

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 background of lush green trees under bright sunlight.

# Staying Healthy

නිරෝගීව  
සිටීම

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





Sometimes people  
get sick.

සමහර විට මිනිසුන්  
අසනීප වේ.



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

විෂබීජ අපව අසනීප කළ හැකිය. විෂබීජ යනු ඔබට නොපෙනෙන ඉතා කුඩා දේවල් ය.



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

විෂබීජ එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිර යා හැකිය. ඔවුන් ද සියල්ල මත ජීවත් වෙති.





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

කැස්ස සහ කිවිසුම් යාම  
මගේ වැලඹීමට හෝ  
පටකයකට දමා බළුනට විසි  
කළහොත් මගේ විෂබීජ  
අඩුවෙන් පැතිර යා හැකිය.



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

විෂබීජ මගේ ශරීරයෙන්  
ඉවතට තබා ගැනීමට, මම  
මගේ දෑතින් මගේ මුහුණ  
ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.



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

මම නිතරම මගේ අත  
සෝදන්නේ නම්, මට විෂබීජ  
අතහැර දැමිය හැකිය.





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.

මම සෑම දිනකම බොහෝ වාරයක්  
අත් සේදිය යුතුයි.

මම පෙර පාසලට පැමිණෙන විට,  
මම සෙල්ලම් කිරීමෙන් පසුව,  
කෑමට පෙර සහ පසු, මම කිවිසුම්  
යාම හෝ නාසය පිස දැමුවහොත්  
සහ වැසිකිළියට යන විට අත්  
සේදිය යුතුය.





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

අත් සේදීමේදී මම නිතරම  
සබන් හා චතුර භාවිතා  
කරමි.

"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.

මම අත් සේදීමේදී 20 ට  
ගණන් කිරීමට හෝ 'සුභ  
උපන්දිනයක්' ගායනා කළ  
හැකිය.





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

මෙය මගේ දෑත් පිරිසිදුව තබා  
ගැනීමට වගබලා ගන්නා අතර  
මෙය නිරෝගිව සිටීමට මට  
උපකාරීවේ.



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

මට අසනීප බවක් දැනේ  
නම්, මට වැඩිහිටියෙකුට  
පැවසිය හැකි අතර ඔවුන්  
මට උදව් කරනු ඇත.