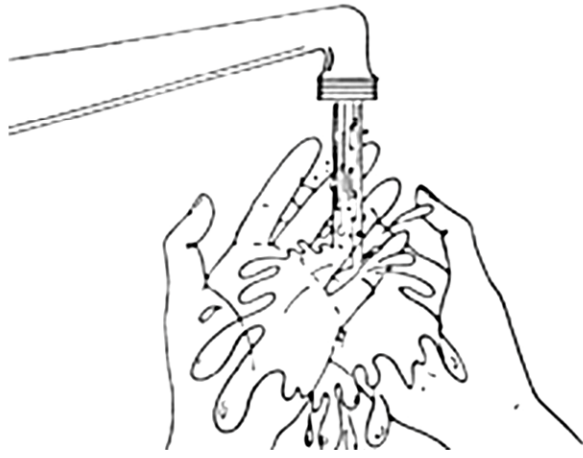


Kunawa mikono yako kwa maji na sabuni kutasaidia kukinga viini.

Tumia sabuni: Kutumia maji pekee hakusaidii kuondoa mchanga na grisi inayoweza kufungia viini na virusi visivyoonekana.

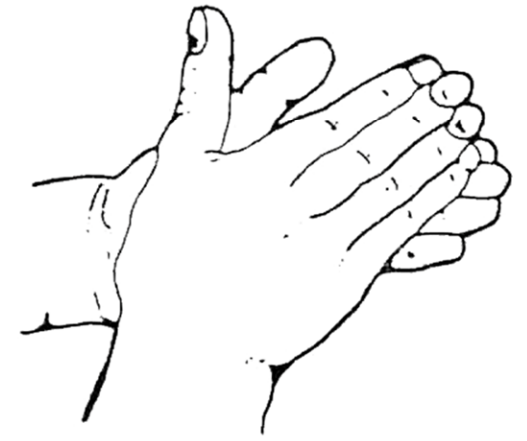
Nawa mikono yako kwa angalao **sekunde 15-20** ukitumia hatua zifuatazo:
Total duration of the entire procedure is **40-60 seconds**.



1 Toa mapambo yote na utie maji mikononi



2 Tia sabuni mikononi



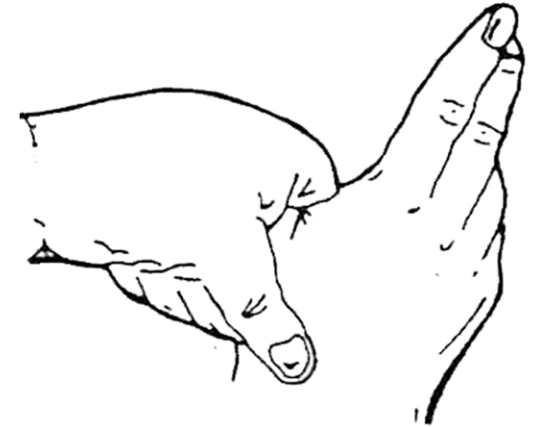
3 Sugua mikono pamoja



4 Funika sehemu zote za mikono na vidole



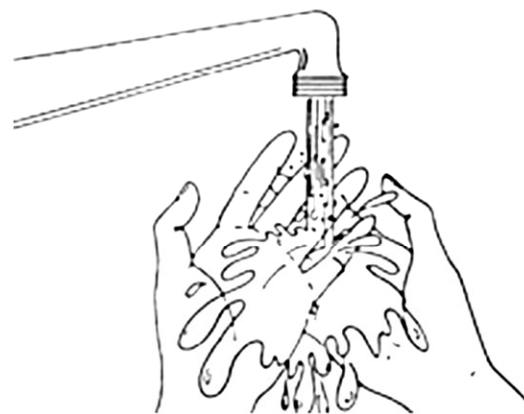
5 Safisha konzi, nyuma ya mikono na vidole



6 Safisha katikati ya kidole gumba na shahada



7 Safisha makucha kwa kusugua kwenye viganja



8 Safisha kwa maji safi ya kutiririka



9 Tumia taalo kufunga mfereji kisha utumie taalo nyingine kujikausha

Posta hii iliandaliwa kwa azma ya kielimu na ilikuwa sahihi wakati wa kuchapishwa. Haiwi kibadala cha mashauri ya kimatibabu. Ukiwa na maswali kuhusu mada ilio kwenye posta hii, tafadhali pata ushauri kutoka kwa wataalamu wa afya.

© 2015 AEA International Holdings Pte. Ltd. Hakimiliki yote imehifadhiwa. Unakilishaji wowote usioidhinishwa umekatazwa.

Posta ya Hatua za Kunawa Mikono – n2 Swahili



TRANSLATORS
WITHOUT BORDERS



WORLDWIDE REACH. HUMAN TOUCH.