مع السلامة يا جراثيم !

يلا نغسل إيدينا و نتغرغر .

Bye-Bye Germs!

Let's Wash Our Hands and Gargle.

Message to Children

- Draw freely and create faces that represents bacteria and others that represents cleanliness and add them to the paintings.
- When you know the methods of washing hands and gargling, try doing them, and teach them to your friends as well.

Message to Adults(Parents)

- Please read the book and enjoy it together with the children when it's completed.
- Careful hand washing and gargling are effective in preventing infectious disease. please refer to the hand washing method on the last page.
- Make it a habit for your children to wash their hands and garglethrought this coloring book.

رسالة للأطفال

- ارسم بحرية وابتكر وجوهًا تمثل الجراثيم ووجوهًا أخرى تمثل النظافة وأضفها على الرسومات.
- عندما تعرف طرق غسل اليدين والغرغرة جرب فعلها وعلّمها لأصدقائك أيضًا.

رسالة للكبار (أولياء الأمور)

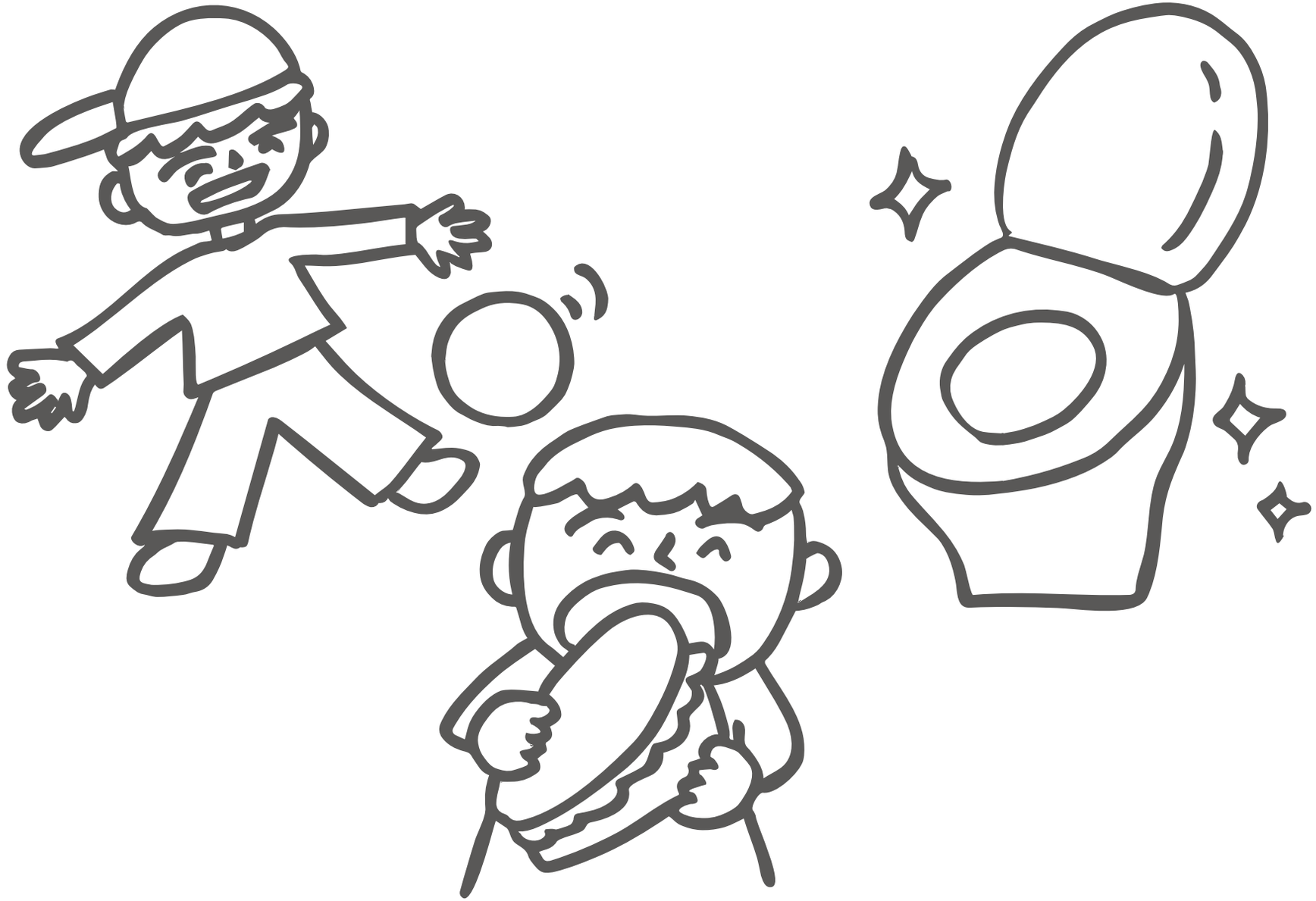
- يرجى قراءة الكتاب والاستمتاع به مع الأطفال عند اكتماله.
- غسل اليدين بعناية والغرغرة لهم فاعلية في الوقاية من الأمراض المعدية. يرجى الرجوع إلى طريقة غسل اليدين في الصفحة الأخيرة.
- اجعل غسل اليدين والغرغرة عادة عند أطفالك من خلال كتاب التلوين.

إزيكم يا حلوين! انتوا بتلعبوا كتير كل يوم؟ طب انتوا عارفين إن فيه جراثيم كتير احنا مش شايفينها.

Hi everyone! Do you play a lot everyday? There are a lot of germs that we can't see.

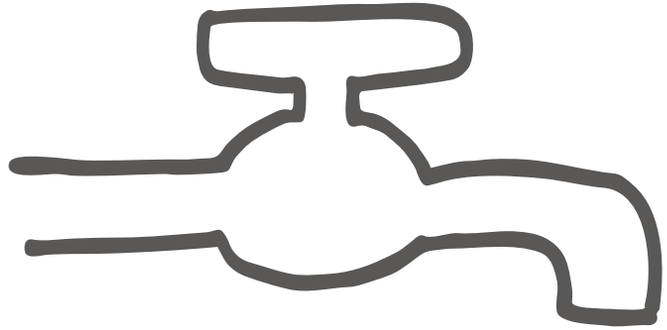
فيه جراثيم كتير على إيدينا.

There are many germs on our hands.



نغسل إيدينا بعد ما نلعب ، بعد ما نرجع البيت، بعد ما ندخل الحمام وقبل ما ناكل.

Wash our hands, after coming back home, after using toilet and before meals.



يلا بينا نفتح حنفية المياه!
Let's open the water tap!

يلا نغسل إيدينا الأول بالمياه.

First, let’s wash our hands with water.

لسه لسه فيه جراثيم كتير!

Still there are many germs!

يلا نحاول نعمل رغاوي كتيير!

Let's try to paint
with a lot of bubbles!

إيه رأيكم نحط صابون؟

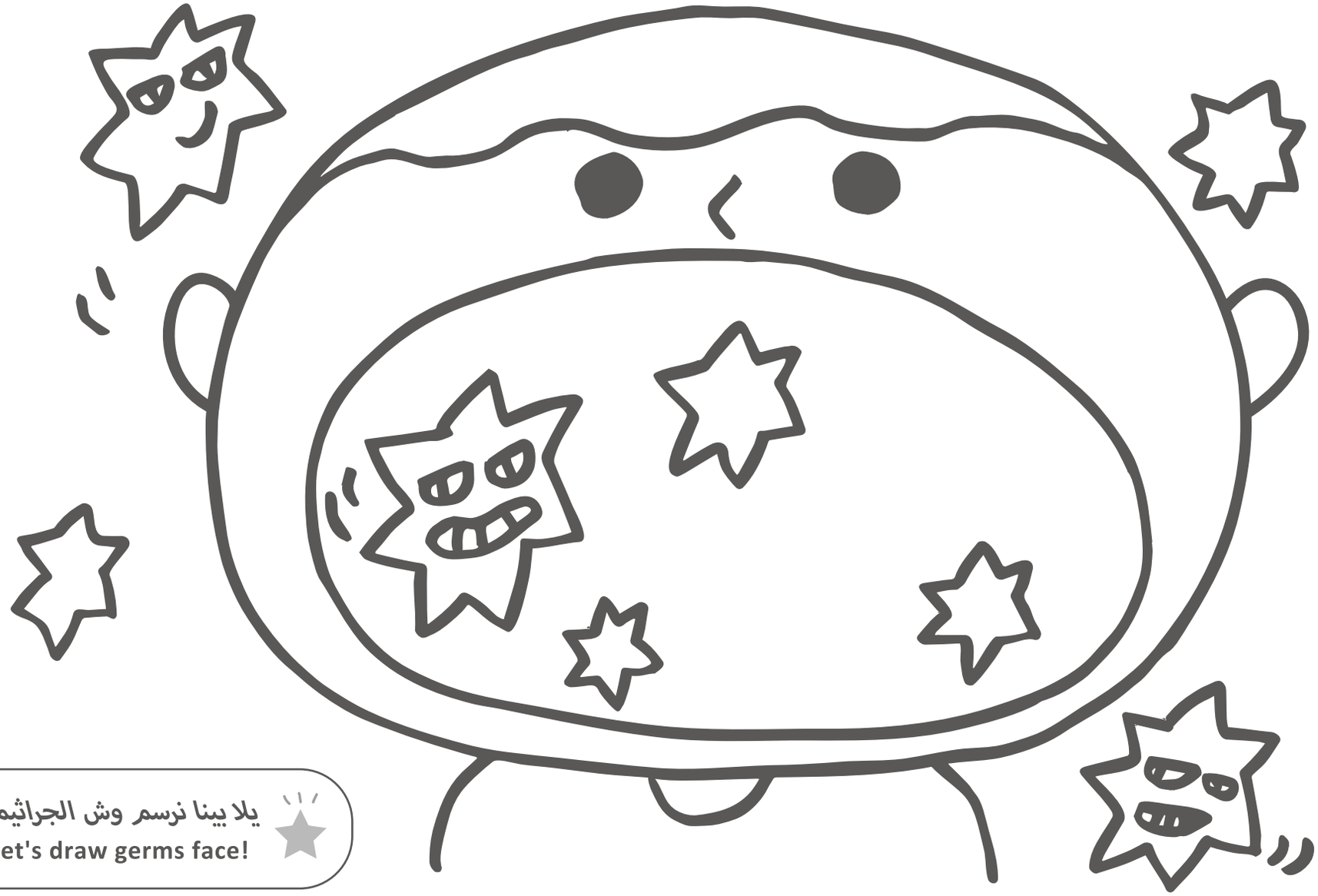
Why don’t we use some soap!

يلا نغسل إيدينا لمدة 30 ثانية ونعمل رغاوي كتير ونقضي على الجراثيم.

Let's wash our hands and make a lot of bubbles to get rid of germs.

بصوا على إيديكم بقت نضيفة وريحتها حلوة.

Look at our hands, they became clean and also smell good.



يلا بينا نرسم وش الجراثيم!
Let's draw germs face!

طيب بالنسبة لبقنا بقى؟ بقنا بردو فيه جراثيم كتير أوي بس احنا مش شايفينها.

What about our mouth? Do you know that the mouth has many germs inside that we can't see?

نتغرغر علشان نشيل الجراثيم من بقنا.

Gargle to wash your mouth and get rid of germs.

دا هيخلي الجراثيم تمشي.

This will allow germs to flow out of the mouth.

مع السلامة يا جراثيم! وبكدا مش هناخد برد وهنلعب كويس. يلا نغسل إيدينا بانتظام.

Bye-bye germs! In that case we will not catch a cold and have good health.
Let's wash our hands continuously!

قصها وإلزقها في المكان اللى بتغسل في إيدك!

Cut it and stick it where you wash your hands!

① بعد ترطيب يديك جيدًا بالماء الجاري ، ضع الصابون وافرك راحتي اليدين جيدًا.

② افرك ظهر يديك لأعلى ولأسفل.

③ افرك أطراف الأصابع والأظافر جيدًا.

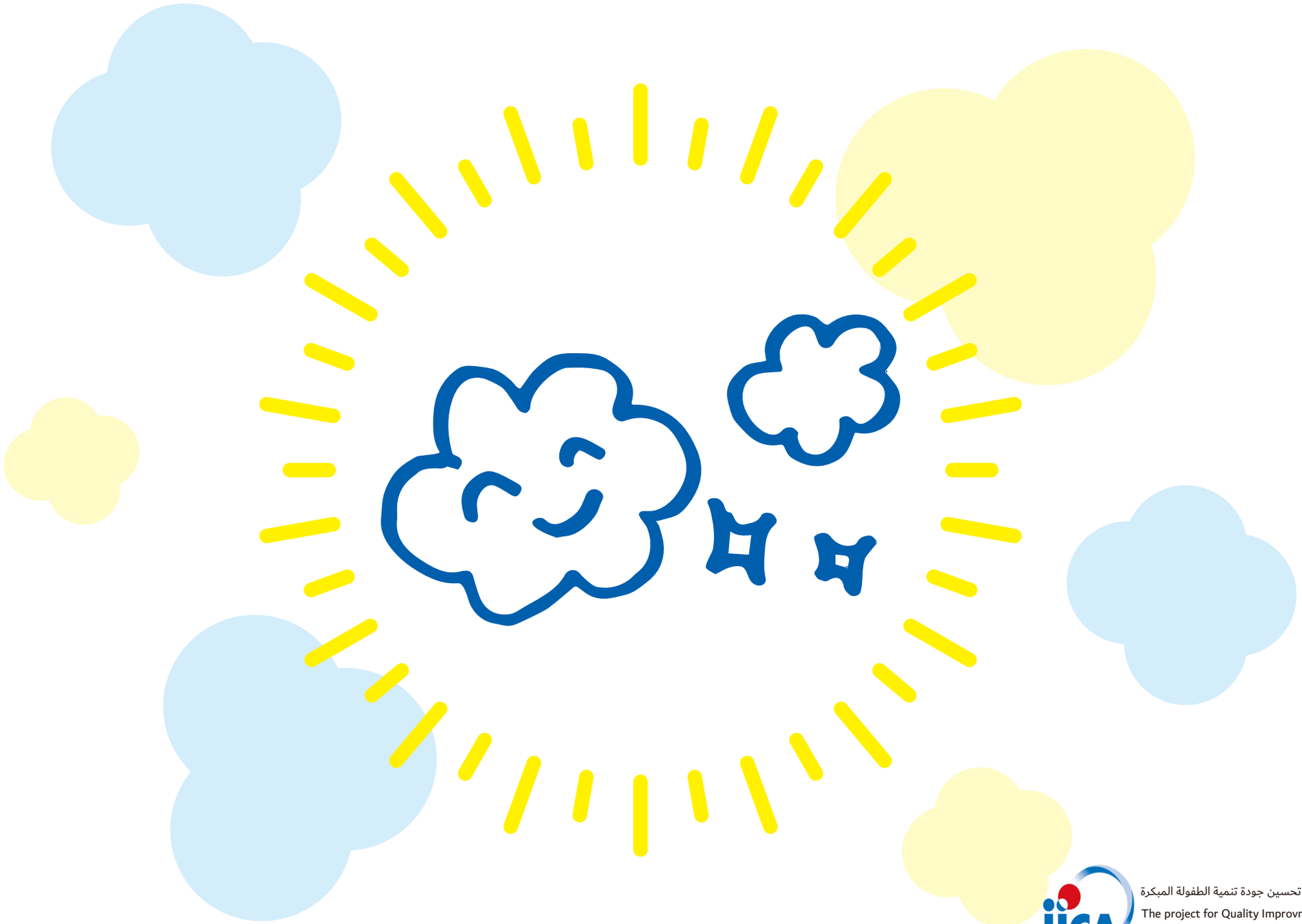
④ اغسل بين أصابعك.

⑤ قم بلف وغسل إبهامك براحة يديك.

⑥ لا تنس تنظيف معصميك.

- بعد غسل اليدين بالصابون ، اشطف يديك بالماء جيدًا
- تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة (يوصى باستخدام منشفة لكل رضيع لأسباب صحية)

(وزارة الصحة والعمل والرفاهية باليابان، 2020)



مشروع تحسين جودة تنمية الطفولة المبكرة

The project for Quality Improvment of Early Childhood Development