

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

Health Advisory



Ang wasto at regular na paghuhugas ng kamay ay mabisang paraan upang makaiwas sa mga sakit. Ito ay makatutulong sa pagpigil ng pagkalat ng virus na nagdudulot ng sakit.

www.doh.gov.ph

OfficialDOHgov

8711-1001 8711-1002

TAMANG PARAAN NG PAGHUHUGAS NG KAMAY



1 Basain ng tubig ang mga kamay at sabunin.



2 Sabunin ang mga palad.



3 Sabunin ang likod ng mga kamay.



4 Kuskusin ang mga pagitan ng daliri.



5 Kuskusin ang mga kuko.



6 Kuskusin ang pagitan ng mga hintalaki.



7 Kuskusin ng paikot ang mga dulo ng mga daliri sa magkabilang palad.



8 Banlawang mabuti sa malinis na tubig at patuyuin ang mga kamay gamit ang single-use towel.

Makipag-ugnayan sa pinakamalapit na health facility para sa karagdagang impormasyon.

