

# E Holo i Kōu Lima

I ka wā pō'ino, ola 'oe a ola kākou i ka holo lima 'ana.



Ke holo 'oe i ka lima me ke kopa a me ka wai ma'ema'e, pēlā e pau ai ka hunahuna ma'i e ma'i ai kākou. Inā 'a'ohē kopa a me ka wai ma'ema'e, e ho'ohana i ka lā'au 'alekohola a me ka lā'au ho'oma'ema'e lima he 60% a 'oi 'alekohola o loko.



## E ola kākou i ka holo lima ā nui i kēlā lā kēia lā:

### MA MUA O

- ka ho'omākaukau mea 'ai
- ka 'ai
- ka mālama 'ana i kekahi po'e ma'i
- ka lapa'au 'ana i ka moku a palapū paha

### MA HOPE O

- Ka ho'ohana 'ana i ka lua li'ili'i
- Ke kuapo 'ana i ke kaiapa a ma hope paha o ka ho'oma'ema'e 'ana i ke keiki i hele i ka lua
- Ka ho'okē 'ana i ka ihu, ke kunu 'ana, a i 'ole ke kihe 'ana
- Ka ho'opā 'ana i ka holoholona, ka mea 'ai holoholona, a i 'ole ke kūkae a mimi paha o ka holoholona
- Ka ho'opā 'ana i ka mea 'ai māmā a ka holoholona
- Ka ho'opā 'ana i ka 'ōpala



## Pehea e holo ai i ka lima me ka maika'i loa?

1. E ho'opulu i ka lima me ka wai kahe ma'ema'e ma mua (wai mehana a hu'ihu'i paha) a e ho'ohana i ke kopa.
2. E 'āna'anai pū i nā lima ā hu'ahu'a loa ke kopa.
3. E 'āna'anai pono i ka 'ili o kou mau lima, 'o ka poho lima nō, ke kua o ka lima, nā manamana lima, ma waena o nā manamana lima, a ma lalo nō o nā miki'ao.
4. E ho'omau i ka 'āna'anai pū i nā lima he 20 mau kekona a 'oi ka lō'ihī. Pono nō ka uaki iā 'oe? E hū i ka hīmeni "Hau'oli Lā Hānau" 'elua manawa.
5. E kaka pono i kou mau lima me ka lima kahe ma'ema'e.
6. E ho'omalo'o i nā lima me ke kāwele ma'ema'e a i 'ole e puhi 'ia me ka makani.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/handwashing](http://www.cdc.gov/handwashing)