

Kunawa mikono vizuri ni rahisi NA ni mbinu kuu ya kujilinda dhidi ya magonjwa!

Unapaswa kunawa mikono wakati gani?

Nawa mikono mara kwa mara, kabla na baada ya shughuli kama vile kumhudumia mtu mgonjwa, kutibu kidonda, kwenda msalani, kumsaidia mtoto kutumia msala, kukohoa au kupiga chafya, kupenga kamasi na kula.

Jinsi ya kunawa mikono:

1. Mwagilia mikono yako maji safi, yanayotiririka
2. Paka sabuni na usugue viganja vyako ili upate povu la sabuni. Hakikisha povu limesambaa kwenye sehemu za nyuma za mikono yako, katikati ya vidole na ndani ya kucha zako.
3. Sugua mikono yako kwa sekunde 20. Ili ufuatilie muda unaotumia, imba wimbo wa ABC au wimbo wa Happy Birthday.
4. Suuza mikono yako kwenye maji yanayotiririka
5. Kausha mikono yako kwa taulo safi au mashine ya kukausha kwa hewa

