Fayyaa Onnee fi Sammuu:
Wantoota Gochuu Dandeessan

Sochii Qaamaa, Nyaata Fayyaalessa Nyaachuu fi Kolestroolii

Waa'ee Kolestroolii

- Kolestrooliin waan coomaa ta'e kan dhiigaa fi seeloota keessa jirudha.
- LDL kolestroolii "badaa" yoo ta'u, HDL ammoo kolestroolii "gaarii" dha. Lachuu safaramanii fayyaa onnee garsiisuu danda'u.

Sochii qaamaa idilee gochuun fayyaa onnee eeguufi koleestrolii LDL "badaa" xiqqeessuuf isin gargaaruu danda'a.

Nyaata aadaa fayyaalessa filachuun Koleestrolii HDL "gaarii" akka olka'u isin gargaaruu danda'a.

Gorsa Fayyaa Fooyya'aaf

- Guyyaatti yoo xiqqaate daqiiqaa 30 sochii qaamaa gochuuf yaalaa.
- Fuduraalee fi muduraalee asheeta, midhaan guutuu fi pirootiinota coomaa xiqqaa qaban nyaachuu baay'isaa.
- Nyaataa fi dhugaatii sukkaara qabu xiqqeessaa.
- Yoo doktorri isinii ajaje, qoricha Kolestroolii LDL "hamaa" xiqqeessuuf gargaaru fudhadhaa.

DEPARTMENT OF HEALTH
651-201-5000
www.health.state.mn.us
Oromo (Afan Oromoo) Sept 2025

Fayyaa Onnee fi Sammuu:
Wantoota Gochuu Dandeessan

Dhiibbaa Dhiigaa fi Dhawata Onnee Al-idlee fi Saffisaa

Dhiibbaan dhiigaa onneen keessan hagam jabaa akka hojjachaa jiru agarsiisa.

Lakkoofsi dhiibbaa dhiigaa kanaa gadi ta'e fayyaalessa akka taatan isin gargaara:

120 — **Lakkoofsa Sistoolikii (Kan Gubbaa):** dhiibbaa ujummoo dhiigaa kan yeroo onneen dhawatu

80 — **Lakkoofsa Daayastoolikii (Kan Jalaa):** dhiibbaa ujummoo dhiigaa kan dhawata onnee jidduutti

Dhawannaan onnee al-idlee dhawannaa sirrii hin taanee fi onnee keessan keessatti dhiigni akka itituu gochuu kan danda'uudha. Gargaarsa qoricha malee, istirookii fiduu danda'a.

Gorsa Fayyaa Fooyya'aaf

- Dhiibbaa dhiiga keessanii yeroo yeroon laalladhaa.
- Guyyaatti daqiiqaa 30 sochii qaamaa gochuuf karoorfadhaa.
- Nyaatoota onneen fayyaalessa akka ta'uuf gargaaran, kuduraalee fi muduraalee, midhaan guutuu, fi pirootiinii coomaa xiqqaa qabu nyaadhaa.
- Dhawannaan onnee keessanii sirrii yoo hin taane, afuurri yoo isin cite, qoomni isin yoo romme, madaallii yoo dhabdan, lafti ykn mataan isiniin yoo mare ykn dadhabbiin salphaatti isinitti dhaga'ame, doktorii bira deemaa.
- Qorsa dhiibbaa dhiigaa fi dhawata onnee al-idlee keessan akka ajajameetti fudhadhaa.

DEPARTMENT OF HEALTH
651-201-5000
www.health.state.mn.us
Oromo (Afan Oromoo) Sept 2025

Fayyaa Onnee fi Sammuu:

Wantoota Gochuu Dandeessan

Tamboo dhiisaa, alkoolii xiqqeessaa.

Tamboo daldalaatti fayyadamuu fi alkoolii dhuguu-un dhiiga itichuufi balaa dhiigni sammuu keessatti dhangala'uu fi dhukkuba onnee akka dabalu taasisa.

Namoonni tamboo akkaataa hedduun fayyadamu.

Aarri tamboo lammeessoon namoota aarsan bira jiraachuudha. Balaa dhiigni sammuu keessatti dhangala'uu fi dhukkuba onnee isinitti dabaluu danda'a.

Gorsa Fayyaa Fooyya'aaf

- Tamboo fayyadamuu dhiisuutti yeroon tasumaa hin darbu. Yeroo kamuu dhiisuun carraa istirookii hir'isa.
- Alkoolii dhuguu dhiisuun yoo filannoo hin taane, xiqqeessuu yaalaa.
- Tamboo fayyadamuu ykn alkoolii dhuguu dhiisuun rakkisaa ta'uu danda'a, garuu gargaarsi ni jira.
- Yoo gargaarsa barbaaddan, doktorii keessan waliin haasawaa ykn 1-800-784-8669 bilbiluun Minnesota Quit Patner qunnamaa ykn quitpartnermn.com daawwadhaa.

DEPARTMENT OF HEALTH
651-201-5000
www.health.state.mn.us
Oromo (Afan Oromoo) Sept 2025

Fayyaa Onnee fi Sammuu:

Wantoota Gochuu Dandeessan

Mallattoolee akeekkachiisaa dhukkuba onnee fi istirookii

Mallattoolee armaan gadii keessaa tokko yoo qabaattan 911 daddafaa bilbilaa:

- Dhiibbaa, miccirraa, guutummaa ykn dhukkubbii jiddu laphee daqiiqaa muraasaa ol turu, ykn kan badaa deebi'u.

- Qaamni olii namatti toluu didu. Dhukkubbiin ykn miira hin tolle kan harka tokkotti ykn lamaanitti, duddatti, mormatti, nyaataatti ykn garaachatti dhaga'amu.

- Hafuura nama ciccitu kan dhukkubbii qomaa waliin ykn dhukkubbii qomaa malee.
- Mallattoowwan biroo danfa qabbanaa'aa, dadhabbii, lollooccii ykn mataa nama naanna'aa dabalata.

ISTIROOKII?
HIN BARFATINAA!
Ariifadhaa (B.E. F.A.S.T.)

Istirookiin balaa muddaa fi tasaati

B Balance Loss **(Madaallii Dhabuu)**
E Eyesight Changes **(Agartaan Jijjiiramuu)**

F Facial Drooping **(Fuullii darraa'uu)**
A Arm Weakness **(Harki dadhabuu)**
S Slurred Speech **(Arrabni hidhamuu)**
T Time to call 9-1-1 **(Dafaa 9-1-1 bilbilaa)**

DEPARTMENT OF HEALTH
651-201-5000
www.health.state.mn.us
Oromo (Afan Oromoo) Sept 2025