

Upang maiwasan ang impeksyon, ugaliing isagawa ang mga sumusunod na hakbang

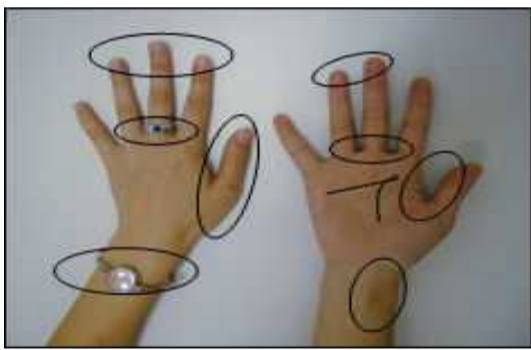
"Hand washing" Paghuhugas ng mga kamay!

Ito rin ay mabisa para sa mga karaniwang sipon at trangkaso. Ugaliing mag hugas ng mga kamay at mag mumog pag uwi ng bahay. Ugaliing takpan ang bibig sa tuwing ubo o babahin ng mga kamay at ito ay hugasan ng maigi.

Kung ikaw ay may sintomas ng sipon at ubo, "mag suot ng mask"!

Takpan ang bibig at ilong ng tissue o mag suot ng mask sa tuwing ubo at babahin, upang maiwasang mahawa ang ibang tao. Ating panatiliin ang mabuting asal.

Mga hakbang sa tamang paghuhugas ng mga kamay



Bago maghugas ng mga kamay

Pinutulan ba ng maikli ang mga kuko? Hinubad ba ang singsing at relos?

Bigyang pansin ang mga parte na madalas marumihan

Mga daliri Pagitan ng mga daliri Paligid ng hinlalaki Pulso Mga guhit ng palad



Hugasan ang mga kamay sabunin ng sabon at kuskusin ng mabuti.

Ibuka ang mga daliri at kuskusin ang likod ng kamay.

Maingat na kuskusin ang pagitan ng mga kuko at daliri.

Hugasan ang pagitan ng mga daliri

Banlawan ang kamay at hugasan ng isa isa ang mga daliri.

Huwag kalimutang hugasan ang pulso.



Pagkatapos maghugas at mag sabon, punasan ng malinis na tuwalya at patuyuing maigi.