

DON'T SPREAD GERMS - WASH YOUR HANDS!

ནད་འབྱུང་བྱུང་བཅའ་མ་བཏང་། ལག་པ་འབྲུས།

6 Steps to Flush Germs Down the Drain

ནད་འབྱུང་ཚུ་ཡིས་དེད་ཐབས་རིམ་པ་བདུན།



WET

ལག་པ་ཟང་།



SOAP

ཡི་ཚོ་བྱུགས།



WASH FOR 20 SECONDS

སྐར་ཆ་ ༢༠
རིང་ལག་པ་འབྲུས།



RINSE

ཚུ་བཤལ་བཏང་།



DRY

ལག་པ་བྱིས།



TURN OFF WATER WITH PAPER TOWEL

ཤོག་བྱ་བེད་སྤྱོད་
བྱས་ནས་ཚུ་བཤལ།

STOP GERMS!



ནད་འབྱུང་བཀག



DON'T TOUCH YOUR MOUTH

That's how germs get in your body and make you sick

ཁ་ལ་ལག་པ་མ་འཚང་།

ཁ་ལ་ལག་པ་འཚང་ན་ཁ་ནས་ནད་འབྱུང་གཟུགས་པོའི་

ནད་འབྱུང་འཛུལ་ཏེ་ནད་པ་བཟོ་གི་ཡོད།

KEEP FOOD AND DRINK OUT OF ANIMAL AREAS

Including sippy cups, bottles, and pacifiers



བཟའ་ཚུ་དང་བཟུང་ཚུའི་རིགས་སེམས་ཅན་ཡོད་སར་

མ་བཞག་པོར་པ་དང་། ཚུ་དམ།

འཛིབ་ཆས་རིགས་འདི་ནད་འཛུལ་ཡོད།



CLOTHING AND SHOES

Change your clothes and leave shoes at the door when you get home. Germs can "hitch a ride" on clothing and shoes.

གོས་ལོག་དང་སྟོན་སྟོ།

གོས་ལོག་དང་སྟོན་སྟོའི་བཟུང་ནད་འབྱུང་འབྱུང་འགོ་ཡི་ཡོད།

དེར་བཏེན་ནད་ལ་འབྱོར་དུས་གོས་ལོག་བཅུས།

སྟོན་སྟོ་འཕུད་དེ་སྟོ་འགྲམ་དུ་བཞག།

Kids under five, senior citizens, pregnant women and those with underlying medical conditions are at higher risk for more serious infections.

སྐྱུ་གུ་ལོ་ལྔ་མན་ཆད་དང་། ཆུས་ལོག་ལྷན་མེད་སྐྱུ་མ་ཅན།

དེ་བཞིན་མི་ནད་པའི་རིགས་ལ་ནད་འབྱུང་འགོས་ཏེ་ཇོ་དྲག་

པ་ན་ཚུའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད།

More resources available at:

umash.umn.edu/agritourism



MDH Minnesota Department of Health

This project was funded in part by UMASH through a cooperative agreement from NIOSH/CDC, U54OH010170 and by the MDH through a cooperative agreement from CSTE/CDC 5U38OT000143. The contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.