

እርስዎንና ቤተሰብዎን ይጠብቁ

ሲያስሉና ሲያነጥሱ አፍዎን ይሸፍኑ



1

ሲያስሉ ወይም ሲያነጥሱ አፍዎንና አፍንጫዎን በቲሽ ይሸፍኑ።

የተጥቀሙበትን ቲሽ በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።



2

ቲሽ ከሌለዎት፤ ሲያስሉ ወይም ሲያነጥሱ በላይኛው እጅዎ ወይም በእጅዎ መጋጠሚያ ክርን ውስጥ እንጂ በእጅዎ ላይ አያድርጉ።



3

እጅዎን በሳሙና እና በፈሳሽ ውሃ ይታጠቡ። ከዚያም ተጠቅሞ በሚጣል የወረቀት ፎጣ ወይም በእጅ ማድረቂያ እጅዎን በሚገባ ያድርቁ።



4

ከጀርም ነጻና ጤናማ ሆነው ይቆዩ