

Nigh do Lámha, a Rufus!





Anois, tá aithne agat ar Rufus agus ar Bhú, a mhadra.
Is breá leo a bheith ag spraoi.
Agus is maith leo dul ag taisteal go háiteanna 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 Bhú, a mhadra. Is breá leo a 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 Bhú, a mhadra. Is breá leo a 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 Bhú, a mhadra. Is breá leo a 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 Bhú, a mhadra.
Is breá leo a 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 Mhór 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 Bhú, a mhadra. Is breá leo a 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
chun a fhéachaint cá
mhéad uair ba cheart
do Rufus a lámha a ní?





Chun na fridini a bhá
Nigh do lámha gach lá.

Ní gí na lámha
Tusa agus Rufus!



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