

COVID-19



கைகளை முறையாகக் கழுவும் முறை



1. தண்ணீர் கொண்டு கைகளை நனைக்கவும்



2. உங்கள் கைகளில் முழுவதுமாகப் பரவப் போதுமான அளவு சோப்பை உபயோகிக்கவும்



3. கைகளின் முன்புறம் மற்றும் பின்புறம், விரல்களுக்கு இடையே மற்றும் நகங்களுக்கு கீழ் என 15-30 விநாடிகள் சோப்பை நன்கு தேய்க்கவும்



4. ஓடும் நீரின் கீழ் கைகளைக் கழுவவும்



5. சுத்தமான துணி, பேப்பர் டவல் அல்லது ஹேண்ட் டிரையர் கொண்டு உலர்த்தவும்



ஹேண்ட் சானிடைசர் உபயோகித்தால், கைகளின் இருபுறம் மற்றும் விரல்களில் பரவத் தேவையான அளவு உபயோகித்து, 15-30 விநாடிகள் நன்கு தேய்த்து காற்றில் உலர வைக்கவும்.