

# Dhiyeessii Nyaataa fi Bishaan Guyyaa-3

## Yaadoota Dhiyeessii Hatattamaa Sagantaalee Barnoota Jalqabaa

### Yeroo muddamaa kanneen armaan gadii yaadadhaa:

- Daa'imni tokkoon tokkoon yoo xiqqaate guyyaatti nyaata sirritti madaalawaa lama barbaadu. Ga'eessonni yoo xiqqaate guyyaatti nyaata madaalawaa tokko barbaadu.
- Namni hunduu qaamni isaa sirnaan akka hojjetu gochuuf dhangala'aa gahaa dhuguu qaba.

### Nyaata Nyaatamuuf Qophaa'aa Ta'e

- Shorbaa aappilii
- Midhaan
- Kuduraalee goggogaa fi marmaraatawwan
- Biskuutii, giraanolaa, fi kuukisoota
- Cuunfaa fi aannan sanduuqa keessaa ykn saamsame
- Maraqqii fi shorbaa saamsamaa
- Kuduraalee, muduraalee, baaqelaa, foon, qurxummii saamsame
- Nyaata Nyaatamuuf Qophii Ta'e (MRE)
- Nyaata Daa'immanii (nyaata qulqullaa'e)
- Laawuzii, makaa imalaaf qophaa'u, fi dadhaawwan Laawuzii (yoo sagantaa laawuzii irraa bilisa ta'e yoo qabaattan malee)

### Nyaatawwan Bishaan Barbaadan

- Nyaata ajjaa battalaa
- Aannan goggogaa
- Makaa dhugaatii daakuu
- Nyaata mi'awaa nyaata boodaa battalaa
- Nyaata mi'awaa nyaata boodaa goggogaa
- Ruuzii fi Dinnicha battalaa
- Foormulaa daa'immanii

### Kuusaa Nyaataa

- Nyaata xaasaa ykn saamsaman bakka qabbanaawaa fi goggogaa ta'e olkaa'aa (yoo xiqqaate waggaatti al lama guyyaa xumuuraa isaa ilaalaa).
- Nyaata saanduqa keessa jiru meeshaalee pilaastikii ykn sibiilaa sirritti cufame keessatti kuusaa.

### Kuusaa Bishaanii

- Bishaan daldalaaf qaruurame bitachuu fi meeshaa jalqabaa cufame keessatti bakka qabbanaawaa fi dukkanaa'aa ta'etti kuusaa.
- Dhiyeessii bishaanii ji'a jaha jahaan bakka buusaa.

### Namoota Sagantaa Keessan irra Jiraniif Dhiyeessii Bishaan Guyyaa 3 olkaa'aa

#### daa'imni 1 = guyyaatti gaalonii 1/2

Guyyaa 3f gaalonii 1.5

#### nama ga'eessa 1 = guyyaatti gaalonii

Guyyaa 3f gaalonii 3



Yaadonni gorsaa armaan olii bishaan qophii nyaataa fi qulqullinaaf oolu kan dabalatuudha.

### Dhiyeessiiwwan Nyaataa fi Bishaan waliin olkaa'aman

- Mi'a nyaataa fi meeshaalee pilaastikii
- Bantuu qaruuraa harkaa
- Qaruuraa daa'immaniif
- Kubbaayyota bishaan dhuguuf oolan

### Yoo Humni Ibsaa Dhaame...

- **Tokkoffaa:** Nyaata firijii keessaa badu yoo hoo'i firijii 41°F ykn isaa gadi (aannan namaatiif 39°F) ta'ee ture qofa fayyadamaa.
- **Ergasii:** Nyaata firijii keessaa kan fayyadamnu yoo ho'i firijii 10°F ykn isa gadi (aannan namaatiif 0°F) ta'e qofa. Dilallessaan akka qabbanaa'ee turuuf uffata qorraatiin haguuguu dandeessu.
- **Dhuma irratti:** Wantoota goggogaa fi nyaata saamsame fayyadamuu.

**Kan irraa fudhatame:** University of Georgia Extension, FEMA.gov, CDC.gov, and dcyf.wa.gov