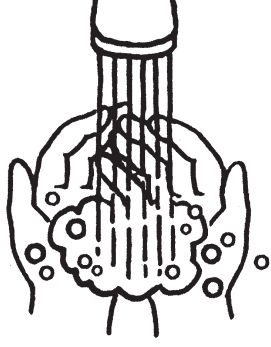


# கை கழுவுதல்



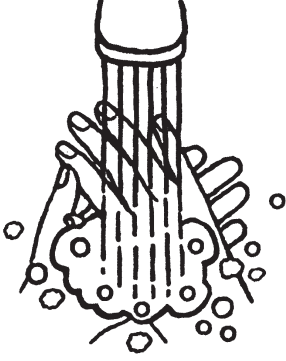
1. கைகளை நனைக்கவும்.



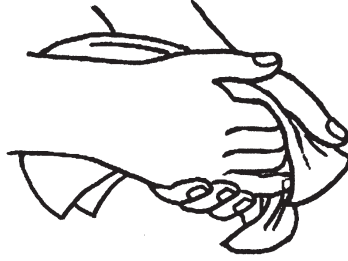
2. சவர்க்காரம் பூசவும்.



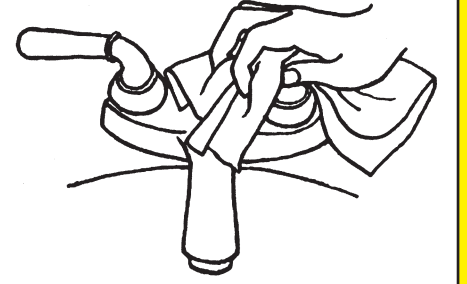
3. 15 நொடிகள் நுரையெழுப்பவும்.  
விரலிடுக்குகளையும்,  
புறங்கைகளையும், விரல்  
நுனிகளையும், நக  
அடிகளையும் உரஞ்சவும்.



4. கொட்டும் நீரில் நைகளை  
நன்கு அலம்பவும்.



5. துடைப்புத்தாள் அல்லது  
வெப்ப வளியுலர்த்தி கொண்டு  
நன்கு கையீரம் போக்கவும்.



6. துடைப்புத்தாள் கிடைத்தால்,  
அதனைப் பயன்படுத்தி  
நீர்க்குழாய் முனையை  
நிறுத்தவும்.

## கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுத்து நிறுத்தவும்

### எல்லா வேளைகளிலும் கை கழுவவும்

#### இவற்றின் பின்னர்:

- தும்மல், இருமல், மூக்குச் சீறல்
- கழிப்பறை பயன்படுத்தல் அல்லது கழிப்புக்கச்சு மாற்றல்
- குப்பை கையாளல்

#### இவற்றின் முன்னரும் பின்னரும்:

- உணவு தயாரித்தல், உண்ணல்
- வெட்டுக்காயம், புண் தொடுதல்