

## Cosain tu féin agus daoine

### Cosain tú féin agus daoine eile ó thinneas

#### Nigh do lámha

- Tar éis casacht nó sraoth
- Nuair a bhíonn tú ag tabhairt aire do dhuine tinn
- Roimh agus tar éis bia a ullmhú
- Sula n-itheann tú
- Tar éis an leithreas
- Nuair atá do lámha salach
- Tar éis lámh a leagain ar ghearradh, spuaic nó créacht oscailte
- Is féidir cuimilteoir alcóil láimhe a úsáid mura bhfuil cuma shalach ar na lámha



RESIST

[www.hse.ie/handhygiene](http://www.hse.ie/handhygiene)

