



संस्कृतं

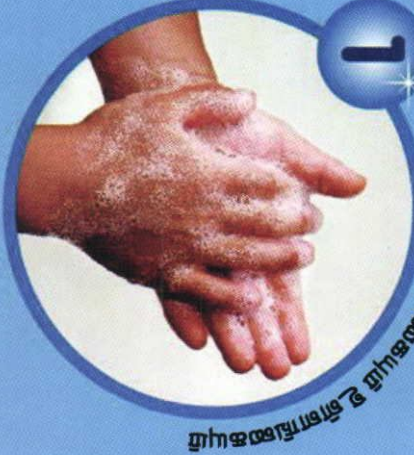
சகாதாரம் மற்றும் குடும்பநலத்துறை

செய்தி, கல்வி மற்றும் தொடர்புப்பிரிவு, புதுச்சேரி அரசு.



ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு கைகள் மற்றும் நகங்களின் பங்கு

கை கழுவுதல் முறைகள்



1

உள்ளங்கையுடன் உள்ளங்கையுடன்



2

விரல்கள் இடைமீள்



3

மீள்கைகளை



4

கட்டை விரலின் அடிமூலம்



5

மின் விரல்கள்



6

விரல் நகங்கள்



7

மணிகைகள்



8

காய்ந்த துணியால் அடைப்பது

நம் கைகள் மற்றும் நகங்களை சுத்தமாக வைத்திருப்போம் சுகாதாரமாக வாழ்வோம்

எந்தந்த நேரங்களில் நம் கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவு வேண்டும்



1

உணவு உட்கொள்ளும் முன்பும் பின்பும்



2

சமைக்கும் முன்பும்



3

குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுக்கும் முன்பும் பின்பும்



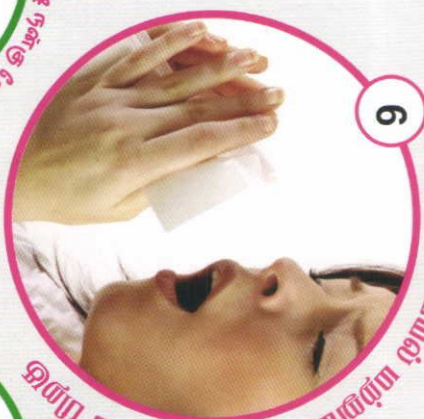
4

கழிப்பறையை உபயோகித்த பின்பும்



5

ஒரு நேரயாளியை கவனித்த பின்பும்



6

இருமல் தும்பல் மற்றும் மூக்கை சிந்திய பிறகு



7

செல்ல பிராணியின் விளையாட்டின் பிறகு



8

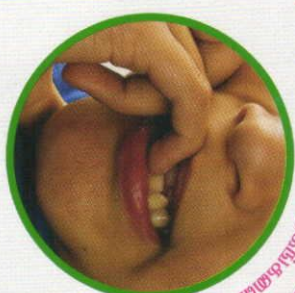
வெளியில் விளையாடிய பிறகு



கைகளை சூடீக்கடி நீள்கு சோப்பு போட்டு மசிக்க



நகங்களை சிவ்வெலிபோது மூட வேண்டும்



கை விரல் நகங்களை கழித்தல் கூடாது

மேற்கூறிய சுகாதார முறைகளை கடைப்பிடிப்போம், நோய் இன்றி சுகாதாரமாக வாழ்வோம் நம் கைகள் மற்றும் நகங்களை சத்தமாக வைத்திருப்போம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்