

15 በ15 ሴኮንዶች ውስጥ ውሃ እና ሳሙና በመጠቀም እራስዎንና ቤተሰብዎን ከተለያዩ በሽታዎች መጠበቅ ይችላሉ።

2-10 ከጣቶቻችን እስከ ክንዳችን ከ2 እስከ 10 ሚሊዮን ባክቴሪያ / በሽታ ለያስመጡ የሚችሉ ተውሳኮች / ይገኛሉ።



ሽንት ቤት ከተጠቀምን በኋላ በሽታን ሊያመጡ የሚችሉ ተውሳኮችን በሶስት እዋፍ ሊያድጉ ይችላሉ።



ምንጊዜም እጃችሁን መታጠብ አለባቸው!!



የግል ንጽህናችንን በመጠበቅ ውሃ ወለድ በሽታዎችን እንከላከል



እርስዎም ቤተሰብዎም እጃችሁን? ገላችሁን ዘውትር በመታጠብ? ውሃንና መግብን በንጹህ መያዣ በማስቀመጥ ጤንነታችሁን መጠበቅ ትህላላችሁ።

ራሳችንን ከውሃ ወለድ በሽታዎች እንጠብቅ!

እጅዎን በመታጠብ የግል ንጽህናዎን በመጠበቅ የራስዎን እና የቤተሰብዎን ደህንነት ያረጋግጡ!



EPaRDA

ENHANCING PASTORALIST RESEARCH AND DEVELOPMENT ALTERNATIVES

እጅን መታጠብ ቀላሉ የበሽታ መከላከያ ዘዴ ነው።



መቼ እጆቻችንን መታጠብ ይገባናል?

- መፀዳጃ ቤት ከተጠቀመ በኋላ
- ምግብ ልንበላ ስንል
- ምግብ ልናዘጋጅ ስንል
- አፋችንን፣ ኤይናችንን፣ ወይም አፍንጫችንን ልንነካ ስንል እጆቻችንን መታጠብ ይገባናል።
- በሽታዎች መከላከል ይችላሉ።
- ቆሻሻ ስንነካ
- እንሰሶችን ካገድን በኋላ
- ታማሚ ሰው ከነካን በኋላ

ንጹህ እጆች በሽታን የሚያመጡ ተወሳኮችን መከላከል ያስችላሉ።

አብዛኞቹ ተላላፊ በሽታዎች በእጅ ንክኪ ይተላለፋሉ።

እጆቻችሁን በመታጠብ እራስዎንና ቤተሰቦችን ከተቅማጥ፣ ከምግብ ብክለት፣ ጉንፋን፣ እና ሌሎች ተላላፊ በሽታዎች መታደግ ይችላሉ።



አስተዋይ ሰው ለጤንነቱ ኃላፊነቱን ይወስዳል!!



EPARDA

ENHANCING PASTORALIST RESEARCH AND DEVELOPMENT ALTERNATIVES

EPaRDA 2013
 Tel: 251-11-65-10-507
 P.O.BOX: 30807 ADDIS
 ABABA, ETHIOPIA
 eparda@ethionet.et