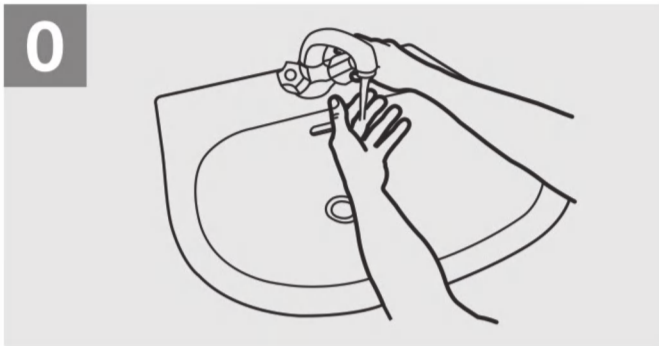


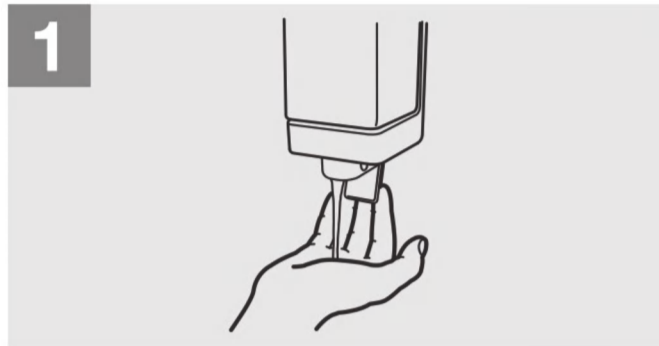
Чи тавр дастонро бояд шуст?

ДАСТОНРО ШЎЕД, АГАР ОНҲО ДАР ҲАҚИҚАТ ИФЛОС БОШАНД! ДАР ДИГАР МАВРИДҲО АЗ МАҲЛУЛҲОИ БЕЗАРАРГАРДОНӢ ИСТИФОДА БАРЕД.

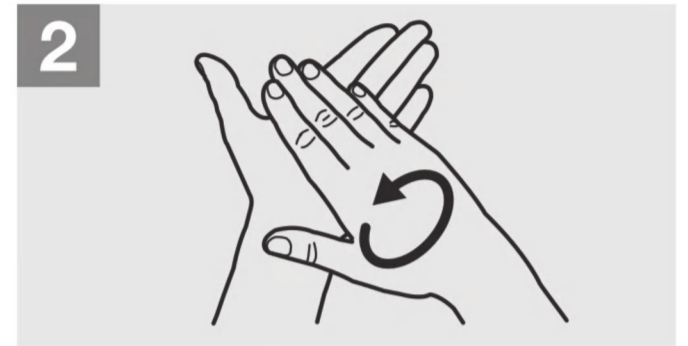
 **Давомнокии шўстани дастон 40-60 сонияро ташкил менамояд**



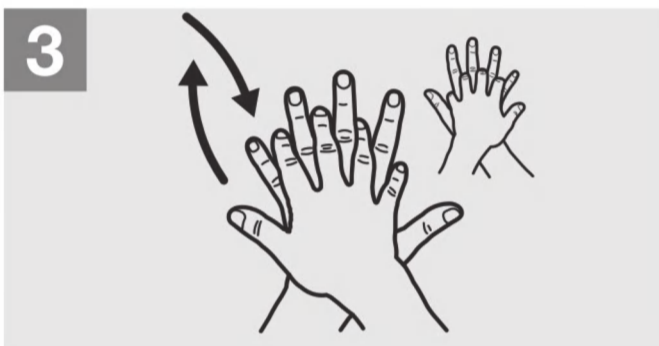
0 Дастонро бо об тар кунед.



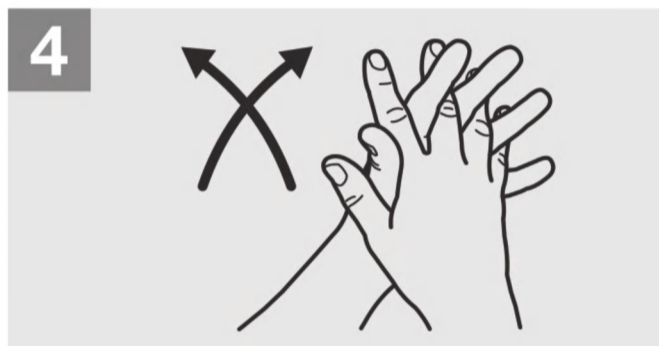
1 Ба таври кифоя собуни моеъро ба кафи даст гирифта, ба тамоми сатҳи панҷаҳо молиш диҳед.



2 Кафи як дастро ба кафи дасти дигар гузошта молиш диҳед.



3 Бо кафи дасти рост панҷаи дасти чапро молида, ҳамин амалро бо кафи дасти чап дар дасти рост иҷро кунед.



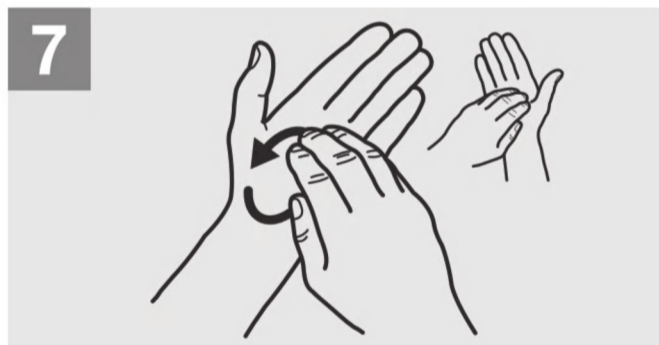
4 Ангуштони дасти ростро аз байни ангуштони дасти чап гузаронида, кафҳои дастонро молиш диҳед.



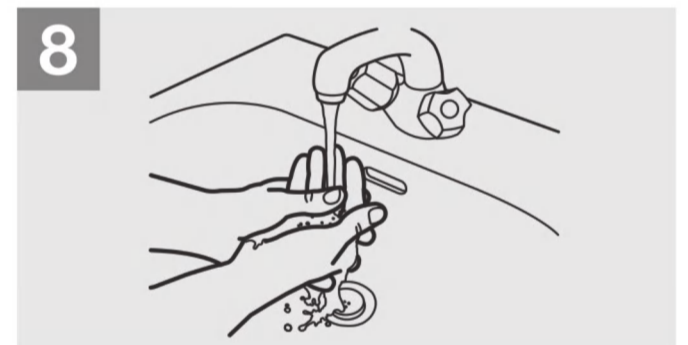
5 Ангушти як дастро дар ҳолати нимқад бо ангуштони дасти дигар пайваст карда, болову поён фишор диҳед.



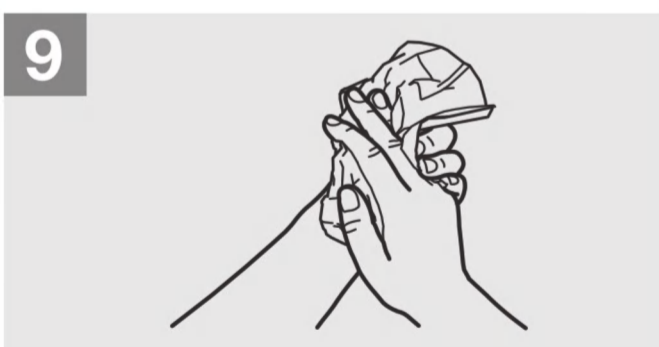
6 Ангушти калони дасти чапро бо чор ангушти дасти рост дошта, пешу қафо молиш диҳед ва ҳамин амалро дар дасти чап анҷом диҳед.



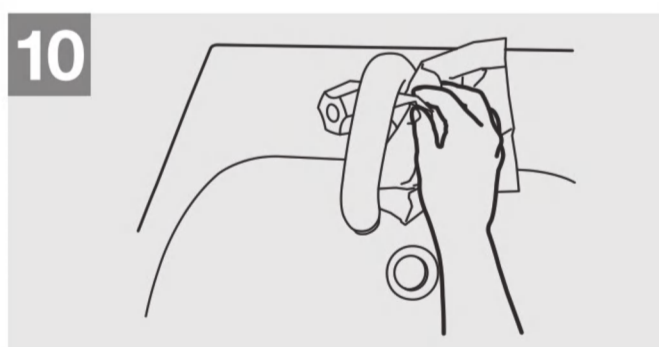
7 Бо ҳаракатҳои даврӣ ба самти пеш ва қафо бо ангуштони нимқади дасти рост кафи дасти чапро молиш диҳед; ҳамин амалро дар дасти дигар иҷро намоед.



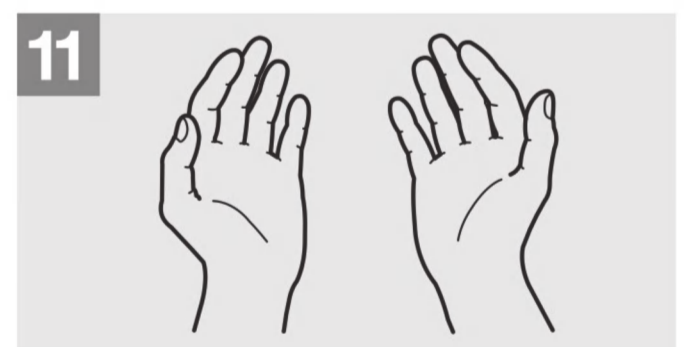
8 Дастонро тоза шued!



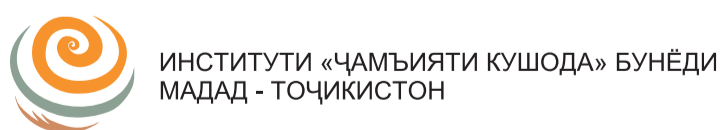
9 Дастонро бо сачоқи қоғазин хушк намоед.



10 Бо сачоқи қоғазин чумаки обро маҳкам кунед.



11 Акнун дастони шумо безарар гардиданд!



Все разумные меры предосторожности были приняты Всемирной организацией здравоохранения для проверки информации, содержащейся в данном документе.

Тем не менее опубликованные материалы распространяются без какой-либо четко выраженной или подразумеваемой гарантии. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на читателей. Всемирная организация здравоохранения ни в коем случае не несет ответственности за ущерб, связанный с использованием этих материалов.

Маводи мазкур дар доираи лоиҳаи «Пешгирии паҳншавии сирояти коронавируси COVID-19 дар системаи иҷрои ҷазои ҷиноятии Вазорати адлияи Ҷумҳурии Тоҷикистон» бо дастгирии молиявии Шӯъбаи Ташкилоти Байналмилалии Институти «Чамбияти Кушода» Бунёди Мадад дар Тоҷикистон чоп карда шудааст.