

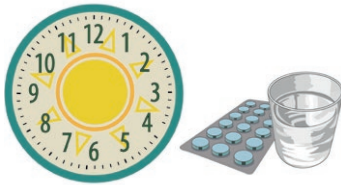
ዓውደ-አዋርሕ ስልጠና ሰሌዳ ዓበቕ ንምክልኻል ቅርፍቲ

ንኣየኖት ነገራት ተጸራርይ?

ንስኻ ኣብ እትጸራረየሉ እዋን፡ ምሳኻ ቀጥታዊ ርክብ ዝነበሮ (ክፍልታት፡ ሰብ ዚተኣኻኸበሉ ቦታታት) ኪጸራረ ኣለዎ።

ክልተ ዝዓቕናቱ መድኣነታት ስለምንታይ ትወስድ?

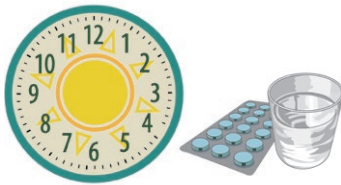
1ይ ዓኣቕን መድኣነት (ዶዝ)



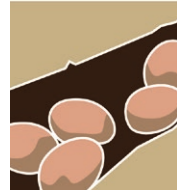
እቲ ቀዳማይ
ዓቕን መድኣነት
ነቶም እኹላት
ጸጋዕተኛታት
ይቕትሎም



2ይ ዓኣቕን መድኣነት (ዶዝ)

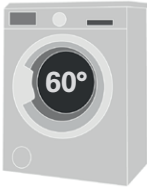


እዚ ካልኣይ
ዓቕን መድኣነት
ዚቕትሎም ገና
ዚጫጫሕ ዘሎ
እንቋቕኡሉ



መዓልቲ 0

- ዋና ነገር አሰናድኦ



ልባሳትን ሽጎማኖታትን ብ60°C ሰልሰቤስ ሕጸቦ



ነቲ ጽሩይ ክዳውንትኻ ኣብ ባልጃ ኣንብር



- እቲ ብማሽን ኪሕጸብ ዘይከኣል ልባሳትን ሳእንታትን ኬማኳል ንጸገሉ



ነዚ ክዳውንትን ሳእንታትን ን48 ሰዓታት ኣብ ባልጃ ኣንብር

መዓልቲ 1

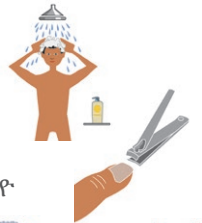
ዕለት፣ ሰዓት

- ቀዳማይ ዓቕን መድሓኒትካ ውሲድ



መድሓኒት ምስ ወሰድካ ድሕሪ 8 ሰዓታት፡-

- ሰብነትካን ጸጉርኻን ተሓጸቦ



ኣጽፋርካ (ኣእዳውካን ኣእጋርካን) ቁሪስካ ኣጽርዮ

ጽሩይ ክዳውንቲ ተሽደን



- ልባሳት፣ ኣንሳታትን ሽጎማኖታትን ኣብ ሰሳልሰቲ ሕጸቦ



- ንነፍስ ወከፍ ክፍሊ ከም ብሓድሽ ኣጽርዮ

ብቫኪዮም ክሊኒር ጌርካ ኣጽርዮ



መስኮት ክፈት

! ድሕሪ ጽሬት ኣብ ገዛ ውሽጢ ዘሎ ኩሉ ሰብ ካብቲ ክፍሊ ን8 ሰዓታት ክወጽእ ኣለዎ።

መዓልቲ 14

ዕለት፣ ሰዓት

- ቀዳማይ ዓቕን መድሐኒትካ ውሰድ



መድሐኒት ምስ ወሰድካ ድሕሪ 8 ሰዓታት፡-

- ሰብነትካን ጸጉርኻን ተሓጸቦ



አጽፋርካ (አእዳውካን አእጋርካን) ቁሪስካ አጽርዮ

ጽሩይ ከዳውንቲ ተኸደን



- ልባሳት፡ አንሰላታትን ሽጎማኖታትን ኣብ ሰሳልሱቲ ሕጸቦ



- ንፍስ ወከፍ ክፍሊ ከም ብሓድሽ አጽርዮ

ብቫኪዮም ክለኒር ኔርካ አጽርዮ



መስኮት ክፈት

! ድሕሪ ጽሬት ኣብ ገዛ ውሽጢ ዘሎ ኩሉ ሰብ ካብቲ ክፍሊ ን8 ሰዓታት ከወጽእ ኣለዎ።

ምክሪታት

ኣብ ነፍስ ወከፍ መዓልቲ

ነብስኻ ተሓጸብ



ጽሩይ ከዳን ውሽጢ (ከዳን መርገጫ) ግበር



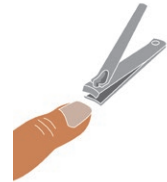
ኣብ ሰሙን ክልተ መዓልቲ

ጸጉርኻ ብሻምዮ ተሓጸቦ፡ አጽፋርካ (አእዳውካን አእጋርካን) ቁሪስካ አጽርዮ



ኣብ ነፍስ ወከፍ ሰሙን

አጽፋርካ (አእዳውካን አእጋርካን) ቁሪስካ አጽርዮ



ከዳውንትካ፣ ሽጎማኖካ፣ አንሰላን ከዳን ኣራትን ሕጸብ

ንትኩቢሊ ክፍሊ ከምብሕዳሽ ኣየር ከምዝናፈስ ግበር



ምኽሪ ጽቡቕ ጽርዖት ሰብነት

አካል

አእዳውካ ተሐጸብ:-

▶ ቅድሚያ ምብላፅካ

▶ ናብ ዓይኒ-ምድሪ ድሕሪ ምኽድካ



አዋድዳ

ረሳሕ ከዳውንትኻ ካብቲ ጽሩይ ዓለባኻ (ሊኖኻ) ንምፍላይ ኣብ ባልጃ ኣንብሮ።

