

# கைக்கிருமி நீக்கல்



1. (ஆகக்குறைந்தது 60% மதுசாரம் சேர்த்த) கிருமிநீக்கியைப் பயன்படுத்தவும்.



2. கையோடு கை தேய்க்கவும்.



3. உள்ளங்கை, புறங்கை, விரலிடுக்கு, விரல்நுனி, நக அடி முழுவதும் கிருமிநீக்கியைப் பூசவும்.



4. கை உலரும் வரை தேய்க்கவும்.

## கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கவும்

எல்லா வேளைகளிலும் கைக்கிருமி நீக்கியைப் பயன்படுத்தவும்

இவற்றின் பின்னர்:

- தும்மல், இருமல், மூக்குச் சீறல்
- கழிப்பறை பயன்படுத்தல் அல்லது கழிப்புக்கச்சு மாற்றல்
- குப்பை கையாளல்

இவற்றின் முன்னரும் பின்னரும்:

- உணவு தயாரித்தல், உண்ணல்
- வெட்டுக்காயம், புண் தொடுதல்

கையில் அழுக்குப்பட்டது தென்பட்டால், நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு கழுவவும்.