Public Health
Seattle & King County

Bakka Dhiqannaa (Siinkkii) Keessatti Ilkaan Rigachuu

bakken hunduu adda waan ta'eef qajeelfama armaan gadii tarii fooyyessuun barbaachisaadha

Qopheessuu

- Daa'imnni hunduu rigga ilkaanii ofii kan **maqaan isaanii ifatti irratti barreeffame qabaachuu qabu**. Waliin fayyadamuu ykn walii eerggissuun hin hayyamamu.
- Sinkii dhiqannaa harka kutaa keessa jirru fayyadamma(kan mana fincaanii kessa jirru osoo hin taane). Fooseetii fi siinkii qulqulleessu, dhiquu fi disinfeektii taasisuu.
- Ijoolleen fi barsiisonni hojii gargaaran **ilkaan osoo hin rigattin dura harka dhiqadha.** Barsiisonni guwaantii yeroo tokko itti faayadamanni gatamu uffachuu ni danda'u**.**
- Jooggi bishaan madda bishaan qulqulluu irraa argamuun guutuu (Sinkii nyaata itti qopheessaan ykn meeshaa bishaan kennu kessaa).
- Faallama qaxxaamuraa akka **hambiisuf barsiisaan tuqaawwan saamuunaa ilkaanii filooraayidii qabu naannoo qarqara kubbaayyaa ykn saanii** (akkuma suuraa irratti mul'atu) **ni godha.**
  - Waggaa 3 gadii gTuqaa-hamma ruuzii
  - Waggaa 3-6g Tuqaa-hamma baaqelaa

Riggan ilkaanni ji'a 3-4tti al tokko bakka buusa, ykn sana dura yoo rigaan ilkaanni rigaa daa'ima biraatin waltuqqe ykn bakka qulqulluu hin taane waliin wal tuqqe, ykn daa'ima biraattin yoo fayyadamame, ykn yeroo rifeensi rigaa ilkaan ciccitte ykn dulloome.

Ilkaan Rigachuu to'achuu

- Barsiisaan rigaa ilkaanni daa'imaa raakii(wanta meeshaa irra naqatan)irraa fudhatee, saamuunaa ilkaanii tuqaa tokko duraan kenname rigaa saanii irraa kaa'a, sana booda rigaa ilkaan isaanii kubbaayyaa waraqaa bishaan qulqulluu xiqqoo of keessaa qabu waliin harkatti kenna.
- Daa'imnni bakka ittin ciniinu irratti rigachuu jalqaba, achiis naannoo afaan bitaa gara mirgaa fi gubbaa hanga jalaat.**Rigachuun daqiiqaa 2f itti fufa. (***Saamuunaa ilkaanii filooraayidii qabuuf saaxilamuun tooftaa rigachuun quubsaa hin taaneen illee faayyaduu danda'aa).*
- Daa'imnni bishaan xiqqoo kubbaayyaa waraqaa keessaa xuuxee bishaanii fi haftee saamuunaa ilkaanii gara kooppiitti deebisee tufa.
- Daa'imnni rigaa ilkaanii meeshaa dhiqannaa ykn siinkii dhiqannaa harkatif murtaa'e irratti qabata, barsiisaan bishaan joogii irraa rigaa ilkaan irratti dhangalaasuun dhiqa. (***Rigaa ilkaanni dhiquuf bishaan siinkii dhiqannaa harkaa keessa jirru gonkumaa hin fayyadaminaa***).

Qulqulleessu

- Daa'imnni barsiisaadhaaf rigaa ilkaanii kenna, innis bakka daa'imma murtaa'etti bakka itti goggoguu irra kaa'a.
- Daa'imnni kubbaayyaa waraqaa sana offirra gata.
- Ijoolleen erga rigatanni booda harka isaanii dhiqatu.
- Minjaalli tarkaanfii sadarkaa 3n qulqullaa'a (qulqulleessuu, dhiquu, disinfect gochuu ykn farra jarmmiitin haxaa'uu).