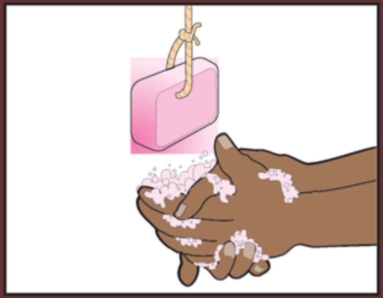
እጃችንን መቸና እንዴት በደንብ እንደምንታጠብ የሚያሳይ ስእል

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::

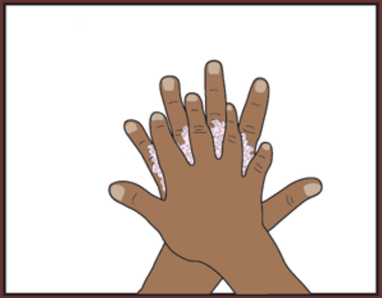
አስተጣጠቡን በሚመለከት ከታች ያሉትን ስዕላዊ መግለጫዎች ይመልከቱ::

1. በመጀመሪያ እጅዎን በውሃ ያርሱት



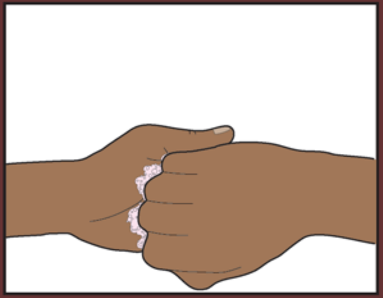
2. በመቀጠል እጅዎን በሞላ በሳሙና ወይም በአመድ ይለቅልቁት

3. እጅዎን መዳፍ ከመዳፍ ጋር በማያያዝ በደንብ ይሹት

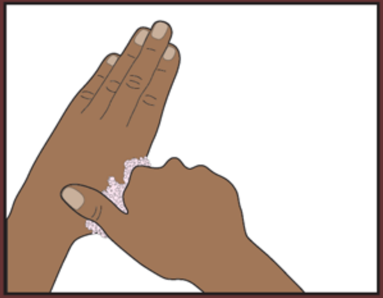


4. የእጅዎን የኋላ አካል በማቀያየር ይሹት

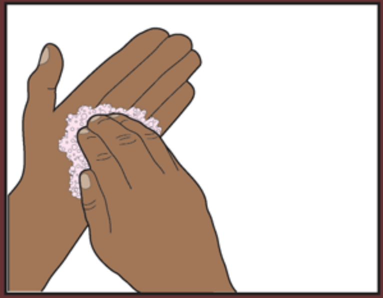
5. ጣቶቸዎን በማሰካካት በደንብ ይሹት



6. ጣቶቸዎን በማጠፍና በማቀያይር መዳፊዎን በደንብ ይሹት

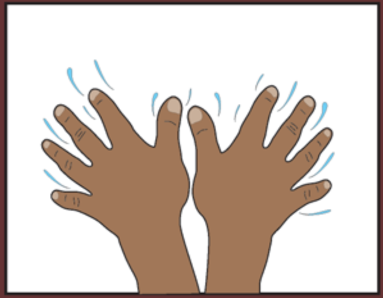


7. የእጅዎን አውራ ጣት በማቀያየር በደንብ ይሹት



8. ጣተዎን በአንድ አጣምረው መዳፊዎን እያቀያየሩ ይሹት

9. የበሽታ አስተላላፊ ነብሳትና ቆሻሻ እስከሚጠራ ድረስ እጅዎን 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

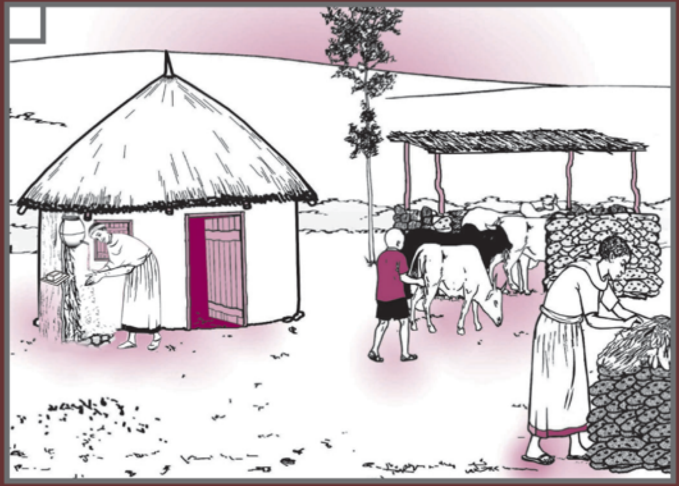
አስፈላጊ የእጅ መታጠቢያ ጊዜያቶች

ምግብ ከማዘጋጀት በፊት እንዲሁም ምግብ ከማቅረበዎ በፊት

ከመመገበዎ በፊትና ከማጥባተዎ በፊት

የህፃን ልጅ አይነምድር ወይንም ቂጥ ካጠቡ ቡኃላ

በመፀዳጃ ቤት ከተፀዳዱ ቡኃላ



ማንኛውንም የፅዳት ስራ ወይንም የከብቶች አዛባ ወይንም ፍግ ካፀዱ ቡኃላ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE | HIP HYGIENE IMPROVEMENT PROJECT

wsp water and sanitation program

WEDC