

# MGA HAKBANG PARA SA PAGHUHUGAS NG KAMAY

Itigil ang pagkalat ng mga mikrobyo at panatilihin ang iyong sarili at ang iba pa mula sa pagkakasakit.



1. Basain ang iyong mga kamay ng maligamgam na tubig.



2. Pabulain gamit ang sabon. Ang sabon ay nagtatanggal sa langis na tumutulong sa mga mikrobyo na dumikit sa iyong mga kamay.



3. Kuskusin ang iyong mga kamay nang magkasama ng hindi bababa sa 20 segundo. Mariing kuskusin ang iyong mga pulso, mga palad, sa pagitan ng mga daliri, sa ilalim ng iyong mga kuko, at sa likod ng iyong mga kamay. Ang sabon at ang pagkuskus na aksyon ay nagtatanggal sa mga mikrobyo mula sa iyong mga kamay.



4. Banlawan ang iyong mga kamay nang lubusan ng maligamgam, at dumadaloy na tubig.



5. Patuyuin nang lubusan ang iyong mga kamay gamit ang isang malinis na tuwalya o papel na tuwalya. Gumamit ng tuwalya para isara ang gripo kapag tapos ka na sa pagpapatuyo ng iyong mga kamay. Itapon ang papel na tuwalya.

Kung hindi agad makakagamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang nakabatay-sa-alkohol na sanitiser ng kamay. Ang mga nakabatay-sa-alkohol na sanitiser ng kamay ay karaniwang matatagpuan bilang isang gel o mga pamahid. Tiyakin na ang produkto ay hindi bababa sa 60 porsyento na alkohol.

**Upang gumamit ng isang nakabatay-sa-alkohol na sanitiser ng kamay:**

- Ikuskus ang gel o pamahid sa buong dalawang mga kamay.
- Kuskusin ang mga kamay nang 30 segundo hanggang sa matuyo.