になりましたので、たくさんをかきます。

گرمیوں میں بہت پسینہ آتا ہے۔

のをします。かだけ、くることができます。

براہ کرم پانی کی بوتل تیار کریں۔ آپ صرف پانی یا سبز چائے لے سکتے ہیں۔

をってきてください。

ہر روز اپنا رومال لائیں۔

にはをきましょう。は、、してください。

رومال پر اپنا نام لکھیں۔ اپنے رومال کو ہر روز بدلے اور اسے دھوئے۔



をください。もきましょう。

براہ کرم انڈرویئر پہننا یقینی بنائیں۔ موزے بھی پہنیں۔

やは、、してください。

براہ کرم ہر دن اپنے انڈرویئر اور موزے تبدیل کریں اور انہیں دھوئے۔

、にりましょう。だけでもいいです。

ہر دن نہانا یقینی بنائیں۔ آپ صرف شاور لے سکتے ہیں۔

のやをきれいに、をちましょう。のにもなります。

روزانہ اپنے بالوں اور جسم کو دھو لیں اور اسے صاف رکھیں۔ اس سے بیماری کو روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

