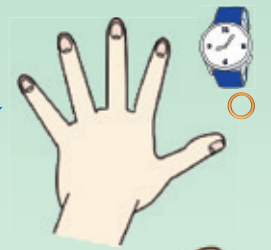


# ただ て 正しく手をあらいましょう!

Wash your hands properly!! / Maghugas ng kamay ng tamang paraan!

て  
手をあらうまえには、①つめをきりましょう!②時計や指輪をはずしましょう!  
Before washing your hands, (1) clip your nails! (2) remove your watch and rings!  
Bago maghugas ng kamay, ① putulin ang mga kuko! ② tanggalin ang relo at singsing!



ちょうり かなり て  
トイレの「あと」、調理の「まえ」には必ず手をあらいましょう!  
Be sure to wash your hands after using the toilet and before preparing or cooking food!  
Siguraduhin maghugas ng kamay "pagkatapos" gumamit ng toilet at "bago" magluto!



1  
みず て  
水で手をあらい、せっけんをつけて  
手のひら(内)をあらいます  
Wet hands with water and wash palms with soap.  
Basain ang kamay ng tubig at hugasan ang palad (loob) ng sabon



2  
て こう そと  
手の甲(外)をあらいます  
Wash the back of each hand.  
Hugasan ang likod (labas) ng kamay



3  
ゆびさき あいだ  
指先・つめの間をあらいます  
Wash the fingertips and under the nails.  
Hugasan ang dulo ng daliri at pagitan ng kuko



4  
ゆび あいだ  
指の間をあらいます  
Wash in between the fingers.  
Hugasan ang pagitan ng mga daliri



5  
おやゆび て  
親指を手のひらでつつんでねじります  
Wash each thumb by clasp and rotating in the palm of the opposite hand.  
Hugasan ang hinlalaki nang palad at kuskusin ng paikot



6  
て くび  
手首をあらいます  
Wash each wrist  
Hugasan ang pulso



7  
みず  
水でながします  
Rinse the hands with water.  
Banlawan ang mga kamay ng tubig



8  
ペーパータオルやきれいなタオルで  
手をふきます  
Dry the hands with a paper towel or a clean towel.  
Patuyuin ang mga kamay gamit ang tuwalyang papel o malinis na tuwalya



9  
て しょうどく  
アルコールで手を消毒します  
Disinfect the hands with alcohol.  
Disimpektahin ang mga kamay ng alkohol

★①～⑦を2回くりかえします

Repeat the process from steps 1 to 7.  
Ulitin ng dalawang beses ang hakbang ① hanggang ⑦

よご  
汚れがのこりやすいところ  
Where most frequently missed during hand washing  
Mga lugar na kadalasang naiwan ang dumi

ゆびさき あいだ て よご  
指先やつめの間、手のしわは汚れがのこりやすいです。  
き  
気をつけてあらいましょう。  
Fingertips, under the nails, wrinkles on the hands are likely to be missed.  
Pay special attention when washing them.  
Dulo ng daliri, pagitan ng kuko, mga kulubot sa kamay ay kadalasang naiwan ang dumi  
Bigyan-pansin ang paghuhugas ng mga ito

あいだ  
つめの間  
Under the nails  
Pagitan ng kuko

ゆびさき  
指先  
Fingertips  
Dulo ng daliri

おやゆび  
親指のつけね  
Base of thumbs  
Ibabang bahagi ng hinlalaki

て  
手のひらのしわ  
Wrinkles on the palms  
Mga kulubot sa palad

て くび  
手首  
Wrists  
Pulso



# ただ て 正しく手をあらいましょう!

Hãy rửa tay đúng cách! / सहि तरिकाले हात धोऔं!

て 手をあらうまえには、①つめをきりましょう! ②時計や指輪をはずしましょう!

Trước khi rửa tay, ① hãy cắt móng tay! ② hãy tháo đồng hồ và nhẫn ra!  
हात धुनु अगाडी, (१) नङ काटौं! (२) घडी र औंठी फुकालौं!



ちょうり かなら て トイレの「あと」、調理の「まえ」には必ず手をあらいましょう!

Hãy đảm bảo rửa tay "sau khi" sử dụng nhà vệ sinh và "trước khi" nấu ăn!  
शौचालय गए पछि, खाना बनाउनु अघि निश्चित रूपमा हात धोऔं!



1 水で手をあらい、せっけんをつけて  
手のひら(内)をあらいます

Làm ướt tay với nước, thoa xà phòng rồi rửa lòng bàn tay (mặt trong)  
पानीले हात पखाले पछि साबुन लगाई हत्केला धुनु होस्



2 手の甲(外)をあらいます

Rửa mu bàn tay (mặt ngoài)  
हत्केला पछाडी धुनु होस्



3 指先・つめの間をあらいます

Rửa phần đầu ngón tay và kẽ móng tay  
औंलाको टुप्पो अनि नङ भित्र पनि धुनु होस्



4 指の間をあらいます

Rửa kẽ hở giữa các ngón tay  
औंला र औंलाको बिच भाग लाई धुनु होस्



5 親指を手のひらでつつんでねじります

Làm sạch ngón tay cái bằng cách dùng lòng bàn tay còn lại nắm chặt và xoay  
बुढी औंला लाई अर्को हातले बेरेर घुमाउनु होस्



6 手首をあらいます

Rửa phần cổ tay  
नाडी धुनु होस्



7 水でながします

Xả lại với nước  
पानीले पखाल्नु होस्



8 ペーパータオルやきれいなタオルで  
手をふきます

Lau tay bằng khăn giấy hoặc khăn sạch  
पेपर टावल या सफा रुमालले हात पुछ्नु होस्



9 アルコールで手を消毒します

Khử trùng tay bằng cồn  
अल्कोहलले हात सफा गर्नु होस्

★①～⑦を2回くりかえします

★ Lặp lại các bước ①～⑦ 2 lần  
★ १ बाट ७ सम्म २ पटक दोहोर्‍याउनु होस्

よご 汚れがのこりやすいところ

Những vị trí dễ bị sót lại vết bẩn  
मैलो बाँकी रहन सक्ने ठाँउ

指先やつめの間、手のしわは汚れがのこりやすいです。

き 気をつけてあらいましょう。

Để bị sót lại vết bẩn ở các đầu ngón tay, kẽ móng tay, và nếp gấp trong lòng bàn tay  
Hãy rửa thật cẩn thận  
औंलाको टुप्पो या नङ भित्र, हातको चाउरिएको ठाँउमा मैलो बाँकी रहन सक्छ। ध्यान पुर्वक धोऔं।

