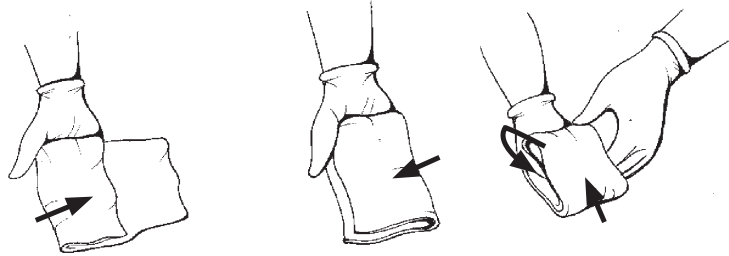
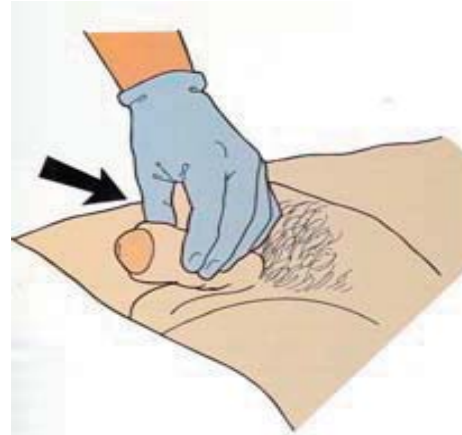


KUMSAFISHA MGONJWA MWANAMUME

Kadi ya Nasaha



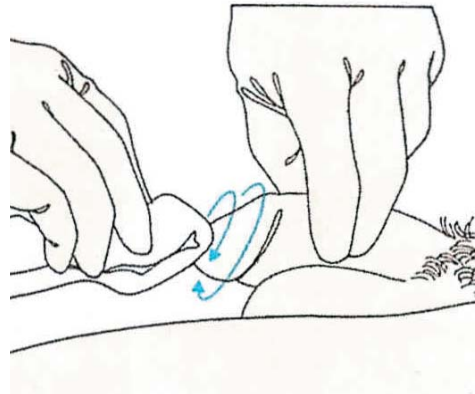
- Tengeneza glavu ukitumia kitambaa safi cha pamba.
- Tumia sehemu tofauti ya glavu yenye unyevunyevu kila mara ya kupangusa uume.



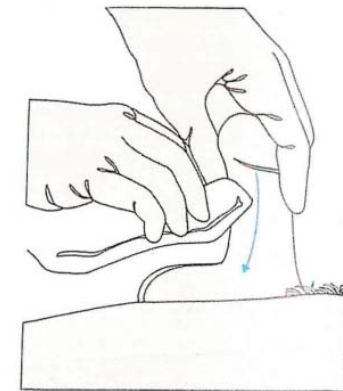
- Vuta govi ya mtu asiyetahiriwa kuelekea upande wa mgonjwa.



- Pangusa kichwa cha uume.
- Anzia kutoka tundu la mkojo ukipangusa kwa kuzunguka kuelekea sehemu nyingine.



- Rudisha govi katika hali yake ya kawaida.
- Safisha nje ya govi kwa njia ya kuzunguka.



- Safisha shina la uume.
- Kausha kwa kupigapiga polepole ukitumia kitambaa safi.