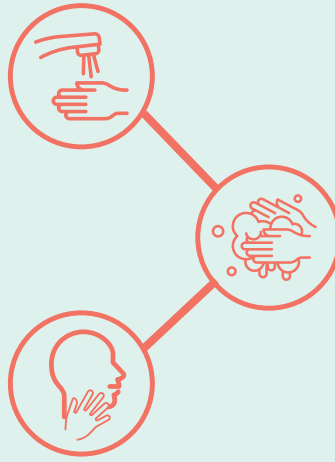


አብ መዓልታዊ ሂወ ትና ም ስ ባክተርያን ቫይረስን ምትንካፍ አሎና ስለዚ ግቡእ ናይ ጽሬት ጥንቃቄ ብምወሳድ ነብስናን ሕብረተሰብን ክንከላ ኸል ንኸእል



1 ብብግዚኡ ኢድካ ምሕጻብ

ገዛካ አብ ትአትወሉ ቅድምን ድሕርን መግብኻ ምድላውካ ቅድሚ ምምጋብካ ድሕሪ ሽቃቅ ምጥቃምካ አፍንጫኻ ድሕሪ ምሓዝካ ከምኡውን ድሕሪ ምስዓልካን ምህንጣስካን ቅድምን ድሕርን ምስ ዝሓመሙ ምርኻብካ ድሕሪ እንስሳ ምትንካፍካ



3 አእዳውካ ናብ ገጽካ አይተተንክፍ

ብዘይተሓጸበ እደካ አፍካ ዓይንካ ከምኡ ወን አፍንጫኻ አይተተንክፍ



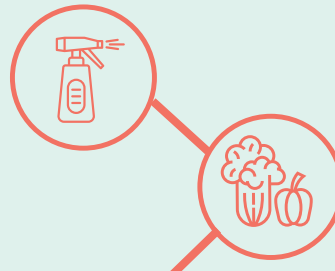
5 አብ ሕማም ምስዘጋጥም ግቡእ ርሕቀት ሓሉ

አብ ገዛካ ኮንኳ ጥዕናካ ተከታተል ተለኪፍካ ክሳብ ዝኮንካ እታ ዝነአሰት ምትንካፍወን አቋርጽ ምክንያቱክተመሓላልፍስለ ትክእል አብ ንዓካ ዝተፈልየ ክፍሊ ተቀመጥ እንተ ተካኢሉወን ናይ በይንካ ሽቃቅ መመገቢ ናወትን መድረዚ አካላት አጭርቅ ትን ናይ በይንካ ፍለ



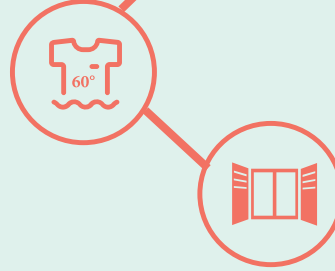
7 ጽሬት ናይ ገዛኻ ብግቡእ ሓ

ክሸነኻ ባኞኻ ከምኡውን አቅሑ ገዛካ ብጽሬት ሓዝ እትጠቀምካሎም መሕጸቢ አጭርቅቲ ብግቡእ ምድራቅን ቀልጢፍካ ምቅያርን



9 ትምገብሎም አቁሑ ብወ.ዑይ ማይ ሕጸቦም

ናይ መመገቢ አቁሕትካ ብግቡእ ብወ.ዕይ ማይ መይ ብመሕጸቢ ማሸን ሕጸቦም ክዳወንትካ ናይ ዓራትካ መሸፈኒ ናይ ኢድካ መድረዚ ከምኡውን አንሶ ላካ ብ60 ዲግሪ ሕጸቦም



2 አእዳውካ ብግቡእ ምሕጻብ

አእዳውካ አብ ትሕቲ ፈሳሲ ማይ ማለት ቡንባ አንብሮ ብኩሉ ሽነኹ ብሳምና ብግቡእ ሕጸቦ ብወ.ሕዱ ካብ 20 ክሳብ 30 ሰከንድ ግዜ ወስድ ብማይ ደጊምካ ብግቡእ አጽርዮ ብጽሩ መድረቂ አንቅጾ

4 ቅኑዕ አገባብ ምስዓልን ምህንጣስን

አብ ትህንጥሰሉን ትስዕለሉን ግዜ ካብ ሰባት ርሓቅ ገጽካ ድማ አዝር ተወሳኪ ሶፍት ትጠቀም ወይ ድማ ኢድካ ብምዕጻፍ ብወሽጢ ኩርናዕ ኢድካ ተጠቀም

6 ምሽፋን ቁስሊ

ቁስሊ ምስ ዝህልወካ ብፍላስተር ወይ ብባንደጅ ሸፍና

8 አተሓሕዞ ጽሬት ምግብታትካ

ብፍላይ ተነቀፍቲ መግብታት ብግቡእ አብመዝሓሊ ከም ዝቅመጡ ግበር ጥረ ናይ ከብቲ ወጽኢት ምስ ከይበ ሰሉ ዝብልዑ መግብታት አይትሓወስ ብወ.ሕዱ ስጋ ክሳብ 70 ዲግሪ ሙቀት አብስሎ አሕምልትን ፍረታትን ብግቡእ ሕጸቦም

10 ቀጻሊ ንፋስ ምርካብ

ዝተዓጽወ ገዛኻ መዓላታዊ ከፊትካ ሓድሽ አየር ከምዝረክብ ግበር