

સ્વચ્છ રહો... સ્વસ્થ રહો...

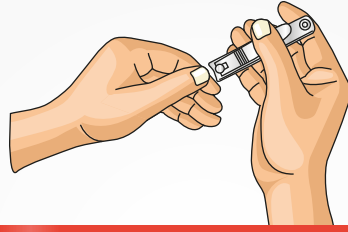
વ્યક્તિગત આરોગ્ય રક્ષણ



તમારા દાંતને રોજ બ્રશથી સાફ કરો.



તમારા હાથને યોગ્ય રીતે ધુઓ અને સ્વચ્છ રાખો.



નિયમીત નખ કાપો.



તમારા વાળ સ્વચ્છ રાખો.



દરરોજ સ્નાન કરો.



તમારા કપડા રોજ ધુઓ.