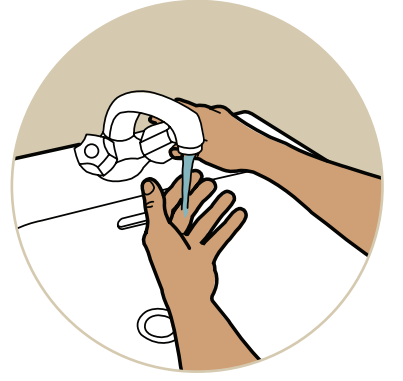


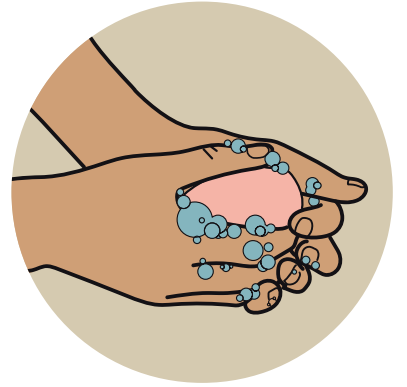
# خپل لاسونه وینځئ

د خپلو لاسونو وینځل کولای شي تاسو او ستاسو کورنۍ د جراثیمو څخه خوندي وساتي.

خپل لاسونه په اوبو لمدہ کړئ.



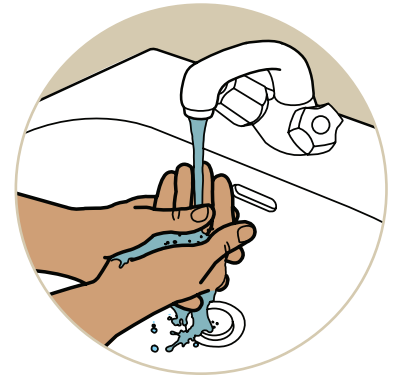
خپل لاسونه د صابون سره پوښ کړئ.



د خپلو لاسونو او ګوتو ټولې برخې وموږئ.



د خپلو لاسونو صابون په اوبو کنګال کړئ.



خپل لاسونه په بشپړه توګه وچ کړئ.



## خپل لاسونه کله وینځئ

- د خوارو خوړلو دمخه
- د هغه چا د پاملرنې دمخه او وروسته چې ناروغ وي
- د خپلو سترګو، خلي او پوزي لمس کولو دمخه
- د تشاب کارولو وروسته
- د ورونيو بدلولو يا د ماشوم پاکولو وروسته چې تشاب يې کارولی وي
- د ټوخي، پرنجی یا د خپلي پوزې سونولو وروسته

