

OSHA MIKONO YAKO

Utangulizi: Viini vyenye madhara vinaweza kusambazwa kwa urahisi. Mikono safi inaweza kukusaidia kuwa na afya njema na kuzuia kuenea kwa vijidudu. Unawaji mikono ipasavyo kwa kulowesha mikono yako, kupaka sabuni sehemu za mbele na nyuma za mikono, vidole na kucha kwa sekunde 20, kusuuza vizuri na kuikausha kwa taulo safi ndiyo njia bora ya kuondoa vijidudu.

Shughuli za Kiafya

Muda

Dakika 30 - wiki 3

Ugumu

Wastani

Rasilimali

Mkate, koleo, mifuko ya plastiki iliyofungwa, kiweka alama, sabuni, kitakasa mikono, taulo safi

● Hatua ya 1

- Tumia koleo safi kuchukua kipande kimoja cha mkate na kuiweka kwa uangalifu kwenye mfuko wa plastiki na kuifunga. Iweke lebo kama sampuli ya udhibiti.

● Hatua ya 2

- Tumia koleo safi na uchukue kipande kimoja cha mkate na ukisugue kwenye kifundo cha mlango, dawati, au kibodi. Kisha kuiweka kwenye mfuko wa plastiki uliofungwa. Iweke lebo kama sampuli ya uso.

● Hatua ya 3

- Kwa mikono isiyooshwa, chukua kipande kimoja cha mkate na kukiweka kwenye mfuko wa plastiki uliofungwa. Iweke lebo kama sampuli ambayo haijaoshwa.

● Hatua ya 4

- Nawa mikono yako kwa kitakasa mikono na kisha chukua kipande kimoja cha mkate na uweke kwenye mfuko wa plastiki uliofungwa. Iweke lebo kama sampuli ya kitakasa mikono.

● Hatua ya 5

- Tumia mbinu ifaayo ya kunawa mikono na kisha chukua kipande kimoja cha mkate na uweke kwenye mfuko wa plastiki uliofungwa. Iweke lebo kama sampuli ya unawaji mikono.

● Hatua ya 6

- Chukua sampuli zote na uziweke mahali salama. Zichunguze baada ya wiki tatu ili kuona umuhimu wa unawaji mikono katika kukomesha kuenea kwa vijidudu.

