



# KILINIKA DUBARTOOTAA AFRICA

## KITTAANNA KEE AKKA DURAAAN TURETTI DEEBISUU

### Waa'ee akka turetti deebisuu

Neersiin akka duraan turetti deebisuu ni raawwatti. Ni dhageessa, garuu qaama kee hadoochuuf bakkicha hadoochaan kennama.

Osoo baallama keetiif gara mana yaalaa hin dhufin dursii dibata hadoochaa siif kenname itti dibi. Kunis naannoo qaama kee wal'aansi tahuu hadoocha, yeroo lilmeen hadoochaa siif kennamus si hin dhukkubsu. Wal'aansichi baallama kee jalqabaa irratti yoo siif kennama tahe neersiin dibaticha dibachuu kee si gaafatti, osoo wal'aansicha hin eegalinis dibatichi akka dalaguuf yeroon ni kennamaaf. Akka duraatti deebisuun daqiiqaa 30 hanga 40 fudhata.

Sana booda kan yeroo fincaan fincooftu naannoo qaama hormaataa kee siif laaffisu (alkalizer) siif kennam; itti fuftee daqiiqaa 30f mana yaalaa turtee, mana keetti galuu dandeessa.

Namni tokko si waliin jiraatee kan manatti si geessu yoo qabaatte gaarii dha.

### Akka duraaniitti deebisuu (reversal) booda

Akka duraaniitti deebisamuu booda qaamni kee akka biraatti sitti dhagahama. Fakkeenyaaf:

- Yeroo fincooftu, fincaan dafeefi cimaa (jabaa) (stonger) tahee si keessaa baha. Sagalees ni qabaata, ni bubbisa – (noiser).
- Daraaraan/laguun baatiidhaan sitti dhufu tarii kan guyyoota gabaabaa, ulfaataa fi si muddu tahuu mala. Dhukkubbii qaamaa xiqqaafi kantara dhiigaa hanga tokko tarii qabaachuu malta.
- Qaamni hormaataa kee waan bal'atuuf qunnamtiin saalaa ati godhattu hedduu si hin dhukkubsu, qaamni hormaataa kees banaa fakkaatee sitti dhagahama.

Wanneen kanaa gadii kun yoo sitti irratti argame gara Kunuunsa Wal'aansa Atattamaa Dubartootaa (Women's Emergency Care), GP kee ykn gara Kutaa wal'aansaa Atatamaa (Emergency Department) naannoo kee jiruu deemi:

- Dhiiga si keessaa bahu yoo yaaddofte.
- Fincaan hin fincooftu yoo tahe.
- Hodhaa qaama kee irratti tahe irraa dhukkubbiin yoo sitti caale.
- Gubaa qaamaa (fever), dhaamochiisa ykn walii-gala fayyummaan yoo sitti dhagahamuu dide.
- Waan foolii hin tole qabu qaama hormaataa kee bahu yoo jiraate.

### Fayyummaa kee eeggadhu

Akka duraaniitti erga deebisamee booda laalaan (sore) sitti dhagahamuu mala. Si dhiitawuufi yeroo gara mana fincaanii/hobbaa (toilet) deemtu sitti tolu dhiisuu mala. Guyyoota muraasaaf akka si gubuu taha, kun waanuma jiruu dha.

Akki ati itti waan sitti hin tole of irraa xiqqeessituufi waan hodhame qulqullinaan eeggaatu yaadni siif kennamu akka itti aanu kana:

- Daawaa (qoricha) dhukkubbii siif xiqqeessan (Paracetamol) fudhu.
- Guyyaa jalqabaa wal'aansi siif tahee, cabbii irra kaa'i; dhiitni akka si irraa badu gargaara.
- Bishaan ho'aa ashaboo itti naqxee ittiin dhiqachuun siif laaffisa.
- Waan xurii ittiin of irraa ittistu (pads) yeroo yerootti jijjiirradhu.
- Akka madaan qooraa deemuuf erga dhiqatteen booda naannoo qaama kee sana huccuu (haxooftuu/fooxaa-towel) qulqulluudhaan suuta jedhii haxaawii akka gaariitti gogsi.
- Mana kee keessa kutaa mana hobbaa (toilet) keessa bishaan ittiin dhiqattu qodaa waliin qabaadhu. Erga fincaan/hobbaa (toilet) raawwatteen booda naannoo qaama kee sana dhiqadhuu, akka gaariittis gogsi.
- Waan ittiin hodhame, nyaatamee, yeroo dheeraa keessa ofumaan bada.
- Hanga fayyitutti guyyoota sadii hanga afurii boqochuu si barbaachisa. Hojii ulfaataa mana keessaa dhiisi.
- Torban sadii booda ykn akka sitti toletti qunnamtii saalaa raawwachuu deebitee itti fufuu dandeessa.

### Faana-bu'i ykn hordoffii

Torban afur keessatti deebinee si argina. Kunis akka gaariitti fayyuu kee dhugoomsachuuf. Baallamni osoo ati manatti hin galiin siif kennama.

## Akka itti kilinika qunnamtu

Hojjetootni FARREP Wixata (Monday) hanga Jimaataa, sa'aa 9 wd hanga 5 wb ni jiru.

B: (03) 8345 3058

E: [farrep.program@thewomens.org.au](mailto:farrep.program@thewomens.org.au)

Ykn giddu-galeessa fayyaa hawaasaa naannoo kee jiru hojjettuu FARREP qunnami.

### **Odeeffannoon Kanaan wal qabatu mar-saritee Dubartootaa irra jira:**

- Kilinika Dubartootaa Africa
- Dibata itti dibuu (kittaannaa akka duraan turetti deebisuuf)