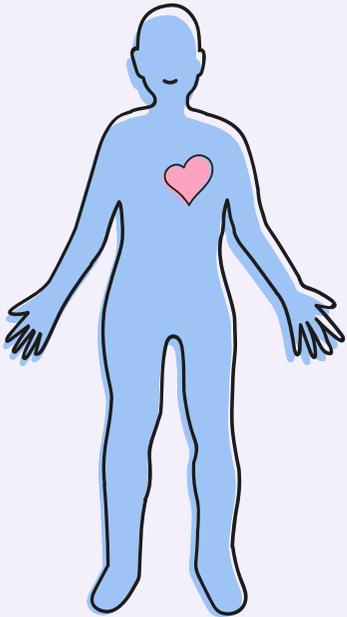


ሰነክምሮ እና አካዳ ጤናዎን የተጠበቀ ይሁን



ማይንድዌል - በኪዳን ኮሚኒቲ ሰዎች የአክሱምሮ ጤናዎን ምንጭ ውበሳይት
www.mindwell-leeds.org.uk

ከሌተሱብ፣ ከንደኛት መገናኛት አታቋርጥ ወይም ሀኪምን በመደወል አርዳታ ጠይቅ

ከየቀኑ የሚሆን አቅድ አውጣ፣ ባካማ አድርግ

የሚያስደስትህ ነገሮች አድርግ

ከ6-8 ብርጭቆ በቀን የተመጣጠነ ምግብ ከመብካት ሞክሮ፣ የምግብ ሰዓት አታስወግድ

በየቀኑ አንቅስቃሴ ማድረግ

ጥሩ ተኛ

ተዘናና

ሲጂራ አታጭስ፣ መጠጥና አደንዛዥ አጽ አትውሰድ

