

# ඔබ සහ ඔබේ පවුල ආරක්ෂා කරගන්න.

ඔබේ කැස්ස සහ කිඹුහුම් යාම ආවරණය කරගන්න.



1

ඔබ කහිනවිට හෝ කිඹුහුම් යවනවිට ටිෂූ එකකින් ඔබේ කට සහ නහය වසාගන්න.

ඔබේ පාවිච්චිකල ටිෂූඑක කුණු දමන භාජනයකට දමන්න.

2



3

ඔබට ටිෂූ එකක් නැතිනම් ඔබේ ඇඳුමෙහි අතේ ඉහල කොටසට හෝ වැලමිටට කහින්න හෝ කිඹුහුම් අරින්න. අත්වලට නොවේ.

ඔබේ අත් සබන් වලින් සහ ගලායන වතුරෙන් සෝදන්න. ඉවත දමන කොළ අත් පිස්නාවකින් හෝ අත් වේලන යන්ත්‍රයකින් ඔබේ අත් ඉතා හොඳින් වේලාගන්න.

4



විෂබීජ වලින් නිදහස්ව සහ නිරෝගිව සිටින්න.