Public Health
Seattle & King County

Qajeelfama Eegumsa Aduu Sagantaalee Kunuunsa Daa'immanii fi Barnoota Jalqabaa

Eegumsi aduu barbaachisaa kan ta'e maaliifi?

Aduun gosa xiyya altiraavaayoleetii (UV) lama kan fayyaa namaa miidhuu danda'u uuma:

- Xiyyonni UV-A, gogaan nama tokkoo maal iyyuu yoo ta'e, gogaa gadi fagoo keessa seenuudhaan rakkoo yeroo dheeraa kan akka kaansarii gogaa fi fiduu danda'a.
- Xiyyoonni UV-B sababa guddaa miidhaa battalaa, akka gubannaa aduu ta'u danda'u, sababiin isaas, caasaa alaa seelii gogaa waan miidhuuf.

Daa'imman irratti qoricha aduu ittisu akkamii fayyadamuu qabna?

- Meeshaa aduu ittisu kan asxaa irratti "ispeektarmii bal'aa " jedhu filadhaa; kana jechuun xiyyoonni UVB fi UVA lamaan akka mul'atu godha jechuudha.
- Akkaadaamiin Daa'immanii Ameerikaa daa'immaniif qoricha aduu ittisu yoo xiqqaate Qabxii Eegumsa Aduu 15 qabu fayyadamuu gorsa. Qabxii Eegumsa Aduu, ol'aanaan xiyya UV-B irraa eegumsa guddaa kenna.
- Carraa qoricha aduu ija keessa xuuxamuu gadi buusuuf qoricha aduu kan walsimannaa furdaa qabu fayyadamuu.
- **Daa'imman ji'a 6 gadii irratti qoricha aduu ittisu fayyadamuu hin qabu.** Inumaayyuu daa'imman ji'a 6 gadi ta'an ifa aduu kallattiin akka hin argamne gochuu. Muka, gaaddisa ykn golgaa konkolaataa jalatti gaaddisa barbaadaa; ykn gonfoo aduu fayyadamuu.
- Odeeffannoo dabalataafwaa'ee daa'immaniif qoricha aduu ittisu nageenya qabu filachuuf https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Sun-Safety.aspx ilaalaa.

Saganta kunuunsa daa'immanii keessatti waa'ee ittisa aduu maal fa'a?

- Maatiin daa'ima isaaniif qoricha aduu ittisu kennuu danda'u ykn sagantaan qoricha aduu "Jimlaa" mataa isaa kennuu danda'a. Eenyullee qoricha aduu ittisu yoo kennu rakkoo hin qabu, **dhiyeessitoonni barnoota jalqabaa yoo kanneen armaan gadii guutan iyyachuu danda'u**:
    a. Paakeejii isaa isa jalqabaa keessatti;
    b. Maqaa jalqabaa fi maqaa dhumaa daa'imaatiin kan mallatteeffame;
    c. Akkaataa kallattii mallattoo irratti ibsametti hojiirra kan oolu; FI
    d. Maatii ykn guddisaan tokko heyyama waggaa waggaadhaan barreeffamaan (hanga ji'a 12tti kan hojjetu) qoricha aduu ittisu akka kennamuuf ykn dibamuuf

kenneera. (Qajeelfamni warraa qajeelfama paakeejii irraa adda yoo ta’e, heyyamni dhiyeessaa yaalaa barbaachisaadha.)

- Qorichi aduu yoo mana keessatti hojjetame fudhatama kan hin qabne ykn itti fayyadamuun hin danda'ameedha.
- Qoricha aduu ittisu akkuma qoricha biroo daa’imman akka hin argine taasifamuu qaba. QORICHI ITTISA ADUU YOO LIQAMFAME SUMMII QABA. Yoo yaaddoon jiraate, **SEATTLE POISON CONTROL CENTER 1-800-222-1222** irratti bilbilaa.

Ittisi aduu yoom hojirra oolu qaba?

- Indeeksii UV sadarkaa xiyya aduu bakka fi yeroo murtaa’e tokkotti safara. **Guyyoota duumessa jirullee, yeroo hunda Indeeksii UV ilaalaa.** EPAn gosa Saaxila UV “giddu galeessa” ta’ettillee qoricha aduu ittisu fayyadamuu ajaja(3-5). EPA'n odeeffannoo addaa indeeksii UV magaalaa ykn koodii ziipiitiin kenna.
- Guyyaa duumessi jiruullee qoricha aduu ittisu dibadhaa sababni isaas xiyyi UV aduu miidhaa geessisu keessaa %80 duumessa keessa darbuu danda'a.
- Ala bahuun dura daqiiqaa 30 dura ittisa aduu ittisu dibadhaa.
- Sa’aatii 2 keessatti (guwaantii godhachuudhaan ykn harka dhiqachuudhaan) ykn akka qajeelfama irratti barreeffameetti yeroo daa’imman ala jiranii fi erga bishaan keessa daakanii ykn taphatanii booda irra deebi’anii qoricha aduu ittisu dibaa.

Ittisi aduu yoom hojirra oolu qaba?

- Qorichoota aduu fi guwaantii walitti qabaa.
- Harka dhiqachuu.
- Daa’ima tokkoof guwaantii tokkof qoricha aduu ittisu tokko fayyadamaa. Yoo guwaantii fayyadamuu dhiisuu filattan, erga tokkoon tokkoon daa’imaatti dibtani booda harka keessan dhiqadhaa.
- Kutaa qaamaa aduudhaaf saaxilamu kamiyyuu, keessumaa fuula, funyaan,gurra, miila (yoo kalsiidhaan hin haguugamne ta'e), fi harka uwwisuudhaaf qoricha aduu ittisu gahaa fayyadamaa. Ija, funyaanykn afaan daa’imaa keessatti qoricha aduu ittisu irraa of tuqsiisuu irraa of qusadhaa.
- Daa'ima isa dhumaa irratti qoricha aduu erga gootani booda harka dhiqachaa akkasuma qoricha aduu ittisu ofirraa fageessaa.
- Yoo imaammata sagantaa keessanii ta'e, galmee qoricha aduu irratti iyyannoowwan galmeessaa.

Gaaddidduun aduu irraa nama eega

- Washington Administrative Code (WAC, Koodii Bulchiinsa Washington) 110-300-0145 sagantaaleen barumsa jalqabaa bakka tapha alaa keessatti **bakka gaddidduu qabu qabaachuu barbaada,** fakkeenyaaf: muka, gamoo, ykn caasaa gaaddidduu kan akka haguuggii, golgaa, dibabee aduu, fi golgaa aduu.
- Gaaddidduun gubinsa aduu fi garmalee ho'uu hir'isuuf kan gargaaru yoo ta'u, daa'imman ala taphachuuf bakka mijataa ta'e ni kenna.
- Gaaddidduu fayyadamuun aduudhaaf saaxilamuu hanbisa, keessumaa yeroo sa'aatii aduu baay'ee ganama sa'aatii 10:00 hanga galgala sa'aatii 4:00 tti yeroo xiyya UV aduu cimaa ta'e (the Indeeksii UV yeroo kana keessatti akkaataa idileetti ol'aanaadha).

Daa'imman aduu keessatti akka hin miidhamneef waan biraa maaltu godhamuu danda'a?

- Ijoolleen yeroo dheeraaf aduu keessa yoo kan turan ta'e gonfoo bal'aa, shamizii harka dheeraa, fi paantii akka uffatan taasisaa.
- Fuula balaqqessa'u irraa of eeggadhaa; cirrachi, cabbii, konkiriitii fi bishaan hanga %85 xiyya aduu miidhaa geessisu calaqqisiisuu danda'u
- Ijoollee waa'ee barbaachisummaa eegumsa aduu barsiisaa. Miidhaan gogaa saaxilummaa aduu irraa dhufu umurii guutuu tura. Rakkoon ijoollummaa cimaan tokko gubannaa aduutiin carraa namni tokko kaansarii gogaatiin qabamuu dachaa lama ta'uu danda'a.
- Guyyaa qorichi ittisa aduu itti dhumu ilaalaa – wantootni tokko tokko yeroon darbaa deemuu isaatiin, keessumaa ho'a garmalee keessatti bu'a qabeessummaa isaanii dhabu. Yoo guyyaan xumuraa hin qabu ta'e waggaa sadii booda bakka buusaa.

Wabii

- Caring for Our Children. https://nrckids.org/CFOC/Kuusaa Deetaa/3.4.5.1