

# COVID-19



## Paano huhugasan/ isa-sanitize ang iyong mga kamay



Basain ng tubig ang mga kamay

---



Gumamit ng sabon na sapat upang mahugasan ang iyong mga kamay

---



Kuskusin ang palad at likod ng mga kamay, pagitan ng mga daliri, at ilalim ng mga kuko ng 15-30 segundo

---



Banlawan sa ilalim ng umaagos na tubig

---



Tuyuin gamit ang malinis na tela, paper towel o hand dryer

---



Para sa hand sanitizer, gumamit ng sapat upang mai-sanitize ang palad at likod ng mga kamay at mga daliri, ikus-kos ng 15-30 segundo, at patuyuin sa hangin