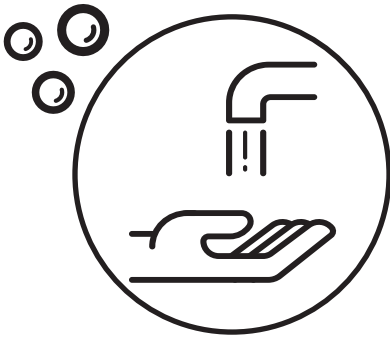


6 hatua ya KUOSHA MIKONO



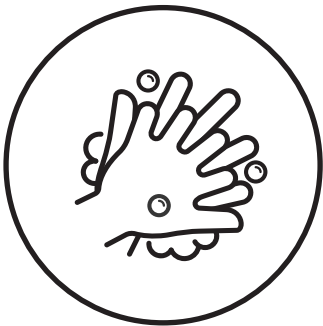
1. Lowanisha mikono na maji safi



2. Weka sabuni kwenye mikono



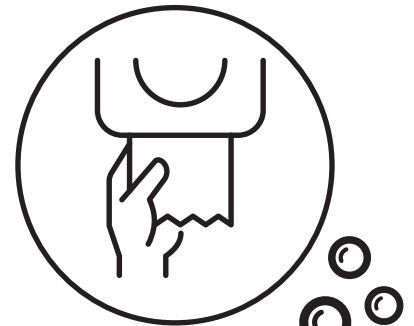
3. Sugua sehemu zote za mikono kwa SEKUNDE 20



4. Sugua katikati ya vidole na chini ya kucha kwa umadhubuti



5. Suuza sabuni kwa maji tiririshi



6. Kausha mikono kwa kukung'uta au kwa taulo SAFI

KABLA YA Kupika • Kula • Kumsaidia mtoto au mgonjwa

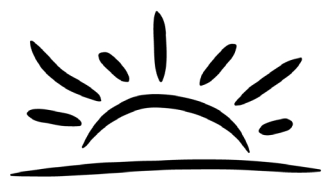
BAADA YA

Kupika • Kula • Kumsaidia mtoto au mgonjwa • Kutoka chooni • Kupenga makamasi • Kutumia mikono kukinga chafya au kikohozi • Kushika maeneo mbali mbali ya umma

KWA NINI?

Safisha mikono ili kuzuia kuenea kwa virusi hatari, bakteria na magonjwa mengine! Kila mmoja ushika vijidudu hatarishi mara nyingi kwa siku. Hata WEWE ukiwa na afya imara, unaweza kuhatarisha afya za watu wengine na jamii nzima kwa kusambaza vijidudu vilivyo mikononi mwako.

Tuzingatie Usalama wa Afya ya Jamii Yetu!



The Kesho Fund

Kwa majarida mbali mbali ya kielimu, tembelea www.keshofund.org library

chanzo: CDC.gov