ምፍዋስ ሓካኪን ብኸኒና

ናይ ኩሉ ሰብ ረብሓ እዩ

1ይ መዓልቲ

ክዳንካ ብውዕይ ማይ ብ 60 ዲግሪ ሕጸብ።

1ይ መዓልቲ

ክሕጸቡ ዘይክእሉ ነገራት፡ ኣብ ላስቲክ ዓሺክካ፡ ንሰለስተ መዓልቲ ኣጽናሓዮም። ከም እኒ ጫማ፡ ጃኬት ከምኡውን ናይ ህጻናት መጻወቲ ባምቡላ ዝኣመሰሉ። ላስቲክ ካብ ኮዋ ከተምጽእ ትኽእል ኢኻ።

1ይ መዓልቲ

ነቲ ኸኒናታት ኣብ ናይ ኣጋ ምሸት ውሓጦ። 2 ሰዓት ቅድሚ ከኒና ምውሓጥካን፡ ብድሕሪኡ ዘሎ 2 ሰዓታትን ምግቢ ኮነ ፈሳሲ ከይትለክፍ። ማይ ግን ክትሰቲ ትክእል ኢኻ።

1ይ መዓልቲ

ንጽባሕ ንግሆ ተዳሎ። ጽሩይ ክዳንውንቲን ጽሩይ ሽጎማኖን ቀርብ። ጽሩይ ናውቲ ዓራት ድማ ካብ ኮዋ ኣምጽእ።

1ይ መዓልቲ

ሕጂ ደቅስ። ልዋም ለይቲ. . .

2ይ መዓልቲ

ምስ ወግሐ፡ ነቲ ተኸዲንካዮ ዝሓደርካ ናውቲ ዓራት ኣልግሶ። ኣብ ላስቲክ ድማ ዓሽጎ። እቲ ጽሩይ ናውቲ ዓራት ኣንጽፎ።

2ይ መዓልቲ

ነብስኻ ተሓጸብ። ብዙሕ ሳምና ኣይትጠቀም። ጽሩይ ሽጎሞኣኖ ተጠቀም። ጽሩይ ክዳውንቲ ድማ ውደ።

4ይ መዓልቲ

እቲ ክትሓጽቦ ስለዘይከኣልካ ኣብ ላስቲክ ዓሺክካዮ ዝቐነኻ ነገራት፡ ሒጂ ካብ ባልዕ ናጻ ኮይኑ ኣሎ። ክትጥቀመሉ ድማ ትኽእል።

4refugees

www.4refugees.nl

INTERREG Deutschland Nederland

HEALTH i CARE