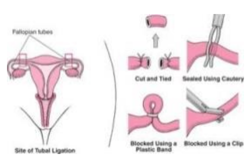
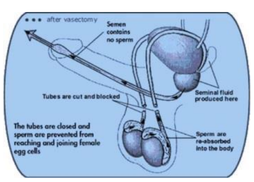
FILANNOO TO’ANNOO, KAN ITTISA DA’UMSA KEESSANII

Qabxiiwwan Gurguddoo

- Malli ittisa dhalachuu mucaa isiniif wayyu isa kam akka ta’e murteessuuf, dokteeriin keessan isin gargaaruu danda’a.
- Filannoowwan mala ittisa dhalachuu mucaa tokko tokko kan akka piilisii, wal’aansa baqaqsanii hodhuu, fi talaallii ti.
- Dheerinni yeroo mala kanaa kan yeroo gabaabaa, yeroo dheeraa ykn kan bara baraa ta’uu danda’a.

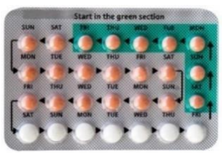
Yoo isin ulfa taataniif ykn ulfa ta’uu barbaaddaniif dokteeriin keessan isin gaafachuu danda’a. Yeroo beellamaatti, ulfa ta’uu dhiisuu kan filattan yoo ta’e, dokteeriin keessan waa’ee ittisa da’umsaa ykn waa’ee filannoo karoora maatii isin haasofsiisa.

Gaaffiileen kun iccitaawoo dha. Iccitaawaa jechuun kan doktoorii fi turjumaanni keessan, deebiiwwan isin laattan nama biraa tokkoof ille hin qoodne jechuu dha. Dokteerii fi neersota kanneen kunuunsa isiniif taasisan qofaatu carraa galmeewwan yaalii fayyaa keessanii arguu danda’uu qaba.

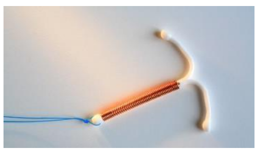
MALA		AKKAMITTI AKKA ITTI FAYYADAMAN	PROS	CONS
	Maseensuu (Female sterilization)	Dokteeriin ujummoo kuta/daangessa	Hamma dhumaatti itti fufa. Baay’iseetu bu’a qabeessa.	Kan gara boodaatti deebifamu miti. HIV/STIs irraa hinittisu.
	Kolaasuu (Male sterilization (vasectomy))	Dokteeriin ujummoo kuta/daangessa	Hamma dhumaatti itti fufa. Baay’iseetu bu’a qabeessa.	Kan gara boodaatti deebifamu miti. HIV/STIs irraa hinittisu.
	Orgaanii qaamaa keessa galchuu (Implant-Nexplanon)	Orgaanii gogaa qaama jala ‘plastic rod’ waliin dokteeriidhaan kan awwaalamu	Waggoota 3 kan ta’uuf hojjeta. Baay’iseetu bu’a qabeessa.	Darbee darbee dhiiguu. HIV/STIs irraa hinittisu.
	IUD- Mirena/ Liletta IUD-	IUD dokteeriidhaan gadameessa keessa awwaalama.	Waggoota 5 kan ta’uuf hojjeta (Mirena) ykn waggoota 3 kan ta’uuf hojjeta (Liletta). Baay’isee bu’a qabeessa.	Darbee darbee dhiiguu ykn mallattoo tuttuqqaa ykn dhiigni dhangala’u hin jiru. HIV/STIs irraa hinittisu
	IUD- Paraguard	IUD dokteeriidhaan gadameessa keessa awwaalama.	Waggoota 10 kan ta’uuf hojjeta , Baay’isee bu’a qabeessa. Hormoniin hin jiran. Harma hoosisuuf rakkoo hin qabu.	Dhiigni baay’inaan dhangala’uu, gar malee riguu. HIV/STIs irraa hin ittiisu.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

	Talaallii- Depo Provera	Italaallii kan ji'a 3tti yeroo tokkoo	Garaa dhukkubbii ji'aa(Periods) muraasa ykn homaayyuu. Harma hoosisuun ni danda'ama.	Darbee darbee dhiiguu ykn mallattoo tuttuqqaa jiraachuu. Deebisanii dhala godhachuuf hanga waggaa tokkoo fudhachuu danda'a. HIV/STIs irraa hinittisu.
	Piilisii (qoricha ulfaa'uu dhorku)	Yeroo wal fakkaataatti yeroo hundumaa fudhatamuu qaba	Caalmaatti, dhukkubbii ji'aa idilee fi miira dhukkubbii xiqqoo akka qabaatu taasisuu danda'a. Mallattoo tuqaa fi garaa dhukkubbii ji'aa fooyyessuu danda'a.	Garaa hammeessuu, ulfaatina dabaluu, mataa bowwuu fi miira quunnamtii saalaa irratti jijjiirama taasisuu danda'a . dhibee STIs irraa hinittisu.
	Progestin- piilisii qofaa	Yeroo wal fakkaataatti yeroo hundumaa fudhatamuu qaba	Caalmaatti, dhukkubbii ji'aa idilee fi miira dhukkubbii xiqqoo akka qabaatu taasisuu, finniisaa fi garaa dhukkunbbii ji'aanii daangessuu danda'a. danda'a.	Garaa hammeessuu, ulfaatina dabaluu, mataa bowwuu fi miira quunnamtii saalaa irratti jijjiirama taasisuu danda'a . dhibee STIs irraa hinittisu
	Patch	Torbanitti yeroo tokko patch haaraa gogaa qaamaa irratti fayyadamuu	Caalmaatti garaa dhukkubbii iddilee fi miirri dhukkubbii muraasni akka dhagaahamu gochuu danda'u. guyya guyyaatti piilisiin hin fudhatamu.	Gogaa qaama rifachiisuu danda'a. ji'oota 1-2 tiif mallaattoo tuttuqaa agarsiisuu danda'a. dhibee HIV/STIs irraa hinittisu.
	Ring	Akka qubeelaatti pilaastikii xiqqoo gara qaamaa keessa seensisuu. Pilastikii kanas ji'a ji'aan geeddaraa.	Caalmaatti garaa dhukkubbii iddilee fi miirri dhukkubbii muraasni akka dhagaahamu gochuu danda'u. guyya guyyaatti piilisiin hin fudhatamu.	Dhangala'aa qaama dubartii dabaluu danda'a. Ji'oota 1-2 tiif mallattoo tuttuqamuu agarsiisuu. Dhibee HIV/STIs irraa hinittisu
	Diaphragm	Tokkoon tokkoon yeroo quunnamtii saalaa taasiftaniitti sirriitti seensisaa.	Fayyadamuuf salphaa kan ta'e. hormoononni hin jiran. Yeroo dheereaa fudhata, irra deebiidhaan tajaajila kennuu danda'a.	Yeroo quunnamtii saalaa taasiftan hundumaatti fayyadamuu qabdu. Dhibee HIV/STIs irraa hinittisu
	Kondomii (kan dhiiraa fi kan dhalaa)	Tokkoon tokkoon yeroo quunnamtii saalaa taasiftaniitti kondomii haaraa fayyadamuu.	HIV fi infekshiniiwwan quunnamtii saalaatiin daddarban ittisuuf qofa mala fayyaduu dha.	Bu'a qabeessa ta'uudhaaf, yeroo quunnamtii saalaa tassiftan hundumaatti fayyadamuu qabdu.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

Sababa quunnamtii saalaatiif ulfi akka hin uumamneef to’annaa taasisuu/ EMERGENCY CONTRACEPTION				
	Piilisii kan ulfi akka hin uumamne to’achuuf gargaaru(ECP)(Karoora B)	Piilisiin kan inni fudhatamu qabu wal quunnamtii saalaa eeggannaan itti xinnaate erga taasifameen booda guyyaa 3 keessatti. Wal quunnamtiin saalaaa eeggannaa gochuun itti xinnaate kun raawwatamee hanga guyyoota 5 keessatti fudhatamuun ni danda’ama. Piilisii 1 ykn 2 keessaan dhufuu danda’a, (piilisiin lamaanuu wal faana kan fudhatamn ta’a).	Ajaja qorichaa ykn Waraqaa eenyummaa tokko malee faarmaasii hedduu keessatti argama. (Faarmaasistii gaafadha)	Yoo ajajamee fi inshuuraansiidhaanis yoo kaffalame malee baay’isee mi’a ta’uu danda’a. Dhibee HIV/STIs irraa hinittisumiti.
	Copper-containing IUD (Cu-IUD) (emergency IUD)	Wal quunnamtiin saalaa eeggannaa gochuun itti xiqqaate tokko erga inni raawwatameen booda guyyoota 5 keessatti seensisuu.	Akka to’annoo ittisa ulfaa kan idilee ta’e tokkotti itti fufuu danda’a.	Keessa gashuudhaaf yaalii ogeessa fayyaa barbaada. HIV/STIs irraa nama hinittisu

Madda: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html