

Kadi ya unasihi ya kuosha mikono

Nawa mikono yako barabara kwa kutumia Sabuni au Majivu

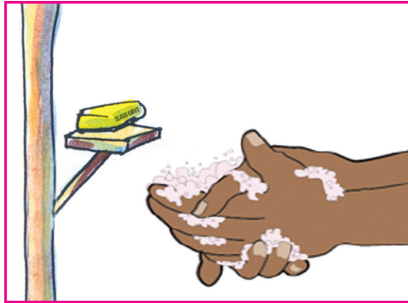
Nawa mikono yako nyakati zote muhimu:

- ✧ Kabla ya kula
- ✧ Kabla ya kupika au kumlisha mtoto
- ✧ Kabla na baada ya kumuhudumia mgonjwa
- ✧ Baada ya kumuhudumia mtoto pale anapojisaidia
- ✧ Baada ya kutoka chooni

Kumbuka kunawa mikono hasa kwenye maeneo yanayosahaulika kama vile katikaki ya vidole, kwenye viganja vya mikono, nyuma ya viganja vya mikono na mpaka kwenye kiungo cha mkono. Sabuni au majivu hunyanyua vidudu na uchafu vilivyopo kwenye ngozi. Kisha kwa kunawa mikono yako na maji yanayotiririka huondoa wadudu na uchafu walioko kwenye ngozi. Unahitaji maji ya kawaida kuwa na mikono safi. Kausha mikono yako hewani usikaushe mikono kwa kutumia taalo au kipande cha nguo ambacho mara nyingi huwa sio safi na hurudisha uchafu tena mikononi.



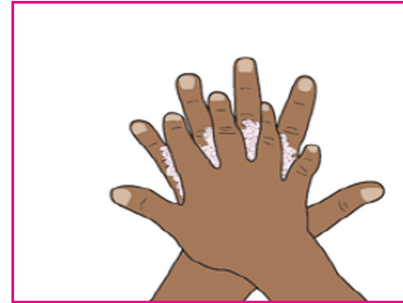
1. Loanisha mikono yako kwa maji



2. Paka mikono yako sabuni



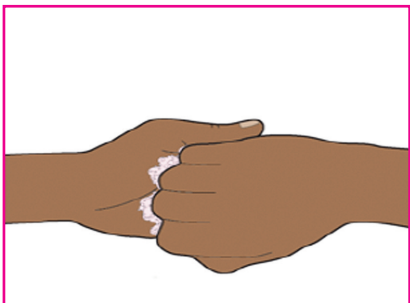
3. Sugua viganja



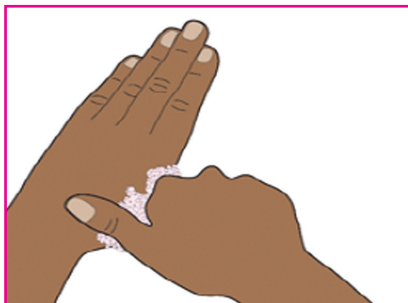
4. Sugua nyuma ya viganja vya mikono yako



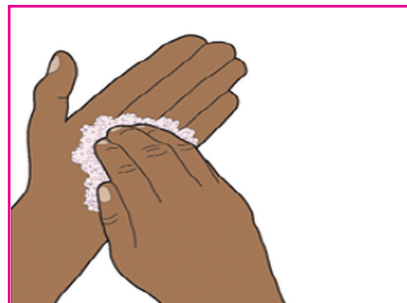
5. Sugua mbele na nyuma ya viganja vya mikono yako



6. Osha kucha zako



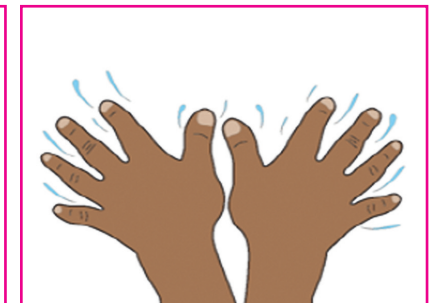
7. Osha pia katikati ya vidole vyako



8. Sugua mpaka kwenye kiungo cha mikono wako



9. Nawa mikono yako kwa maji yanayotiririka



10. Kausha mikono yako hewani