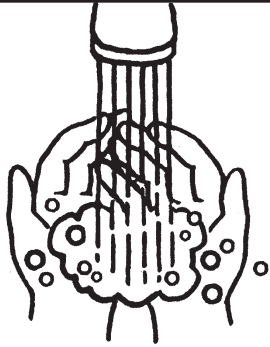


# Paghuhugas ng Kamay



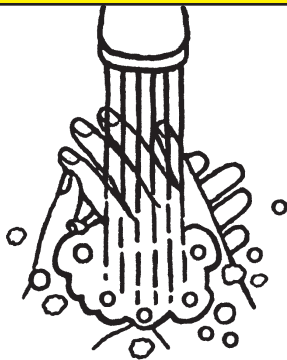
1. Basain ang kamay.



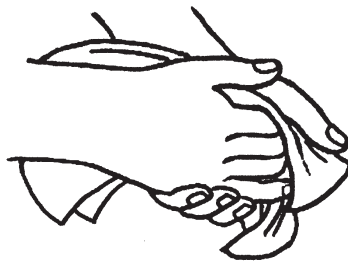
2. Maglagay ng sabon.



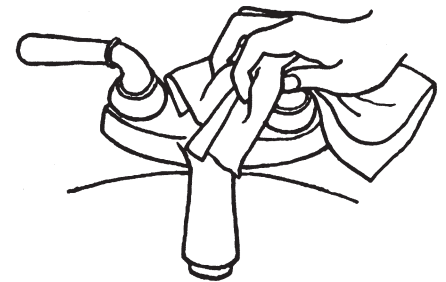
3. Pabulain ng 15 segundo. Kuskusin sa pagitan ng mga daliri, likod ng mga kamay, dulo ng mga daliri, ilalim ng mga kuko.



4. Banlawan ng husto sa dumadaloy na tubig.



5. Patuyuin ng husto sa papel na tuwalya o mainit na air blower.



6. Isara ang gripo gamit ang papel na tuwalya, kung mayroon.

## Itigil ang Pagkalat ng mga Mikrobyo

### Laging Hugasan ang Iyong Mga Kamay

#### Pagkatapos mong:

- Bumahin, umubo o suminga
- Gumamit ng banyo o nagpalit ng lampin
- Humawak ng basura
- Maglaro sa labas

#### Bago at pagkatapos na ikaw ay:

- Naghanda ng pagkain o kumain
- Humawak ng isang hiwa o bukas na sugat

Disyembre 2012

## **Itigil ang Pagkalat ng Mikrobyo: Panatilihin ang Iyong Mga Kamay na Malinis**

### **Bakit mahalaga na panitilihin ang mga kamay na malinis?**

Ang mga kamay ay nagdadala at nagkakatat ng mikrobyo. Ang paghawak sa iyong mga mata, ilong o bibig na hindi muna nililinis ang iyong mga kamay ay maaaring magbigay ng mikrobyo sa iyong katawan. Ang mikrobyo ay maaari ring kumalat kung ang isang tao ay bumahing o umubo sa kanilang mga kamay at pagkatapos ay humawak ng isang bagay tulad ng isang hawakan ng pinto, poste ng subway o telepono. Ang susunod na taong humawak ng mga bagay na ito ay maaaring makakuha ng mikrobyo at magkakasakit kung hindi nila lilinis ang kanilang mga kamay bago hawakan ang kanilang mga mata, ilong o bibig.

### **Kailan ko dapat linisin ang aking mga kamay?**

Kapag ang mga kamay ay nakikitang marumi.

Bago at pagkatapos na:

Pagkatapos:

- bumahing, umubo, suminga
- gumamit ng banyo
- humawak ng basura
- magpalit ng lampin
- humawak ng mga sariwa na pagkain
- maglaro sa labas
- maghanda ng pagkain at pagkain
- humawak ng isang hiwa o bukas ng sugat
- humawak sa mga mata, ilong o bibig

### **Ano ang pinakamahasay na paraan upang maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig?**

Basain ang mga kamay na may mainit-init na tubig at magsabon. Pabalain ang sabon ng mga 15 segundo. Kuskusin ang buong kamay, kabilang ang likod ng mga kamay, sa pagitan ng mga daliri at sa ilalim ng mga kuko. Banlawan ng husto sa dumadaloy na tubig (running water). Tuyo ang mga kamay nang maayos sa papel na tuwalya o hot air blower. Isara ang gripo ng papel na tuwalya, kung mayroon.

### **Kailan ko gagamitin ang hand sanitizer sa halip na sabon at tubig?**

Ang hand sanitizer ay kapaki-pakinabang kapag ang sabon at tubig ay hindi magagamit. Kung ang iyong mga kamay ay hindi nakikitang marumi, ang hand sanitizer na may alkohol (na pinakamababa ay 70% -90%), mga gel o mga pag-aanlaw ay babawasan ang mikrobyo. Kung ang mga kamay ay nakikitang marumi, hugasan na may sabon at tubig. Ang mga taong ay naghahanda ng pagkain ay dapat na maghugas ng kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig sa halip na paggamit ng hand sanitizer.

### **Ano ang pinakamahasay na paraan sa paggamit ng hand sanitizer?**

Pumili ng isang sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 70% alkohol. Maglagay ng kaunting sanitizer at kuskusin magkasama ang mga kamay, ikalat ang sanitizer sa ibabaw ng mga kamay kasama ang mga daliri at at ilalim ng mga kuko. Kuskusin magkasama ang mga kamay na hindi mababa sa 15 segundo hanggang matuyo.

### **Ligtas ba ang paggamit ng hand sanitizer para sa mga bata?**

Oo. Dapat bantayan ang mga maliliit na bata upang matiyak na ang sanitizer ay ginagamit ng wasto.

### **Dapat ba akong gumamit ng losyon pankamay pagkatapos ng paglilinis ng aking mga kamay?**

Oo. Ang tuyong balat ay hindi bihira kapag ikaw ay madalas naglilinis ng iyong mga kamay, lalo na sa panahon ng taglamig. Ang tuyong balat ay maaaring mabiyak, na maaaring magbigay ng isang pambungad sa mikrobyo upang pumasok sa iyong katawan. Upang maiwasan ang panunuyo ng balat, maaari kang gumamit ng sabon o isang alcohol-based hand sanitizer at mayroon ng losyon na idinagdag o gumamit ng losyon (mas mabuti kung water-based) matapos ang paglilinis ng iyong mga kamay.

**Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?**

Tumawag sa Toronto Health Connection: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658 o bisitahin ang aming website sa [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).

Tagalog