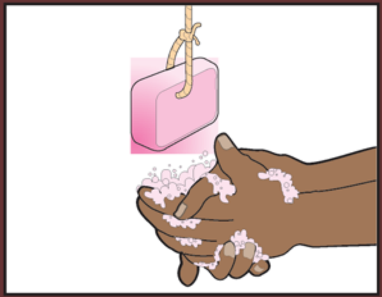
እጃችንን መቸና እንዴት በደንብ እንደምንታጠብ የሚያሳይ ስእል

እጆቻችንን 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፡፡

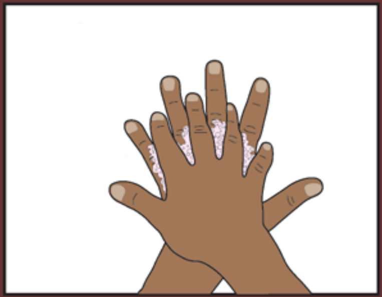
አስተጣጠቡን በሚመለከት ከታች ያሉትን ስዕላዊ መግለጫዎች ይመልከቱ::

1. በመጀመሪያ እጀዎን በውሃ ያርሱት



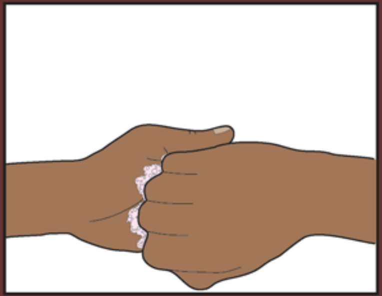
2. በመቀጠል እጀዎን በሞላ በሳሙና ወይም በአመድ ይለቅልቁት

3. እጀዎን መዳፍ ከመዳፍ ጋር በማያያዝ በደንብ ይሹት

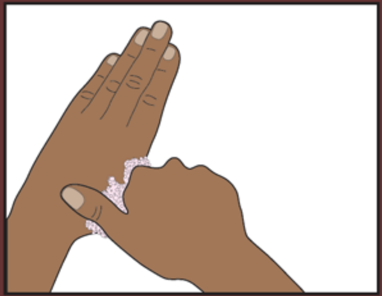


4. የእጀዎን የኋላ አካል በማቀያየር ይሹት

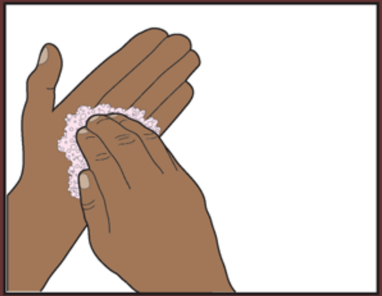
5. ጣቶቸዎን በማሰካካት በደንብ ይሹት



6. ጣቶቸዎን በማጠፍና በማቀያይር መዳፊዎን በደንብ ይሹት

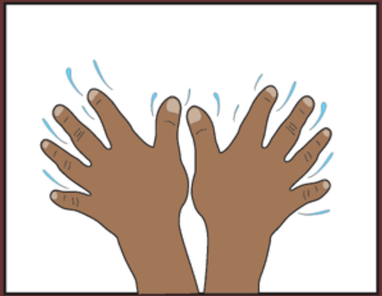


7. የእጀዎን አውራ ጣት በማቀያየር በደንብ ይሹት



8. ጣተዎን በአንድ አጣምረው መዳፊዎን እያቀያየሩ ይሹት

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



10. ምንም ነገር ከመንካትዎ በፊት እጅዎን በአየር ያድርቁት

የእጅን ንፅህና ለመጠበቅ የንፁህ ውሃ መኖር ብቻ በቂ አይደለም:: ስለሆነም እጅዎን በሳሙና ወይም በአመድ በደንብ በማሸት በሚፈስ ውሃ መታጠብ አስፈላጊ ነው:: ይህም ቆሻሻንና የበሽታ አስተላላፊ ነፍሳትን ሙልጭ አድርጎ ለማስወገድ ይረዳል::

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE | HIP HYGIENE IMPROVEMENT PROJECT

wsp water and sanitation program

WEDC