



Ani
kubbaayyaaf
qophiidha!

**Amma kubbaayyarraa
dhuguu barachuu nan danda'a!**

Kubbaayyaan dhuguun:

- Ilkaan kootiif gaari.
- Dhukkuba (Infekshinii) gurraa hir'isuuf na gargaara.
- Ulfina fayya qabeessaaf na gargaara.



Akkaataa kubbaayyaa itti fayyadaman na barsiisi!

Kubbaayyaa fayyadamuun nu lachuutifuu haarawaa, yeroo addaatisi.

Kubbaayyaan dhuguu barachuuf gargaarsa na barbaachisa. Yeroon toora ji'a 6 gahu aannan-harmaa, formulaa (nyaata daa'imaaf qophaa'e) bishaan kubbaayyatti naaf kennuu eegali.

- Kubbaayyaan laastikaa xiqqaan cuqqaallaa qabu kubbaayyaa banaatti dabruun dura na gargaara. Yoo kubbaayyaan uraa xuuxaniin qabaate, uraa laastikaa jabaan haalaan cimaa ta'a.
- Kubbaayyaa qadaada ykn uraa luuganiin hin hin qabne laali. Kun akkaan kubbaayyaan dhuguu baradhu na gargaara iddaan xuuxxoo luugu.
- Bishaan, aannan-harmaa, ykn foormulaa (soorata daa'imaaf qophaa'e) waa xiqqo qofa kubbaayyatti naquun eegali. Lakkumaan kubbaayyaa fayyadamuu fooyyessuun naaf dabaluu dandeessa.
- Yeroo maatiin nyaataaf xarabeezzaarratti (minjaala) wal gayan waliin taa'uun natti tola.

Akkan kubbaayyaa kiyyaan habbuuquu na shaakalsiisi:

- Kursii olkaatuu irra na teessisuun, ykn sarbaa keetirratti na qabuun.
- Yeroon an gammachuu qabuu fi tasgabbaawe shaakalliif filuudhaan fi hedduu beela'uu dhabuun.
- Nyaatarraa gurshaalee xiqqoo fi kubbaayyaa kootirraa habbuuqqaa tokko ykn lama
- Gurshaalee nyaataa fi habbuuqqalee kubbaayyaa kootirraa naaf kennuun.
- Akkaan kubbaayyaan dhuguu barachaa jiru shaakalliirratti waan na gargaaruu dandayaniif namoota na kunuunsanitti himuu.

Yaalii itti fufi.

Yoon durarratti kubbaayyaan dhuguu hin fedhin, yaalii kee itti fufi. Kubbaayyaa fayyadamu barachuuf torbanota hamma tokko fudhachuun danda'a. Yeroon ati nyaata naaf kennitu yeroo tasgabbiif fi bohaartii taanaan anis daran waan haarawa yaaluu fedha.

Obsa qabaadhu.

Hanga duraa lallaaquun mala, kubbaayyaa naaf qabuu si barbaachisa. Hoggaan habbuuqu shaakala hedduu na barbaachisa, saniifuu hangaan baradhuu naaf obsi.

Malaaqaan akkaan nyaadhu hoggaa na gootushaakala sirnaan nyaachuu, kubbaayyarraa habbuuquu na barsiista, iddu iddutti na boqachiisii hoggaa quufe ammoo na dhaabsisi.





Gargaarsa gorsaa kan yeroo hirriibaa hoggaan ani xiqqo guddinaan wayyaawe ykn ol ka'ee deemuuf yaalu.

Hoggaan ani toora baatii 9 ykn 10 gahu, xuuxxoo dhaabuun idda sanii kubbaayyaa naa kenni.

Toora guyyaa dhaloota kiyya kan duraa, yeroo hirriiba kiyyaa, bakka xuuxxoo naa kennitu bishaan kubbaayyattii fi nyaata naa kenni.

Yeroon filatamtuun anaaf hoggaan xuuxxoo yeroo hirriibaa arkadhu ta'uu danda'a. Cehumsi kun xuuxxorraa gama kubbaayyatti akka booda aanu godhi. Wantoonni bakka xuuxxoo bu'anii yaalaman kunooti. Kanneen natti toluu malan:

- Meeshaa taphaa ykn kumbulaan jaaladhuu waliin rafuu yoon baatii 12 ol ta'e qofa.
- Oduu durii ati naaf dubbiftu.
- Muuziqaa ykn wallisuu. Nan jaaladha hoggaa ati naaf wallistu.
- Hoggaa dugda koo na suuta na hoysitu.
- Hoggaa si tolu ykn na qabdu.



Harma luuysisuu (hoosisuu) itti fufi.

Yoo harma na luuysisaa jiraatte, itti fufi! Yeroo addaa kani waliin ta'uun jaaladha.

Ani guddachaatin jira!

Yeroon kubbaayyaa irraa dhuguu baradhu waan haarawa ykn namatti tolun barachaa jira. Amma kubbaayyaan wal na barsiisuun naannawa guyyaa dhaloota tokkoffaa koo aannan kubbaayyaan dhuguuf na qopheessa. Hedduu xiqqaa fakkaachuun dandaya, garuu akkaan gahe nyaata ititaaf fedhii qabaachuu kiyyaan beekta. Gargaarsaa fi shaakalliin barbaada. Yeroon baradhu san hangam akka naan boontu naaf himi.



Kubbaayyaan dhuguuf kanan qophii ta'u hoggaan:

- Fal'aanaan nyaata nyaachuu jalqabu.
- Kursii olkaatuu irra taa'uu dana'e.
- Bircuqqoo kee bira nan ga'a. Anis guddaa ta'un fedha!

Ilkaan Daa'ima

Ilkaan daa'ima koo nyaachuu fi sirritti akkaan haasawu na gargaaruuf barbaachisan. Bishaan, aannan-harmaa, ykn formulaa "nyaata daa'imaaf qophaa'e" qofa kubbaayyatti naa qici.



Yeroo hunda ilkee fi irgoo koo naaf qulqulleessi hoggaan ganama hirriibaa ka'uu fi halkanis rafuun duratti.

Qulqullinaa fi fayyaa irgoo fi ilkaan kootii eeguun ilkaan baasuufillee na gargaara.

Na haammachuu fi dhungachuun sireerra na kaayi. Xuuxxoo fi kubbaayyaa koo guyyaaf naa hambisi. Xuuxxoo fi kubbaayyaa waliin rafuun naafis ta'ee ilkaan kootif fayyaa miti.

Nagayatti-nagayatti xuuxxoo, ashamaa guyyaa-dhaloota tokkoffaa!

Yeroon guyyaa-dhaloota tokkoffaatti dhiyaadhe, Xuuxxoo fayyadamuu dhaabuuf of qopheessa. Cehumsa kana bakkaan gayuuf gargaarsa keetin barbaada. Xuuxxorraa na mulquuf karaa garagaraatu jira. Yaadonna siif hojjatan lama kunooti:

Yaada 1:

- Dhangala'aa xiqqaa tokko tokkoo xuuxxoolee tiyyaa keessatti naaf kennii irra hedduummoos kubbaayyatti naaf kenni. Fakkeenyaaf, Yoon hogguu onsii 6 dhuga ta'e, onsii 4 qofa xuuxxotti naaf kennuuf yaali.
- Cehumsa kana itti fufuuf, guyyoota muraasaan booda xuuxxoo koo keessatti xiqqeessii kubbaayyaa keessatti ammoo baay'isii naa kenni.

Yaada 2:

- Guyyattia xuuxxoo tokko hir'isii naa kennii kubbaayyaa bakka buusi. Guyyoota muraasa muraasaan kana godhi, hangaan kubbaayyaa koo qofa yaddamuu.
- Xuuxxoo koo kan halkanii ittiin-boodaaf naa kaayi.

Karaawwan ittiin na gargaaru dandeessu:

- Ati fakkeenya kooti! Xarabeezzaarratti (minjaala) kubbaayyaaniin dhuguu fedha.
- Xuuxxoo koo bakka hin mul'anne kaayi. Yoon arguu baadhe, carraan gaafachuu koo gadi xiqqaachaa adeema.
- Guddinarraa naa haasawi. Akka naan boontu naaf himi.
- Hoggaa ala baanu, kitaabban kiyyaa ykn mi'a taphaa fuudhi. Soorata fayyaaf gaarii ta'anii fi kubbaayyaa fuudhi yoonin tarii beelawe ykn dheebodhe.



DOH 961-189 June 2015 Oromo



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Namoota hir'ina qaamaa qabaniif barruun kun caasaa biraatiin jyyannoo keessatti argama. Lyyannoo galchuuf, maaloo lakk kana bilbilaa 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Sagantaa Nyaataa Mootummaa Washington WIC kan Hin qoodne. Dhabbatni kun carraa walqixxa dhiyyeessa dha. Maxxaansi kun kan fudhaatame sagantaa Kaalifoormiyaa WIC irraayi. Irra deebiin kan maxxanfame eeyyaama waliin.