

A photograph of three children running away from the camera in a grassy field. On the left is a girl with long brown hair in a rainbow-striped dress. In the middle is a girl with long brown hair and a blue bow, wearing a colorful checkered dress. On the right is a boy in a blue and white striped shirt and khaki shorts. They are all holding hands and running towards a line of green trees in the background under bright sunlight.

# Staying Healthy

# سلامت مآدن

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





Sometimes people  
get sick.

گاهی آدم ها بیمار می شوند.



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

آلودگی ها ما را بیمار می کنند. آن ها ذرات بسیار کوچکی هستند که ما نمی توانیم آن ها را ببینیم.



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

آلودگی ها از یک فرد به فرد دیگر منقل می شوند. آن ها همه جا زندگی می کنند.





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

اگر من در آرنج خود یا داخل یک دستمال کاغذی عطسه یا سرفه کنم و آن را در سطل زباله بیندازم، آلودگی کمتری منتشر می شود.



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

من باید دستانم را از  
صورت‌م دور نگه دارم  
تا آلودگی‌ها از بدنم  
دور باشند.



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

می توانم با شستن زیاد دست  
هایم، آلودگی ها را دور نگه  
دارم.





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.

من باید دست هایم را چندین بار در روز بشویم؛ وقتی که وارد مدرسه می شوم، بعد از بازی، قبل و بعد از غذا، بعد از عطسه یا تمیز کردن بینی و بعد از توالت.





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

من همیشه برای شستن دست  
هایم از آب و صابون استفاده  
می کنم.

"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.

می توانم تا عدد 20 بشمارم  
یا «تولدت مبارک» را هنگام  
شست و شوی دستانم بخوانم.





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

این کار باعث می شود که  
دست های ما تمیز شوند و  
ما سالم بمانیم.



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

اگر بیمار شدم می توانم به یک  
بزرگتر بگویم و او به من  
کمک خواهد کرد.