

உங்கள் கைகளை எப்படிக்கழுவு வேண்டும்

சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன்

கீழேயுள்ள 1-4 படநிலைகள் 40-60 வினாடிகள் எடுக்கவேண்டும்.

1

கைகளை ஈரப்படுத்திக் கொள்ளவும், அதன்பின் சோப்பைத் தடவவும்



2



குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகளுக்கு நுரைபொங்கத் தேய்க்கவும். கைகளின் பின்புறம் மற்றும் விரல்கள், விரல் நகங்கள் மற்றும் விரல்களுக்கிடையேயான இடுக்குகள் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தவும்.

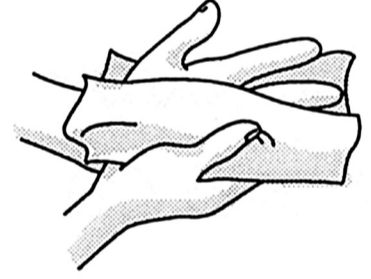
3

ஓடும் தண்ணீரின் அடியில் வைத்துக் கைகளைக் கழுவுவும்



4

சுத்தமான துண்டு அல்லது புதிய காகிதத் துவாலையைப் பயன்படுத்திக் கைகளை உலர வைக்கவும்



கை சுத்திகரிப்பானுடன்

1

இரு கைகளையும் மறைக்குமளவுக்குப் போதுமான பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும்



2

இரு கைகளின் மேற்பரப்புகளை எல்லாம் தேய்க்கவும்



3

உலரும் வரை கைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்துத் தேய்க்கவும்