

- ගැලපෙන සේ යා කරන්න .

1. පිරිසිදු ජලය

i. ගස් කැපීම

2. පිරිසිදු වාතය

ii. තෙල් හා සීනි අඩු ආහාර

3. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

iii. වතුර හිල්ටර් කිරීම

4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

iv. ප්‍රසන්න පරිසරය

5. පිරිසිදු වටපිටාව

v. කාණු පද්ධති ක්‍රමවත්ව
පවත්වා ගැනීම

6. ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ

vii. අනාරක්ෂිත ලිං ආචරණය
කර ගැනීම

7. නිස්කලංක බව

viii. සෞභාකාරී පරිසරයක්
නොවීම

8. අනතුරු වලින් තොර වීම

viii. මදුරුවන් බෝ නොවන
ස්ථාන