

# খাবার সময় চপস্ৰ্ৰকি ও চামুচ পরবিশেন করুন

নজিরে পরবাররে খয়োল রাখুন এবং লাল্লা দ্বারা খাবার দূষণ  
রোধে চপস্ৰ্ৰকি ও চামুচ দ্বারা খাবার পরবিশেন করুন।



বাসা বা রস্ৰ্ৰতোরাল যখনই খাবনে, এই ভালো অভ্যাসটি সব সময়  
চরুচা করুন যকোনো সংক্রামন রোগরে বস্ৰ্ৰিতার রোধ করার জন্য়।

