



Conas díghalrán lámh a úsáid

- > Cuimil do lámha ar mhaithe le sláinteachas
- > Is fearr i gcónaí lámha a ní le gallúnach agus uisce (agus tá sé an-tábhachtach más soiléir go bhfuil do lámha salach)



1. Cuir
steall díghalráin ar do lámhar



2. Cuimil
do lámha, bos le bos



3. Cuimil
idir do mhéara



4. Cuimil
cúl gach láimhe



5. Glan
gach ordóg



6. Cuimil
barr na méar i do bhos



7. A luaithe
a bhíonn do lámha tirim, tá tú críochnaithe!

Cuimhnigh, cabhraíonn sláinteachas lámh le cosc a chur ar scaipeadh COVID-19.

#holdfirm