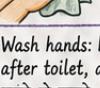


HYGIENE AND CLEANLINESS

1 HANDWASHING / हाथ धोना

-  Wet गीला करें
-  Soap साबुन
-  Rub for 20 seconds 20 सेकंड मलें
-  Rinse धोएँ
-  Dry सुखाएँ

★ Wash hands: before eating, after toilet, after playing. खाने से पहले, शौच के बाद, खेलने के बाद हाथ धोएँ।

2 PERSONAL HYGIENE / व्यक्तिगत स्वच्छता



3 SAFE FOOD & WATER / सुरक्षित भोजन और जल

	Eat fresh, cooked food. ताजा, पका हुआ भोजन खाएँ।	✓
	Wash fruits and vegetables. फल और सब्जियाँ धोकर खाएँ।	✓
	Drink clean and safe water. स्वच्छ और सुरक्षित जल पिएँ।	✓
	Cover and store food properly. भोजन को ढककर और सही से रखें।	✓



5 COUGH ETIQUETTE / खांसी शिष्टाचार



6 VACCINATION / टीकाकरण



4 CLEAN SURROUNDINGS / स्वच्छ वातावरण

	Use dustbin. कूड़ेदान का उपयोग करें।	✓
	Keep homes, classrooms and streets clean. घर, कक्षा और सड़कों को साफ रखें।	✓
	Use toilets. शौचालय का उपयोग करें।	✓
	Plant trees. पेड़ लगाएँ।	✓



HOW GERMS SPREAD / कीटाणु कैसे फैलते हैं



Air / वायु



Water / जल



Food / भोजन



Touch / स्पर्श



Vectors / वाहक



Mosquitoes spread malaria and dengue. मच्छर मलेरिया और डेंगू फैलाते हैं।



Flies carry germs to food and cause many diseases. मक्खियाँ कीटाणु भोजन तक ले जाती हैं और कई रोग फैलाती हैं।



★ REMEMBER THIS! / याद रखें! ★

Clean water + safe food + toilets + waste management prevent disease. स्वच्छ जल + सुरक्षित भोजन + शौचालय + कचरा प्रबंधन रोग रोकते हैं।



Veda Academy



+91 9810337915