

Staying Healthy

صحت مند رہنا



Children's Services
Since 1895

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



Sometimes people
get sick.

بعض اوقات لوگ بیمار
ہوجاتے ہیں۔



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

جراثیم ہمیں بیمار کر سکتے
ہیں۔ جراثیم چھوٹی چھوٹی
چیزیں ہیں جو آپ نہیں دیکھ
سکتے ہیں



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

جراثیم ایک شخص سے دوسرے
میں پھیل سکتے ہیں۔ وہ بھی ہر
چیز پر جیتے ہیں۔



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 میں کھانسی کرتا ہوں اور
اپنی خم میں یا کسی ٹشو میں
چھینک دیتا ہوں اور اسے ڈبے
میں پھینک دیتا ہوں تو میں اپنے
جراثیم کم پھیل سکتا ہوں۔



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

مجھے اپنے ہاتھوں کو اپنے جسم
سے جراثیم سے دور رکھنے کے
لئے اپنے چہرے سے دور
رکھنے کی ضرورت ہے



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

اگر میں بہت زیادہ ہاتھ دھوتا
ہوں تو میں جراثیم کو دور
رکھ سکتا ہوں۔



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.

مجھے ہر دن کئی بار اپنے ہاتھ
دھونے چاہیے۔ جب میں پری اسکول
پہنچتا ہوں ، جب میں کھیلتا ہوں ،
کھانے سے پہلے اور اس کے بعد
، اگر میں چھینک دیتا ہوں یا ناک
صاف کرتا ہوں ، اور جب میں
ٹوائلٹ جاتا ہوں۔



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

جب ميں ہاتھ دھوتا ہوں تو ميں
ہميشہ صابن اور پانی کا
استعمال کرتا ہوں۔

"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.

جب میں ہاتھ دھو رہا ہوں تو میں
20 کی گنتی کر سکتا ہوں یا
'مبارکباد سالگرہ' گاؤں گا۔



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

اس سے یہ یقینی بنائے گا کہ میرے
ہاتھ صاف ہیں اور اس سے مجھے
صحت مند رہنے میں مدد ملتی ہے



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

اگر میں بیمار محسوس کرتا ہوں
تو ، بڑے لوگوں کو بتانا ہوگا۔
ایک بڑا میری مدد کرے گا۔