

# እጃችንን መቸና እንዴት በደንብ እንደምንታጠብ የሚያሳይ ስእል

እጃችንን ቢያንስ ለ20 ሰከንድ በሳሙና ወይም በአመድ በደንብ መታጠብ ያስፈልጋል። በምንታጠብበትም ጊዜ የበሽታ አስተላላፊ ነፍሳት በቀላሉ ይሸሸጉበታል ብለን የምንገምታቸውን የሰውነት አካላት ለምሳሌ ጥፍራችንና የጣቶቻችን መገጣጠሚያ ትኩረት ማድረግ ይኖርብናል። በተለይ ደግሞ በጥፍሮቻችን ውስጥ እና በጣቶቻችን መገጣጠሚያ ላይ ተጣብቀው ሊገኙ በሚችሉ የበሽታ አስተላላፊ ነብሳቶች ላይ ጥንቃቄ ማድረግ አለብን።

## ስስተጣጠቡን በሚመሰክት ከታች ያሱትን ስራዎች መግስጫዎች ይመልከቱ።



1. በመጀመሪያ እጃዎን በውሃ ያርሱት



2. በመቀጠል እጃዎን በሞላ በሳሙና ወይም በአመድ ይለቅልቁት



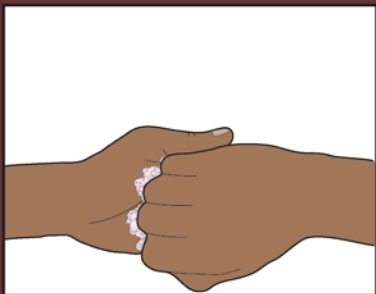
3. እጃዎን መዳፍ ከመዳፍ ጋር በማያያዝ በደንብ ይሹት



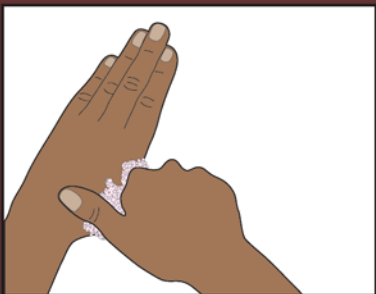
4. የእጃዎን የኋላ አካል በማቀያየር ይሹት



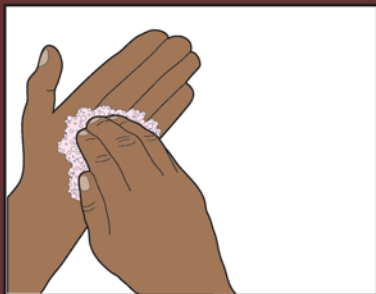
5. ጣቶቻዎን በማሰካካት በደንብ ይሹት



6. ጣቶቻዎን በማጠፍና በማቀያየር መዳፈዎን በደንብ ይሹት



7. የእጃዎን አውራ ጣት በማቀያየር በደንብ ይሹት



8. ጣትዎን በአንድ አጣምረው መዳፈዎን እያቀያየሩ ይሹት



9. የበሽታ አስተላላፊ ነብሳትና ቆሻሻ እስከሚጠራ ድረስ እጃዎን በሚፈስ ውሃ ይጠቡት



10. ምንም ነገር ከመንካትም በፊት እጃዎን በአየር ያድርቁት

**የእጅን ንፅህና ስመጠበቅ የንጹህ ውሃ መኖር ብቻ በቂ ስደደስም። ስለሆነም እጅዎን በሳሙና ወይም በአመድ በደንብ በማሸት በሚፈስ ውሃ መታጠብ ስለፈላጊ ነው። ይህም ቆሻሻንና የበሽታ አስተላላፊ ነፍሳትን ሙሉጭ ስድህ ስማስጠገድ ይረዳል።**



## Counseling Card 2: Proper Hand Washing Technique

Small doable actions for proper hand washing technique:

1. Wet your hands with water.
2. Lather your hands with soap, ash or other cleansing agent.
3. Rub the palms, in between fingers, under nails, and the back of your hands vigorously.
4. Keep your finger nails short for easy cleaning because nails hide germs.
5. Rub as high as your wrists.
6. Rinse your hands well with running water (pour from a jug or tap).
7. Dry them in the air to avoid recontamination from a dirty towel or dirty clothing.

- It is the soap or ash that lifts the germs.
- Water poured over the hands carries the germs away.
- The combined action makes them “clean.”

We are “reducing” contamination, not sterilizing or getting rid of ALL germs.