

# የእጅ ንጹሕና አጠባበቅ

## ውሃና ሳሙናን በመጠቀም፤

ውሃና ሳሙና በሚገኝበት ሥፍራ

- \* ለብ ባለ ውሃ እጅዎን ካራሱ በኋላ፤ መዳፍዎ ላይ ሳሙና በመጨመር አረፋ እስኪወጣው እጆችዎን በሚገባ ማሸት፤
- \* ጣቶችዎንና ጥፍሮችዎን እንዲሁም ጠቅላላ እጆችዎን ከ 10 እስከ 15 ሴኮንድ በሚገባ ማሸት፤
- \* ለብ ባለ የቦንባ ውሃ እጆችዎን ማራስ፤
- \* ለዚህ ተግባር በተዘጋጀ ማድረቅያ ወይንም ስለ ወረቀት (የወረቀት ፎጣ) እጆችዎን ማድረቅ፤
- \* ቀጥሎም የቦንባ ውሃውን መዘግያ በንጹህ ስለ ወረቀት (የወረቀት ፎጣ) በመጠቀም መዘጋት ያስፈልጋል።

## አልኮልነት ባለው የእጅ መጥረግያ በመጠቀም፤

ውሃና ሳሙና በማይገኝበት ወይንም በሌለበት ቦታ ብቻ አልኮልነት ባለው የእጅ መጥረግያ ይጠቀሙ፤ (እጅዎ ከሚገባው በላይ ከቆሸሽ በዚህ ዘዴ አይገልገሉ!)

- \* ትንሽ ያህል (የሳንቲም ያህል ስፋት ያለው) እጅዎ ላይ ያፍሱ፤
- \* በሁለቱም እጆችዎና በጣቶችዎ መሃል በሚገባ ይሹ፤
- \* እጆችዎ በሚገባ እስከሚደርቁ ድረስ መላልሰው ይሹ፤
- \* መልሶ በውሃ ማራስ ወይንም ማድረቅ አያስፈልግም።

ማሰጠንቀቂያ፡- ይህ የምርት ውጤት በቀላሉ ሊቀጣጠል ስለሚችል እጆችዎን በሚገባ ሳያደርቁ ሥራ እንዳይጀምሩ መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

ራስዎንና አካባቢዎን ከብክለት ይከላከሉ