

# AFYA YA MIKONO

## KUTUMIA SABUNI NA MAJI

Tumia kwa hali zote panapo maji na sabuni

- Nawa mikono ukitumia maji ya moto yanayotiririka au ya mfereji, weka sabuni kwenye viganja, sugua mikono pamoja hadi povu litokee
- Funika kila sehemu ya mkono na vidole (pamoja na makucha) kwa povu kwa sekunde kumi hadi kumi na tano
- Kamua mikono kwa maji ya moto yanayotiririka au ya mfereji
- Kausha mikono sawasawa ukitumia taulo-karatasi ya mkono ama mashini ya kukausha mikono
- Funga mfereji ukitumia taulo-karatasi iliyosafi

## KUTUMIA DAWA YA KUSAFISHA MKONO

Tumia ikiwa maji na sabuni hayapo, ila kwa mikono inayoonekana kuchafuka

- Chukua dawa ya kusafisha mkono ndogo kiasi cha ndururu
- Isugue dawa kwenye viini vya vidole, kando ya mikono na katikati ya vidole
- Endelea kusugua mikono hadi ikauke
- Hapana haja ya kukamua na maji wala kukausha mikono

Onyo: Dawa hii huwaka moto kwa urahisi ikiwa baridi, hivyo hakikisha mikono yako imekauka kabla ya kufanya kazi ingine.

SAIDIA  
KUKINGA  
KUENEA  
KWA VIINI