

EEGUMSA FAYYAA SAALQUUNNAMTII FILAASH KAARDII



adolescents and
communities together

KAARDII BILDIIMAA‘PURPLE’

Karaalee hormonii malee ulfa ittisuun dandaa’amu

KAARDII MAGARIISA

Karaalee hormoniidhssn ulfa ittisuun dandaa’amu

KAARDII DIIMAA

Malleen Gufuu Infeekshinii Walqunnamtii Saalaa (STI).

Malleen tokko tokko ulfa ni dhowwu

KAARDII BIFWAAQAA

Karaalee ittiin ulfa dhaabbataadhaan ittisuun
dandaa’amu

EEGUMSA FAYYAA WALQUNNAMTII

Ergaawwan Ijoo

EEGUMSA FAYYAA SAALQUUNNAMTII

ERGAA IJOO

Namni kamiyyuu waa'ee qaama ofisaatii murteessuuf mirga qaba. Seenaa keessatti fi yeroo tokko tokko bakka kunuunsa fayyaa amma jiru keessatti namoonni halluu qaban, namoonni LGBTQ+, fi dargaggoonni mirga isaanii guutuu hin argatan. Barnootaa fi gochaan jijjiirama uumuu dandeenya. Waa'ee haqaa walhormaataa caalaatti baradhu: dhaabbata "Abukaatoowwan dargaggootaa" jedhu ilaali.

"Mala Irra Caalu" tokko hin jiru - maloanni tokko tokko caalaatti bu'a qabeessa - tokkoon tokkoon namaa immoo maaltu akka isaaf ta'u murteessuuf mirga qaba.

Yoo malli tokko "%99 milkaawaa" ta'e kana jechuun hiriyoanni gaa'elaa 100 mala sana waggaa tokkoof fayyadaman keessaa hiriyoanni gaa'elaa 99 hin ulfaa'an jechuudha.

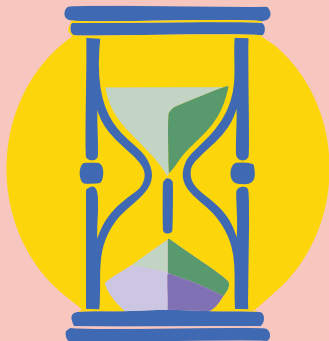
Malli ittisaa namoota tokko tokkoof miidhaa cinaa qabaachuu danda'a - yoo gaaffii qabaattan ogeessa kunuunsa fayyaa waliin haasa'aa.

Malli dhaabbataa hin taane hundinuu filaashkaardii kana irratti argamu baasii tokko malee Giddugala Fayyaa Barattootaa kaawuntii Multnomah keessatti argamu.

EEGUMSA FAYYAA WALQUNNAMTII

Eegumsa STI - Malleen tokko tokko ulfa ittisuus ni danda'u

OF QUSACHUU



- Of qusachuu jechuun sochii saalqunnamtii ulfa uumuu ykn dhukkuba saalqunnamtiin daddarbu babal'isuu danda'u kamiyyuu irraa fagaachuudha.
- Ulfa ittisuuf % 100 bu'a qabeessa kan ta'e of qusachuu qofaadha.
- Of qusachuun namoota dhukkuba walqunnamtii saalaatiin daddarban (STIs) irraa nama eega.
- Namni kamiyyuu umurii, saala, fedhii saalqunnamtii ykn muuxannoo saalqunnamtii kamiyyuu yoo ta'e, of qusachuu danda'a.

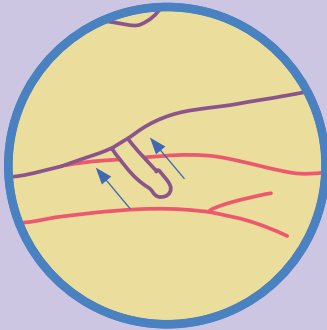
100% bu'a qabeessa

EEGUMSA FAYYAA WALQUNNAMTII

Karaalee ulfa hormoonii malee ittisuu dandeenyu

MALA BAASUU

Utuu hin dhangalaasin dura qaama saalaa hiriya gaa'elaa keessaa baasuu

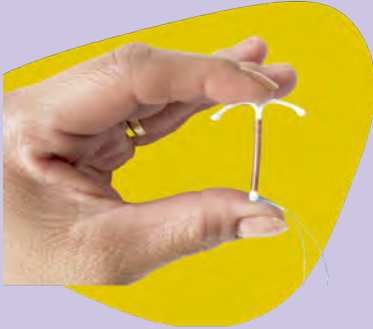


Dhangalaasuun qaama hiriya gaa'elaatiin ala ta'a

- Malli baasuu qamni saalaa dhiiraa osoo hin dhangala'iin dura qaama hiriya gaa'elaa isaa keessaa yoo baafamudha.
- Kan idilaa'e ta'u baatus, dursanii dhangalaasuun (pre-cum) ulfa fiduun ni danda'ama.
- Mala kana sirritti fayyadamuuf of to'achuu fi wal amantaan hiriyoota gidduutti barbaachisaadha.
- Yoom akka dhangala'u beekuun rakkisaa ta'uu danda'a
- Malli baasuu dhukkuba STI irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %78 bu'aa qabeessa

MEESHAA GADAMEESSA KEESSAA KAAWWAMU (IUD) .



- Sibiilli meeshaa gadameessa keessaa kaawwamu (IUD) keessa jiru akkaataa isparmiin itti lo'u waan jijjiiruuf hanqaaquu bira ga'uu hin danda'u. Hormoonii hin qabu.
- Ogeessi fayyaa IUD gadameessa keessa kaa'u.
- Namoonni tokko tokko adeemsa kana caalaatti mijataa gochuuf jecha qoricha gaafatu.
- Ulfa ittisuuf eegumsa malee walqunnamtii saalaa eega hanga guyyaa 5tti galfamuu kan danda'u yoo ta'u hanga waggaa 12 bakka isaa turuu danda'a.
- Qoricha ulfa ittisuu hatattamaa hormoonii kan hin fayyadamne qofaadha.
- IUDn koperii STI irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %99 ol bu'a qabeessa

EEGUMSA FAYYAA WALQUNNAMTII

Karaalee hormooniin ulfa ittisuu dandeenyu

MEESHAA HORMONII GADAMEESSA KEESSAA (IUD) .



- Meeshaan Gadameessaa Keessaa (IUD) kun hormoonota fayyadamuun dafqa gadameessaa furdisa, kunis isparmii akka hanqaaquu bira hin geenye dhorka. Hormooniin IUD keessa jirus hanqaaquun ovaarii keessaa akka hin baane dhorkuu danda'a, kana jechuun hanqaaquun isparmiin walhormaatu hin jiru jechuudha.
- Ogeessi fayyaa IUD gadameessa keessa kan kaa'u yoo ta'u, maqaa isaa irratti hundaa'uun hanga waggaa 8 bakka isaa turuu danda'a.
- Dhibee marsaa lagu gargaaruu danda'a, yeroo tokko tokko immoo marsaa lagu guutummaatti dhaabsisa.
- IUD hormoonii qabu dhukkuba STI irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %99 ol bu'a qabeessa

KINIINII DAHUMSA ITTISU



- Kiniiniin dahumsa ittisuu kun ulfa ittisuuf guyyaa guyyaan sa'aatii wal fakkaataadhaan afaaniin fudhatama.
- Hormoononni kiniinii keessa jiran (estrogen fi/ ykn progestin) hanqaaquu akka hin gadhiifamne dhaabuun hanqaaquu fi isparmiin akka wal hin argine gochuuf dafqa gadameessaa furdisu.
- Maqaawwan “kiniinii” 50 ol ta’an jiru.
- Dhiita'uu, fincaan, siistii harmaa fi ovaarii, fi hanqina ayireonii gargaaruu danda'a.
- Kiniiniin da'umsa ittisu kun dhukkuba walqunnamtii saalaatiin walqunnamtii saalaa raawwatu irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %91 bu'a qabeessa

DHUKAASA TO'ANNOO DA'UMSAA



- Dhukaasni to'annoo da'umsaa kun hormoonii piroojeestiiin jedhamu fayyadamuun dafqa gadameessaa furdeessuu fi ovaariin hanqaaquu akka hin gadhiifne dhorkuudhaan ulfa ittisa.
- Ulfa ittisuuf dhukaasni to'annoo da'umsaa ji'a 3tti al tokko harka ykn buttock keessa lilmoodhaan naqamuu qaba.
- Kaansarii gadameessaa irraa kan eegu yoo ta'u, marsaa laguun guutummaatti dhaabuu danda'a.
- Dhukaasni to'annoo da'umsaa dhukkuba walqunnamtii saalaatiin walqunnamtii saalaa raawwatu irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: 1.1. %94 bu'a qabeessa

IMPLAANTII TO'ANNOO DA'UMSAA



- Implantiin to'annoo da'umsaa ulee pilaastikii xiqqaa socho'aa ta'ee fi gogaa harka gubbaa jala doktora ykn narsiitiin kaa'amuudha. Ulfa ittisuuf hormoonii progestin jedhamu gara dhiigaatti gadi lakkisa.
- Meeshaan to'annoo da'umsaa kun dafqa gadameessaa furdeessuu fi ovaariin hanqaaquu akka hin gadhiifne dhorkuudhaan ulfa ittisa.
- Hanga waggaa 5 bakka isaa turuu danda'a.
- Implantiin kun dhiita'uu marsaa laguu gargaaruu danda'a, yeroo tokko tokko immoo marsaa laguu guutummaatti dhaaba.
- Implantiin to'annoo da'umsaa kun dhukkuboota walqunnamtii saalaatiin walqunnamtii saalaa kakaasan irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %99 ol bu'a qabeessa

PAACH TO'ANNOO DA'UMSAA



- Paachiin to'annoo da'umsaa hormoonota estrogen fi progestin gara qaamaatti erga gogaa (kan harka, dugda, butt ykn hip) keessaa.
- Dafqa gadameessaa furdisuun hanqaaquun ovaarii keessaa akka hin baane dhorkuudhaan hanqaaquun fi isparmiin akka wal hin qunnamneef ulfa ittisa.
- Paach kanaaf ajajni yaalaa barbaachisa, torbanitti fayyadamaan jijjiiramuu qaba.
- Paachichi kun dhiita'uu, fincaan, siistii harmaa fi ovaarii, hanqina ayireonii fi kkf gargaaruu danda'a.
- Paachiin to'annoo da'umsaa kun STI irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %91 bu'a qabeessa

ULFA ITTISUU HATATTAMA



- Ulfa ittisuu hatattamaa (EC) jechuun malawwan walquunnamtii saalaa qaama saalaa dhiiraa/qaama saalaa dubartii booda ulfa ittisuuf itti fayyadamuu dandeenyu jechuudha.
- IUDn sibiila (copper IUD) walquunnamtii saalaa of eeggannoo malee erga raawwatamee booda hanga guyyaa 5tti galchuun danda'amudha. Kun gosa EC hunda caalaa bu'a qabeessa ta'edha.
- Kiniiniin EC gosa 2 qaba. Kiniiniin lamaan hanqaaqu gadhiisuu (ovulation) ittisuu ykn tursiisuudhaan hojjetu.
- EC n hormonii namoota ulfaatina 165 lbs ol qabaniif bu'aa xiqqaa qabaachuu danda'a.
- ECn dhukkuba STI irraa hin eegu.

Daftee yoo gingilchaa qaamasaalaatti fudhatte

BU'A QABEESSA



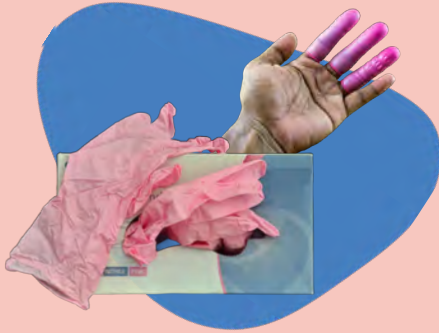
- Gingilchaan qaama saalaa (vaginal ring) pilaastikii xiqqaa fi lallaafaa ta'ee fayyadamaan qaama saalaa keessa kan kaawwatudha. Hormoonota istroojiinii fi piroojeestiin kanneen foolii qaama saalaatiin xuuxaman gara dhiigaatti gadhiisa.
- Dafqa gadameessaa furdeessuu fi hanqaaquun ovaarii keessaa akka hin baane dhorkuudhaan ulfa ittisa.
- Gingilchaaf ajajni yaalaa kan barbaachisu yoo ta'u, fayyadamaan ji'a ji'aan jijjiirrachuu qaba.
- Ring kun dhiita'uu, fincaan, harma & ovaries cysts, hanqina ayireenii, & kkf gargaaruu danda'a.
- Gingilchaan qaama saalaa STI irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %91 bu'a qabeessa

EEGUMSA FAYYAA WALQUNNAMTII

Eegumsa STI - Malleen tokko tokko ulfa ittisuus ni danda'u

LAATEKSII FI NAAYITIRAAYIL HAGUUGGII HARKAA



- Haguuggiin harkaa laateeksii fi naayitiraayil (akkuma kanneen ogeeyyiin fayyaa fayyadaman) yeroo sochii walqunnamtii qubaa fi harka hirmaachisu dhukkuboota saalqunnamtiin daddarban (STIs) irraa eegumsa ni kenna.
- Namoonni tokko tokko laateeksiidhaaf miira ni qabaatu – kanaa mannaa guwaantii naayitiraayil ykn siree qubaa fayyadamuu.
- Yeroo walqunnamtii saalaa haguuggii harkaa kanaan dibata bishaan irratti hundaa’ee fi silikoonii irratti hundaa’ee fayyadamuun ni danda’ama.
- Omishni sun guyyaa dhumaa isaa akka hin dabarre mirkaneeffachuu.
- Akkuma kondomii fi hidha ilkaan, haguuggiin harkaa yeroo tokkoof kan oolu yoo ta’u, irra deebi’amee fayyadamuu hin qabu.

HIDHAA ILKAAN



- Hidhi ilkaan laateeksii ykn poliyureetiin haphii yoo ta’u, yeroo walqunnamtii saalaa afaaniin raawwatamu dhukkuboota walqunnamtii saalaatiin daddarban (STIs) akka hin babal’anne ittisuu danda’a.
- Afaan nama tokkoo fi qaama saalaa ykn qaama saalaa nama biraa gidduutti akka danqaa ta’ee bakka isaa qabata.
- Hidhi ilkaan irra deebi’amee itti fayyadamuu fi cinaacha garagalfamuu hin qabu.
- Pilaastikiin maaykirooweeyii hin taanee fi kondomii banaa murame akka hidha ilkaanis fayyadamuun ni danda’ama.

KONDOMII KEESSAA



- Kondomiin keessaa, yeroo tokko tokko kondomii “dubartii” jedhamee kan waamamu, danqaa walqunnamtii saalaa dura qaama saalaa ykn qaama saalaa keessa akka galfamuuf qophaa’eedha. Isaanis naayitiraayilii irraa kan hojjetaman yoo ta’u, gingilchaan keessaa isaanii poliyuureetiin irraa hojjetame.
- Kondomii keessaa walqunnamtii saalaa qaama saalaa fi qaama saalaatiin fayyadamuun ni danda’ama. Walqunnamtii saalaa qaama saalaa qofaaf, kondomiin walqunnamtii saalaa dura hanga sa’aatii 8tti galchuun ni danda’ama. Walqunnamtii saalaa qaama bobbaatiin raawwatamuuf, gingilchaan keessaa baafamuu qaba. Kondomii irra deebiin itti dhimma ba’amuu hin qabu.
- Isaanis inshuraansii waliin toora interneetii irraa bilisaan, ykn kilinika irraa ni argamu.
- Kondomiin keessoo ulfaa fi dhukkuba walqunnamtii saalaa irraa nama eega.

Fayyadama idilee: %89 bu'a qabeessa

KONDOMII ALAA



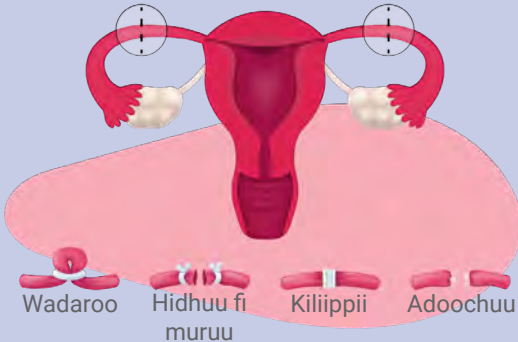
- Kondomiin alaa, yeroo tokko tokko kondomii “dhiiraa” jedhamee kan waamamu, haguuggii haphii qaama saalaa ka’ee jiru ykn meeshaa saalqunnamtii irratti akka siqutti qophaa’eedha.
- Walqunnamtii saalaa afaaniin, qaama saalaa dhiiraa ykn qaama saalaa dubartiitiin raawwatamuuf fayyadamuu ni danda’ama.
- Laateeksii, pilaastikii ykn gogaa hoolaa irraa hojjetamuu danda’a.
- Kondomii irra deebiin fayyadamuu hin qabu.
- Shaakala gochuun kondomii fayyadamuu salphisuu danda’a.
- Bishaan irratti hundaa’e ykn dibata silikoonii itti fayyadamni kondomii nageenyaafi gammachiisaa taasisuu danda’a.
- Ho’aa fi ifa irraa fagaatee kaawwamuu qaba (boorsaa keessatti ta’uu hin qabu).
- Kondomii laateeksii fi pilaastikii ulfaa fi STI irraa ni eega.
- Kondomii gogaa hoolaa dhukkuba STI irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %82 bu'a qabeessa

EEGUMSA FAYYAA WALQUNNAMTII

Karaalee ulfa dhaabbataadhaan ittisuu dandeessan

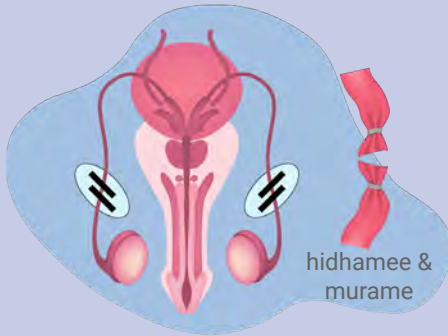
‘TUBAL LIGATION’



- Tubal ligation jechuun baqaqsanii hodhuu dhaabbataa hakiimaan hojjetamu yoo ta’u, isparmiin hanqaaquu bira akka hin geenyeeff ujummoo gadameessaa cufuudha. Akkasumas “tuuboo hidhuu” jedhamee waamama.
- Baqaqsanii hodhuun erga raawwatamee booda ulfa ittisuu jalqabuuf hanga ji’a 3 fudhachuu danda’a.
- Tubal ligations akkaataa orgasms itti dhaga’amu ykn ejaculating (cumming) itti dhaga’amu hin jijjiiru.
- Tubal ligations STIs irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %99 ol bu’a qabeessa

MURUU



- Muruu jechuun baqaqsanii hodhuu dhaabbataa tuuboo isparmii baatu (vas deferens) muranii cufuudha kanaaf isparmiin tokkollee sanyii dhiiraatti hin dabalamu.
- Dhageentaa dhabuu baramaatti dhimma ba'uu, namni sun dammaqaadha garuu dhukkubbiin itti hin dhaga'amu. Hojimaanni kun gara daqiiqaa 15 fudhata.
- Namoonni muratan ammallee miira saalquunnamtii jabaa fi dhangalaasuu ni qabaatu, ispeermii utuu hin qabaatin.
- Baqaqsanii hodhuu booda sanyii dhiiraa isparmiin irraa bilisa ta'uuf gara ji'a 3 fudhata.
- muruun dhukkuba STI irraa hin eegu.

Fayyadama idilee: %99 ol bu'a qabeessa