

Hugasan ang Iyong Mga Kamay

Sa panahon ng emergency, ang pagpapanatiling malinis ng mga kamay ay makatutulong sa iyo at iba pang maging malusog.



Ang paghuhugas sa mga kamay gamit ang sabon at malinis na tubig ay ang pinakamabuting paraan para maalis ang mga mikrobyo na nagdudulot sa iyo at sa iba ng sakit. Kung walang magagamit na sabon, gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng kahit man lang 60% na alcohol.



Manatiling malusog sa pamamagitan ng paghuhugas ng mga kamay ng maraming beses araw-araw:

BAGO

- maghanda ng pagkain
- kumain
- mag-alaga isang taong may sakit
- paggagamot sa isang hiwa o sugat

PAGKATAPOS

- Gumamit sa banyo
- Magpalit ng diapers o maglinis sa isang batang gumamit ng palikuran
- Suminga, umubo, o bumahing
- Humawak sa isang hayop, pagkain ng hayop, o dumi ng hayop
- Humawak ng mga pagkain ng alagang hayop
- Humawak sa basura



Ano ang tamang paraan sa paghuhugas ng iyong mga kamay?

1. Basain ang iyong mga kamay ang malinis na umaagos na tubig (mainit-init o malamig) at maglagay ng sabon.
2. Pabulain sa iyong mga kamay sa pamamagitan ng pagkikiskis gamit ang sabon.
3. Kuskusin ang ibabaw ng iyong mga kamay, gamit ang mga palad, likod nito, mga daliri, sa pagitan ng daliri, at sa ilalim ng iyong mga kuko.
4. Patuloy na kuskusin ang mga ito ng kahit 20 segundo. Kailangan ng timer? Tahimik na kantahin ang "Happy Birthday" nang dalawang beses.
5. Banlawan nang mabuti ang iyong mga kamay sa dumadaloy na tubig.
6. Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang malinis na tuwalya o patuyuin ang mga ito sa hangin.



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

www.cdc.gov/handwashing