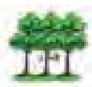
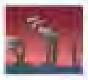
1. ካብ`ቶም ዘለዓዕሉልካ ጠንቅታት ምርሓቕ

ኣዝማ ዘለዓዕሉ 🚫		እንታይ ክትገብር ትኽእል?
	ትኪ ትንባኾ	ኣይተትክኽ። ሰባት ኣብ ማኪናኻ ኰነ ኣብ ገዛኻ ኰይኖም ከትክኹ ኣይተፍቅድ።
	ሰዓልን ኢንፍሉዌንዛን	ኢድካ ኣዘውቲርካ ተሓጸብ። ናይ መጀመርታ ምልክታት ሰዓል ወይ ኢንፍሉዌንዛ ምስዝረኣየካ፡ ብናይ ትግባረ ውጥንካ ተቐየድ።
	በለላ እንስሳታት ዘቤት	ጸጕሪን ክንቲትን ዘለዎም እንስሳታት ዘቤት ኣወግድ። ንዘለዉኻ እንስሳታት ዘቤት ኣብ ስሩዕ እዋን ሕጸቦም።
	ጽገ ኣትክልቲ	ኣትክልቲ ጽገ ኣብ ዘዳሩኑሉ ወቕቲ መስኮት ገዛኻ ዕጾ (ጽድያ ከምኡ`ውን ቀውዒ)። ኣብ ማኪናኻን ኣብ ገዛኻን መሀደሲት ኣየር (ኤየር ኮንዲሽነር) ወልዕ። ካብ ሓድሽ እተዓጽደ ሳዕሪ ርሓቕ።
	ዕሲ	ካብ ዝበስበሱ ኣቕጽልቲ፡ ጓሓፍ ጀርዲን፡ ከምኡ`ውን ቅምሱላት ሳዕርታት ናይ ጽድያን ቀውዕን ርሓቕ። መጠል ጠሊ ኣየር ኣብ ገዛኻ ትሕቲ 50% ከምዝኸውን ግበር። ዓይኒ ምድርን ትሕተ-ባይታዊ ክፍልን ናይ ገዛኻ ጠሊ ከምዘይህልዎ ግበር።
	ደሮና ቍንጪ	ንመንጸፋር ዓራትካ ብውዑይ ማይ ሕጸቦም። ብቐጻሊ ናይ ባዶሽ (ቫክዩም) መጽረዪ ተጠቒምካ ንገፍ። ባላዕተኛ ዘየሕልፉ ሽፋናት መተርኣስን ፍርናሽን ተጠቐም።
	ብርቱዓት ጨናታት	ብዝተኻእለካ መጠን ካብ ትኪን ከሚካላትን ርሓቕ።
	ኵነታት ኣየር	ምልውዋጥ ኵነታት ኣየር ኣዝማ ከለዓዕል ይኽእል እዩ። ኣዝማ ከለዓዕለልካ ዝኽእል ኵነታት ኣየር ኣብ ዝኸሰተሉ እዋን፡ ኣብ ውሽጢ ገዛ ጽናሕ።
	ብከላ ኣየር	ንጽህና ኣየር ዘይቅዱ ኰይኑ ኣዝማ ከየለዓዕለልካ ምስእትጠራጠር፡ ኣብ ውሽጢ ገዛ ጽናሕ። ካብ ትኪ መጋርያ ርሓቕ።
	ስምዒታት	ጸቕጢ ኣእምሮ ካብ ዘስዕበልካ ኵነት ክትርሕቕ ፈትን። ከመይ ጌርካ ንጸቕጢ ኣእምሮ ከምእትስዕሮ ተማሃር።
ንጥፈት ✓		
		ጽቡቕ ኵነታት ጥዕና ንኽትውንን ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኣዘውትር። ኣድላዪ እንተ'ኰይኑ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኣብ እትገብረሉ፡ ካብ 10 ክሳብ 15 ደቓይቕ ኣቐዲምካ መዐገሲ ኣዝማ ተጠቐም።