எப்படி நாங்கள் கைகளை சரியாகக் கழுவலாம்?

சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவுவது மிக முக்கியம். கிருமிகளைச் செயலிழக்கச் செய்வதற்கு, சவர்க்காரம் மட்டும் போதாது. முதலில் சவர்க்காரமிட்டு, கைகளை உரஞ்சி, தண்ணீரில் கழுவி அதோடு காய விட வேண்டும்.

எப்படி?

- கைகளை ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இளம்சூடான தண்ணீரின் கீழ் நனைக்க வேண்டும்.
- கைகளுக்கு சவர்க்காரமிடவும், இயலுமென்றால் திரவத் தன்மையான சவர்க்காரம்.
- கைகளை அவை நுரைக்கும் வரை உரஞ்சவும். அதேநேரம் பின்கை, விரல்களுக்கு இடையில், விரல் நகங்களுக்குக் கீழ், கைமூட்டுக்கள் போன்றவற்றை சுத்தம் செய்வதற்கு மறக்க வேண்டாம்.
- கைகளை ஓடிக்கொண்டிருக்கும் தண்ணீரின் கீழ் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
- கைகளை காய வைப்பதற்கு, இயலுமென்றால் ஒரு துடைத்தபின் எறியும் பேப்பர் அல்லது ஒரு கை துடைப்பதற்காக உருளைபோல் சுருட்டியிருக்கும் துணிச் சுருளில் (பாவிக்காத இடத்தை உபயோகிக்கவும்) அல்லது காற்றில் காய விடவும்.

எப்போ நாங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும்?
இயலுமான அளவு அடிக்கடி அதோடு விஷேஷமாக:

- சாப்பாட்டை தயாரிக்கும் முன்
- சாப்பிட முன்
- மூக்குச் சீறிய பின், தும்மல் அல்லது இருமிய பின்
- ஒவ்வொரு முறையும் வீட்டிற்கு திரும்பி வரும்பொழுது
- எல்லோருக்கும் பொதுவான போக்குவரத்து சாதனத்தை உபயோகித்த பின்

எப்போ நாங்கள் கண்டிப்பாக கைகளை கழுவ வேண்டும்?

- மல சல கூடத்திற்கு போய் வந்த பின்
- கழிவுப் பொருட்களுடன் சம்மந்தப்பட்ட பின்
- எங்களுடைய கைகள் அழுக்காக இருந்தால்

சரியான சவர்க்காரம்

இயலுமான அளவு திரவத் தன்மையான சவர்க்காரத்தை உபயோகிக்கவும். கட்டிச் சவர்க்காரம் ஈரத்தன்மையாக இருப்பதனால் தொற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கும் (பரப்பும்) விஷக் கிருமிகளை அதற்குள் வைத்திருக்கும்.

கிருமிநாசினி

ஒரு கிருமிநாசினியை கைகளுக்கு உபயோகிப்பது அவசியம-ல்லை.