

# ಒಟ್ಟಾರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ



ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಏಳುವುದು  
ಇದೇ ಸರಳ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ

.....  
ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ  
ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ

.....  
ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ  
ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

.....  
ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.  
ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿ

.....  
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ  
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ,  
ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

.....  
ನಿಮ್ಮ ಆಟಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು  
ಹಾಗೂ ಸ್ಟೇಷನರಿಯನ್ನು ಸೋಂಕುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ

.....  
ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ  
ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ!



ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ  
ದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತ!

ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತರಹದ ಕೋವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ  
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆ : ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ  
ತಾಲೂಕಾಡಳಿತ, ತಾಲೂಕು ಪಂಚಾಯತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ತಾಲೂಕು.

ಪ್ರಕಟಣೆ : ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, (CDF), ಬೆಂಗಳೂರು  
ಯುನಿಸೆಫ್, ಹೈದರಾಬಾದ್

ಸಹಕಾರ : ಇಂಡಿಯಾ ಅಟ್ರಿಸಿ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್ (ILP), ಬೆಂಗಳೂರು

