawaida chanjo husambazwa kupitia njia zilizoidhinishwa na kusimamiwa katika vituo rasmi vya chanjo.

Hazitumiwi kwa Mdomo:

Chanjo za COVID-19 hazitumiwi kwa mdomo, na haziji katika mfumo wa vidonge au vidonge. Badala yake, hutumiwa kwa njia ya sindano.

Inasimamiwa na wataalamu wa afya wenye leseni:

Chanjo za COVID-19 zinaweza tu kusimamiwa na wataalamu wa afya walioidhinishwa katika vituo vilivyoteuliwa vya chanjo. Vituo hivi vinaweza kujumuisha ofisi za madaktari, maduka ya dawa yaliyoidhinishwa, kliniki za wagonjwa wa nje, maeneo mahususi ya chanjo na hospitali. Ni muhimu kupokea chanjo kutoka kwa watoa huduma za afya waliohitimu ili kuhakikisha usalama na ufanisi wake.