

Akkaataa Ulfa itti of irraa dhorkan

Akkaataa Ulfa itti of irraa dhorkan kan yeroo giddu-galeessaa fi yeroo gabaabaaf gargaaru

Akkaataa (Method)	Lilmoo ulfa dhorku (Contraceptive injection) Depo-Provera™ or Depo – Ralovera, (akkasuma “depo” jedhamu) 	Qubeelaa qaama hormaataa keessa galu (Vaginal ring) 	Qoricha wal-makaa liqimsamu (Combined oral contraceptive pill) 	Qoricha xixiqqoo (Mini pill) 
Bu'a qabeessummaa (Effectiveness)*	<ul style="list-style-type: none"> 94% (dhibbatti harka 94) 	<ul style="list-style-type: none"> Akka gaarii kan fayyadu (Perfect use): 99% Kan fayyadu (Typical use): 93% 	<ul style="list-style-type: none"> Akka gaarii kan fayyadu (Perfect use): 99% Kan fayyadu (Typical use): 93% 	<ul style="list-style-type: none"> Akka gaarii kan fayyadu (Perfect use): 99% Kan fayyadu (Typical use): 93%
Maal wanti?	<ul style="list-style-type: none"> Lilmeed doktora fayyaa yokan nersiidhaan kennamu. Dhangalawa qaamaa projestironi (progesterone) fakkaatu of keessaa qabu Daraaraa ulfa tahuuf male (ovulation) dhorkoo afaan gadameessaa irratti dhangalawaan akka furdatu (ititu) taasissee akka sanyiin dhiira keessaa bahu hin 	<ul style="list-style-type: none"> Qubeelaa 'hundaatti tahu' qaama hormaataa dhalaa keessa kaayyamu dha Dhnagalawaa qaama keessaa (hormone) kan qaama hormaataa irraa gara hidda dhiigaa deemee kan akka ulfa hin taane dhorku qaama keessa suuta gadi lakkisa. Torban afuriin jijjiirama (daraaraan baatii mul'atee turban tokko 	<ul style="list-style-type: none"> Dhnagalawaan qaamaaf tahu (synthetic hormone) doktora fayyaatiin ajajama. Akka ulfi hin uumamne ittisa; dhangalawaa afaan gadameessaa irra jiru furdisee (itichee) akka sanyiin qaama dhiiraa keessaa bahu akka uree hin dabarre dhorka. 	<ul style="list-style-type: none"> Bifa dhagalawaa kan doktora fayyaan ajajamu qabaata. Dhangalawaa afaan gadameessaa irra jiru furdisee (itichee) akka sanyiin qaama dhiiraa keessaa bahu akka uree hin dabarre dhorka.

	dabarre dhorka.	bodaa).		
Hangamiif dalaga yokan tura?	<ul style="list-style-type: none"> • Yeroo giddu-galeessaaf kan dalagu (Medium acting) – yeroo hunda qunnamtii saalaa raawwattu dhimma itti bahuu yaadachuu si hin barbaachisu • Torbanoota 12–14 tura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yeroo giddu-galeessaaf kan dalagu (Medium acting) – yeroo hunda qunnamtii saalaa raawwattu dhimma itti bahuu yaadachuu si hin barbaachisu • Torban-sadii keessa qubeelichi keessaa baasamee turban tokko turee qubeela haaraan keessa kaayyama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yeroo gabaabaaf kan hojjatu – Guyyaa hunda fudhachuu yaadachuu qabda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yeroo gabaabaaf kan hojjatu – Guyyaa hunda fudhachuu yaadachuu qabda.
Fayidaawwan (Benefits)	<ul style="list-style-type: none"> • Dhimma itti bahaa jiraachuu kee namni dubbatu hin jiu. • Yeroo harma hodhsisanis itti gargaaramuu danda’ama. • Qoricha kan biro fudhatamu waliin wal hin miidhu. • Daraaraan baatii (ji’aa) kee xiqqaachuu yokan tarii dhaabbachuu mala. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofii keetiin itti galchita, akkuma marama daraaraa baatii xuuxuu (tampon) galchuun isaa saphlaa dha. • Daraaraa baatii ni saphlisa, dhukkubbiin isaas saphlaa dha. • Ulfa kee egeree irrattis miidhaa hin qabaatu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Daraaraa baatii irra utaaluu (skip) dhimmi itti bahama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kanneen dhibee fayyaatiif jecha wal’aansa qaamaa (oestrogen) hin fudhannef ni mijjata. • Yeroo harma hodhsisanittis ni fudhatama.
Kan biroo hubannoo keessa galfaman	<ul style="list-style-type: none"> • Yeroo isaa eegdee, torbanoota 12 hanga 14 gidduutti kan biraa fudhachuu qabda; yoo hin taane sirriitti dalaguun isaa hir’isuu danda’a. • Dhimma itti bahuu erga dhaabdeen booda daraaraan baatii (ji’aa) bakka isaatti deebi’uuf baatilee hanga tokko fudhachuu mala. • Jabina lafee qaamaa tarii hir’isuu mala. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rakkina onnee ni qabda yoo tahe, kan akka umriin 35 ol tahanii tamboo ni aarsua yoo tahe hin hayyamamuuf. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balaa kanserii gara mudhii keessaa fi gadameessaa hir’isuu danda’a. 	<ul style="list-style-type: none"> • Akka qoricha wal makatee fudhatamuu (combined pill) amasiisaa tahuu dhiisuu mala; sababni isaa yeroo irratti eegamee fudhatamuu qaba. • Miidhaa tokko tokko dhaqqabsiisuu danda’a.
Eenyu dhimma itti baha?	<ul style="list-style-type: none"> • Harma hodhsisuun ni danda’ama, garuu yoo mucaan kee baatii jahaa gadi tahe aannan harmaa itti xiqqeessuu mala. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mucaan dhalatee guyyoota 21 booda dhimmi itti bahuu danda’ama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rakkina onnee ni qabda yoo tahe, kan akka umriin 35 ol tahanii tamboo ni aarsua yoo tahe hin hayyamamuuf. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haal dhukkubaa tokko tokko waliin gaarii miti (kan akka kanserii harmaa) yokan dhibee fayyaa tokko tokko waliin.

* Akka gaarii kan fayyadu (Perfect use) = Yeroo sirriittii akka jedhametti itti fayyadame.

* Kan fayyadu (Typical use) = Yeroo sirriitti hin fayyadamne.

Odeeffannoo dabalaa

Haguuggii qaama hormaataa (condoms) qofatu akka dhukkubni qunnamtii saalaa (STI) hin daddabarre dhorka.

Abboomsaa fi maxxansaan Mootummaa Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne. © Taligaa Viktoria (State of Victoria), Damee Tajaajila Fayyaa fi Namoomaa, (Department of Health and Human Services), Amajjii 2019.

<<http://healthtranslations.vic.gov.au/>> irratti argama