

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:

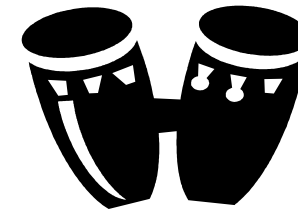
SAYFSM
2395 University Avenue W, #200
St. Paul, MN 55114

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 30/November 2023

St. Paul, MN

Wax ka qabashada farqiga caafimaadka ee soogalootiga afrikaanka ah ee Minnesota

- kala duwanaanshiyaha caafimaadka ee ka dhex jira bulshada soogalootiga madow.

Kala duwanaanshiyahani maaha mid go'doon ah laakiin waa qayb ka mid ah dhibaataada sinnaanta caafimaadka ee weyn ee soo food saartay Maraykanka. Dadka soogalootiga ah ee madowga ah, oo ay ku jiraan kuwa ka soo jeeda Afrika, Caribbean, iyo Afro-Latinx, waxay la kulmaan caqabado badan, sida helitaanka daryeel caafimaad oo xadidan, caqabadaha dhaqameed, iyo takoorid.

Hal walaac oo muhiim ah ayaa ah helitaanka daryeel caafimaad oo tayo leh. Soo galooti badan oo Afrikaan ah ayaa laga yaabaa inay waayaan caymis caafimaad ama aysan ka warqabin adeegyada jira. Tani waxay badanaa keentaa dib u dhac ama daryeel caafimaad oo aan ku filnayn, taas oo saameynaysa natiijooyinka caafimaadka guud.

Waa inaan ku dadaalno inaan ka gudubno farqigaan anagoo hubinayna in macluumaadka daryeelka caafimaadku yahay mid diyaarsan oo la heli karo oo dhaqan ahaan karti leh.

Gemeda Bultum

Minnesota, oo ah gobol caan ku ah kala duwanaanshiyaha firfircoon, ayaa hoy u ah tirada sii kordheysa ee soo-galootiga madowga ah ee keena dhaqamo, karti, iyo khibrado gaar ah.

Si kastaba ha ahaatee, iyada oo ay ku dhex jirto cajaladdan kala duwanaanshuhu, waxa jira arrin khuseeya oo u baahan fiiro gaar ah

Kartida dhaqameed ee daryeelka caafimaadka ayaa ugu muhiimsan. Caqabadaha luqadda iyo aqoon la'aanta dhaqamada caafimaadka reer galbeedka waxay u horseedi karaan baaritaan khalidan iyo daaweyn ku filan. Waa lama huraan in kor loo qaado tababbarka aqoonta dhaqameed ee bixiyayaasha daryeelka caafimaadka, fududaynta xidhiidhka wanaagsan iyo isfahamka u dhexeeya bukaanka iyo hawl-wadeenada.

Takoorka, oo inta badan ay u weheliso eexda jinsiyadeed iyo qowmiyadeed, waxay ka joojin kartaa soogalootiga Afrikaanka ah inay raadsadaan daryeel caafimaad. Xaqiijinta in xarumaha daryeelka caafimaadka iyo bixiyeyaasha ay u hoggaansamaan siyaasadaha ka-hortagga takoor ka oo ay bixiyaan jawi loo dhan yahay, soo dhawayneed ayaa lagama maarmaan u ah horumarinta natiijooyinka guud ee caafimaadka.

Bulshadu waa inay kaalin firfircoon ka qaadato yaraynta kala duwanaanshahan caafimaad. Waxqabadayada sida carwooyinka caafimaadka bulshada, halkaas oo macluumaadka xasaasiga ah ee dhaqanka laga bixiyo, ayaa caawin kara in la baro muhaajiriinta Afrikaanka ah ilaha daryeelka caafimaadka ee jira. Ka-qaybgalka bulshada iyo u doodista ayaa door muhiim ah ka ciyaara wax ka qabashada farqigaas.

Ururada maxaliga ah, hogaamiyayaasha bulshada, iyo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka waxay u shaqayn karaan si wada jir ah si ay u abuuraan jawi daryeel caafimaad oo xasaasi ah, bulshada wax ka bara khayraadka la heli karo, iyo u doodista isbedelada siyaasada ee kor u qaada sinnaanta caafimaadka.

Kala duwanaanshaha caafimaad ee soo wajaha soogalootiga Afrikaanka ah ee Minnesota waa arin xasaasi ah oo u baahan fiiro gaar ah iyo ficil wadajir ah. Anagoo kobcinayna nidaam daryeel caafimaad oo loo dhan yahay, xogogaal ah, oo dareen leh, waxaan ka shaqayn karnaa mustaqbal ka caafimaad badan oo loo siman yahay dhammaan xubnaha bulshadayada kala duwan. Anagoo dhiirigelinayna wadahal furan iyo taageero labada dhinac ah, waxaan u kobcin karnaa mustaqbal caafimaad qaba muhaajiriinta Madaw ee Minnesota, halkaas oo caafimaadkooda iyo fayoobidooda lagu qiimeeyo laguna ilaaliyo.



COVID Dheer: Fahamka calaamadaha joogtada ah

Ku dhawaad ​​10kii bukaan ee COVID-19 mid ayaa la kulma calaamado joogto ah, oo loo yaqaan **Long COVID**.

Calaamadaha ba'an:

- Neefta oo ku yaraata
- Qufac
- Myalgias
- Khalkhal ku yimaada dareenka dhadhanka iyo urta
- Daal
- Qandho
- Qarqaryo
- Calaamadaha aan caadiga ahayn waxaa ka mid ah rhinitis iyo arrimaha caloosha.

Taa beddelkeeda, Long COVID, oo ah erey ay curiyeen bukaannada laftoodu, waxay ka kooban yihiin labadaba calaamadaha degdega ah (oo soconaya in ka badan saddex toddobaad) iyo calaamado daba-dheeraaday oo jira in ka badan 12 toddobaad. Xaaladdani waxay ka dhigan tahay cudur kakan oo nidaamyo badan leh oo leh sababo aan la garanayn, iyo muuqaalladiisu waxay qayb ahaan la jaanqaadayaan bandhigga degdegga ah ee COVID-19.

Qodobbada muhiimka ah ee ku saabsan tallaalka COVID-19 ee hadda:

Laguma Iibin Online:

Tallaalka COVID-19 diyaar uma aha in lagu iibsado onlayn. Iibin kasta oo tallaalan lagu sameeyo intarneedka, oo ay ku jiraan farmashiyeyaasha khadka, maaha sharci. Tallaalada waxaa sida caadiga ah lagu qaybiyaa kanaalada la oggol yahay waxaana lagu bixiyaa xarumaha rasmiga ah ee tallaalka.

Aan Afka Laga Qaadin:

Tallaalka COVID-19 afka laguma maamulo, kumana yimaadaan qaab kaabsal ama kiniinno. Taa beddelkeeda, waxaa caadi ahaan lagu duraa irbad.

Waxaa maamula Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka shatiga:

Tallaalka COVID-19 waxa kaliya oo ay maamuli karaan xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee shatiga leh xarumaha tallaalka ee loo qoondeeyay. Xarumahan waxaa ku jiri kara xafiisyada dhakhaatiirta, farmashiyeyaasha la oggol yahay, rugaha bukaan-socodka, goobo gaar ah oo tallaalka ah, iyo isbitaallo. Waa lagama maarmaan in tallaalka laga helo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee aqoonta u leh si loo hubiyo badbaadadiisa iyo waxtarkiisa.