

# சுத்தமான கைகளைக் கொடுக்க ஒரு கைகளைக் கொடுக்க

கைகளை 20 வினாடினை ளைவவம்

கைகளை 20 வினாடினை உலர்த்தவம்



1. உங் கைகளைக் கொடுக்க சுத்தமான ஓடம் நீரினால் நுகனவைவம். இமைச் சூடான நீர் கிகடகையின் அதகன யைன் டைசுத்தவம்.



2. சவற் றாரத்கத யைன் டைசுத்தி 20 வினாடினைக் கைகளை ளைவவம். திரவ வடிவிலான சவற் றாரம் சிறந்தது



3. சவற் றாரம் நன் கநசூரகைம் வகர கைகளை ஒன் றறாடா ஒன் றறாதய் வைவம்.



4. கைகளை இரகைகளை மறதய் வைவம்.



5. விரல்களை மறற் றம் பரைவிரல்களை கிகடறய.



6. இரகைகையைச் சற் றிச்சற் றி



7. ஓடம் நீரினால் சவற் றாரத்கத நன் களைவவம். இமைச் சூடான நீர் கிகடகையின் அதகன யைன் டைசுத்தவம்.



8. கைகளை 20 வினாடினை நன் கூ உலர்த்தவம். கைகளை தவாகய டைசுத்தல் சிறந்தது ( வீட்டில் இரகைகளைச் சுத்தமான உலர்ந்த தவாகய யைன் டைசுத்தவம்)

எற் றொதம் கைகளை யைழி உலர்த்தவம்....

மண் னர்

சான்பிட , உணகவ தயார் பசய் ய மண்

எமதற் றநாயானிகையைச் ஊழியர்கையைச் சாதுகாணைதற் கூதவியதற் கூ நன் றி.

பின் னர்

தம்மிய , இரகிய , மகைகை சீறிய பின் னர்

பவனிறய விகயைாடிய பின் னர்

விலங் ககைகை பதாட்ட பின் னர்

மலசலம் யைழித்த பின் னர்

COVID-19