FOORMULAA DAA'IMAA DHANGALA'AA FURDAA QOPHEESSUU

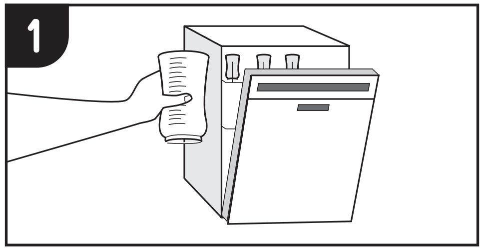
OSOO HIN EEGALIN DURA

- Guyyaa xaasaa isaa irra jiru ilaalaa. "Best if used by (Guyyaa Gaafa kanaa dura yoo itti fayyadamtan gaaridha)" yookin "Best by (Hanga Gaafa kanaatti Gaaridha)" jedha. Guyyaa kana booda formulaa hin fayyadaminaa.
- Xaasaa hin banamin bakka teempireechara daree kaa'aa.
- Harka keessan saamunaa fi bishaanin yoo xiqqate sekoondiiwwan 20'f dhiqaadhaa.
- Bakka itti hojjattan qulqulleessaa.
- Xaasaa gubbaa isaa dhiqaa.
- Xaasicha sirriitti hurgufaa.
- Formulaa osoo waliin hin makin dura meeshaalee qulqulluu, qaruura, fiixee qaruuraa yookin bishaan boombaa danfisuu qabdu yoo ta'e dokatara keessan gaafadhaa. Bishaan saamsame fayyadamuu ilaalchisee gaafadhaa.

ERGA XUMURTANII BOODA

Xaasaa foormulaa dhangala'aa banamee olkaa'uu:

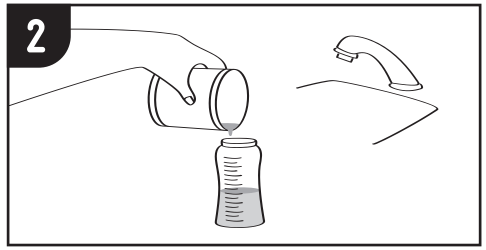
- Qadaadni isaa sirriitti jabaatee cufamuu mirkaneessaa.
- Formulaan hin fayyadamne qadaadun konteenarii ykn kuustuu keessatti qorrisiisun sa'aatii 48 gidduutti itti fayyadamaa.



QARUURAWWAN QULQULLEESSAA

Qaruura fi qaama qaruuraa guutummaatti qulqulleessaa, **YOOKIN** sadarkaalee armaan gadii hordofaa:

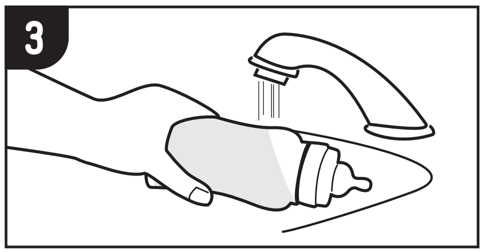
1. Bishaan hoo'aa, saamunaa qabuun miiccaa. Sirriitti sukkuumaa.
2. Qaruura fi qaamota qaruuraa miiccaman okkotee keessa kaa'un bishaan itti guutaa. Daqiiqaa shaniif danfisaa.
3. Okkoticha hoo'a irraa fuudhaa. Qaruura fi qaamota qaruuraa bishaanicha hoo'aa keessaa baasaa. Akka goguuf iddoo qulqulluu irra kaa'a.



FOORMULAA DHANGALA'AA

- Osoo hin banin xaasicha hurgufaa.
- Bishaan fi formulaa dhangala'aa hamma wal fakkaataa ta'e walitti dabaluun waliin makaa. Agaarsiiftuu safara qaruura irra jiru fayyadamaa.
- Foormulaa sirriitti hurgufaa yookin waliin makaa.

Fakkeenya:
Foormulaa awunsii 4 safaruun qaruuratti naqaa, bishaanis boonbaa qorraa awunsii 4 itti naqaa. Sirriitti olkaa'udhaaf formulaa hunda isaa qaruura daa'imni formulaa itti dhugdu garaa garaatti waliin makaa.

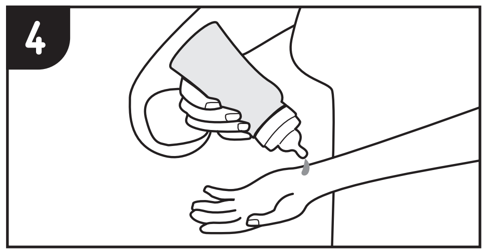


FOORMULAA HOO'ISUUN ISIN IRRAA HIN EEGAMU

Foormulaa hoo'isuu yoo feetan:

- Qaruura formulaa qabu bishaan hoo'aa jala qabaa yookin meeshaa bishaan hoo'an (kan danfaa hin taane) keessa jiru keessa kaa'aa.
- **Maayikirooweevin hin hoo'isinaa.**

  Kana gochuun osoo itti hin yaadin hoo'a cimaa uumun afaan mucaa keessanii gubuu danda'a.



YEROO HUNDA OSOO DAA'IMAAF HIN KENNIN DURA QARUURA ILAALAA

- Formulaa copha muraasa harka keessan irratti cophsaa. Hoo'aa ta'uu hin qabu.
- Akkuma waliin maktaniin mucaa keessaniif kennaa.
- Erga kennitaniifii booda, formulaa qaruuura keessatti hafe gadi naqaa. Yeroo formulaa hodhu bakteeriyaan afaan mucaa keessanii irraa formulaa foormulaatti makama.

QARUURA FORMULAA FIRIIJII KEESSA GODHAA

- Kan si'a tokko ta'uuf yookin, yoo guddate, kan sa'aatii 48 gahuuf qopheessaf.
- Tokko tokkoon qaruuraa qadaada isaatin qadaadamuu qaba. Hanga kennuufif jettanitti qorrisiisaa/firiijii keessa godhaa.
- Foormulaa qophaa'e tempireechara giddu gala (room temperature) keessatti hin dhiisinaa. Hin qorrisiisiinaa.

Washington State Department of Health

DOH 961-138 October 2022 Oromo

Galmee kana bifa biraatiin dookumentii kana gaafachuudhaaf 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.