

To'annaa Balaa Utaalloo Daddarbaaf Karoofachuu Waan Namni fi Maattiin Gochuu Isaan Barbachisu

To'annaa Balaa Utaalloo Daddarbaaf Karoofachuu Waan Namni fi Maattiin Gochuu Isaan Barbachisu [Formaati PDFn](#)

Sanadooti formaatii PDFn jiran [Adobe Acrobat Reader®](#) barbaadu. Sanadoota PDF iirratti rakkoon yoo isin qunname [Reader® hammaayaa daawanloodii godadhaa](#).

Balaan Utaalloo daddarbaa utuu hin eegalin of qopheesuun ni barbaachisa. Yoo balaan kun eegale badisii inni fiduu fi miidhaa inni nama irra geesisu hammam akka ta'u danda'u beekuufi miidhaa inni si fi maatii keerra geessisu salphisuf maal gochuu akka qabdu beekun barbaachisaadha. Hubachiisi to'annaa kun balaan utaalloo kun yoo eegale, odefannoo fi qabeenyi qabaachuun sirra jiraatu maalfa akka ta'an beekuf si gargaara.

1. Balaa Kanaaf Qophaa'oo Ta'uu:
 - Nyataa fi dhugaatii torban lamaaf ga'u ol kaawadha. Balaan ega eegale booda, tasa bakka waa bitattan dhaquun yoo hin danda'amnee, yookis meeshaan bitattan ilee yoo hin argamne, waan jireenyaaf barbaachisu hamma eeggannaaf ta'u manaa qabachuun barbaachisaadha. Qopheen akka kana yeroo balaa hatattama, ibsaan elektirikaa baduu fi bala biraa kan fakkaatan ilee ni barbachisa.
 - Qorricha hakiimiin dhibee adda addaaf ajajee akka gawutii mana keesa jiraachuu isaa mirkaneeffachuun barbaachi saadha.
 - Qoricha hakiimiin hin ajajamne, kan akka dhibee mataa bowuu, dhibee garaa, qufaa fi utaalloo kan fakkatan waldhaanuf ta'u, akkasumas waan dhugaatii elektrolaayitii of keesa qabuu, vitaamini adda addaa mana keessaa qabachuun barbachisaa dha.
 - Maatiidhaaf firoota keessaa tokko yoo dhukubsate attamin akka garagaaramuu danda'an, maal akka barbaachisuufi eenyuu garagaarsa akka keennuf mariyadha of qindeessaa.
 - Garagaarsa hatattamaa keennudhaaf gareewwan naannoo walin qindaa'uf hayyaanaafi qophii qabaadhaa.
 - Hawaasi naannoo jireenya keesani balaa utaalloo maraatiif qophee inni godhu keessatti qooda fudhadhaa.

2. Dhukubni akka hin tamsaane gochuuf tarkaanfii fudhatamuu qabu:
 - Ijoolleen harkaa isaanii saamunaa fi bishaaniin amaa amma akka dhiqatan warri ofii keesan dhiqachuudhaan barsiisaa.
 - Ijoolleen yeroo qufa'aniifi yeroo haxifatan, afaaniif funyaan isaanii akka haguugan barsiisa. Ofii keesanis akkasuma yoo gootan, ijoolleen ni baratu.
 - Warra dhukubsatan irra akka fagaatan ijoollee gorsaa. Yoo ofii dhukubsatan, gara waajjira hojii fi gara mana barumsaa hin dhaqinaa.

3. Yeroo dheeraaf utuu manaa hin ba'in turuf meeshaalee barbaachisan:

Fakkeenya nyaataafi wantoota dafanii hin badnee	Fakkeenya qorichaafi waan fayina qaamaaf hatattaman nama barbachisan
<ul style="list-style-type: none"> ○ Nyaachuuf kan qophaayee foon, qurxumii, muduraa, kuduraa, baaqelaa, mooqa xaasaa keessatti qophaa'an ○ Prootiinii yokis nyata goga ○ Midhaan callaa yookis granoola ○ Dhadhaa ocholoonii yookis ocholonii ○ muduraa goggoge ○ Kraakarrii ○ Cuunfaa muduraa xaasaa keessa qophaa'e ○ Bishaan xarmusi keessaa ○ Nyaataa fi aanan da'imanii xaasaa keessaa ○ Nyataa sareefi aduree ○ Nyaataa adda addaa kan tortoree hin badne. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Qoricha Hakiimiin ajajee kan akka glukoose fi meeshaa dhibee hiddaa dhigaa keessaa ittiin to'atan ○ Saamuna fi bishaan, yokis waan ittiin harka dhiqataan kan biraa (60-95%) ○ Qorrichaa mata bowuu fi laalo qaama kan foyeesu kan akka acetoominofiin fi ibiuprofiin ○ Termoometra ○ Qoricha garaa kaasaa ○ Vitaamiinii adda adaa ○ Waan dhugaatii elektrolaayitii kan qabu ○ Saamuna miicaaf ta'u ○ Ibsaa baatrii ○ Dhagaa baatrii ○ Raadiyooni harkaa ○ Meeshaa xaasaa nyaataa ittin banan ○ Karaxiitii kosii ○ Maaraba funyaani, waraqata itti hojjetame ykn sooftii, daayipara daa'imanii

[Waraqaa Odeffannoo Fayyaa Maatii Yaroo Hatattamaa](#)

[Uunkaa Yaroo Hatattamaa Fira Ittiin Waaman](#)

Odeffannoo Dabalataaf

- www.pandemicflu.gov ilaalaa
- Daabbata Eegumsa Fayyaafi To'annaa Dhibee (CDC, kan jedhmu) bilbila. 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636), Afaan Ingliziitiif Afaan Ispaaniishiitiin, guyyaatii sa'atii 24, 7 guutuu, ni hojjeta. Kan gurri hin dhagenyee: 1-888-232-6348 bilbilaa. Gaaffii adda adaaf teesoon emeelii: cdcinfo@cdc.gov.
- Teesoon Waajjira Fayyaa Ummataa Ameerikaa <http://www.edc.gov/other.htm#states>.

Wajjira Fayyaafi Tajaajila Ummataa Ameerikaanii

Amajjiibara 2006