AANNAN SOORATA DAA'IMAAF SIRRATE QOPHEESSUU

OSOO HIN EEGALIN DURA

- Guyyaa xaasaa isaa irra jiru ilaalaa. "Best if used by (Hanga Gaafa akkasiitti yoo fayyadamtan gaaridha)" yookin "Best by (Hanga Gaafa kanaatti Gaaridha)" jedha. Guyyaa kana booda formulaa hin fayyadaminaa.
- Xaasaa hin banamin bakka teempireechara daree kaa'aa.
- Harka keessan saamunaa fi bishaanin yoo xiqqate sakandiiwwan 20'f dhiqaadhaa.
- Bakka itti hojjattan qulqulleessaa.
- Xaasaa gubbaa isaa dhiqaa.
- Xaasicha sirriitti hurgufaa.
- Formulaa osoo waliin hin makin dura meeshaalee qulqulluu, qaruura, fiixee qaruuraa yookin bishaan boombaa danfisuu qabdu yoo ta'e dokatara keessan gaafadhaa. Bishaan saamsame fayyadamuu ilaalchisee gaafadhaa.

ERGA XUMURTANII BOODA

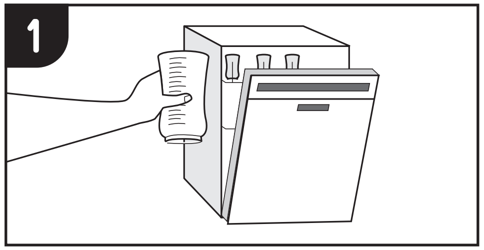
Xaasaa banamee soorataaf qophaa'e olkaa'uu:

- Qadaadni isaa sirriitti jabaatee cufamuu mirkaneessaa.
- Formulaan hin fayyadamne qadaadun konteenarii ykn kuustuu keessatti qorrisiisun sa'aatii 48 gidduutti itti fayyadamaa.

Washington State Department of Health

DOH 961-1273 October 2022 Oromo

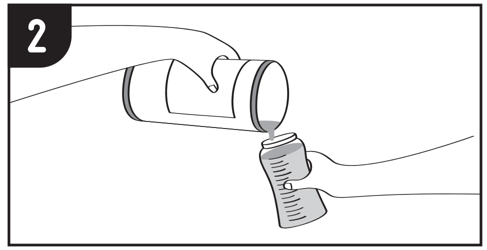
Galmee kana bifa biraatiin dookumentii kana gaafachuudhaaf 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.



QARUURAWWAN QULQULLEESSAA

Qaruura fi qaama qaruuraa guutummaatti qulqulleessaa, **YOOKIN** sadarkaalee armaan gadii hordofaa:

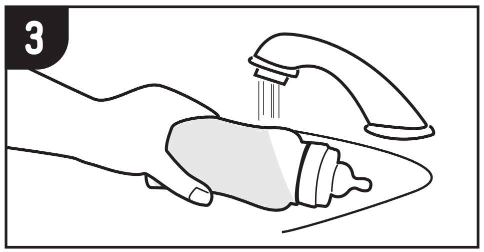
1. Bishaan hoo'aa, saamunaa qabuun miiccaa. Sirriitti sukkuumaa.
2. Qaruura fi qaamota qaruuraa miiccaman okkotee keessa kaa'un bishaan itti guutaa. Daqiiqaa shaniif danfisaa.
3. Okkoticha hoo'a irraa fuudhaa. Qaruura fi qaamota qaruuraa bishaanicha hoo'aa keessaa baasaa. Akka goguuf iddoo qulqulluu irra kaa'a.



FOORMULAA DAA'IMAAF KENNUUF QOPHOOFTANII

- Osoo hin banin xaasicha hurgufaa.
- Foormulicha qaruura qulqulluutti naqaa.
- Bishaan itti hin dabalinaa.

  Bishaan itti dabaluun formulaa busheessa, kana jechuun qaamni namaa kaalorii fi qabiyyeewwan nyaataa sirrii akka hin arganne taasisa.

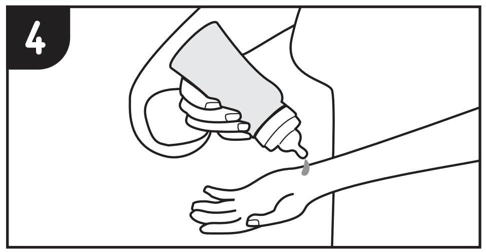


FOORMULAA HOO'ISUUN ISIN IRRAA HIN EEGAMU

Foormulaa hoo'isuu yoo feetan:

- Qaruura formulaa qabu bishaan hoo'aa jala qabaa yookin meeshaa bishaan hoo'an (kan danfaa hin taane) keessa jiru keessa kaa'aa.
- **Maayikirooweevin hin hoo'isinaa.**

  Kana gochuun osoo itti hin yaadin hoo'a cimaa uumun afaan mucaa keessanii gubuu danda'a.



YEROO HUNDA OSOO DAA'IMAAF HIN KENNIN DURA QARUURA ILAALAA

- Formulaa copha muraasa harka keessan irratti cophsaa. Hoo'aa ta'uu hin qabu.
- Akkuma waliin maktaniin mucaa keessaniif kennaa.
- Erga kennitaniifii booda, formulaa qaruuura keessatti hafe gadi naqaa. Yeroo formulaa hodhu bakteeriyaan afaan mucaa keessanii irraa formulaa foormulaatti makama.

QARUURA FORMULAA FIRIIJII KEESSA GODHAA

- Qaruurri formulaa obaasuf banaa ta'e sa'aatii 48 keessatti fayidaarra ooluu akka qabu yaadadhaa.
- Tokko tokkoon qaruuraa qadaada isaatin qadaadamuu qaba. Hanga kennuufif jettanitti qorrisiisaa/firiijii keessa godhaa.
- Foormulaa qophaa'e tempireechara giddu gala (room temperature) keessatti hin dhiisinaa. Hin qorrisiisiinaa.