

Staying Healthy

يدة البقاء في صحة ج
البقاء في صحة
جيدة

Developed by KU Children's Services
Sector Capacity Building Program with
funding from the NSW Department of Education



Children's Services
Since 1895



Sometimes people
get sick.

في بعض الأحيان
يمرض الناس



Germs can make us sick. Germs are tiny little things that you can't see.

يمكن للجراثيم أن تجعلنا
مرضى. الجراثيم أشياء
صغيرة جدًا لا يمكنك
رؤيتها.



Germs can spread from one person to another. They also live on all things.

يمكن أن تنتقل الجراثيم من شخص إلى آخر. هم أيضا يعيشون على كل الأشياء



I can spread my germs less if I cough and sneeze into my elbow or into a tissue and throw it in the bin.

مكنتني أن أنشر جراثيم
بشكل أقل إذا سعلت
وعطست في مرفقي أو في
منديل ورميها في سلة
المهملات.



I need to keep my hands away from my face to keep the germs out of my body.

أحتاج إلى إبقاء يدي بعيدًا
عن وجهي لإبعاد الجراثيم
عن جسدي



I can keep the germs
away if I wash my
hands a lot.

يمكنني أن أبقى الجراثيم
بعيدًا إذا غسلت يدي كثيرًا



I should wash my hands many times each day.

When I arrive at preschool, after I play, before and after I eat, if I sneeze or wipe my nose, and when I go to the toilet.

يجب أن أغسل يدي عدة مرات كل يوم. عندما أصل إلى الحضانة ، وبعد اللعب ، وقبل تناول الطعام وبعده ، إذا عطست أو مسحت أنفي ، وعندما أذهب إلى المرحاض



I always use soap
and water when I
wash my hands.

أستخدم الماء والصابون
دائمًا عندما أغسل يدي

"1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,
8, 9, 10, 11, 12, 13,
14, 15, 16, 17, 18,
19, 20."

"Happy birthday to
you... "

I can count to 20 or
sing 'Happy Birthday'
when I am washing
my hands.

يمكنني العد حتى 20 أو
غناء "عيد ميلاد سعيد"
عندما أغسل يدي



This will make sure
my hands are clean
and this helps me
stay healthy.

سيضمن هذا نظافة يدي
وهذا يساعدني على
البقاء بصحة جيدة



If I feel sick, I can tell a grown up. A grown-up will help me.

إذا شعرت بالمرض ، يمكنني إخبار أحد الكبار. سيساعدني الراشد.