கை கழுவுதல்

**சுத்தமான கைகள் கிருமிகள்
பரவுவதைத் தடுக்கும்**

1



ஈரமான கைகள்

2



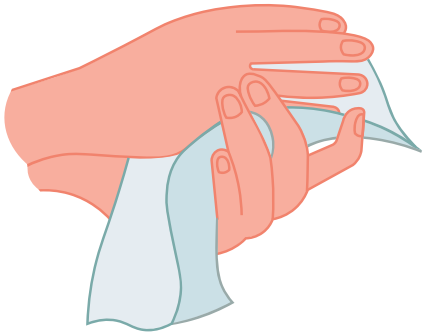
சவர்க்காரத்தைப்
பயன்படுத்துங்கள்,
15 வினாடிகள் தேய்க்கவும்

3



தண்ணீரால் கழுவவும்

4



கைகளை நன்றாக
உலர்த்தவும்

சுத்தமான கைகள் கிருமிகளின் பரவலைத் தடுக்கும்

ஒரு ஹேண்ட் சனிடைஸரை அல்லது சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு உங்கள் கைகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்

- உங்களிடம் சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் இல்லாதபோது, ஹேண்ட சனிடைஸர்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- கைகள் வெளிப்படையாக அழுக்காக இருக்கும்போது அல்லது உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்பு சவர்க்காரத்தையும் தண்ணீரையும் பயன்படுத்தவும்.

கைகளைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய பொதுவான நேரங்கள்:

- தும்மல், இருமல் அல்லது மூக்குச் சளி வெளியேற்றிய பிறகு.
- கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு அல்லது டயப்பர்களை மாற்றிய பிறகு.
- உணவு தயாரிக்க, கையாள, பரிமாற மற்றும் சாப்பிட முன்னும் பின்னும்.
- கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுவதற்கு முன்னும் பின்னும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரைப் பராமரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும்.
- வெட்டு அல்லது காயத்திற்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும்.
- பொது இடங்களில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் மேற்பரப்புகளைத் தொட்ட பிறகு (உதாரணமாக, இடைமாறல்கள், மின்தூக்கிகள், கதவுக் கைப்பிடிகள்).

உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டிய முறை

1. கைகளை வெதுவெதுப்பான நீரில் நனைத்து, சவர்க்காரம் போடுங்கள்.
2. கைகளின் பின்புறம், கட்டைவிரல்கள், விரல்களுக்கு இடையில் மற்றும் நகங்களுக்கு அடியில் உட்பட, கைகளை 15 விநாடிகள் ஒன்றாகத் தேய்க்கவும்.
3. ஓடும் நீரில் கைகளை அலசிக் கழுவவும்.
4. கைகளை நன்றாக உலர்த்தவும்.

ஹேண்ட் சனிட்டைஸரைப் பயன்படுத்தும் முறை

- 70-90% ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் சனிட்டைஸரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- கைகள் வெளிப்படையாக அழுக்காக இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஹேண்ட் சனிட்டைஸரை ஒன்று முதல் இரண்டு முறை அழுத்தி உங்கள் உள்ளங்கையில் எடுத்து, பின்னர் அதை உங்கள் விரல் நுனிகளிலும், விரல்களுக்கு இடையிலும், கை நகங்களுக்கு அடியிலும், கைகளின் பின்புறமும் மற்றும் கட்டைவிரல்களையும் தேய்க்கவும்.
- கைகள் உலரும் வரை குறைந்தது 15 வினாடிகளுக்கு அவற்றை ஒன்றாகத் தேய்க்கவும்.
- ஹேண்ட் சனிடைஸரை முறையாகப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்ய, சிறு குழந்தைகளைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

கைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஹேண்ட் லோஷனைப் பயன்படுத்துங்கள்

- கைகளை அடிக்கடி கழுவுவது சருமத்தை வறண்டு போகச் செய்யும்.
- வறண்ட சருமத்தில் வெடிப்புகள் ஏற்படலாம், அந்த வெடிப்புகள் வழியாக கிருமிகள் உள்ளே நுழைகின்றன.
- லோஷன் பயன்படுத்துவது உங்கள் கைகளை மென்மையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

மேலதிக தகவல்களை நான் எங்கே பெறலாம்?

டொராண்டோ ஹெல்த்- கனெக்ஷனை அழைக்கவும்: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658;
அல்லது எங்கள் இணைய தளத்தைப் பார்வையிடவும் **www.toronto.ca/health.**