Guyyaa Hundaa Lubbuudhaaf

Sababiiwwan

5 an

Odeeffannoon dabalataa yoo isin barbaachise teessoo armaan gadiitiin argachuu dandeessu:-

Wiirtuu Odeeffannoo Eedsii
Sitii Senterii Danbal
Gamoo 9ffaa yookaan 10ffaa
L.S.Poostaa 26171 Koodii 1000
Finfinnee : Itoophiyaa
Bilbila :- 011-550-35-84
Faaksii:- 011-550-37-49
II-Meelii:- arc@etharc.org
Web Saayitii:- www.etharc.org

Sababiiwwan 5an

Guyyaa Hundaa Lubbuudhaaf

Dhugaatii Dhaabuuf Sababiiwwan 5an

1.Alkoolii dhuguun humna dhibee ittisuu qaamaa dadhabsiisa.

- Sababa kanaan dhibeewwan hidhataa adda addaatiif saaxilamuun kan akka tiruu,sammuu fi kutaaleen qaama keenyaa murteessaa ta,an biroon ni miidhamu.

2.Alkoolii dhuguun namoota qoricha farra echi aayee vii fudhataniif gonkumaa dhorkaa dha.Sababiin Isaas;

- Alkooliin dalagaa qorichichaa irratti gidduu seenuun qorichichi hanga dhumaatti akka bu'a qabeessa hin taane taasisa.
- Alkoolii fi qorichicha waliin makanii fudhachuun dhibee tiruutiif isin saaxila.
- Alkoolii dhuguun yeroo itti isin qoricha fudhattan akka dagattaniif carraa uuma.

3.Alkoolii dhuguun;dandeettii madalaanii yaaduu keessanii jeequun akka isin wal quunnamtii saalaa of eeggannoo hin qabnee raawwatanii fi hiriyaa fedhii foonii tokko ol qabaattan dhiibbaa uuma.Amalli kun immoo carraa itti isin dhibeewwan wal quunnamtii saalaatiin daddarban,ulfa hin barbaachifne fi echi aayee viif saaxilamtan ballisa.

4.Ulfa yookaan harma kan hosistan yoo ta'e alkoolii tasuma iyyuu dhuguu hin qabdan .Sababiin Isaas;

- Alkooliin qaama keessan keessa jiru gara daa'imichaatti/daa'imatiitti darbuun rakkoo fayyaa uuma.

5.Dhuguun keessan kan biroos miidhaaf saaxila

- Alkoolii dhuguun akka isin naamusa dhabeessa taatan gochuun akka isin namoota biraatti buutan ;darbees akka isin yakka dirqisiisanii gudeeduu raawwattaniif dhiibbaa uuma.Kun immoo firootaa fi hiriyoota jireenya keessanii akka dhabdan isin godha.Dabalataan hidhaaf,hir'ina qaama fi du'aaf saaxilamuu dandeessu.
- Alkoolii dhuguun homishtummaa fi amanamummaa waan dhabsiisuuf wabii hojii keessanii laafisa.

Xuuxuu dhaabuuf Sababiiwwan 5an

1.Tamboo xuuxuun sirna dhibee ittisuu qa-amaa dadhabsiisa;

- Sababa kanaan dhibeewwan hidhataa adda addaatiif haala cimaa ta'een saaxil-amuun madaa afaanif,nimooniyaaf,sonba a fi dhibee onneef saaxila.
- Tamboo kan hin xuuxane irra tamboo kan xuuxan dhibee kam iyyuu irraa fooyya'uuf ni rakkatu.

2.Dhibeewwan hidhataa kan akka gororsiisuu fi hoqisuu namoota qoricha farra echi aayee vii fudhachaa xuuxan irratti hedduumul'ata.

3.Xuuxuun fayyinas ta'e qulqullina ilkaanii fi qaama afaanii keessaaf rakkoo dha.

4.Xuuxuun keessan namoota naannaa keessan jiran irratti dhiibbaa gesisa.

5 .Hafuurri,uffatni,rifeensi fi harki keessan foolii tamboo qabaatu.Kun immoo hariiroo isin-namootaa wajjin qabdan miidha.

Jimaa qama’uu dhaabuuf Sababiiwwan 5an

1.Jimaa kan qamaatan yoo ta’e madahuu afaanii,kaanserii afaanii fi nyatamuu ilkaaniitiif irra caalaa saaxilamtu.

2.Keesssahuu baayyistanii kan qamaatan yoo ta’e hirriba dhabuu,sodaa fi dadhabbiin isinitti dhagaahama.

3.Sababa jimaa qama’uutiin carraan dhibeewwan hidhataan qabamuu keessanii ni dabala.

4.Jimaan bu’a qabeessummaa qoricha farra echi aayee vii ni hir’isa.

5.Jimaa qama'un beela hir'isuun fedhii nyaataa cufa.Kun suuta suuta qaama keessatti hanqina nyaataa uumuun carraa itti qaamni dhibee adda addaatiif saaxilamu guddisa.

Gorsa Ogeesota Fayyaa

Amaloota dhiibbaa qaban kana dhaabuu;

- ✓ Baayyina Siidii Foorii qaama keessan keessa jiru dabaluu fi baayyina echi aayee vii hir'isuuf gargaara.
- ✓ Haalli itti isin Dhibeewwan hidhataa fi dhibeewwan biraatiif saaxilamtan ni hir'ata.
- ✓ Dhibeewwan hidhataas ta'e dhibeewwan biraa irraa akka isin ariitiin fooyyoftan isin gargaara
- ✓ Umurii dheeraa fi jireenya fayya qabeessa akka jiraattan isin dandeesisa.
- ✓ Akka maallaqa gar malee hin balleesine isin gargaara.

Guyyaa Hundaa Lubbuudhaaf

Sagantaa Raadiyoo Beetanyaa

Beetanyaan sagantaa raadiyoo namootni dhiiga isaanii keessa HIVn jiru muuxannoo jireenya isaanii odeeffannoo kennuu dha.

- **Shager FM 102.1**
  Jimaata guyyaa 8:30
  Wiixata galgala 2:10 (keessa deebii)
- **Raadiyoo Oromiyaa (Afaan Oromoon)**
  Sanbata xiqqaa galgala 12:08
  Kibxata ganama 12:38 (irradeebii)
- **Dimtsi Wayyaanee Tigraay(Afaan Tigreen)**
  Dilbata ganama 3:30 irraa jalqabee
  FM maqalee 104.4
  Sanbata xiqqaa ganama 1:30-1:50
  Kibxata galgala 1:30-1:50
- **Dhsab-Qunnamtii Amaaraa**
  Sanbata Xiqqaa Ganama 1:30 irraa jalqabee
  FM Baahir Daar 96.9 Kibxata guyyaa 8:30 irra jalqabee
- **FM Debuub 100.9**
  Sanbata Xiqqaa 8:05
  Roobii (irra deebii) 8:05

952 Wagan Eeds Took Laayen

- Wagan Took Laayeniin wiirtuu waa'ee HIV/Eedsii , dhukkuboota wal quunnamtii saalaatiin daddarbanii fi tiibii karaa bilbilaan iccitiidhaan tajaajila gorsa fi hawwaasaaf itti hiranii dha (kennuu dha).
- Iddooleen tajaajillichaan fayyadaman :- Kutaalee biyyattii sarara bilbilaa qaban (Naannoo,Godina,Aanaa,Ganda, Magaalaa fi Baadiyyaa) hunda.
- Yeroon hojii :- Guyyaa hunda Wiixataa hanga Sanbataa Xiqqaa ganama sa'atii 2:00 hanga halkan sa'atii 6:00tti.
- Afaanolee hojii :- Amaariffa,Afaan Oromoo,Tigiriffa,Affaariffa, akkasumas afaanolee biroo biyya keessaa.
- Kaffaltii :- Bilbila idilee,moobaayiliii akkasumasbilbila uummataa irraa 952 yeroo bilbiltan kaffaltii irraa bilisa.

The leaflet was supported by cooperative Agreement Number U62/CCU320181-01 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.