

ከፍተኛ አምስት

ሰንደቅ እጆች

እጆችን ለ 20 ሰከንዶች ይጠቡ

እጆችን ለ 20 ሰከንዶች ያድርቁ



1 በንደቅ ውሃ ውስጥ እጆችን ይታጠቡ። ካለ ሙቅ ውሃ ይጠቀሙ



2 በእጆችዎ ላይ ሳሙና ያድርጉ እና ለ 20 ሰከንዶች ያህል ይታጠቡ። ፈሳሽ ሳሙና መጠቀም መርጥ ነው



3 ሳሙና አረፋ እስኪፈጠር ድረስ እጆቹን አንድ ላይ አቧሩ።



4 የሁለቱም እጆች ሁለቱም ጎኖች ላይ አቧሩ...



5 እንዲሁም በጣቶችና አውራ ጣቶች መካከል...



6 በሁለቱም እጆች ዙሪያ ክብ እና ክብ ደግሞ



7 ሁሉንም ሳሙናዎች በንደቅ ውሃ ስር አጥሩ። ካለ ሙቅ ውሃ ይጠቀሙ



8 እጆችን ለ 20 ሰከንዶች ያህል ያድርቁ። የወረቀት ፎጣ መጠቀም በጣም ጥሩ ነው (ወይም ቤት ውስጥ ከሆነ፣ ንደቅ ደረቅ ፎጣ)

ሁል ጊዜ እጆችዎን ይታጠቡ...

በፊት

ምግብ መብላት ወይም ማዘጋጀት

ታካሚዎቻችንን እና ሰራተኞቻችንን ደህንነት እንድንጠብቅ ስለረዱን እናመሰግናለን

በኋላ

ማስጠንቀቂያ ማሳል ወይም አፍንጫዎን መንፋት ውጭ መጫወት ከእንስሳት ጋር መገናኘት ወደ መጸዳጃ ቤት መሄድ

COVID-19

