



የበሽታ መከላከያ አቅምን ማጠናከሪያ መንገዶች



በመደበኛነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ



በፍራፍሬዎች እና በአትክልቶች የበለጸጉ ምግቦችን ይመገቡ



በቂ እንቅልፍ ያግኙ



ውያ እጥረት እንዳያጋጥምዎ ብዙ ውሃ ይጠቡ



ከማጭነት ይቆጠቡ



ጭንቀትንና ድካምን ለማሳነስ ወይም ለመቀነስ ይሞክሩ



በጤና ጥበቃ ሚኒስቴር በተሰጠው የክትባት የጊዜ ሰሌዳ መሠረት አስፈላጊ ክትባቶችን ማግኘትዎን ያረጋግጡ