

د لا سونډو غوره نظافت

نورو او ځان ته د ناروغ يو څه پرې دو مخه ونه پيسئ

هر وخت لا سونه پرېم پينځئ

ميكروب د لا سونډو او نورو ځايونو د مثال په ډول د دروازي لاس تي پوري، لاس په اسانۍ سره نبدلي. بل چاته ورکولو په وخت دغه ميكروب د يو كس نه بل كس ته څه پرې پري. نو ځكه لا سونه په صابون او گرمو اوبو باندې بيا بيا پرېم پينځئ. لا سونه د خوراك او په خوراك ي موادو كې لاس وهلو څخه مخكې او تشناب ته تگ څخه وروسته تل پرېم پينځئ. كه چېرې د لا سونډو پرېم پينځلو زمينه نه نو د لاس الكحول يي ويو وي پرېم پينځئ. م تبادل شكل دي



تې وځي او ترنجي په خپل ځنگل كې وكړئ

د تې وځي او ترنجي په وخت كې وچني څاڅكي څه پرې پري چې ميكروب پكې موجود وي. په ځنگل كې د تې وځېدو او ترنجي كولو لارې په چاپه ربال كې د ساري ناروغ يو څه پرې دو مخه هم دن يول كې پري او هدا راز مو لا سونه ناپاكۍ څخه ژغورل كې پري

