حفظ الصحه ء شخصی

دځان روغتیا ساتنه

Personal Hygiene

۱



برای اینکه مریض نشوید دست های تانرا پیش از تغیه و خوردن غذا و بعد از تماس با کثافات با آب و صابون بشویید

۲



درز یر ناخن ها جرک جمع شده وباعث مریضی میگردد. برای اینکه مریض نشوید ناخن های تانرا به طور منظم کوتاه کنید

۳



میده های غذا در بین دندانها باقی میمانند و باعث خرابی انها میگردند . دندانهای خود رابعد از غذا برس نما نید

٤



برای جلو گیری از امراض بدن خود و اطفال را درهوای گرم هرروزه و در هوای سرد هفته دو بار با آب گرم و صابون بشویید

۵



موهای خود واطفال را روزانه شانه نما نید تاگرد .خاک و جناورها را از انها دور ساخته وصحت تانرا حفظ نمائید

٦



لباس ناپاک ممکن باعث امراض جلدی گردد. لباس های تانرا منظما تبدیل و بشویید و بعداً با شعاع افتاب خشک نمائید

۷



بینی طفل تانی رابا دستمال پاک کنید نه با چادر تا از مصاب شدن به امراض تنفسی جلوگیری کنید

۸



در وقت شدو زدن بوت یا چپلی تانرا بپوشید تا از داخل شدن میکروب ها به بدن و امراض پوست جلوگیری کنید

Supported by:

AHF Afghanistan Humanitarian Fund

acted