

SHIKA TANO

Kwa Mikono Safi

osha
mikono kwa
muda wa
sekunde 20

kausha
mikono kwa
muda wa
sekunde 20



Wosha mikono yako kwa maji yenye kutililika. Tumia maji ya mwoto ikiwa inapatikana



Weka sabuni kwenye mikono yako na uyioshe kwa muda wa sekunde 20. Sabuni ya kioevu ni bora



Sugua mikono pamoja mpaka sabuni itowe pufu



Sugua pande zote za mikono yote...



na kati kati ya vidole na vidole vikubwa...



ngambo na ngambo ya mikono yote



Osha umalize sabuni yote kwa maji yenye kutililika. Tumia maji ya mwoto ikiwa inapatikana



Kausha mikono pande zote kwa muda wa sekunde 20. Kutumia tishu ao karatasi za usafi ni bora (ama, ukiwa nyumbani, tumia tawulo/kitambaa safi ya maji, yenye kukawuka)

Osha na ukawushe mikono yako muda wote...

KABLA YA

kula na kuandaa cyakula

BAADA YA

kupiga chafya, kukohoa au kufuta puwa yako | kuchezea inje |
kuwasiliana na wanyama | kwenda choo

Asante kwa kutusaidia kulinda wagonjwa wetu na wafanyakazi salama

COVID-19