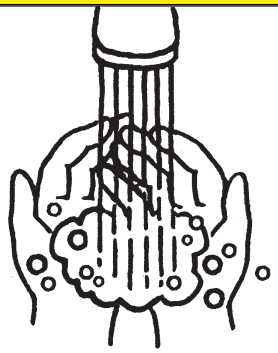
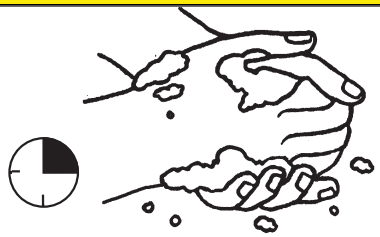
Paguhugas ng Kamay

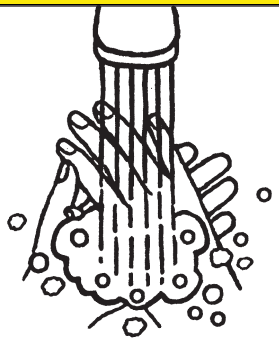


1. Basain ang mga kamay.

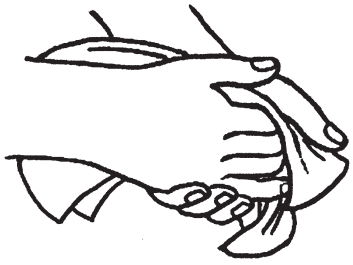
2. Lagyan ng sabon.



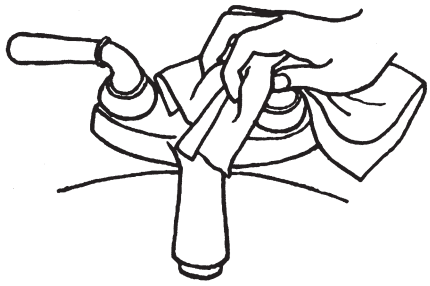
3. Kuskusin ang mga kamay ng 15 sandali. Kuskusin ang pagitan ng mga daliri, likod ng mga kamay, dulong ng mga daliri, ilalim ng mga kuko.



4. Banlawan nang husto sa lalim ng umaagos na tubig.



5. Tuyuin ng tuwalyang papel o hot air blower ang mga kamay.



6. Gumamit ng tuwalyang papel upang isara ang gripo, kung maaari.

Itigil and Pagkalat ng Mikrobyo

Laging Maglinis ng Kamay

Pagkatapos:

- Umubo, bumahin o suminga
- Gumamit ng kubeta o magpalit ng lampin
- Humawak ng basura

Bago at Pagkatapos:

- Maghanda ng pagkain at kumain
- Humawak sa galos o bukas na sugat

PH0703GB0073 Tagalog

TORONTO Public Health

416-338-7600

www.toronto.ca/health

TORONTO Public Health

Mga Datos

Itigil ang Pagkalat ng Mikrobyo: Panatilihing Malinis ang Inyong mga Kamay

Bakit mahalagang panatilihing malinis ang mga kamay?
Ang mga kamay ay nagdadala at nagkakalat ng mikrobyo. Kapag hinahawakan ninyo ang inyong mga mata, ilong o bibig nang hindi naghuhugas ng kamay, maaaring pumasok ang mga mikrobyo sa inyong katawan. Maaari ring kumalat ang mga mikrobyo kapag ang isang tao ay umubo o bumahin sa kanilang mga kamay at pagkatapos ay humawak sa ibang tao o gamit tulad ng hawakan ng pinto, poste sa *subway* o telepono. Ang sinumang makakakuha ng mga mikrobyong ito sa kanilang mga kamay ay maaaring magkasakit kung sila ay hindi maglilinis ng kamay bago humawak sa kanilang mga mata, ilong o bibig.

Kailan ko dapat hugasan ng sabon at tubig ang aking mga kamay?

Pagkatapos:

- Bumahin, umubo, suminga
- Gumamit ng kubeta
- Humawak ng basura
- Magpalit ng lampin
- Humawak sa hilaw na pagkain

Bago at Pagkatapos:

- Maghanda at kumain ng pagkain
- Humawak sa galos o bukas na sugat
- Humawak sa mga mata, ilong o bibig

Laging hugasan ang inyong mga kamay kung nakikita ninyo ang dumi sa mga ito.

Ano ang pinakamainam na paraan ng paghuhugas ng kamay na gamit ang sabon at tubig?
Basain ng mainit na tubig ang kamay at lagyan ng sabon.
Kuskusin nang mabuti ang mga kamay sa tagal na 15 segundo.
Kuskusin nang buo ang bawat kamay, pati ang mga likod nito, pagitan ng mga daliri at ilalim ng mga kuko.
Banlawan nang mabuti at tuyuin ng tuwalya (sa mga pampublikong kubeta, gumamit ng mga tuwalyang papel) o *air dryer*.
Gumamit ng tuwalya sa pagsara ng gripo kung kinakailangan.

Kailan ako maaaring gumamit ng hand sanitizer sa halip ng sabon at tubig?
Malaki ang silbi ng mga *hand sanitizer* kapag walang sabon at tubig. Kung hindi nakikita ang dumi sa inyong mga kamay, ang mga *hand sanitizer*, *gel* o pambanlaw na may lamang alkohol (minimum na 60%) ay may bisa sa pagbawas sa mikrobyo. Kung nakikita ang dumi sa inyong mga kamay, hugasan ang mga ito ng sabon at tubig. Ang mga taong naghahanda ng pagkain ay dapat ring gumamit ng sabon at tubig sa paghuhugas ng kamay sa halip na *hand sanitizer*.

Paano gamitin ang *hand sanitizer*?
Pumili ng *sanitizer* na may minimum na lamang 60% alcohol. Maglagay ng kaunti sa kamay at kuskusin ang mga ito, at ikalat ang *sanitizer* upang malagyan ang mga dulo ng daliri at ilalim ng mga kuko. Kuskusin ang mga kamay hanggang matuyo ang mga ito.

Ligtas ba ang hand sanitizer para sa mga bata?
Oo. Ang mga maliliit na bata ay dapat bantayan upang tiyaking ginagamit nila ng tama ang *hand sanitizer*. Ang mga *sanitizer* ay dapat itago sa lugar na hindi abot ng maliliit na bata upang maiwasan ang paggamit nila nito nang walang bantay.

Toronto Public Health

Mga Datos

Dapat ba akong gumamit ng lotion pagkatapos maglinis ng aking mga kamay?
Oo. Karaniwan ang panunuyo ng balat kung madalas ninyong nililinis ang inyong mga kamay, lalo na kapag taglamig. Maaaring mabiyak ang tuyong balat, na maaaring magbigay ng lugar na mapapasukan ng mikrobyo. Upang maiwasan ang panunuyo ng balat, maaaring gumamit ng sabon o *hand sanitizer* may lamang alkohol na may kahalong *lotion*, o gumamit ng *lotion* (mas mainam kung *water-based*) matapos maglinis ng mga kamay.

Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?
Tumawag sa Toronto Health Connection: 416-338-7600, TTY: 416-392-0658, o tingnan ang aming website sa www.toronto.ca/health.

Enero 2007