

# በጉንፋን እና ፍሉ ወቅት በህመም እንዳይያዙ የሚያደርጉበት 5 መንገዶች፡-

# 1

ይከተቡ።

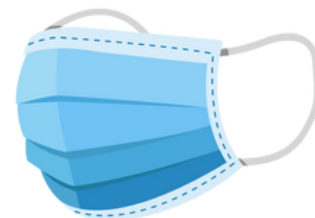
በፍሉ፣ COVID-19፣ እና Respiratory Syncytial Virus (RSV፣ የመተንፈሻ አካላት ሲንሲሻል ቫይረስ) ክትባቶች በየወቅቱ ራስዎን ያዘምኑ።



# 2

ህዝብ በሚበዛባቸው ቦታዎች ውስጥ ማስክ ያድርጉ።

ከሌሎች ጋር በጣም በሚቀራረቡበት ጊዜ ማስክ ያድርጉ።



# 3

እጆቸዎን ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

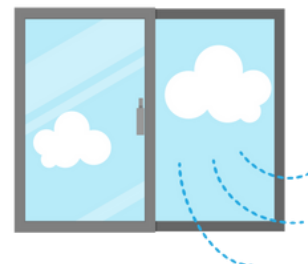
መታጠብ ካልቻሉ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።



# 4

በቤት ውስጥ ጥሩ የአየር ዝውውር እንዲኖር ያድርጉ።

መስኮቶችን ይክፈቱ እንዲሁም ማራገቢያዎችን ይጠቀሙ።



# 5

በቂ እንቅልፍ ያግኙ እንዲሁም የተመጣጠኑ ምግቦችን ይመገቡ።

ሰውነትዎ ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ ያግዙ።

