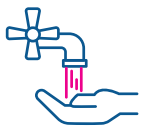


# COVID-19

# አእዳውኩም ብኸመይ ክተጽርዩ ከምዘለኩም



1. አእዳው ብማይ ምርሓስ

---



2. ንአእዳው ዘባጽኡ እኹል ሳሙና ምልካይ

---



3. ቅድሚትን ድሕሪትን አእዳው ፣አብ መንጎ አጸብዕቲን ትሕቲ ጽፍሪን ካብ 15-30 ሰከንድ ምሕሳይ

---



4. አብ ትሕቲ ፈሳሲ ማይ ኮንካ ምልቕላቕ

---



5. ብጽፍይ ጨርቂ፣ ፎጣ ወረቕት(ፔፐር ታውል) ወይከዓ መንቀጺ ኢድ ምንቃጽ

---



ንሰነታይዘር ኢድ፣ ቅድሚትን ድሕሪትን ኢድ ከም ዘባጽኡ ጌርካ ካብ 15-30 ሰከንዳት፣ ምሕሳይን ብንፋስ ክነቅጽ ምግባርን