



مور بايد د لاس پاکولو په
اړه سم معلومات له خپل
چاپيريال او کورنۍ سره
شريک کړو.



اوبه او صابون
وکاروئ د ناروغيو
څخه ځان وژغورئ!

دا خبرونه د اروپايي ټولني په مالي مرسته جوړه شوي ده. د دې محتوايات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، بڼه خدمت

f @ t v sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

راځئ چې خپل لاسونه په
سمه توگه ومينځو

راځئ چې د خپل روغتيا
ساتنه وکړو



sihhat

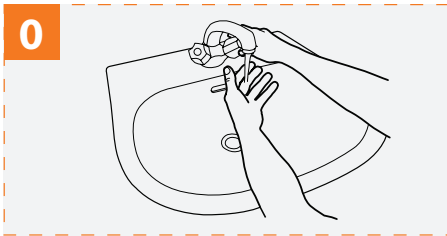


روغتيا زموږ په لاسونو کې ده

څنگه بايد خپل لاسونه ومينځو؟

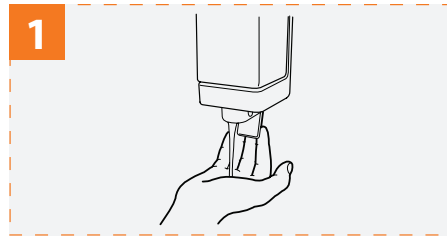


د لاس منځلو وخت: 40-60 ثانيې



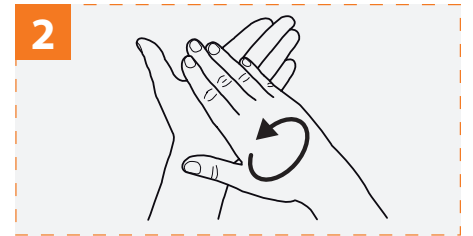
0

خپل لاسونه په اوبه لوند کړئ.



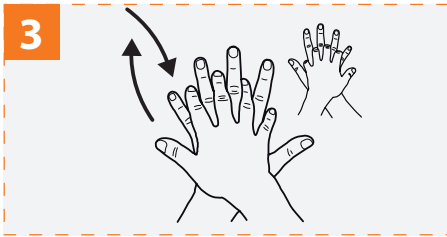
1

د خپل لاسونو ټوله سطحه پوښلو لپاره کافي صابون درواخلئ.



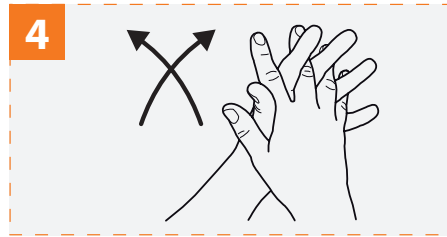
2

لاسونه په سرکلر حرکتونو مسح کړئ.



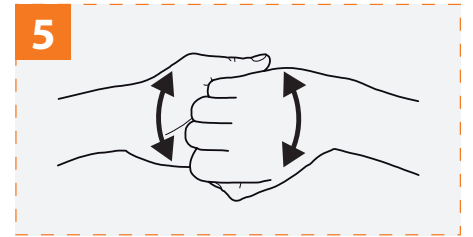
3

ښي لاس د کيڼ لاس شاته ومينځئ، د گوتو تر مينځ مسح کړئ، د بل لاس لپاره ورته حرکتونه ترسره کړئ.



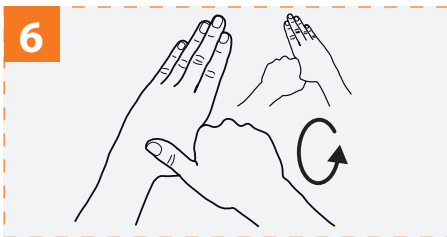
4

لاسونه سره يو ځای کړئ، د گوتو تر منځ يې يو ځای ومينځئ



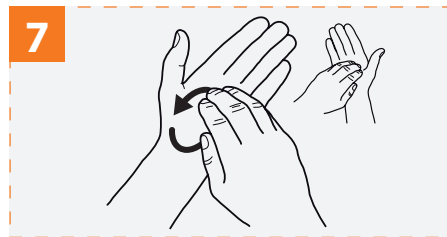
5

د گوتو شاوې د بل لاس په کف کې يې يو ځای بند او ورسته يې مسح کړئ، د بل لاس لپاره هم ورته حرکتونه تر سره کړئ.



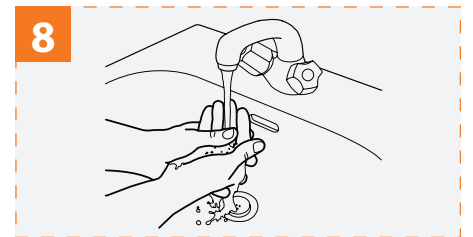
6

دواړه گوتې په سرکلر حرکتونو سره د بل لاس په کف کې ومينځئ.



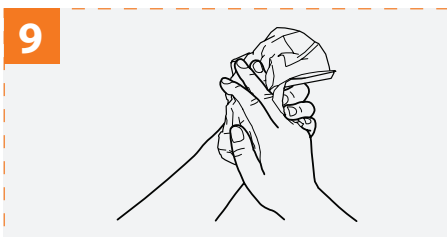
7

د هر لاس په گوتو د بل لاس کف په پرکلر حرکتونو مسح کړئ.



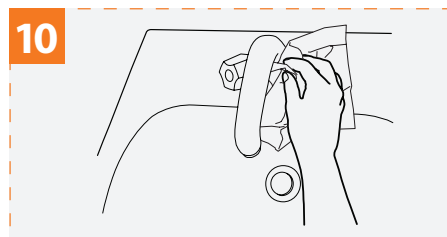
8

خپل لاسونه په اوبو ومينځئ.



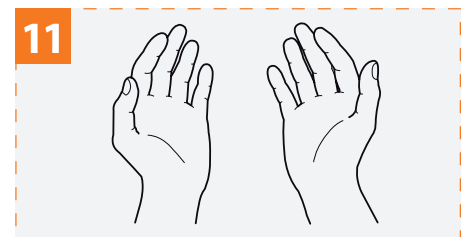
9

خپل لاسونه په دستمال کاغذ سره وچ کړئ



10

د اوبو په کارول شوي دستمال کاغذ سره بند کړئ.



11

ستاسو لاسونه اوس خوندي دي.