Tigrinja

ምትሕልላፍ ሕማም ክትቋጻጸረሉ እትኽእል ልምዲ

<u>ናይ ኣፍንጫ መጽረዪ ወረቐት (ሶፍት)</u>
ኣብ ኣፍን ኣፍንጫን ጌርካ ምስዓልን እንጥሾው ምባልን፡ ንኻልኦት ሕማም ከይሓልፎም ይገብር። ነቲ ሶፍት ምስተጠቀምካሉ ናብ መጉሓፊ ጉሓፎ። ኢድካ ከኣ ተሓጸብ።

<u>ኩርናዕ ኢድካ ብምዕጻፍ፡ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብምሽፋን</u>
ዝግበር ናይ ምስዓልን እንጥሾው ናይ ምባል ሜላ፡ ኣብቲ ናይ ኣፍንጫ መጽረዪ ወረቐት (ሶፍት) ኣብ ዘይትረኽበሉ እዋን ክትጥቀመሉ ትኽእል።

ኣብ መዓልቲ ብዙሕ ጊዜ፡ ብፍላይ ከኣ ምስ ሰባት ድሕሪ ምርኻብካ ኣጸቢቕካ <u>ኢድካ ተሓጸብ።</u>

<u>ኣብ ኢድ ንዝርከቡ ተጓዳእቲ ህይወታውያን ዝቐትል</u>
ትሕዝቶ ናይ ኣልኮል ዘለዎ ፈሳሲ፡ ኢድካ ክትሕጸብ ኣብ ዘይትኽእለሉ እዋን፡ ንኣብነት ኣብ መገሻ፡ ከገልግል ዝኽእል ኣማራጺ እዩ።

FHI
Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet