

Ба ҳама кӯдакони олам!

# Биёед дастони худро якҷоя бишӯем!

Шустани дастон метавонад ҷони шуморо наҷот диҳад



**1** Ман аз айёми кӯдакӣ одат карда будам, ки дар як рӯз дастони худро якҷанд маротиба бишӯям!

**2** Кай мо бояд дастони худро бишӯем?

**3** (1) Вақте ки мо аз кӯча ба хона бармегардем  
Аввал мо бояд дастони худро бишӯем.

**4** (2) Пас аз рафтан ба ҳоҷатхона!

**5** (3) Шумо дастони худро шустед Пеш аз хӯрок хӯрдан?

**6** Чаро мо дастони худро зуд-зуд мешӯем?

**7** Хуб, дастон ва ангуштони мо тозаанд, аммо дарвоқеъ вирусҳо ва микробҳои зиёде мавҷуданд, ки мо онҳоро намебинем

**8** Агар шумо пеш аз хӯрок хӯрдан дастҳоятонро нашӯед

**9** Шумо метавонед дарди меъдари эҳсос кунед

**10** Шумо ҳатто метавонед бемор шавед

**11** Ба ман гуфтанд, ки пас аз муомила бо ҳайвонот дастонамро бо собун ва об бишӯям

ё ба рӯятон даст расонед, микробҳо тавассути чашм, даҳон ва бинии шумо ба бадан ворид мешаванд

ва пас аз даст задани партовҳо

**Бале!**

**Ҳа?**

**Албатта, Бале! Биёед биҳурем!**

дарвоқеъ вирусҳо ва микробҳои зиёде мавҷуданд, ки мо онҳоро намебинем

**12** Бубин, айнан ҳамин тавр!

**13** Танҳо обгардондани дастон микробҳоро шуста наметавонад

**14** Микробҳо аз кафки собун нафратдоранд

Аз ин рӯ, мо бисёр кафро ба вучуд меорем ва микробҳоро шуста мебарем

**15** Биёед ҳангоми шустани дастонамон Чӣ гуна дастонро бо собун ва об бишӯем? ... дастонро собунова мекунем...

**16** Дар охир, собунро пурра бо об мешӯем

**17** Аммо ... дар деҳаи ман хати оби ошомиданӣ нест ва мо бояд барои гирифтани об масофаи тӯлониро тай кунем

**18** Бале дуруст аст. Об хеле муҳим аст ..

**19** Биёед микробҳоро аз дасти кӯдакон дар саросари ҷаҳон шуста нобуд кунем!

Пошидани об

Чӣ? Дар ҳақиқат !?

Оҳ, ЗҶР!

1 2 3 4 ...

Дастонамро бо об тар мекунем

Собун илова карда кафк мекунем

Кафи дастонро

Пушти кафи дастонро

Ҳарду банди дастонро

Зери нохунҳоро

Байни ангуштонро

Ангуштони калонро

Дастони худро бо дастмоли тоза пок мекунем ё пурра хушк мекунем ... тамом!

Шумо метавонед бо каме об дастонатонро бишӯед!

**Дастгоҳи шустани даст**  
Пойатонро ба сутун зер кунед, об қам-қам меояд

**Дастшӯяк**  
Ҳангоми қачқардани дастшӯяк об мерезад

Як пиёла об басанда аст!

**Шустани дастон аз чойник**  
Собун

Обро дар чойник гирифта дастонро бонавбат шӯед

Кӯшиш кунед, ки то ҳадди имкон аз оби тоза истифода баред

Дар он ҷое ки ман зиндагӣ мекунам, хати оби ошомиданӣ мавҷуд аст, аммо баъзан об нест

Барои солим нигоҳ доштани ҳамаи кӯдакон

Муаллиф : ИНОУЭ Кимидори

