LUBBUU KEESSAN BARAARAA:

Mallattoolee Akeekkachiisa DA'UMSAAN BOODAA kunneeniif Of Eeggadhaa

Dubartoonnii fi dhukkubsattoonni da'umsaan boodaa hedduun rakkoo tokko malee da'umsa irraa bayyaannatu. **Garuu da'umsa booda hanga waggaa tokkootti namni kam iyyuu rakkoo qabaachuu ni danda'a.** Mallattoolee akeekkachiisa DA'UMSAAN- BOODAA kunniin barachuudhaan akkamitti akka lubbuu keessan baraartan bartu.

Keessa keessan amanaa.
YEROO HUNDA yoo isin dhukkube, gaaffii ykn yaaddoo yoo qabaattan gara wiirtuu yaalaa deemaa.

Kanneen armaan gadii yoo qabaattan **911 bilbilaa:**

- ❑ **Dhukkuba laphee**
- ❑ **Rakkoo hargansuu ykn hafuura kutaa**
- ❑ **Of wallaalchisuu**
- ❑ **Mataa keessan ykn nama biroo miidhuuf yaada yoo qabaattan**

Kanneen armaan gadii yoo qabaattan **dhiheessaa kunuunsa fayyaa keessan qunnamaa:**
(mallattoo tokko qofa yoo qabaattan iyyuu)

(dhiheessaa keessan qunnamuu yoo dadhabdan, gara kunuunsa hatattamaa, ykn yaala yeroo muddamaa deemaa, ykn 911 bilbilaa)

- ❑ **Dhangala'uu dhiigaa: sa'aatii tokko keessatti paandi tokko dhiigaan yoo makame, ykn hitituu dhiigaa, hanga hanqaaquu yookaan isa olii**
- ❑ **Madaa baqaqsanii hodhuu fayyuu dide**
- ❑ **Dhiiguu ykn hiita'uu miilaa, kan yeroo tuqan dhukkubu ykn yeroo tuqamu ho'u**
- ❑ **Ho'iinsa qaamaa 100.4°F ykn sanaa ol ykn 96.8°F ykn sanaa gad**
- ❑ **Mataa bowwuu erga qoricha fudhattanii isin dhiisuu dide, ykn mata bowwuu hamaa qaroo keessan hubu**

Kanneen itti aanu dhiheessaa kunuunsa fayyaa keessan ykn 911 tti himaa:

"Ani gaafa _____ da'een
(guyyaa)
jira amma immoo mallattoolee
_____ kanneenin qaba."
(mallattoolee addaa ibsi)

Waraqaa kana afaanota hedduun buufachuuf asitti iskaan godhi.

Mallattooleen akeekkachiisa da'umsaan boodaa kunniin battalatti yaala fayyaa hin argattan taanaan balaa lubbuu geessisuu danda'u, sababoonni isaaniis:

- **Dhukkubbii laphee, rakkoo hargansuu ykn hafuura kutaa** (hafuura baafachuu dadhabuu) jechuun somba keessan keessatti dhiigni hitituu danda'a ykn immoo rakkoo onnee qabdu jechuu ta'uu danda'a.
- **Of wallaalchisuu** n rakkoo fayyaa ikilaamsiyaa jedhamu qabachuu dandeessu jechuudha.
- **Mataa ofii ykn nama biroo miidhuuf yaada qabaachuu** jechuun rakkoo mukaa'uu ykn muddama da'umsaan boodaa qabdu jechuudha
- **Dhiiguu (ulfaataa)**, sa'a tokkotti paadii tokkoo ol kan jiisu ykn hititaa dhiigaa hanga hanqaaquu ykn sanaa ol ta'e qabdu jechuun dhangala'uu dhiiga da'umsaan boodaa qabaachuu dandeessu jechuudha.
- **Madaa baqaqsanii hodhuu hin fayyine, diimachuu qaamaa hedduu ykn bishaan kuusuun** ippiisiyootoomii, baqaquu qaama hormaataa, ykn C-sekshiniin daariqa qaba jechuu mala.
- **Diimachuu, dhiita'uu, ho'a ykn dhukkubbii** naannoo sarbaa jechuun miila keessan keessatti dhiigni hititee jira jechuudha.
- **Ho'iinsa qaamaa 100.4°F ykn sanaa ol ykn 96.8 °F fi isaa gad**, dhiiga ykn dhangala'aa karaa qaama hormaataa kan foolii badaa qabu jechuun daariqa qabaachuu maltu jechuudha
- **Mataa bowwuu (dhukkubbii hamaa), jijjiirama qaroo, ykn dhukkubbii garaacha gara olii** jechuun dhiibbaa dhiigaa ol'aanaa ykn piriikilaamsiyaa qabaachuu dandeessu jechuudha

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

Sagantaan kun deggersa maallaqaa Merck karaa Merck for Mothers jedhuun deggerame. Merck for Mothers Yunaayitid Isteetisii fi Kanaadaan alatti MSD fo Mothers jedhamuun beekama.

Hiikkaa afaanii waraqaa kanaaf deggersa maallaqaa gochuu isaaf AWHONN n Kenvue ni galateeffata.

©2023 AWHONN. Mirgoonni hundi seeraan eegamoodha. Gara galchi daangaa hin qabne barnoota dhukkubstaa qofaaf heyyamama. Warreen kaan maxxansuu yoo barbaaddan, maaloo permissions@awhonn.org qunnamaa.