safefood

Nigh do Lámha, a Rufus!

Anois, tá aithne agat ar Rufus agus ar a mhadra, Bú.
Is breá leo bheith ag spraoi.
Agus is maith leo dul ag taisteal go dtí áiteanna salacha.
Gach lá téann siad in áit éigin.
Is minic a bhíonn siad clúdaithe ó bhun go barr le láib.

“Nigh do lámha, a Rufus,"
a dúirt Mamaí Mór.

Ach lean Rufus air ag súgradh.

Anois, tá aithne agat ar Rufus agus ar a mhadra, Bú. Is breá leo bheith ag spraoi. Bhí picnic acu leis an mBéar Breac agus d'ith siad ceapairí blasta. Chonaic an Béar Breac go raibh lámha salacha acu. “Nigh na lámha sin," a dúirt sé.

“Nigh do lámha, a Rufus,"
a dúirt an Béar Breac.

Ach lean Rufus air ag ithe.

Anois, tá aithne agat ar Rufus agus ar a mhadra, Bú.
Is breá leo bheith ag súgradh.
Bíonn rásaí acu agus téann siad i bhfolach, ach
tosaíonn Rufus ag cuardach sula mbíonn Bú réidh.
Léimeann siad isteach i locháin uisce go dtí go
mbíonn an bheirt acu fliuch báite.

“Ruf ruf ruf, RufRuf (Nigh do lámha, a Rufus)," a dúirt Bú.

Ach lean Rufus air ag léim.

Anois, tá aithne agat ar Rufus agus ar a mhadra, Bú.
Is breá leo bheith ag súgradh.
Go dtí go mbíonn ar Rufus dul go dtí an leithreas.
Nuair a bhíonn ort dul, ní bhíonn aon dul as.
Isteach sa leithreas le Rufus.

“Nigh do lámha, a Rufus,"
a dúirt Dadaí Mór.

Ach lean Rufus air ag rith.

Anois, tá aithne agat ar Rufus agus ar a mhadra, Bú.
Is breá leo bheith ag súgradh. Chuaigh Rufus go dtí an leithreas agus shruthlaigh sé é.
Ach níor nigh sé a lámha.
Agus bíonn frídíní sa leithreas.

"Nigh do lámha, a Rufus,"
a dúirt gach duine leis.

Ach lean Rufus air ag súgradh.

Dúirt Mamaí Mór é,
agus Daidí Mór.
Uaireanta is fiú éisteacht
le daoine fásta.

Dúirt an Béar Breac
agus Bú é, freisin.
Uaireanta is fiú éisteacht
le cairde.

Anois, tá aithne agat ar Rufus agus ar a mhadra, Bú.
Is breá leo bheith ag ní na lámh.
Chuir Rufus uisce ar a lámha agus gallúnach.
Mharaigh sé sin na frídíní.

Nigh sé a lámha, agus thriomaigh sé iad.
Bhí na frídíní imithe.

"Nígí na lámha, a chairde," arsa Rufus.

Bhí tuirse air tar éis an lae,
mar sin chuaigh sé a chodladh.

Seo amhrán ó Rufus
le canadh agus tú ag ní do lámh.
Can '*Nigh, nigh, nigh na lámh*''
gach uair a níonn tú do lámha.

Nigh, nigh, nigh do lámh'
Nigh gach méar go maith
Sruthlaigh iad is triomaigh iad
Anois tá tú go maith!

Ar mhaith leat dul siar féachaint cé mhéad uair ar cheart do Rufus a lámha a ní?

safefood

Chun na frídíní a bhá
Nigh do lámha gach lá.

Nigh na lámha
Tusa agus Rufus!

In "safefood handwashing" gheobhaidh
tú slite le ní na lámh a mhúineadh.