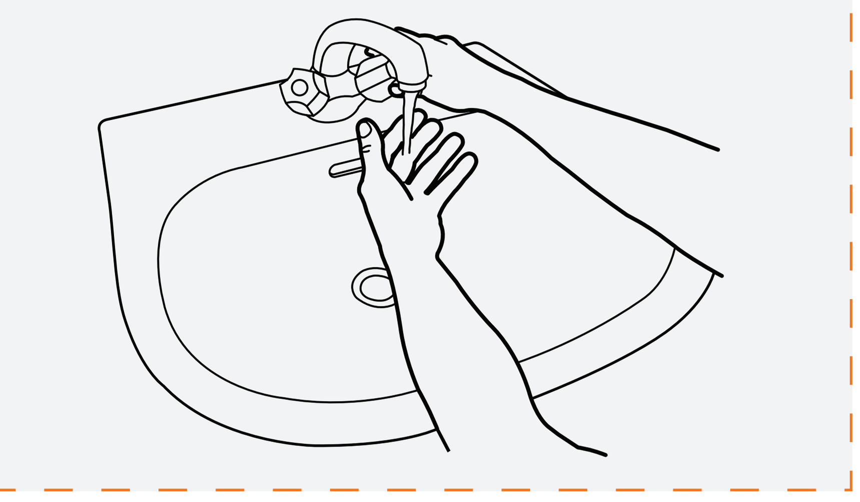
This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

## راځئ چې خپل لاسونه په سمهت وګه ومینځو او د خپل روغتیا ساتنه وکړو

# څنګه باید خپل لاسونه ومینځو؟

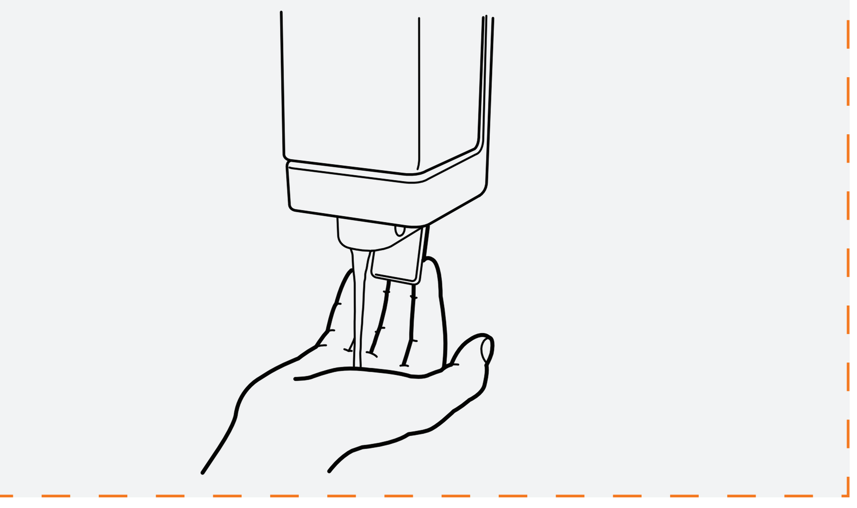
د لاس منځلو وخت: 40-60 ثانيې

**0**



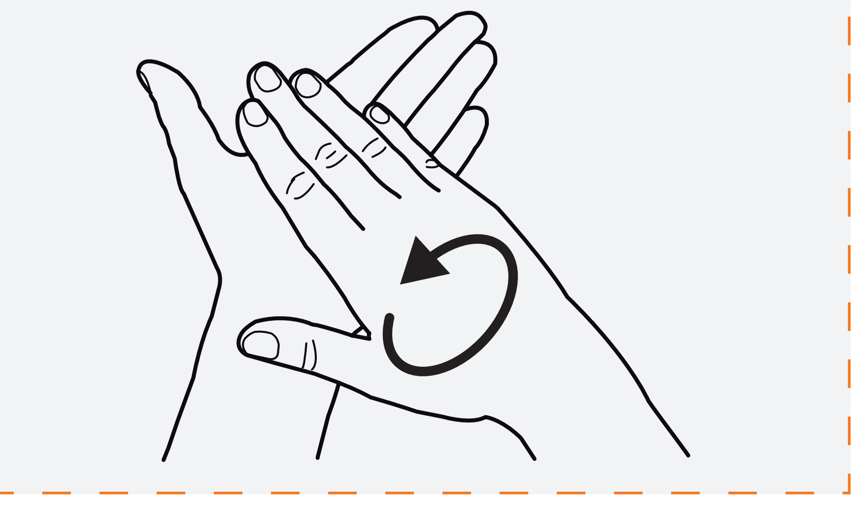
خپل لاسونه په اوبه لوند کړئ.

**1**



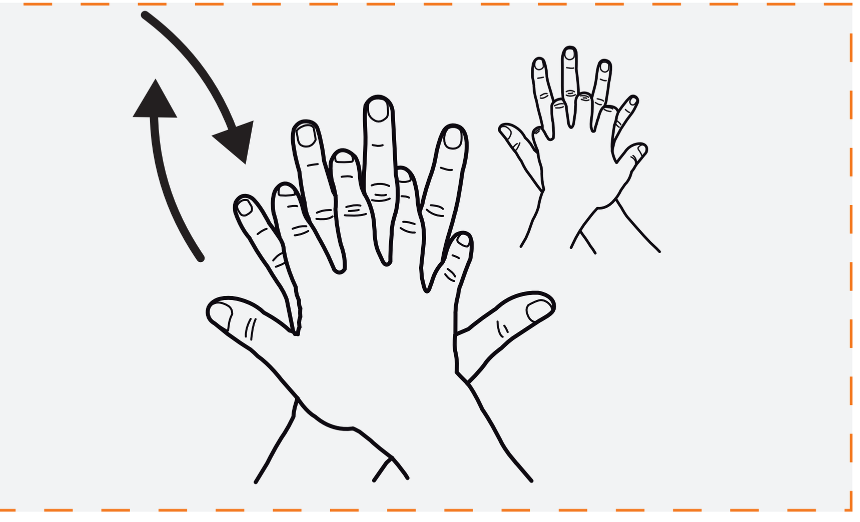
د خپل لاسونو ټوله سطحه پوښلو لپاره کافي صابون درواخلئ.

**2**



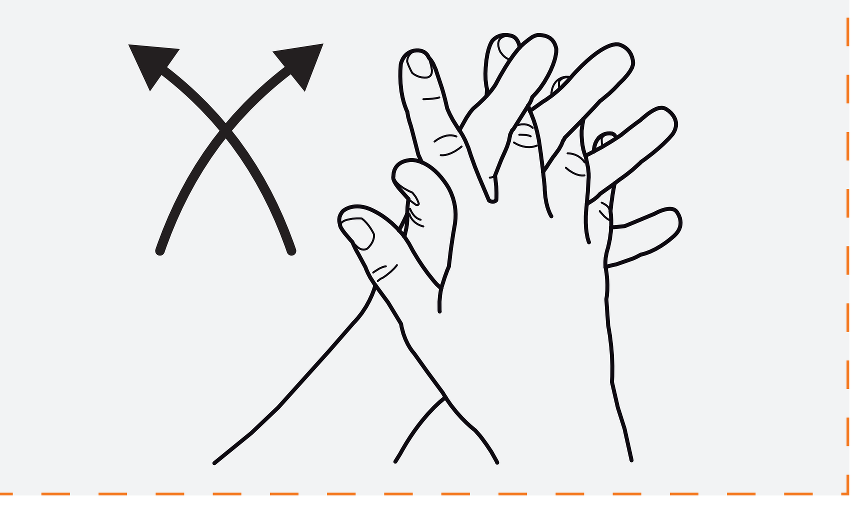
لاسونه په سرکلر حرکتونو مسح کړئ.

**3**



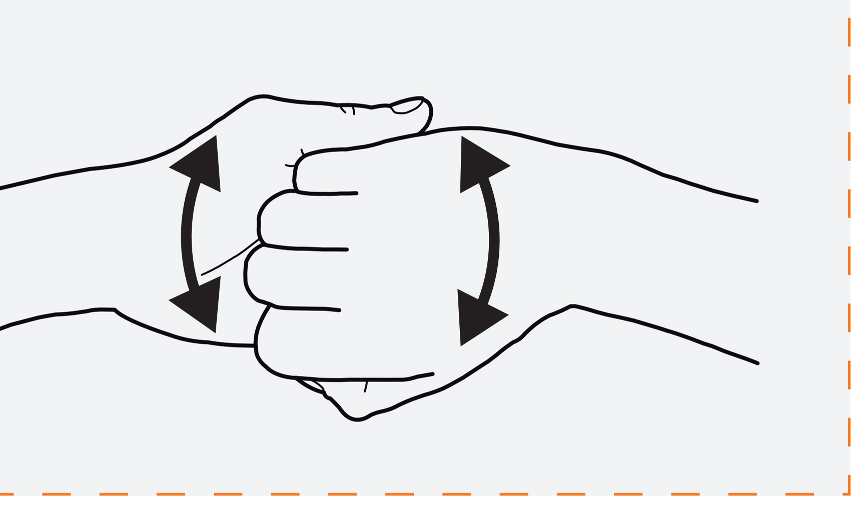
ښي لاس د کیڼ لاس شاته ومینځئ، د ګوتو تر مینځ مسح کړئ، د بل لاس لپاره ورته حرکتونه ترسره کړئ.

**4**



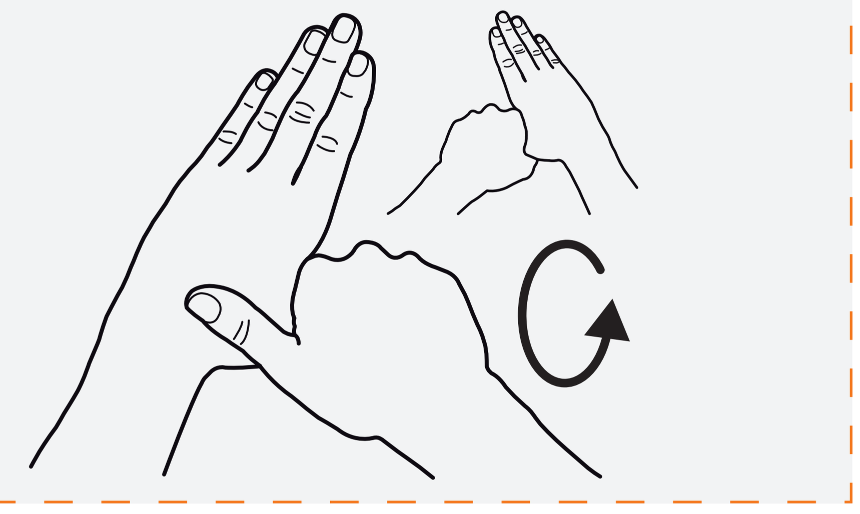
لاسونه سره یو ځای کړئ، د ګوتو تر منځ یې یو ځای ومینځئ.

**5**



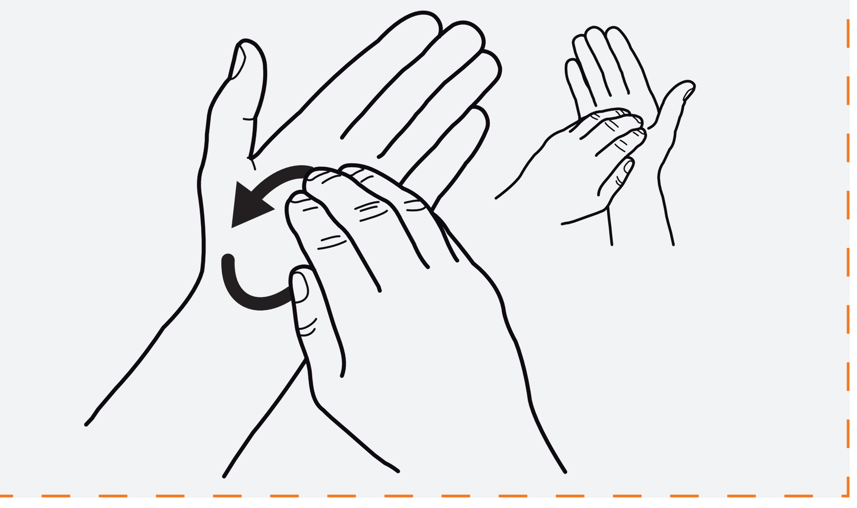
د ګوتو شاوی د بل لاس په کف کې یې یو ځای بند او ورسته یې مسح کړئ، د بل لاس لپاره هم ورته حرکتونه تر سره کړئ.

**6**



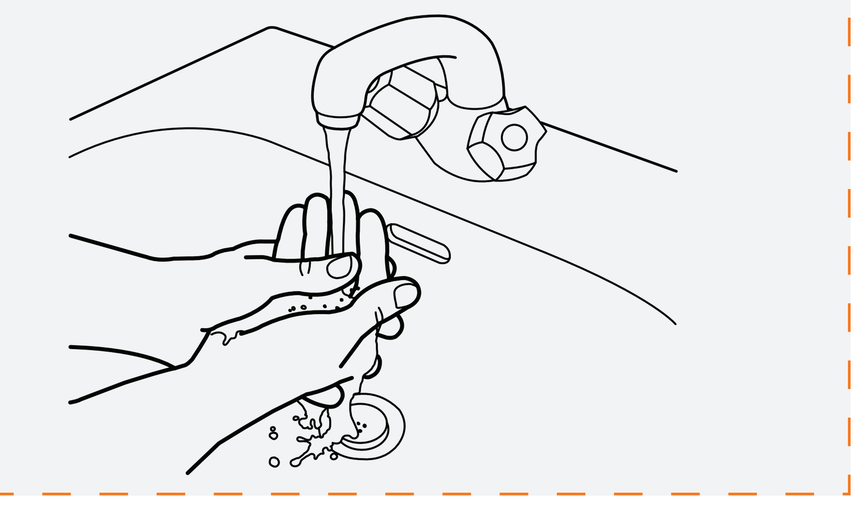
دواړه ګوتې په سرکلر حرکتونو سره د بل لاس په کف کې ومینځئ.

**7**



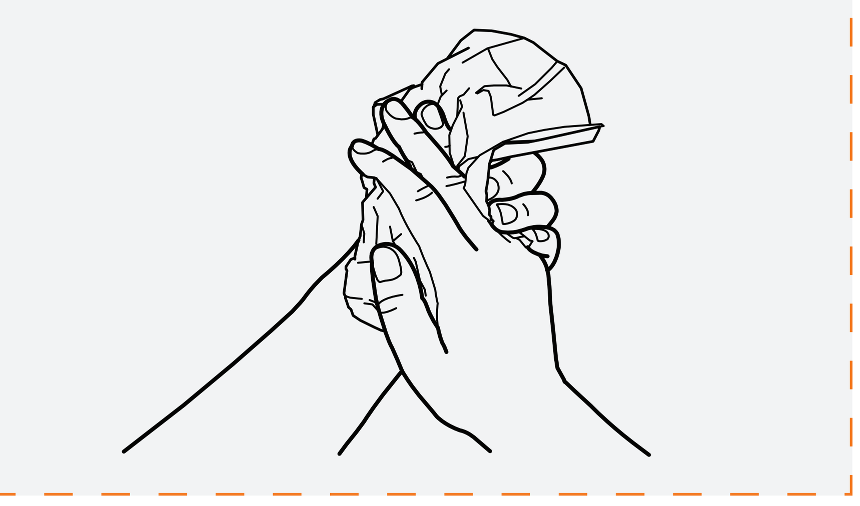
د هر لاس په ګوتو د بل لاس کف په برکلر حرکتونو مسح کړئ.

**8**



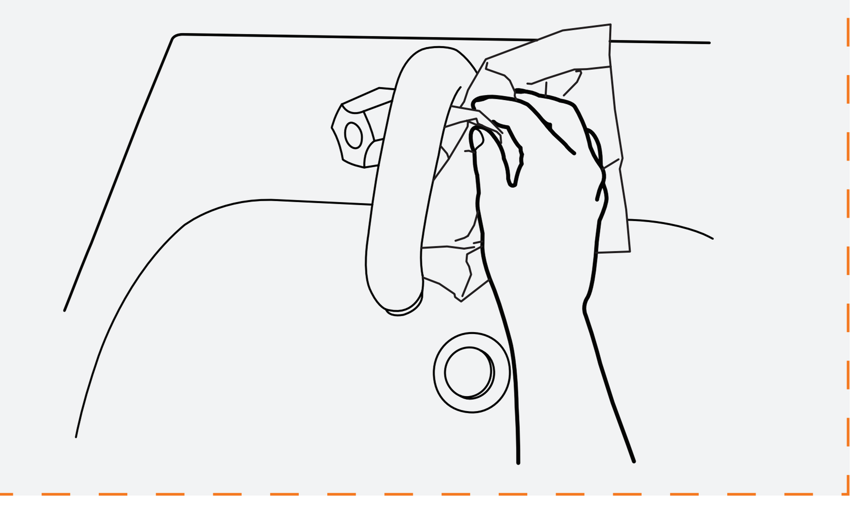
خپل لاسونه په اوبو ومینځئ.

**9**



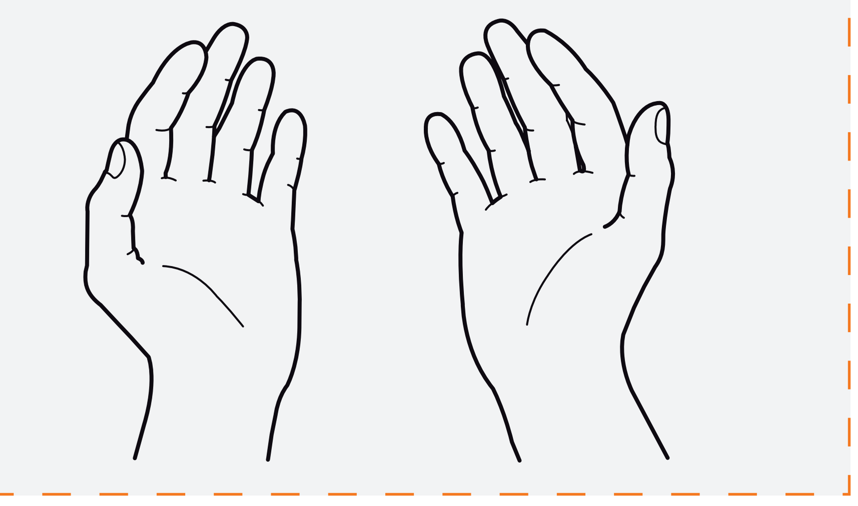
خپل لاسونه په دستمال کاغذ سره وچ کړئ.

**10**



د اوبو په کارول شوي دستمال کاغذ سره بند کړئ.

**11**



ستاسو لاسونه اوس خوندي دي.

مناسب ځای، ښه خدمت

لا نورو معلوماتو او مرستې لپاره تاسو ته نږدې د مهاجرو روغتیایی مرکز ته راشئ!

sıhhat

www.sihhatproject.org

sihhatproject