

“ বীজানু বৃদ্ধি কেনেকৈ প্রতিৰোধ কৰিব ? ”



প্রতিৰোধ কৰিবলৈ আমি এই নিয়মবোৰ পালন কৰিবই লাগিব।



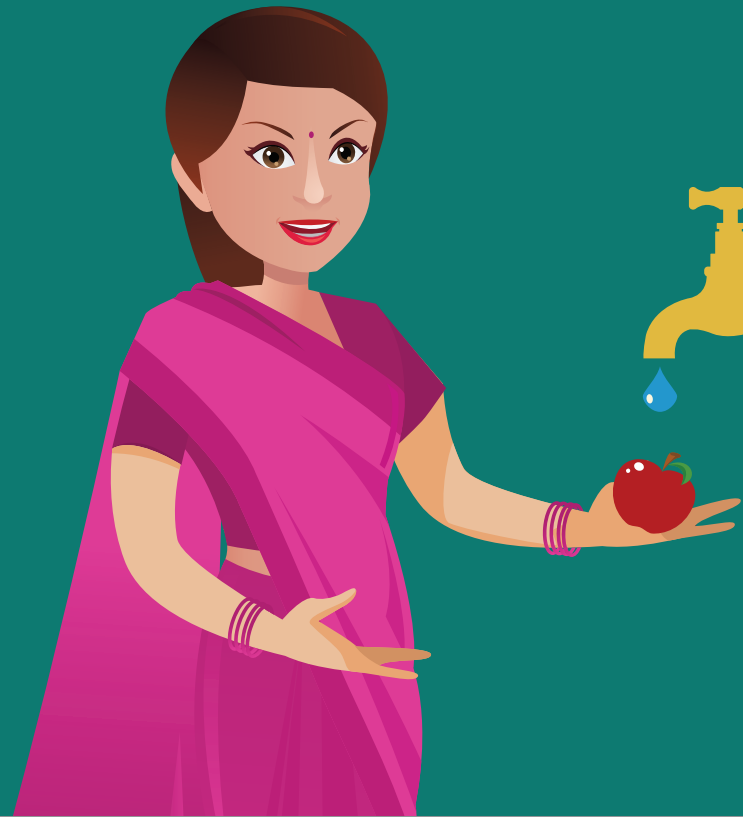
খোৱাৰ আগতে, চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱক। পৰিস্কাৰ টাৱেল/কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰি হাত দুখন শুকাওক।



মাখি পৰি থকা খাদ্য নাখাব।



ফল-মূল আৰু পাচলি খোৱাৰ আগতে ভালদৰে ধুই ল'ব।



পৰিস্কাৰ পানী খাব।



পৰিস্কাৰ বাচনত খাদ্য খাব।



যদি খাদ্য মাটিত পৰি যায়, সেইবোৰ নাখাব।



খাদ্য আৰু পানী ঢাকি ৰাখিব।

