

Pi bon fason pou granmoun (kap pran swen lòt moun) lave men yo

Lave men enpòtan pou redwi transfè jèm mikwòb ki soti nan matyè fekal oswa pou pou pou ale nan bouch, ki ka lakoz maladi. Timoun piti ak granmoun aje yo gen mwens kapasite pou yo konbat jèm mikwòb pase lòt kategori moun. Kòm moun kap pran swen moun ou ka ede diminye risk maladi ki ka pwopaje nan anviwònman ki gen anpil moun lè w swiv bon jan metòd pou lave men w.



1

Si w pral kwit manje, retire tout bijou sou ou, ou ka sèlman kite bag maryaj ki senp oswa ki pa gen pyè leve.



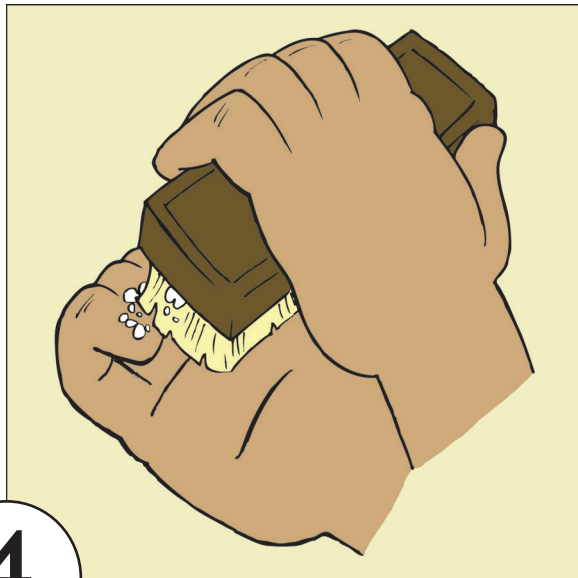
2

Itilize savon ak dlo k ap koule.



3

Lave men w ak bra w ak savon pandan 20 segond. (longè chante bòn anivèsè a 2 fwa).



4

Lave do men w ak bra w, fant dwèt yo epi fwote anba zong yo ak yon bwòs zong, si sa nesesè.



5

Rense men w ak bra w anba dlo k ap koule soti nan wobinè/tiyo.



6

Sèvi ak yon sèvyèt an papyè (ki sanble ak napkin) pou fèmen tiyo a. Seche men w ak bra w ak yon sèvyèt an papyè epi jete l. Si w itilize sanitayzè (hand sanitizer), ou ka itilize l touswit apre etap sa.

Lave men w anvan w:

- Manje ak kwit manje
- Manyen is tansil ou sèvi pou w manje oswa kwit manje
- Prepare manje oswa fè lèt pou ti bebe
- Manyen manje ki gentan pare pou moun manje
- Sèvi manje

Lave men w apre w:

- Sot nan twalèt
- Fin kouvri nen w oswa bouch ou pandan w tap touse oswa estènen
- Manyen manje ki poko kwit
- Chanje kouchèt
- Sot regle aktivite deyò oswa nan lari
- Fè tout lòt aktivite ki fè men w sal

Otè: Amy Simonne, Ph.D., Pwofesè, Depatman Syans Fanmi, Jenès ak Kominote; UF/IFAS Ekstansyon, Gainesville, Florid 32611. Jason Green, Ilistratè. Hope N. Crawford, Grafis. Revize mas 2020.

Evalyatè yo: Linda B. Bobroff, Ph.D., RDN, Pwofesè, Depatman Syans Fanmi, Jenès ak Kominote; Elizabeth T. Gorimani, M.S., Ajan vilgarizasyon I., UF/IFAS Ekstansyon Gadsden County, Pamela S. McMahon, Ph.D., Konferansye, Depatman Syans Alimantè ak Nitrisyon, Susan Rachles, M.S., Ansyen ajan vilgarizasyon III, UF/IFAS Ekstansyon Desoto County; UF/IFAS Ekstansyon, Gainesville, Florid 32611.

Enstiti pou Lamanjay ak Syans Agrikòl (IFAS- The Institute of Food and Agricultural Sciences) se yon Enstitisyon ki kwè nan opòtinite pou tout moun, li otorize pou fè rechèch, transmèt enfòmasyon edikasyonèl ak lòt sèvis sèlman bay moun ak enstitisyon ki fonksyone san diskriminasyon sou baz ras, kwayans, koulè, relijyon, laj, andikap, sèks, oryantasyon seksyèl, kondisyon matrimonyal, peyi doriijin, opinyon politik oswa afilyasyon. Pou plis enfòmasyon sou kijan ou ka jwenn lòt piblikasyon Ekstansyon UF/IFAS, kontakte biwo Ekstansyon UF/IFAS ki nan rejyon w lan. Depatman Agrikilti Etazini, Sèvis Ekstansyon UF/IFAS, Inivèsite Florid, IFAS, Florid A & M Inivèsite Pwogram Ekstansyon Koperatif ak Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, Dwayen pou Ekstansyon UF/IFAS.