

JINSI YA KUNAWA MIKONO YAKO

Kadi ya Nasaha

1

Mwaga maji katika mikono na usugue katika sabuni (au majivu).



2

Sugua mikono yako na usafishe chini ya kucha zako.



3

Suuza mikono yako kwa kutumia maji ya kumwaga.



4



Tikisa mikono yako ili maji yaliyobaki mikononi yadondoke na mikono yako ikauke kwa hewa.