



Gorsa irriibaa dargaggoo kunuunsa keessaatiif

Waa'ee irriibaa yaa haasoofnu mee...

Irriibni nagaa fi gammachuun namatti dhagahamuuf qaama barbaachisaadha. Walumaagalatti namoonni hundinu bara jirenyaa isaanitti yeroo ta'eetti rakkinni irriibaa ni mudata-keessattu wayita samuun miiraan baayyee dhiphatuutti. Tarii yaaddoo, taateewwan guyya dhuma hinqabne, fi miiirriwwan aarii haalaan haala irriibaa jeequ danda'u. Halkan tokkootti irriiba hangamii argachuu akka qabdu irratti seerriifii ragaan kan hinjirree yoo ta'es, garuu miira dadhabbiitiin akka hindamqneef irriiba gahaa rafuu qabda.

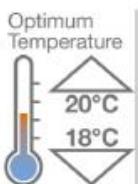
Haala gaariin akkan rafuuf maal gochuun qaba?.....



Nyaataa fi sochiilee qaamaa ilaachisee adeemsaa gaarii hordofuun barbaachisaa ta'u hundi keenya ni beekna, garuu akkasuma irriibaafis adeemsaa gaarii hordofun barbaachisaa akka ta'e deektaa laata? Akka haalaan raftuu fi haalli gaariin sitti dhagahuuf "bakka ciichaa kee qulqulluu" qabaachuu mirkaneessuun tarkaanfii jalqabaa fi gaariidha. Haala irriibaa rakkisaa to'achuun yeroo muraasa fudhachu danda'a- battalumaan alkan tokkootti kan siratu miti- garuu seera bakka ciichaa qulqulluu hordofuun haala rafitii kee sirrefachu ni dandeessa.

Irriiba gaariif dhimmoota "raawwachuu fi raawwatamu hinqabaannee"

Raawwachuu:



- * Guyya hunda sa'aatii walfakkaataan rafii
- * Guyya hunda sa'aatii walfakkaataan irriibaa ka'ii
- * Guyya hunda adda osoo hinkutiin sochii qaamaa yoo danda'amee ganama taasisi.



- * Guyya hunda adda osoo hinkutiin guyya keessa manaa alatti ykn ifa aduu argadhu
- * Galgala keessa ibsaawan mana cisaatti gadi hiriisuun galagala ammoo dukkaneessi

- * Haala qilleensaa kutaa cisiichaa keetii keessaa kan mijatu (kan baayyee hinho'iine ykn hindilalloofne taasisii)
- * Kutaa ciisiichaa waca maleea taasisi – goolgaawwan furdaa, kutaa lafa jireenyaa sagalee wacaa irraa fagaatee ykn gurra duchachuun yaali
- * Sa'atii irriibaa yeroo hunda siif mijatu adda baasuun isatti fayyadami. Fakkeenyaaf; osoo sree hin yaabbaatiin dura bishaan ho'aan qaama dhiqachuu, ibsaa kutaa keetii xiqqeessuu fi muziqaan bashanannisiisan dhaggeeffachuu (kanaaf appiwwan bilbilaa bilisaan gadii buufadhu ni dandeessa) yaali
- * Dhugaatii haala mijeessan kan akka shaayii qimamii uunadhuu haaluma qaama amaleeffannaar irriibaatti yaali.

- * Cobawwan Zayitii urgooftuu muraasa kutaa kee keessatti urgaa gaarii akka uumuuf boraatii kee irratti cobsuun yaali.
- * Miila fi harka keetti shuraabiwwan fi/ykn glaavii kaawwachuu akka sitti ho'u taasiisi.
- * Daqiqaawwan 30 oliif sree kee keessa damaquun kan ciiftu yoo ta'e, ka'iitii gara kutaa biraa ykn kutaa mana cisiichaa kan biraa dhaqi.

Irriiba gaariif dhimmoota “raawwachuu fi raawwatamu hinqabaannee” itti fufeera.

Raawwachuu kan hinqabaanne:

- * Osoo gara sree hindeemiin dura sochii qaamaa raawwachuu
- * Osoo gara sree hindeemiin sa'aatiin dura keessatti sochiilee dadamaqsan

- raawwachuu- kunis waan iskiriinii qaban kamiiyyu (kan akka kompitaraa, televzinii, laaptooppi ykn bilbila ismaartfoonii gayyadamu kan hammatuudha)
- * Sree keessa taa'uun televzinii dowwachuu ykn kompitara, laaptooppi ykn bilbila ismaartiifoonii fayyadamuu
- * Erga galgalaa'een ykn sa'aatii booda waan kaafeeyiin qaban kan akka (bunaa, shaayii, kokaa kollaa, maakiyato chakoleetii kkf) fudhachuu)
- * Rafuudhaaf jecha dhugaatii alkoolii fudhachuu (akka mugdu sii taasisuu danda'a ta'a garuu dhugaatti irriiba badaa rafta)
- * Osoo gara sree hindeemiin dura sijaaraa xuxuu- nikotiin kan dadamsuu waan ta'eef akka hinrafne si dhorku danda'a.
- * Baayyee beela'uun ykn baayyee qufuun gara sree deemuu
- * Kiniinii irribaa kan nama biraa fudhachuu – kunis dhugumatti



Incorporating hospital and community health services, teaching and research

balaafamaadha

* Silimii guyyaa ykn mugaatii galagala keessa TV fulduratti yaaluu- hanga

sa'atii irriibaa gahuutti waan dammaqsa ta'een of cimsuu ykn akka

qaamni kee sa'aa isaa sirreffatuuf yaaluu itti fufi.

* Gara irriibaa deemuuf ofii kee ajaji. Kana qofaatuu sammuu fi qaama kee

caalaa damaqaa taasisa.

Hin hojjattuu? Kan ittaanu maal?

Yoo xinnaatee baatii tokkoof kan “raawwachuu fi raawwatamu hinqabaannee” yaalte ta’ee, garuu jijirama omaa hin arganna ta’e maaloo gargaarsa dabalataa muraasa argachuuf;

- • GP kee irraa
- • Gorsaa ykn wallaanaa kee
- • Garee fayyaa LAC

Waraabbii: Barreffamni gabaabaan kunis kan fudhatame barreffama University of Southampton, University Health Service tiin qophaa’ee irraayi.

Barreessaa: Dr Allison Ward for the Camden Looked After Children Health Service – 020 3317 2412



Incorporating hospital and community health services, teaching and research