

Ang Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Paano maghuhugas ng kamay



Maghugas ng mga kamay
sa loob ng kahit 15 segundo

1



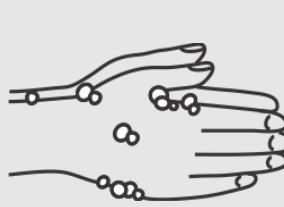
Basain ang mga kamay
ng mainit na tubig.

2



Maglagay ng sabon.

3



Pabulain ang sabon at
pagkuskusin ang mga palad.

4



Pagkuskusin ang pagitan
at paligid ng mga daliri.

5



Kuskusin ang likod ng
magkabilang kamay
gamit ang kabilang
kamay.

6



Ikuskos ang mga dulo ng
daliri sa palad ng
kabilang kamay.

7



Kuskusin ang bawat
hinlalaki nang nakaipit sa
nakasarang kabilang
kamay.

8



Banlawang mabuti sa
umaagos na tubig.

9



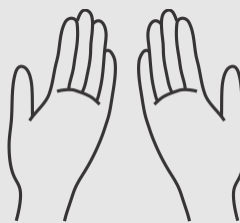
Tuyuin ng paper towel
ang mga kamay.

10



Isara ang gripo gamit
ang paper towel.

11



Malinis na ngayon ang
iyong mga kamay.

Paano gumamit ng hand sanitizer



Pagkuskusin ang mga kamay sa loob ng kahit 15 segundo

1



Maglagay ng 1 hanggang 2 puslit ng produkto sa palad ng tuyong kamay.

2



Pagkuskusin ang mga palad.

3



Pagkuskusin ang pagitan at paligid ng mga daliri.

4



Kuskusin ang likod ng bawat kamay gamit ang kabilang kamay.

5



Ikuskos ang mga dulo ng daliri sa palad ng kabilang kamay.

6



Kuskusin ang bawat hinlalaki nang nakaipit sa nakasarang kabilang kamay.

7



Pagkuskusin ang mga kamay hanggang sa matuyo ang produkto. Huwag gumamit ng paper towel.

8



Kapag tuyo na, malinis na ang iyong mga kamay.

Mga Pinagkunan:

Ontario Agency for Health Protection and Promotion (Public Health Ontario), Provincial Infectious Diseases Advisory Committee. Pinakamahuhusay na kasanayan para sa kalinisan ng kamay sa lahat ng lugar para sa pangangalagang pangkalusugan [Internet]. 4th ed. Toronto, ON: Queen's Printer for Ontario; 2014. Available mula sa: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>

Ang impormasyon sa dokumentong ito ay bago mula Marso 16, 2020.

©Queen's Printer for Ontario, 2020

