



2

Healthy Choices Count!

2 hours or less of recreational screen time. Limit time watching TVs, computers, and phones.

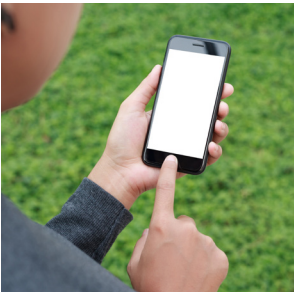
Cabirka Dookhyada Caafimadka Leh.

2 (Laba) saacadood iyo wax ka yar oo Shaashad ah. Yarey xiliga daawashada shaashada, kombiyuutarka iyo telefoonka.



¡Opciones Saludables Son Importantes!

2 horas o menos de tiempo en pantalla recreativo. Limita el tiempo en la televisión, los computadores y los celulares.



Choix Sains Comptent!

2 heures ou moins de temps récréatif d'écran. Limitez votre temps à regarder la télévision, les ordinateurs et les téléphones.

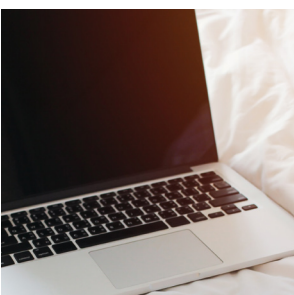


Uchaguzi wa Afya njema

2 Masaa 2 au chini ya burudani za wakati wa skrini. Punguza wakati wa kutazama Televisheni, kompyuta, na simu.

स्वस्थ विकल्पहरूको गणना !

२ घण्टा वा कम मनोरन्जनकारी स्क्रीन समय। टिभी, कम्प्युटर, र फोनहरू हेर्ने समय सीमित गर्नुहोस्।



ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်နာရမည့် နံပါတ်များ

၂ တစ်ရက်မှာ အများဆုံး တီဗီ သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာ ၊ ဖုန်း ကစား ချိန် ၂ နာရီ ထားပါ။