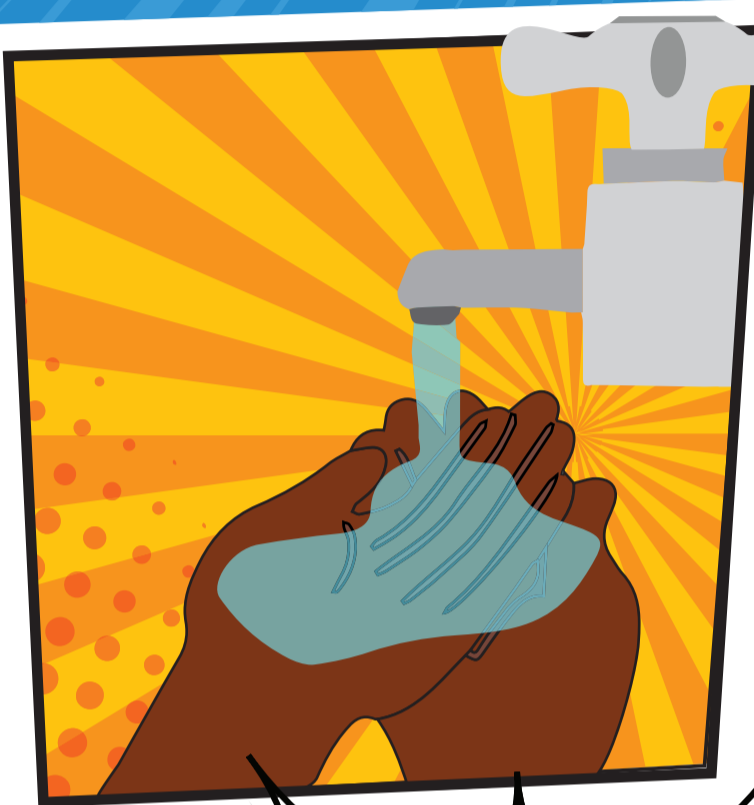


# NIGH DO LÁMHA

CHIR STOP LE SCAIPEADH NA BHFRÍDÍNÍ  
A CHUIREANN TINNEAS AR DHAOINE



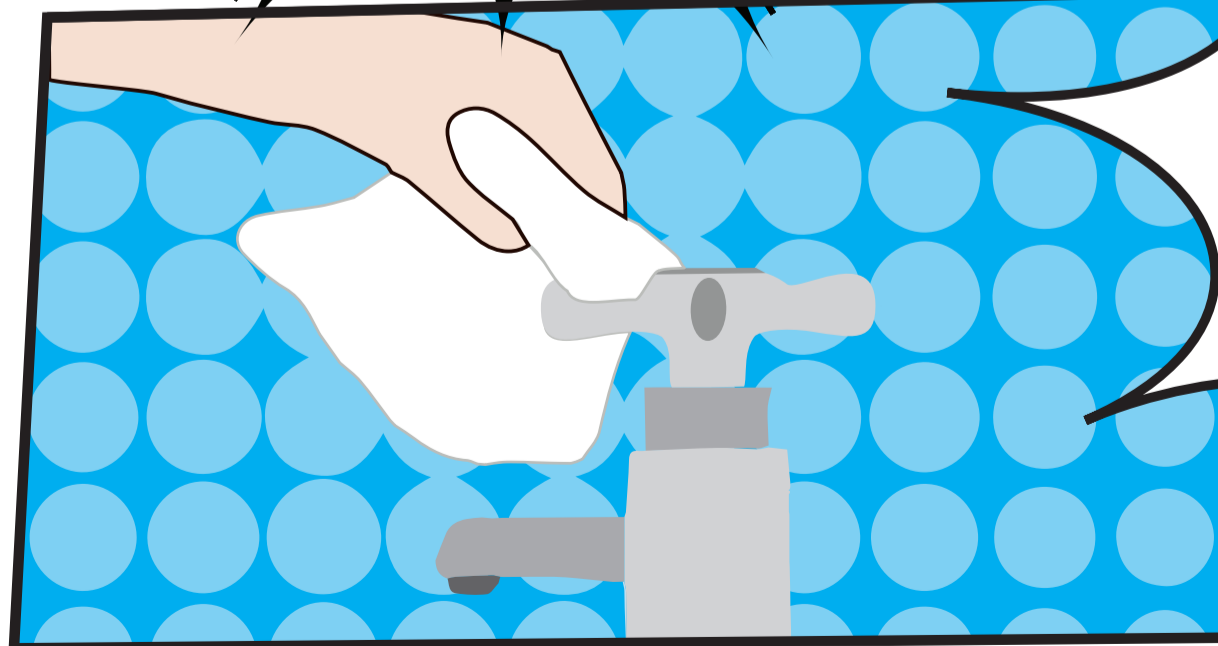
- Is féidir leat do lámha a ghlanadh leis an díghalrán lámh ach má tá cuma shalach ar do lámha beidh ort iad a ní le huisce agus gallúnach
- Nigh do lámha le huisce te ón sconna agus ansin cuir gallúnach orthu
- Cuimil do lámha le chéile chun sobal a dhéanamh

• Cuimil uachtar na lámh, idir na méara agus glan barr do mhéara

• Déan é seo ar feadh 20 soicind



Ná cas an sconna as le do lámha glana – úsáid ciarsúr má bhíonn ort an sconna a fháisceadh



**GO RAIBH  
MAITH AGAT!**



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service

