



Reglanan di Higiена pa tur hende

Solamente ora tur hende ta tene nan mes na medidanan,
nos lo bai huntu un stap mas dilanti



**Laba bo mannan
constantemente.**

- Di tur manera laba bo mannan prome cu bo bai pafo, ora bo yega cas, despues di supla bo nanishi, prome bo come, i despues cu bo sali baño.
- Laba bo mannan durante 20 segònde ku awa i habon. Despues sekanan bon.



**Tosa i nister parti
paden di bo
elebog.**



**Uza lensu di papel
pa supla bo
nanishi.**

- Tira e lensunan di papel afo despues di uzo.
- Laba bo mannan semper despues cu bo supla bo nanishi.



No duna man.



**Tene 1,5 meter di
distansia.**

- Cu esepshon di hendenan den bo cas i famia di cas.
- Manteniendo dos brasa di distansia, e risico ta mas chiki ku hende ta pega otro.