

૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦ .

- કૃ નૃ ડોમ્નો ઉપયોગ.
- ડસિ પોઝેબ્લ સીથીન જસ અને સોચનો ઉપયોગ કથે.
- ૦ કથે વધુ વૃચકૃ તથિ સાથેમા શાથીથકિ સંબંધનો ટાળો.
- ૦ ર.આચ.વી. થ્હીતલોહીનો ઉપયોગ કથે.
- સૅંકસને સંબંધતિથેગનો (ગુપૃ તથેગ) ચોગૃચ (પૂથેપૂથે) ઉપચય કથે.
- કાળજી ૦ જ ૦ ક-ચોગૃચ ઉપાય છે.

૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦.૦૦.૦૦ ૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦ .

- હસૃ તૂમન કથ્યું.
- સાથેજમૃ વાથી.
- મ્ચૃ છથ્ના કથ્ડવાથી.
- ૦ ર.આચ.વી. સાંનઢિૃચ વૃચકૃ તિસાથેકામ કથ્વાથી.
- સંડાસ-બથ્ખનો ઉપયોગ કથ્વાથી.
- ૦ ર.આચ.વી. સાંનઢિૃચ વૃચકૃ તિ વાપથેલા વાસણ વાપથ્વાથી.
- ૦ ર.આચ.વી. સાંનઢિૃચ વૃચકૃ તિઅથ્મા ૦ ડૃ સ થ્થેલા વૃચકૃ તિ તેલા સૃ નાનાગાથ્મં તથ્વાથી.
- ૦ ર.આચ.વી. અથ્મા ૦ ડૃ સ થ્થેલા વૃચકૃ તિસાથેથ્હેવાથી.
- રુંબન લેવું, આંખ મથ્વાથી.
- ૦ કબીજાના શથીથ્ને મલીશ કથ્વાથી.
- સમજકાથ્ચૃ ત્થીકે કામ કથ્તં આવા વૃચકૃ તિ કોઇ પણ જાત્મી ઢજા થ્થ્ હોચ તે પાટો બંઢીને તેભગને ઢાકી થખવો.

૦ ર.આચ.વી. થ્થેલા વૃચકૃ તિ વધુકાળજી થખવી.