Nagahee kee olkaawwadhaa

jaalalleen keessanii fi namoonni isin waliin jiraatan qoratamuun talaallii heppitaayitis B fudhachuu isaanii mirkaneessaa. Talaallichi rakkoo kan hin qabnee finamoota heppitaayitis B dhan hin qabamne ni ittisa.

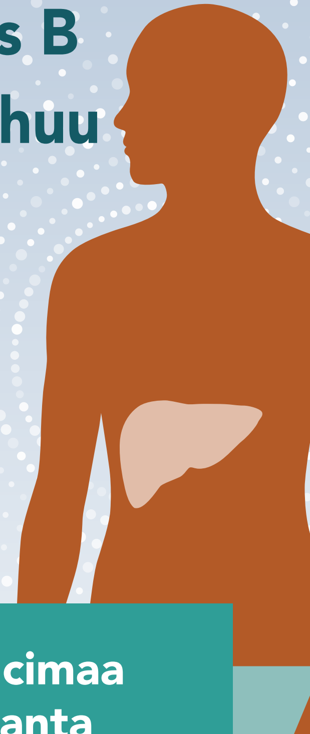
HepBHub
doh.wa.gov/hepbhub

Washington State Department of Health

DOH 420-444 November 2022 Oromo
Dookumentii kana bifa biraatiin gaafachuudhaf, 1-800-525-0127 tti bilbili. Maamiltootni dhaga'uu irratti rakkoo qabdan yookan dhaga'u hin dandeenye, 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookiin imeelii civil.rights@doh.wa.gov irratti ergaa.

Odeeffannoo dabalataa argachuudhaf:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Wiirtuuwwan To'annoo fi Ittisa Dhibee)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Heppitaayitis B Waliin Jiraachuu



Heppitaayitis B cimaa yoo qabaatte wanta beekuu qabdu

Heppitaayitis B'n kaansarii tiruu ykn tiruun hojiin ala ta'uu dabalatee rakkoo fayyaa cimaa fi yeroo dheeraf turu qaqqabsiisuu danda'a.

Dhibicha irraa fayyuun hin danda'amu, garuu waldhaansi waan jiruuf jireenya fayyaalessa jiraachuf waan muraasa irratti jijjiirama gochuu qabda.

Heppitaayitis B tiruu irratti miidhaa qaqqabsiisa. Tiruun qaama namaa keessatti hojii baay'ee kan hojjatu yoo ta'u, isaan keessa inni baay'ee murteessan qaama namaa "qulqulleessudha". Tiruun keemikaalota nyaata, dhugaati fi qoricha keessatti argamanii fi qaamni namaa hin barbaanne qulqulleessa (balleessa). Heppitaayitis B qabdu taanan qaama keessaniif kunuunsa gochuun gaaridha.

Heppitaayitis B qabdu taanan qaama keessaniif kunuunsa gochuun gaaridha.

Yeroo hunda doktora ilaalaa.
Ogeessa fayyaa namoota heppitaayitis B qaban yaaludhaan muuxannoo qabaniin ilaalamuu qabdu. Doktaroonni mallattoolee dhibee tiruu to'achuun waldhaansa barbaachisu ajaju. Namoonni heppitaayitis B qaban qorannoo walii galaa gochuuf, qorannoo dhiiga fi qorannoo tieuu taasisuuf waggaatti si'a tokko ykn lama doktara isaaniitin ilaalamuu qabu.

Qoricha kamiyyuu, qorichoota ajaja malee fudhataman, nyaata dabalataa ykn vitaaminoota fudhachuu keessaniin dura doktora gaafadhaa, sababni isaas qorichoonni muraasni tiruu keessan miidhuu danda'a.
Qorichoonni hedduun karaa tiruu darbu. Qorichoonni muraasni kanneen akka qorichoota dhukkubbii hir'isanii fa'aa tiruu miidhuu danda'a.

Talaallii heppitaayitas A fudhachuuni fi qorannoo heppitaayitis C taasisuun isin barbaachisa yoo ta'e doktora keessan gaafadhaa.
Vaayirasiiwwan kunneenis tiruu irratti miidhaa ni geessisu.

Waa'ee dhibeewwan biroo cimoo ta'anii doktora keessan wajjiin mari'adhaa.
Dhibeewwan biroo cimoo ta'an kanneen akka furdinaa, sukkaaraa fi kolistiroolii olaanaa ta'e ittisuun tiruu keessan ni gargaara.

Nyaata fayyaalessa nyaadhaa

- **Rakkoo dabalataa tiruu** kessanitti waan fiduuf alkoolii akka hin dhugne.
- Fuduraalee, midhaan gosa garaa garaa, foon cooma hin qabne, fi keessumaa kuduraalee akka raafuu maraa, birookilii fi raafu maraa daraaraa qabu (cauliflower) HEDDU nyaadhaa.
- Sukkaara fi cooma hir'isaa. Nyaat fi dhugaatii sukkaara dabalataa qabu (kanneen akka dhugaatii lallaafaa, juusii, isnaakiiwwan saamsaman) yookin faatii kuufamaa (kanneen akka foon cooma fi nyaata waadamaa) hiri'isaa. Kuni ammoo coomni tiruu irratti akka hin kuufamni gargaara.
- Nyaata galaanaa keessaa bahu ofumaa bilcheessaa. Wantoota dheedhii yokn baay'ee hin bilchaanne (kanneen akka wantoota baallee qabanii, ilbiisota sheelii qaban, cilalluu) kanneen baakteeriyaa hamaa qabaachuu danda'an nyaachuu dhiisaa.
- Lawuziin fi midhaan yoo arraa'e, keessumaa yoo gatame ykn osoo hin banamin ture ilaalaa. Waan aarra'e tokko yeroo dheeradhaaf nyaatan kaansarii tiruutif nama saaxila.

Si'ataa ta'aa.
Namni gaheessa ta'e tokko torbanitti sochii qaamaa giddu galeessa ta'ee fi jabina maashaa daqiiqaa 150 taasisuu qaba. Kunis dafanii adeemuu, bishaan daakuu, biskileetii oofuu, ykn maashina ittiin marga haaman dhiibuu fa'aa of keessatti qabachuu danda'a.

Sirriitti hafuura baafachuu:

- Tamboo xuuxu dhaabaa, akkasumas nama tamboo xuuxu irraa fagaadhaa.
- Yeroo halluu biifamu, dhangala'aa halluu qal'isuuf gargaaru, waan ittii meeshaa qulleessan, keemikaala ittiin halluu qeensaa balleessanii fi keemikaalota biroo rakkoo uumuu danda'an irraa fagaadhaa.

Boqonnaa gahaa fudhadhaa.
Ga'eessonni tokkon tokkoo halkanii sa'aatiiwwan 7 ykn sanaa ol rafuu qabu.

Ofii keessan bareechaa.
Jijjiirraa [huccuu] tokko si'a tokko fayyadamaa. Milkaa'inatti gammadaa.

Heppitaayitas B cimaa ta'e akkamitti yaalun danda'ama? Waldhaansa kan barbaadu namna heppitaayitis B cimaa qabu hunda miti. Waldhaansa barbaaddu yoo ta'e, waldhaansi miidhaa tiruu cimaa ta'e hambisuu danda'u heddutu jira. Tarii umurii guutuu ykn hanga fayyitanitti waldhaansa fudhachuu maltu. Waa'ee waldhaansaa filannoowwan jiran doktara keessan wajjin mariyadhaa.