

Conas clúdaigh aghaidhe a úsáid: Eolas do thuismitheoirí agus daltaí Rang a trí go rang a sé



Caithfidh leanaí i rang 3 go 6 clúdaigh aghaidhe a chaitheamh sa bhunscoil



Ba chóir duit teacht ar scoil le do chlúdach aghaidhe féin

Glan do lámha i gcónaí roimh agus tar éis clúdach aghaidhe a chaitheamh

Seiceáil an ceann a oireann duit



Seiceáil go bhfuil an t-éadach déanta as fabraic atá compordach duit.

Seiceáil go bhfuil sé éasca é a chur ort agus go gclúdaíonn sé do shrón agus do bhéal go hiomlán

bí cinnte go dtéann an clúdach aghaidh faoi do smig

Tarraing na lúba ionas go mbíonn sé cluthar timpeall d'aghaidh, gan aon bhearnaí

Ná bí ag útamáil leis an gclúdach aghaidhe nuair a bhíonn sé ort

Níor chóir duit



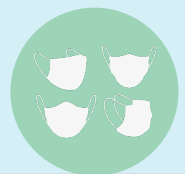
Do chlúdach aghaidhe a bheith faoi bhun do shrón

Do smig a fhágáil noct

Do chlúdach a bheith scaoilte le bearnaí ar na taobhanna

Do chlúdach a bhrú faoi do smig chun é a bheith suite ar do shrón

Lean na céimeanna seo i gcónaí



Do lámha a ní i gcónaí roimh agus tar éis do chlúdach aghaidhe a láimhseáil

Do chlúdach aghaidhe a athrú i gcónaí má bhíonn sé salach, fliuch nó millte

Clúdaigh neamhúsáidte a bheith agat i mála glan uiscédhíonach séalaithe, ar nós ziplock

An dara mála den chineál céanna a bheith leat i gcónaí chun clúdach úsáidte a chur ann

Clúdaigh aghaidhe éadach a ní i gcónaí ar an teocht is airde d'éadach

Baint shábháilte agus an masc a dhiúscairt



Úsáid na ceangail nó na lúba cluaise chun na clúdaigh aghaidhe a bhaint díot

Ná cuir lámh ar thús an chlúdaigh nuair a bhaineann tú díot é

Déan masc aon-úsáide a dhiúscairt i gcónaí i mbosca bruscair

Ná déan dearmad do lámha a ghlanadh agus fad sóisialta a choinneáil

