

Haala Qilleensa Kaabalixaa keessatti Alatti Xaphachuu

Paasifiikii Kaabalixaa keessa jiraachuu jechuun rooba/bokkaa wajjin jiraachuu jechuudha. Yeroo roobaa illee, daa'imni ala ba'anii xaphachuu qabu!



Dhukkubmi sababa jarmii ykn imii (kan akka vaayirasii) irraa kan ka'uudha, uffata jidhaa ykn layidaa (temperature) qorraa irraa kan ka'u miti. **Daa'imman sababa roobaatiin ykn haala qilleensaa qorraa ta'een hin dhukkubsatan.** Dhugaatti dhubbachuuf, alatti xaphachuudhaan sochii qaamaa taasisuun fayyaalessaaf karaa isa gaariidha.

Uffanni jidhaan namatto toluu dhiisuu ni danda'a, kanaafuu haala qilleensaatiif kan ta'u uuffadhaa.



- **Bottiin roobaa** bokkaa lafarra ciise irraa miilla ni eega.
- **Kootiin roobaa ykn uffannaan roobaa** uffanni akka hin jiine ykn qorraa ta'ee turu ni taasisa.
- **Gonfoo fi uffannaan jalatti dabalatanii uffatan** daa'imnii ho'inni isaanii eegamee akka turu ni gargaara.
- Wanta hundaafuu **uffata dabalataa fidaa.**

Alatti xaphachuun gammachiisaadhaa fi daa'imman akka baratanuu fi guddattan kan gargaaruudha.

- Daa'imman akka utalanuu fi bishaan ciise borcan jajjabeessaa.
- Waantilee mul'atan, haalluwwan, fi bineensota argitan, sagaleewwan dhageessan, waantolii urgeeffattan ykn wanta alatti isinitti dhagayamu irratti haasa'aa. Uumamni barsiisaa guddaadha.
- Tabbba ba'uu, fiiguu, utaaluun sochii qaamaa argachuuf, guddachuu fi yeroo roobaa ykn aduu oogummaa haaraa baruuf daandii gargaaru isa guddaadha.



Image by Freepik.com



Yaadachiisa Wiirtuuwwan Oogummaa Daa'immanii fi Barnoota Calqabaaf: Seerri Bulchiinsi Waashiingtan (WAC) 110-300-0360 Sagantaawwan eegumsa daa'immanii sagantaawwan isaanii keessatti daa'imman hundaaf yeroo xapha alaa akka kennan ni gaafata.