

Gidra Joton

Sahe~t' Kost_o se Pneumonia: Abo disomren hor do olok' par.haok'te a.d.i bon tayomgea, ar onate aema lekan miskilak' kore bon par.aok' kana. Biseskaete Niropon hor.mo babot onkan bad.aeak' begorte ka.t.ic' ka.t.ic' rua.haso khon ehop' kate maran' maran' muskilak' gebon or a.gueda.

Jahok tehen' do ka.t.ic' gidra koak' rua babot in' olet'a. Sadharon rear.raban' khon ehop' kate begor ran ia.te ackage a.d.i maran' ar gujuk' dosa lekan rua.metak'me, Pneumonia (Ackage sahe~t' reak' muskilak') se boko reak' ka.t.hin muskil rua.ge, one ona do 5 khon kom umer ren gidra.ko n'am dar.eakoa. One onate gidra.doe goc' botec'kok'.

Ona rua reak' cinha.ko: Sahe~t' a.d.i ghono ghono hoyok'a. Gidra do gogo t.hen a.d.i kom se bako nunuia, a.d.itet' ko raga, rua.a.d.i ba.r.ti tahe~na, muca.t're gujuk' dosa ho~ hoyok'a judi ran usa.ra bako n'am lekhan.

Ran se besok' reak' upa.iko: Non'kan muskylanak' n'el lenkhan usa.rate daktar se sastho kormi t.hen idi ko hoyok'a bin bilomtege, daktar do uni gidra.n'elkate Nebulizer gas ar ja.rur.ok'ak' ran koe emaea. Oktere do hospital re bhurti kae ja.rur.a 5-7 din ha.bic'ge. Onate ba.r.tikaete gogo ko gidra.joton la.git' ja.rur.ok'ak' bisoeko bad.aejon' do a.d.itet' moneak'abon.

Enho~ noa ko bisoe bad.ae ja.rur.a: Jemon rear.din do setak' 10 baja bhitrite um saphako, jomak' lolo se urgum n'ok' kate jom ocoko, setak' se a.yup' bela kicric'ko sen'gelre sekao lolo kate horok'ako, gogo se gidra.jok'ton hor.do gidra.sabe lahare ti do sekao se lolo n'ok' kate gidra.sap'ko, lolo n'ok' or.ak're gitic' se dohokako, he~ a.d.itet' lolo din reho~ noa rua.do hoe dar.eak'a, ar ona reak' karon do garmao garmaote ackage kor.amre rear.par.aolen khan, thor.a rua.hoelen khangе daktar t.hen solha hatao lekhan a.d.i muskil se gujuk' dosa khon gidra.doe ban'caok'a.

Ka.t.ic' gidra koak' t.a.nd.ite: Patla t.a.nd.ite se dak'ge

t.a.nd.ite nia. raban' oktere do hoyok' kana. Asol karon do noako kana. Ka.t.ic' gidra.ko setak' se a.yup' bela jarwa kicric' se bahre sec' khon kicric' a.gukate ka.t.ic' gidra.ko horok'ako khan ackage rear. raban' bhija.uakoa, aema ka.t.ic' gidra.ko do ona bako sahao dar.eak'te dosar din sec' khon ackage dak'ge t.a.nd.ite hoe dar.ekok'a, dosar karon do rear. din do ka.t.ic' bela ar rear. karonte lac' re jomak' ban' hajamok'a, tesar karon gidra.ren gogo se n'en'el ko do ba.r.ti ka.mi ia.te ja~ha~ leka ti jan'ga sapha kate jomak'ko emako kan ia.te ho~ lac' odo.k se patla t.a.nd.ite hoyok' kana.

Ran se bebostha do: Gidra. do jok'ton a.d.itet' ja.rur.a, ona son'ge ORS se or.ak' re jom selain tear kate aema dom n'u ocoko ja.rur.a, gidra.ko rear. din kicric' horok' ako lahare sekao lolo do a.d.i ja.rur.a. A.d.i ba.r.ti hoelen khan daktar t.hen idiko ja.rur.a.

Niropon Hor.mo

Hor.mo reak' rua. haso do sanam hor.koge n'am bona ar n'am lebon khan jionre a.d.i kost.o hoyok' kana, tehen' delabon bad.ae lege: Noa Ba.rsa. din se dak' dinre cet'ko rog-rua. do n'an'am kana, dak' dinre khok' manda rua., Malaria.,D.en'gu,T.aiphoed. emamnteak' rua. do n'an'am kana.

Nit delabon n'ela noa rog se rua. do cekate n'an'am kana:-

1. **Khok' manda rua.:** D.her dak' ia.te hoere lolo reak'(tapmatra) bhag komok' kan ar rear. reak' bhag se poriman d.hrok'kante noako rua. do asokaete hoyok' kana.
2. **Malaria ar d.en'gu rua.:** Noa rua. do asokaete Sikr.i~c' khon hoyok' kana, N'el lekhanbon dak' se ba.rsa. din sanam t.a.nd.i lohok' ar jobjobe le~ot. age tahente ona ko khon sikr.i~c' do a.diko janamok' kana ar onko do hor.ko geret'koa nonkate noako rog se rua. do hoyok' kana.

3. **T.aiphoed.rua.**: Noa rua. ho~ onkage dak' ar jom khon hoe pasnaok' kana.
4. **Lac' Haso rua.**: Noa lac' haso rua. ho~ asokaete dak' jom n'u khonge hoe pasnaok' kana. Noa lac' reak' karon do hoe dar.eak'a. Dairea, Kolera, emanteak'

Noako rua. khon aosan se ten'go daram:-

- Sanam hor. jao okte ti se hor.mo sapha/sa.phi dohoe hoyok'a.
- Sa~o sa~ote or.ak' duar ar ad.epase sanam t.ha.i se jaega ko sapha/sa.phi dohoe hoyok'a.
- Sikr.i~c' se onko rua. ko a.guyet'kan tejo se jibanu jemon ban'ko upja.uk' on ate dak' led. se gajar.ko or.ak' sor kore ban' dohoe hoyok'a.
- Ja.rur. oktere sikr.ic' goc' ran se spray bebohar ja.rur.a.
- Jomak' n'u~ak' ko jaoge sapha/sa.phi dohoe ja.rur.a,pot.om kak' jarur.a.
- N'ui la.git' sapha dak' bebohar ja.rur.a, pot.om kak' jarur.a.

Noa Ba.rsa. dinre sanamko hor.mo jotonre arho~ aodhanok' jarur. tabona jemon sanam okte aboak' hor.mo apan/ apin hor.mo ha.t.in' rog/rua.haso khon pharak rebon doho dar.eak' ar ona ia.te jaoge dar.eanak 'jomak(pust.ikor) metak'me ha.ria.r. ar.ak' sakam, sasan' bele jo jinisko jom ja.rur.abona tobeanec' abo sanamko do niropon hor.mo bon tahe~ dar.eak'a.

Dar.eanak' se vit.amin jomak'

do cet' cet'e upka ret'a?

- Dar_eanak' jomak' hor_mo ar hatan'e teara.
 - Hor_more dar_eye d_her ocoya.
 - Hor_mo rua_khone ban'caoa.
 - Hor_mo reak' okula_ne puruna.
-

Tehen' Kho_n Ehop'ena Ja_tia_rî Vitamin A plus Ran Jo_m

Tehen' do_ Sa_nicar (15.03.25). Tehen' khonge got_a disomre gidra_koak' ja_tia_rî Vitamin A Plus ran jom ka_mihora do_ ehop'ena. Noa Vitamin A Plus ran do_ 6-11 cando umer ren gidra_ko ar 12-59 cando umer ren gidra_ko jo_m n'ama.



Onka leka 6-11 cando umer ren ko do_lil ran ar 12-59 cando umer ren do_arak' ran ko n'ama. Gidra_re a_ndhua_k' ro_g ar gidra_ umerre gujuk' son'kha ko_mao la_git'ge noa Vitamin A Plus ran jo_m reak' kamihora do_calao idik' kana. Vitamin A Plus ran jo_m karonak'te bochor re bar dhao 98% Vitamin A ran jo_m ia_te Vitamin 'A' reak'tont_ate oka a_ndhua_ro_g ona do_ 1% khon hõ latar re ko_m akana ar gidra_koak' gujuk' son'kha ho~ aema ko_m akana.

21 lakh gidrako Vitamin A plus capsule ko náma

Rajari Vitamin A Plus' Capsule em kãmihora do_ gapa (15.03.2025) din khon goṭa diso_m re e_ho_ṑ akana; Ona reak latar re 22.6 lakh gidrako 'Vitamin A Plus' capsule ko em ocok'a. Noa capsule do_ 6 khon 59 cando umer ren gidrako em ocok'a, jemon gidrakoak' aḍi jaṛuṛok' kãmi khon bańcao ar gidrakoak' acka gujuk' kom hoyok'. Mõ_rě_ ge_l bar 120 hajar gaḍi aḅhriń kendra kore noa gaḍi aḅhriń reak bebosta hoe akana. Sastho Se_rvice General reak mit'ten kho_bo_r sakam re_ menaka je, Jila, Upazila ar union level re_ 6-11 cando uṃar ren gidrako lil ar 12-59 cando uṃar ren gidrako arak' capsule ko emakoa.

Bibhag ren ko meneda, Vitamin A Plus capsule em kãmihora hotete 98% gidrako bochor re bar dhao Vitamin A ko em ocok'a, ona iate Vitamin A reak komjon iate aḍi jaṣti ko nel nam reak ḍhertet' do 1 paṛsi khon hõ latar re kom akana ar gidrakoak' goć reak ḍhertet' hõ kom akana. "Noa jitau dohoe laḡit' 6-59 cando umer ren sanam gidrako Vitamin 'A' capsule em laḡit' Rajari Vitamin 'A' Plus Abhiyan calao idik kana." Gidrako do_ aḍi jaṛuṛ gea aḍi jaṛuṛ gea aḍi jaṛuṛ gea aḍi jaṛuṛ gea Vitamin A Plus capsule emako laḡit'. Vaccination centre re mit'ten saset' kãmia se volunteer do_ capsule reak' mo_ca kaṛci te kaṭic kate gidra bhitri renak' jo_to_ jinis jom ocokoa. Gidrako raṣkate se jor-jorao kate capsule do bań em jaṛuṛa.

Vitamin 'A' Plus kãmi hora reak biḍau laḡit' kãmi dinre sanam

upazila, jila ar kendra re 24 ghanta control room do jhic' tahena.



-BD News khon Tuma lak'

Gastric/Peptic Alser

Abo sa~ota ar disomre gastric n'utuman mit't.en a.d.i oporom mit't.en katha do menak'a, gastric do judio jahan rua. reak' n'utum do ban' kana enreho~ abo do noa kathate mit't.en rua. bon bujha.ueda. Asokaete gastric te oka rua. bon bujha.uet' ona do kana lac' haso, nia.ko dinre hajar hajar hor. noa rua. reak' aema na.muna koante d.aktar t.henko hijuk' kana, onate noa rua. reak' mit' bar ja.rur. bisoeko bad.aekak' do a.d.i ja.rur.a.

Pa.hil rebo bad.ae lege noa rua. reak' d.aktari n'utum do cet' kana? abo do mocate okabon jomet', ona do lac' reak' pot.are sen jarwak' kana, ond.e do ona pot.a reak' harta khon thor.a rasa od.okok' kana onako jomak' hajam la.git'te, noako rasare enja'im ar hidroclorik asid. n'utuman menak'a, abo sanam kobon bad.ae.gea je, asid. do hor.mo reak' hartare par.aolen khan ond.e do lok'a ar ghaok'a. Onate asid. rasa do tina.k' od.okok'a ona jaega do una.k'ge lok'a, aboak' ona rasa do jomak' sa~o mesaok' kante aboak' pot.a reak' norom harta do ban' lok'kan tabona. Tinre aboak' lac' do ekenak'ge taken kana unre judi ona rasa od.oklen khan tahle pot.a reak' ona la.bit' se alga harta do lo dar.eak'a, nonkate lo kate oka ghaoe hoe ocoyet' kan ona doko

metak' kana peptic alser, ar oka ghao do pot,are hoyok'a ona doko metak' kana gastric alser. Nonkate aboak' pot,are oka ghao hoyok' ona do gastric alser, ar pot,a tayomre oka nanha lac' menak' onare ghao hoyok' ona do alser ko metak' kana. Bohok' kathare Peptic alser ol reak' mantet' do hoyok' kana lac' reak' pot,a ar ona tayom reak' nanha lac' do peptic n'utuman kouste tear akana, Ona ia,te peptic alsarko metak' kana.

Cet' cet' karon se ka,mite noa gastric alser do hoyok' kana:

1.Nahak' nia,ko dinre noa rog hoyok' reak' asol karon do kana aema lekan haso reak' ranko jom (one oka do lac' haso reak' ran ban' kan) jemon: disprin, Dicophlenac, emanteak' ran judi eken lac're ba,r,ti jom hoelen khan.

2.HELICO BACTER PYLORI n'utuman mit' lekan tejo do noa rog ren asol karon menteko bad,aok' kana. Asokaete saere gel mo~r,e~ hor,ak' peptic alser do noko tejo hotete hoyok' kana.

3.Ba,r,ti oktere eken lac're tahelen khan pot,a khonak' oka jojo rasa od,okok' onate pot,a bhitri la,bit' harta lok'a.

4.Cot,i,bir,i se ha,nd,i pa,ura, lekanak' emanteak' nisa,. 5. Jom n'u reak' oniom. 6. A,d,i ba,r,ti cinta,. 7. Aema oktere noa do bo~s rog menteho~ hoyok'a. Arho~ aema karon menak'a tobe nia, eae got,ec'ge alser doko metak' kana.

Cet' cet' cinha, ko n'eltebo bujha,ua gastric hoe akana:

1. Hor,more lan'ga.
2. Bohok' acur.
3. Kor,am dhak-dhakaok'.
4. Kor,am haso ar jal jalaok'.
5. Ren'gec' kom a,ika,uk'.
6. Bec' bec' at,kar se bec'.
7. Hor,mo ba,r,ijok'.
8. Lac're gas at,kar.
9. Lac' phula,uk' se hajam ban' hoyok'.
10. T,a,nd,ite ket,ejok'.

11. Eken lac're lac' haso, oka do aema oktere pat.wa hoe bon metak'kan.
 12. Dea reak' latar sec're haso.
 13. Lac' haso one oka d.her okte buka ber.haete at.karok'. Noako haso do got.a din ban' tahe~ dar.eak'a. Jom n'u sa~ote noako haso reak' jopor.ao tahe~ dar.eak'a, arho~ noa kodo joto hor.ak' do joto ko sa~o ban' juri dar.eak'a, tobe noako cinha.ko n'ellen at.karok'a noa do alser rog kana mente.
-

VACCINATION SE T. IKA.

Ban'gladisom sorkar do a.d.i din khonge mit't.en vaccination programe calaoet'a. Ona program reak' motlob do jemon disomren joto nawa gidra. turui got.en muskil rog khonko ban'caok'. Eken bar bochor latarren gidra.ko t.ika. ocoyet'koa. Onate janam tora khonge t.ika. emako ehob hoyok'a. Pon se mo~r.e~ dom t.ika. hatao la.git' senok' hoyok'a.

Turui got.en Rog:

1. TB se raj rog: Noa rog do a.d.i a~t. pasnaok' kana noa disomre. Khok' ar thokote pasnaok'a, ar aema atore nonkan rugiko menak'koa. Onate noa t.ika. do a.d.i a~t. ja.rur.a jemon gidra. do ka.t.ic' khon noa rog ten'go daram dar.e ko n'am.

TB reak' t.ika. do janam torako em dar.eak'a. Noa t.ika. n'amkate aema gidra. doko ghaok'a t.ika. jaegare, ar ghao do usa.ra ban' besok'a. Ona ia.te adom en'gat hor. do gidra. t.ika. ocoko bako rebena. Ona do gidra. la.git' mit't.en bhul hudis. Ente ghao do ban' hasoa, ar thor.a hapta bhitrire besok'a. TB rua. n'amlen khan, kha.t.ige uni gidra.wak' kost.o do ba.r.ti hoyok'a. Onate nia. rog reak' t.ika. gidra.bon hatao ocokoma.

2. Ak' ba.i se Tetanus rog: Noa rog n'amlen khan, rante ban'caok'

reak' as do thor.agea. D.her nonkan rugi do a.d.i haso ar kost.o kateko gujuk'a. Pe dom t.ika. kate hor.more nia. rog ten'go dalam dar.e tahena, ar noa rog ban' n'amkoa.

3. Diptheria: Noa rog do mit't.en pasnaok' rog kana. Noa rog disomre pasnaolen khan aema hor.ko gujuk'a. Okoeko besok' onko do noa rog ar ban' n'amkoa. Onka leka okoe pe dom t.ika.ko n'am akat' onko do ban' n'amkoa.

4. Jelen' khok' se Whooping cough/pertussid: Noa rog do khok' manda leka ehobok'a. Menkhan thor.a din bhitrire khok' do a.d.i a~t. d.herok'a. Gidra. do khok' khok'te ko beja ar a.d.i a~t.ko lan'gak'a. Noa rog do a.d.i din tahe~na, ar dar.ean gidra. ho~ko nijorok'a. Bale gidra. doko goc' dar.eak'a, sahe~t' bondok'takoa. Pe dhao t.ika. hataole khan noa rog do ban' n'amkoa.

5. Polio se Boroc' rog: Polio rua. do lolo rua. ar daireate ehop' dar.eak'a. Se ackate bujha.uk'a, je nui gidra. do ti se jan'ga t.hik bae lar.a. dar.eak'a. Polio rua.te hor.mo reak' sirko ba.r.ijok'a. Adomko do a.d.i muskilko rua.k'a, ar got.a hor.mo bako lar.a. dar.eak'te sahe~t' ho~ ban' t.hik tahe~ntakoa, arko gujuk'a. D.her hor.ak' eken mit't.en ti jan'ga se ti bako lar.a. dar.eak'a. Jiwet' bhor boroc'ge tahe~ntako. Gidra. nonkako rua.len khan, ona ti se jan'ga t.hik leka ban' harak'a, bickom ka.t.ic' ar rohor.ge tahe~na. Nia. rog n'amkate ren reak' jahan upa.i do ba.nuk'a. Gidra. ka.t.ic're Polio reak' t.ika. metak'me t.hop ran pe domko n'amle khan noa rog ban' n'amkoa.

6. Talsa se Ham rog: Talsa do mit't.en pasnaok' rua. kana. Mit't.en gidra. nia. rog n'amle khan aema gidra. n'amkoa. Talsa khon besok' la.git' ran do ba.nuk'a. Menkhan, ka.t.ic're mit' dom t.ika.len khan, ona rua. tayomte ban' n'an'ama.

T.ika. ocok' reak' dhara:

1. **BCC:** TB reak' t.ika. do BCC ko metak'a. Eken mit' dom t.ika. ja.rur.a. Janam torage ban' n'amlen khan, pa.hil DPT ar Polio t.ika. okteko emakoa.

2. **DPT:** Ak' ba.i se Diptheria ar jelen' khok' reak' t.ika. do mit'

son'gete pa.t.ite emok'a. Menkhan ka.mi t.hik jemon hoyok' onako reak' pea pa.t.i ja.rur.a, pa.hil dom do turui hapta umerre, dosarak' mit' cando tayom ar tesar dhao do ar mit' cando tayom emok'a

3. **Polio:** Polio rog reak' t.ika. do t.hop ran kana. Oka somoe DPT injection emok'a, un okte polio t.hop ho~ko n'ama. Pe dom jom hoyok'a.
4. **Talsa:**Talsa se ham reak' t.ika. do a.d.i ka.t.ic' gidra.re t.hik ban'e ka.mia. Janam khon are cando pura.u kate ko n'ama. Mit't.en pa.t.itege ko hoyok'a.

Hor.mo La.git' Dar.eanak' Jomak' Se Vit.amin

Dar.eanak' ar boge jomak' do aboak' hor.more aemae ka.mia. Abo do usa.ratebon nijorok' kana ente onkan dar.eanak' se vit.amin jomak'ge babon jomeda. Abo disomre aema thor.a dam reak' Bhage vit.amin jomak'ko menak'a, menkhan ona do vit.amin kana mente okoe ho~ babon me~t' luturak' kana. Ar onatege onkan Bhage jomak' do ren'gec' koak' jomak' bon metak' kana.

Ar.ak' sakam, Jo, Bagwan reak' sanam lekan ar.ak' se utu teak', A.lu, Sa.pa.ri, Da.l, Anaros, Pa.pia., ar eman teak'ko oka do sastate n'amok' onage vit.amin se dar.eanak' jomak' doko metak'kana. Nonkan bhage jomak' do joto umer ren hor.koak' hor.mo la.git' ga.d.i upka.r ar bha.la.ianak' kana. Ba.rtikaete Gidra. ko ka.t.ic' khon jom hewa ocoko hoyok'a, Jemon onko do mit'din Bhage a.yur koko hoyok'.

Got a Disa mre Gidra ko Vitamin A -Plus Capsule ko Emako Kana

Tehen' Robibar (18 June) setak' 8:00 baja khon dhina.n bela 4:00 baja dha.bic' 6 cando khon 49 cando umer ren 2 karor. 20 lakh gidra.ko disa.m reak' jo_to_ sarkari sastho kendro se nit. akat' et.ak' et.ak' t.ha.~ikore Vitamin A -plus capsule ko jo_m ocoyet'koa. Sa.nicar (17 June) Sastho montri do_e la.i laha akada je, disom ren 6-11 umer ren 25 lakh gidra., ar 12-59 cando ren 1 karor. 95 lakh gidra.ko selet' 2 karor. 20 lakh gidra.ko arak' ar ha.ria.r. ron' ak' Vitamin A capsule jom ocoko se emako reak' nit. akana.

Vitamin A capsule jo_m ocoko reak' karontet' kana, noa ran jomte gidra. koak' ho_r.mo_ niropon tahe~na ar jaha lekan rog sa~oge la.pa.r.ha.i reak' dil ar dar.e do_ ho_r.more hijuk'a, ho_r.mo_ reak' jan' ar d.at.a ko ho~ ket.ejok'a, me~t' ka~r.a~ lekan rog khon ho~ gidra.ko rukhia. ko n'ama, ba.r.tikaete noa ran ho_r.mo_re Antioxidents lekate ka.mite cancer rog birud ho~ ten.go daram dar.eak'a. Ina. chad.a ho~ aema lekan rog khone rukhia. koa. Ona ia.te gidra.ko Vitamin A menak' onkan jomak' ko jom ocoko hoyok'a. Jemon: ka.t.ic' hako, ar.ak'-sakam, apple , sa.ru ar.ak, gajor, toa, bele ul, sekerkenda nonkan emanteak' jomak'ko. End.ekhan gidra.ko koak' ho_r.mo_re Vitamin A reak' jahan t.ont.a se okula.n ban' tahe~nte gidra.ko mon'j se niropon ho_r.mo_ ko a.ida.rijon'a.

Oka Ko Ka_mi Lahare Ar

Tayomte Ti A.rup' Saphak' Hoyok'a

Ti tege abo do jomak'bon teara, jomabon, ar jahae ho~ bon emakoa. Ti tege nawa gidra. se bale gidra. ar dula.r.ia.kobon jot.et'koa. Noa ti tege aema lekan rog do pasnaok' kana. Onate ti sapha-sa.phi dohoe ja.rur. kana. 5 May got.a disomre sapha sa.phi babotre got.a disomre cehaona sabha se ma~ha~ do manao hoyena. Eken gharon'j redo ban', sa~ota reak' joto porjaire cehaona sombat ko pasnao hoyok'a.

Tin jokhen ti a.rubok' hoyok'a:

- Jomak' tear, jomak' ha.t.in' ar jom lahare ti a.rubok' hoyok'a. Berel sa.bji se pholmul sap' lahare ti a.rup' sapha hoyok'a.
- Berel sa.bji se pholmul bohoe katet' reho~ ti do sa.bun saphak' hoyok'a. Ente berel sa.bji ar pholmul reho~ jibanu metak'me tijo ko tahe~ dar.eak'a.
- Bale gidra. ar umerte laha akan hor.ko jotet' lahare ti a.rubok' hoyok'a. Onkoak' beoharok' kic'ric'ko jot.et' lahare ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Rua.k' hor. jot.et' laha ar jot.et' tayom ti a.rubok' hoyok'a. Onkoak' beoharok' kic'ric'ko jot.et' lahare ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Bahre jaha sec' khon hec'kate ti a.rubok' hoyok'a.
- Me~t'-mu~-moca jot.et' lahare ho~, ar jot.et' tayom ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Lutur jot.et'ltre ho~ ti a.rubok' hoyok'a.
- Bahre khon hec'kate jahan a.sul jib janwar ko jot.et' ko lahare ho~ ti a.rubok' hoyok'a. Jahan rua.k' a.sul janwar ko jot.et' tayom ti a.rup' saphak' hoyok'a.
- Racate-ta.nd.ite katec' ti a.rubok' hoyok'a. Ar ma.ila. tite racate-t.a.nd.ite katec' saphak' ho~ ban' bogea. Hoe dar.eak'a ga.d.ite jaha sec'em calak' kana. Tala hor re racate-t.a.nd.ite ka.mi pura.ukeda. Got.a d.aharre ga.d.ire cet'ko con'em jot.et' akat', janla, dur.up' ak' sit. ko. Nonkate bin bujha.ute aema jibanu ko titem d.ohao jon'a. Noa okte tite racate-t.a.nd.ite

pura.ulere aema lekan rog ko hoe dar.eak'a. Onate racate-
t.a.nd.ite lahare ti a.rup' saphae hoyok'a.

Sanitizer beohar: Hand sanitizer boehar ho~ bhageak' kana. End.ekhan
30 second bhor got.a ti talkare mon'jte ojog hoyok'a. Menkhan onkan
n'el n'amok' ma.ila. tire tahe~len khan se jot.et' lekhan sa.bun
dak'te ti a.rup' saphak'
hoyok'a.