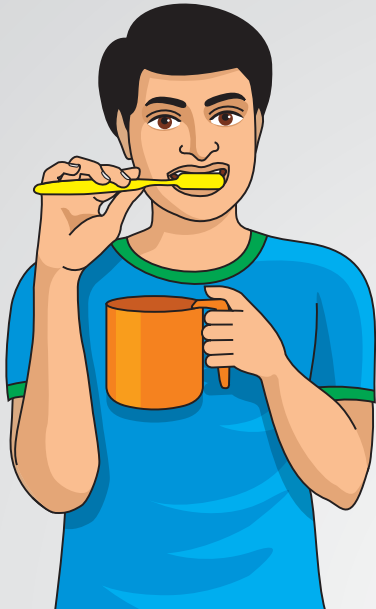


ਸਾਫ਼ ਰਹੋ ... ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

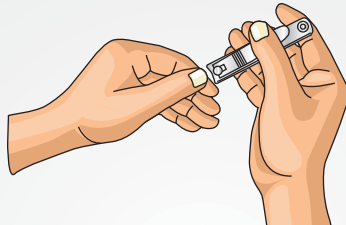
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ



ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ



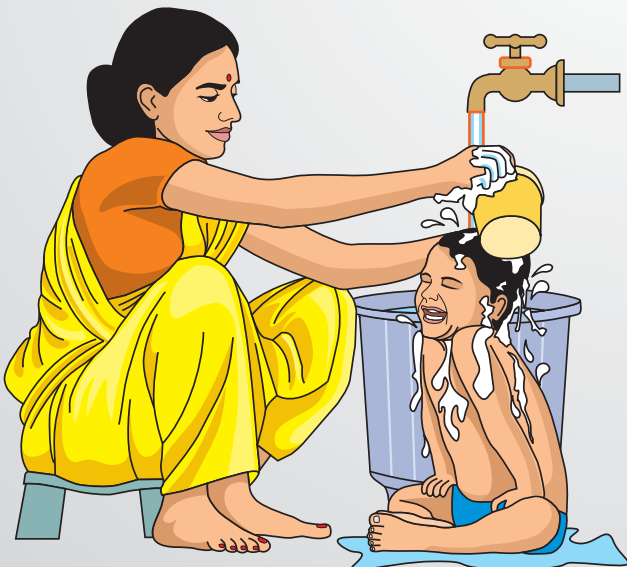
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਟੋ



ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ



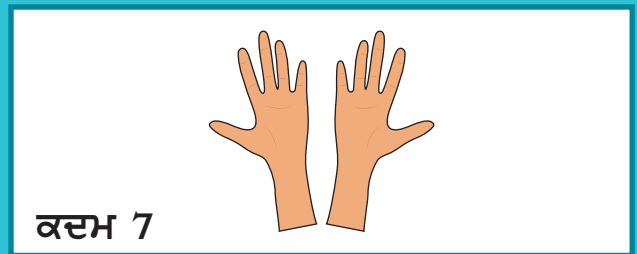
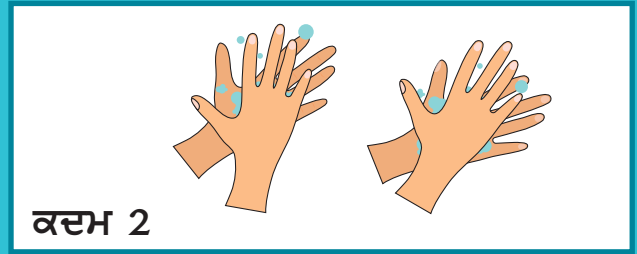
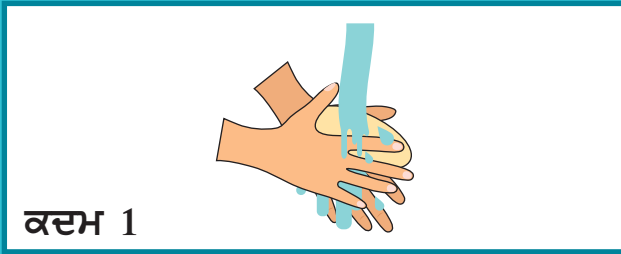
ਰੋਜ਼ ਨਹਾਓ



ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ

ਸਾਫ਼ ਰਹੋ ... ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ



ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ

