



מדינת ישראל
 משרד הבריאות
 הפיקוח על הבריאות - מנהל פדגוגי

ኮሮና ይመለሱ መደበኛው



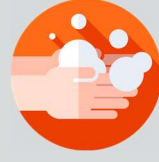
እርስ በእርስ የ 2 ሜትር ርቀት ይያዙ።



መከላከያ ጭንብል ይልበሱ እና ከመቼውም ጊዜ ፈገግ ይበሉ።



በክርንዎ ውስጥ ሳል እና ያስነጥሱ።



እጆችን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ፣ ያጸዱ ፣ እስከ 60 ደታጠቡ እና ያደርቁ።



ትኩሳትን ይፈትሹ ፣ ከ 37 ሴ.ሜ በላይ በቤት ይቆዩ።



ከታመሙ ቤት ውስጥ ይቆዩ ፣ እራሳቸውን ይንከባከቡ ፣ ትንሽ ያርፉ።



በሁሉም ቦታ ለመራመድ ይሞክሩ እና በተቻለ መጠን የሕዝብ መጓጓዣን ከመጠቀም ይቆጠቡ።



በየቀኑ የግል ምግብ ያዘጋጁ ፣ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ይጨምሩ።



ቀና ሁን እና ሁሉንም ሰው በአንድነት መርዳት ፣ ማንኛውንም ነገር ማድረግ ይቻላል።



በቀን 1 ሰዓት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ። በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ላይ የአካል እንቅስቃሴዎችን ያካትቱ።

መውሰድ ሃላፊነት ላይ ጥበቃ በጤና