



አእዳው ብትኸክል ከመይ ድዩ ዝሕጸብ፤

ኣብ ምሕጸብ አእዳው ቅኑዕ ኣገባብ ምጥቓም ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። ጀርማት ንክትድምስሶም ወይ ዘይጓዳእ ንክትገብርም ሳሙናታት ጥራይ ኣይኣኸሉን እዮም። ብሳሙና ፋሕፊሕካ ምልኻይ፣ ምልቕላቕ፣ ምንቓጽ ጥራይ ንዕኡ ከስልጥ ይኸእል።



ከመይ፡

- አእዳው ኣብ ትሕቲ ዝፈሰስ ማይ ኣተርክሱ።
- አእዳው ሽዑ ሳሙና ትገብርዎም፣ እንተ ዝከኣል ብናይ ፈሳሲ ሳሙና።
- አእዳውኩም ክሳብ ዓፍራ ዝመጽእ ትደራርዙ። ሽዑ ሕቕ ኢድ፣ ኣብ መንጎ ኣጸብዕቲ፣ ትሕቲ ጽፍርታት ኣጸብዕቲ ከምኡ'ውን መሓውር ኢድ ምሕጸብ ክርሳዕ የብሉን።
- አእዳውኩም ኣብ ትሕቲ ዝፈሰስ ማይ ጽቡቕ ጌርኩም ትልቕልቑ።
- አእዳው ሽዑ ኣንቂጽኩም ብሓደ ሓንሳዕ ዝጥቀም መንዲል/ሶፍቲ ወይ ብመጠምጠሚ ወረቕት/ሶፍቲ (ዘይተጠቀመ ቦታ ምጥቓም) ዝከኣለኩም እንተኾይኑ ወይ ኣብ ንፋስ ተንቕጹ።

አእዳው መዓስ ክትሕጸቡ ይግብኣኩም፡

ብዝተኸለለ መጠን ብዙሕ ግዜ፣ ብሕልፊ፡

- ቅድሚ ምድላው መግቢ
- ቅድሚ ምብላዕ
- ድሕሪ ምጽራይ ኣፍንጫ፣ እንጥሽ ምባል ወይ ምስዓል
- ኩሉ ግዜ ናብ ገዛ ክትምለሱ ከለኹም
- ድሕሪ ምጥቓም ወግዓዊ መገዳዘያ።

አእዳው መዓስ ክትሕጸቡ ይግብኣኩም፡

- ድሕሪ ምኻድ ናብ ሽቓቕ
- ድሕሪ ምትሓዝ ጎሓፍ
- ረሳሕ ኢድ እንተሎካ።

ቅኑዕ ሳሙና

- እንተዝከኣለኩም ፈሳሲ ሳሙና ተጠቐሙሉ። ክፋላዊ ሳሙናታት ትርኩሳት ስለዝኾኑ ቫይረሳት ይዕቆቡ እዮም። ስለዚ ምጥቓም ክፋላዊ ሳሙናታት ዝምረጽ ኣይኮነን።

ናውቲ ኣምካኒ

- መምከኒ ኢድ ጥራይ እንድሕር ኢድኩም ኣብ ትሕቲ ዝፈሰስ ማይ ክሕጸቡ ኣማራጺ ዘየለ ኮይኑ ተላብዩ።