

HIGH FIVE

para sa Malilinis na Kamay

Maghugas ng kamay nang 20 segundo

Patuyuin ang kamay nang 20 segundo



Basain ang iyong mga kamay ng malinis na tubig mula sa gripo. Gumamit ng maligamgam na tubig kung mayroon.



Magsabon ng iyong mga kamay at hugasan nang 20 segundo. Ang likidong sabon ang pinakamahasay.



Magkuskus ng mga kamay hanggang sa bumula ang sabon.



Kuskusin ang magkabilang panig ng mga kamay ...



at sa pagitan ng mga daliri at hinlalaki ...



at sa palibot ng mga kamay.



Banlawan ang sabon ng malinis na tubig mula sa gripo. Gumamit ng maligamgam na tubig kung mayroon.



Patuyuin ang iyong buong mga kamay nang 20 segundo. Ang paggamit ng paper towel ang pinakamahasay (o, kung nasa bahay, gamitin ang malinis na tuyong tuwalya).

Laging hugasan at patuyuin ang iyong mga kamay ...

BAGO

Kumain o maghanda ng pagkain

MATAPOS

bumahing, umubo o suminga | maglaro sa labas | gumamit ng kubeta | magkaroon ng contact sa mga hayop

Salamat sa pagtulong sa amin na panatilihing ligtas ang aming mga pasyente at kawani

COVID-19