



Gorsa irriibaa dargaggoo kunuunsa keessaatiif

Waa'ee irriibaa yaa haasooftuu mee...

Iriibni nagaa fi gammachuun namatti dhagahamuuf qaama barbaachisaadha. Walumaagalatti namoonni hundinu bara jireenyaa isaanitti yeroo ta'eetti rakkinni irriibaa ni mudata-keessattu wayita samuun miiraan baayyee dhiphatuutti. Tarii yaaddoo, taateewwan guyyaa dhuma hinqabne, fi miirriiwwan 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 ilaalchisee adeemsa gaarii hordofuun barbaachisaa ta'u hundi keenya ni beekna, garuu akkasuma irriibaafis adeemsa gaarii hordoofuun barbaachisaa akka ta'e deektaa laata? Akka haalaan raftuu fi haalli gaariin sitti dhagahuuf "bakka cisiichaa 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 cisiichaa qulqulluu hordoofuun haala rafiitii kee sirreefachu ni dandeessa.



Iriiba gaariif dhimmoota "raawwachuu fi raawwatamu hinqabaannee"

Raawwachuu:



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



- \* Guyyaa hunda adda osoo hinkutiin guyyaa keessa manaa alatti ykn ifa aduu argadhu

- \* Galgala keessa ibsaawwan mana cisaatti gadi hiriisuun galagala ammoo dukkanneessi

- \* 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'aatii irriibaa yeroo hunda siif mijatu adda baasuun isatti fayyadami. Fakkeenyaaf; osoo siree hin yaabbatiin dura bishaan ho'aan qaama dhiqachuu, ibsaa kutaa keetii xiqqeessuu fi muziiqaa bashanannisiisan dhaggeeffachuu (kanaaf appiiwwan bilbilaa bilisaan gadii buufadhu ni dandeessa) yaali
- \* Dhugaatii haala mijeessan kan akka shaayii qimamii uunadhuu haaluma qaama amaleeffannaa irriibaatti yaali.
- \* Cobawwan Zayitii urgooftuu muraasa kutaa kee keessatti urgaa gaarii akka uumuuf boraatii kee irratti cobsuun yaali.
- \* Miilaa fi harka keetti shuraabiiwwan fi/ykn glaavii kaawwachuu akka sitti ho'u taasiisi.
- \* Daqiiqaawwan 30 oliif siree 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.

Raawwachu kan hinqabaanne:

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

raawwachuu- kunis waan iskiriinii qaban kamiyyu (kan akka kompitaraa, televzinii, laaptooppii ykn bilbila ismaartfoonii gayyadamu kan hammatuudha)

- \* Siree keessa taa'uun televzinii dowwachuu ykn kompitara, laaptooppii ykn bilbila ismaartiifoonii fayyadamuu
- \* Erga galgalaa'een ykn sa'aatii booda waan kaafeeyiin qaban kan akka (bunaa, shaayii, kokaa kollaa, maakiyaato chakoleetii kkf) fudhachuu)
- \* Rafuudhaaf jecha dhugaatii alkoolii fudhachuu (akka mugdu sii taasisuu danda'a ta'a garuu dhugaatti irriiba badaa rafta)
- \* Osoo gara siree hindeemiin dura sijaaraa xuxuu– nikotiin kan dadamqsuu waan ta'eef akka hinrafne si dhorku danda'a.
- \* Baayyee beela'uun ykn baayyee qufuun gara siree deemuu
- \* Kiniinii irriibaa 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'aatii irriibaa gahuutti waan dammaqaa ta'een of cimsuu ykn akka

qaamni kee sa'aa isaa sirreeffatuuf yaaluu itti fufi.

\* Gara irriibaa deemuuf ofii kee ajaji. Kana qofaatu 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 jijjirama omaa hin arganna ta'e maaloo gargaarsa dabalataa muraasa argachuuf;

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

Waraabbii: Barreeffamni gabaabaan kunis kan fudhatame barreeffama 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*