



Gabatee irratti 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 eeggissuun hin hayyamamu.
- ◆ Ijoolleen fi barsiisonni hojii gargaaran **ilkaan osoo hin rigattin dura harka dhiqadha**. Barsiisonni guwaantii yeroo tokko itti faayadamanni gatamu uffachuu ni danda'u. (Nyaata booda ilkaan kan riigattan yoo ta'ee, ijoolleen osoo hin rigattin dura harka isaanii irra deebi'anii dhiqachuun hin barbaachisu.)
- ◆ Ilkaan rigachuu dura minjaala qulqulleessuu, dhiqachuu fi 'sanitize' gochuu. (ilkaan rigachuun kallattiin nyaata booda yoo raawwatame, minjaalla irra deebiin qulqulleessuun hin barbaachisu.)
- ◆ Jooggi bishaan madda bishaan qulqulluu irraa argamuun guutuu (fakkeenyaaf, sinkii nyaata itti qopheessan irra ykn finchaa'a/dispeensarii bishaanii irra).
- ◆ Faallama qaxxaamuraa akka **hambiisuf barsiisaan tuqaawwan saamuunaa ilkaanii filooraayidii qabu naannoo qarqara kubbaayyaa ykn saanii** (akkuma suuraa irratti mul'atu) **ni godha**.
 - Wagga 3 gadii gTuqaa-hamma ruuzii
 - Wagga 3-6g Tuqaa-hamma baaqelaa

Rigga ilkaanni ji'a 3-4tti al tokko bakka buusaa, 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 ilkaanii ciccitte ykn dulloome.



Ilkaan Rigachuu to'achuu

- ◆ Barsiisaan rigaa ilkaanni daa'ima 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 kubbaayyaatti deebisee tufa.
- ◆ Daa'imnni rigaa ilkaanii meeshaa dhiqannaa ykn **siinkii** dhiqannaa harkatif murtaa'e irratti qabata, barsiisaan bishaan jooggii irraa rigaa ilkaan irratti dhangalaasuun dhiqa. (**Rigaa ilkaan 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).

