

Kipengee cha kuzuia Saratani



Kutovuta sigara
Kula matunda na mboga
ya haina mbali mbali
Kufanya mazoezi kila siku
Kupunguza kiwango cha
pombe unayoinyua
Kutumia mipira ya
kondomu wakati wa
ngono
Mpe mwanao ama wanao
kinga ya Hepatitis B