



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Meyerstrasse 20

Postfach 3439

6002 Luzern

Tel. 041 228 60 89

www.gesundheit.lu.ch

 Gesundheitsförderung
Schweiz



ንሂወትኩም

ኣገደሰቲ ነጥብታት

tigrinya


KANTON
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement



እንተ ጸሚእኩም ማይ፡ ጽማቕ ፍፋታ፡ ዘይሸኮራዊ ሻሂ ስተዩ።



ርግጻኛ ኩኑ፡ ሕጂ ዘይፈተኹምዎ መግቢ' ድሕሪ ሓደ ወርሒ ሃንደበት ደስ ክብለኩም ይኸእል እዩ።



ሸኮራዊ መስተ ቁጽሪ 1 ዘርጉድ መስተ ምዃኑ ዘክሩ፡ ስለዚ ማይ ስተዩ።



ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋእለ ህጻናት ብእግርኹም ኪዱ።



ዝተፈላለዩ ዓይነታት መግቢ ቡብቅያሩ ብስሩዑ ተመገቡ።



ካብ ናይ ዕረፍቲ ግዜኹም ዝሰርቁ ስክሪናት ተለቪሲዮን፡ ኮምፒተር ርሓቁ፡ ብዙሕ ግዜ ኣብ ደገ ምስ ቆልዑ ተጻወቱ።



ንሓደ ሓድሻ መግቢ ኣይሰማምዓንን እዩ ኢልኩም ቅድሚ ኣብ ሊስታ ምእታውኩም፡ እንተውሓደ ን 10 ግዜ ዝኾውን ፈትንዎ።



ንነብስኹም ቅሩብ ዕረፍቲ ሃብዎ፡ ከምኡውን እኹል ዝኾነ ድቃስ ይሃልኹም።