

Jinsi ya kuosha mikono yako

Kuosha mikono vizuri kunazuia wewe, familia yako na wengine kupata maambukizi.



1 Lowesha mikono yako kwa maji kisha paka sabuni



2 Sugua mikono pamoja, kiganja kwa kiganja



3 Osha katikati ya vidole



4 Osha nyuma ya viganja



5 Sugua ndani ya kucha zako



6 Sugua kuzunguka vidole gumba vyako



7 Osha miisho ya viganja vyako



8 Suuza sabuni kwa maji ya bomba



9 Kausha mikono mpaka ikauke na tumia taulo ya karatasi au kiwiko kufunga bomba

Uoshe mikono wakati gani

- Inapoonekana au unajisikia kuwa ni michafu
- Kabla ya kutayarisha au kula chakula
- Baada ya kushughulika na takataka, nguo chafu, au baada ya kutumia choo,
- Baada ya kupiga chafya, kukohoa au kumeka makamasi
- Baada ya kushikana mikono na watu
- Baada ya kushika Wanyama