



Reglanan Básiko pa tur hende

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



Bo tin keho?
E ora ey, keda kas.

*Bo ta benout tambe i/òf
bo tin keintura?
E ora ey, tur hende den e
kas ey, méste keda kas.*



Traha mas tantu ku
ta posibel na kas.



Tene 1,5 meter di
distansha.



Evitá multitut.



Laba bo mannan
konstantemente.



No duna man.



Tosa i nister parti
paden di bo èlebog.



Uza lensu di papel.