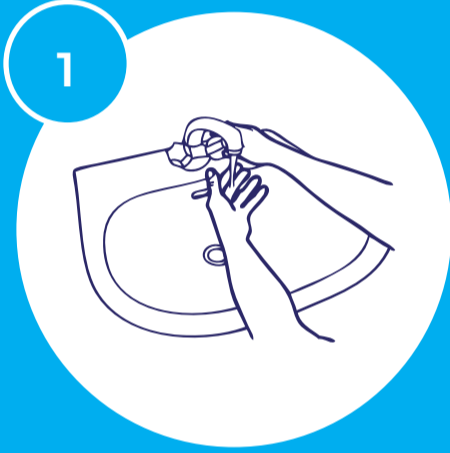


நல்லமுறையில் கைச் சுகாதாரம் பேணுதல்

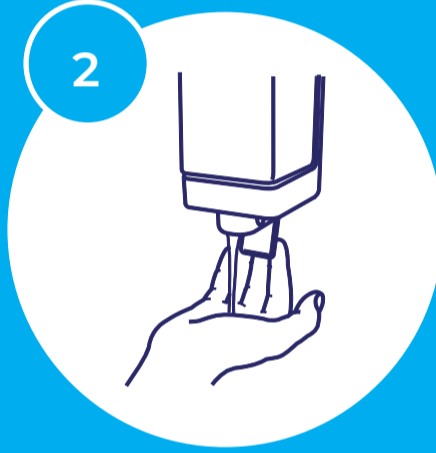


உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவுவதன் மூலம் உங்களை, உங்கள் குடும்பத்தை மற்றும் சமூகத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை சரியாக கழுவுவதற்கு 20 முதல் 30 வினாடிகள் ஆகும்.

உங்கள் கைகளை, சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த sanitiser மூலம் சுத்திகரிப்பது, கைகளில் இருக்கும் வைரஸ்களைக் கொல்லும். உங்கள் கைகள் அழுக்கடைந்திருந்தால் எப்போதும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள்.



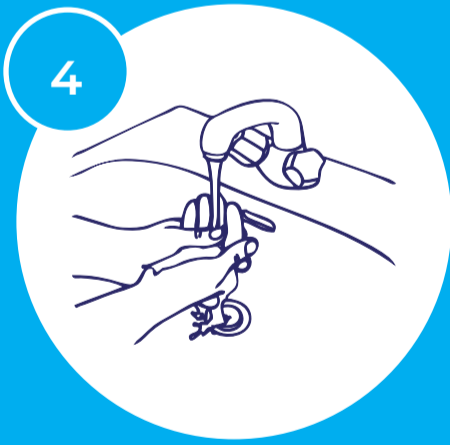
1 உங்கள் கைகளை ஈரப்படுத்துங்கள்



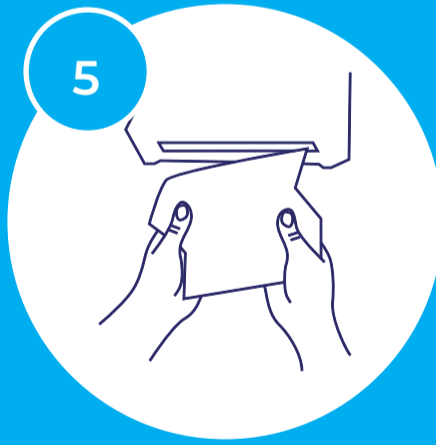
2 உங்கள் கைகளில் சோப்பு போடுங்கள்



3 உங்கள் கைகளில் சோப்பை நன்கு தேயுங்கள். உங்களது விரல்களுக்கிடையில், நகங்களுக்கு அடியில் மற்றும் கைகளின் மேற்புறத்தை தேய்க்க மறக்க வேண்டாம்



4 கைகளை தண்ணீரில் கழுவுங்கள்



5 உங்கள் கைகளை உலரவையுங்கள்



6 உங்கள் கைகள் இப்போது சுத்தமாகிவிட்டன

மேலதிக தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளுக்கு: health.act.gov.au



ACT
Government

ACT Health