

Haala kamiin yaaddoo ijoollee xiqeessine COVID akka dandamatan goona? ofi ajjeesuuu, yaaddoo fi qoricha seeraan ala fayyadamuun dargagootaa yeroo rakkisaa kana keessa dabaluu ni danda'a. miidhaan ijoollee kan hammaatu yeroo maatiin isaanii cinqii biraa keessa seenan.

Haata'uu malee waan baayyee godhuu ni dandeenya. **yaanni ykn gorsi 10 asii gadii kunneen ijoolleen akka ciman gargaara:**

1. **Ijoolleen teessan qaamaan addaan fagaatanii hawaasaan akka walitti hidhaman godhaa.** firoottanii fi hiriyyoota isaanii waliin kallattiin sarara interneetii irratti ykn qaamaan faana 6 addaan fagaatanii man-duubbetti, paarkii keessatti ykn daandii irratti walitti dhufeenya cimaa akka uuman itti fufiinsaan gargaaruu.
2. **Ijoollee teessan waliin haasawaa.** Akkuma maatii isaanii ijoolleeniis ni sodaatu ykn waan duraan hojjatan kan amma dhaban ni qaban. Yaaddoo isaanii gaafadhaa. Deebiin isaanii haala ittiin isaan waliin mari'attan isinitti akeeka. Ijoolleeniis tahee maatiin rakkoon kun hamaa ta'uus akka waliin jiraattanii fi rakkoo kana keessa akka baatan mirkaneessaaf.
3. **Gargaarssa gaafadhaa,** keessumattuu daa'ima yoo qabaattan. Daa'imman maatii cinqanii ni yaachisan. Yaaddoon kun maatiin akka daa'imman isaanii miidhan isaan kakaasa. Ji'oottan jahan duraa daai'mman haala hamaa ta'een miidhamuu danda'u. yoo daa'imman manaa qabaattan yaadni akkanaa jiraachuu isaa hubadhaa. Haala itti ufi tasgabbeessitan ammuma irraa karoofadhaa. Yoo daa'imni booyee dhiisuu dide itti aaruu jalqabdan daa'ima lafa kaayaa ofi tasgabbeessaa. Ala bahaa qilleensaa fudhadhaa, hiriyyaa keessanitti bilbilaa haada bilbilaa gurratti kaayyadhaa alatti eegaa.
4. **Maatii daa'ima qabu gargaaraa.** Fira ykn hiriyyaa keessan kan daa'ima qabu mana dhaqaa dubbisaa. Osoo gorssa hin kenniniif callisaa dhageeffadhaa- nama dhagahuun gargaarssa guddaa.
5. **Ollaa keessan ilaalaa.** Nyaata mana barumsaa irraa ykn baankii nyaataa irraa isinii fiduu jedhaa gaafadhaa, yoo barbaaddan daayiperii daa'imaa isinii fiduu jedhaa gaafadhaa, ykn nyaata isinii hojjadhuu jedhaa gaafadhaa. Deeggarssaa 211 bilbilaa ykn <https://nhwa.org/COVID-19>
6. **Fayyaa sammuu itti dhaadhessaa (maatii fi ijoollee).** Cinqamuun waanuma barama fi waan yaalamuu danda'u. namoonni seenaa cinqamuu qaban, maatii daa'ima dhalattuu qaban, namootni hojii isaanii dhaban rakkoo addaa keessa jiru. Mallattoowwan cinqamuu beekkamoo ta'an: aaruu fi belbeluu, humna dhabuu, hojii guyyaa guyyaan hojjatan irratti fedhii dhabuu, abdi murachuu fi gargaarssa hin qabu jedhanii yaaduu. Yoo yaaddoo qabaattan Doktora keessan dubbisaa ykn bilbila yeroo rakkoon isin qunname bilbilitan 1-866-427-4747. Ofi tajaajilaa yaaddoo ykn cinqii ofirraa ittisuudhaaf sochii qaamaa, wallaansa/yaala, muuziqaa, waan yeroo boqonnaa itti dabarsitan, aartii , yooqaa, ykn maatii/hiriyyaa waliin deemuu.
7. **Jireenya keessan keessatti ijoollee waliin dubbadhaa.** Barsiisoni miidhaa ykn dagatamuu ijoollee ni beeku. Ijoolleen manni barumsaa irraa cufamee bakka biraa jiran saaxilamoodha.
8. **Manni nagaya qabaachuu mirkaneessaa.** walitti bu'iinsi maatii sababa haalli jijjiirameen rakkoo diinageetii fi rakkoo keessa waliin jiraachuu irraa dabaluu ni danda'a. gorsa argachuuf sarara bilbilaa jeequmsa maatii biyyoolessaa kana irratti bilbilaa (800-799-7233). namoonni jeequmsa qawweetiin miidhaman miseensota maatiit. Yoo mana keessaa qawwee qabaattan ofieeggadhaa dhoksa, osoo rasaasa itti hin nyaachisin itti cufaa. Haraaraa fi humnaa oli dawaa hin fayyadaminaa – dhugaatii nama macheessu, qoricha sammuu nama hadoochu/draaga, tanboo, e-cigarettes, maruwaanaa fi qorcha keessan itti cufaa. Dawaa itti hin fayyadamne saanduqa dhihoo keessan jirutti darbaa <http://www.takebackyourmeds.org>
9. **Hawaasa keessan waliin hirmaadhaa.** Nageenya hawaasummaa cimsuu ilaalchisee qaamoni murtii kennan hunda keenya irraa dhagahuu fedhan. Tola ooltummaa irratti hirmaachuuf yaalaa.

Walgaargaaruun keessumaa(ijoollee guddatanii fi dargagoo) gargaaruun rakkoo cinqamuu furuu ni danda'a. uunkaa laakkofsa ummataa keessan guutaa. Filannoo irratti hirmaadhaa.

10. **Yeroo gaarii uumaa.** deemsa miilaa , tapha taphadhaa, projektii ogummaa hojjadhaa, waliin nyaata bilcheessaa. Seenaa fi aadaa maatii keessanii baradhaa. Ijoolleen teessan dhaamsa ykn mallattoo gaarii barreessanii mana keessan alatti akka maxxansan gargaaraa. Maatiin baayyeen erga rakkoo kana keessa seennee waliin jabaatanii keessaa bahaa jiru. Karaa ittiin yaadannoo gaarii uumtan ilaalaa, ammaan tana jechuudha.

**Dr. Robert Sege, kan maxxanfame 3/26/20, positiveexperience.org/10-ways-to-avoid-aces/
*Beekomsa dabalataaf positiveexperience.org or contact us at HOPE@tuftsmedicalcenter.org***

