

ANG TAMANG PAGHUGAS NG KAMAY

Ang madalas na paghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ay ang pinakamainam na paraan upang mabawasan ang pagkalat ng germs.



1
BASAIN ANG IYONG MGA KAMAY
GAMIT ANG MAINIT-INIT NA
TUMATAKBONG TUBIG



2
GAMITIN ANG SABON
AT MAGKUSKOS NANG
15-20 SECONDS



3
HUGASAN ANG LIKOD NG MGA
KAMAY AT ANG MGA HINLALAKI,
AT HUGASAN ANG PAGITAN NG MGA
DALIRI AT ILALIM NG MGA KUKO



4
BASAIN ANG IYONG MGA KAMAY
GAMIT ANG MAINIT-INIT NA
TUMATAKBONG TUBIG



5
TUYUIN ANG IYONG MGA
KAMAY GAMIT ANG MALINIS
NA TUWALYA



6
ISARA ANG GRIPO
GAMIT ANG
ISANG TUWALYA

Kapag walang sabon at tubig, maaring gumamit ng alcohol-based hand sanitizers kung ang mga kamay ay hindi mukhang marumi.