

# COSAIN TÚ FÉIN AGUS DAOINE EILE Ó THINNEAS



## NIGH DO LÁMHA



- tar éis casachta nó sraotha
- nuair a bhíonn tú ag tabhairt aire do dhuine tinn
- roimh agus tar éis bia a ullmhú
- sula n-itheann tú
- tar éis duit a bheith sa leithreas
- nuair atá do lámha salach
- tar éis lámh a leagan ar ghearradh, spuaic nó créacht oscailte
- Is féidir cuimilteoir alcóil láimhe a úsáid mura bhfuil cuma shalach ar na lámha

Cosaint ar an gcoróinvíreas. Is fúinn féin atá sé.