

Nigh do lámha

Cuir stop le scaipeadh na bhfrídíní a chuireann tinneas ar dhaoine

Is féidir leat do lámha a ghlanadh leis an díghalrán lámh ach má tá cuma shalach ar do lámha beidh ort iad a ní le huisce agus gallúnach



Glan do lámha sula n-itheann tú nó sula réitíonn tú bia

Glan do lámha ar theacht abhaile duit, tar éis dul go dtí an leithreas, tar éis casacht nó sraothartach



Go raibh maith agat