

Mahalagang kautusan para maiwasan ang nakahahawang sakit

Pangunahing rekomendasyon para makaiwas sa impeksyon.

“Paghuhugas ng kamay”, “Tamang kaugalian sa pag ubo” at “Pag gamit ng mask.”

Subukan ang sumusunod!

Alamin ang paraan at ugaliin ang pagsasagawa.

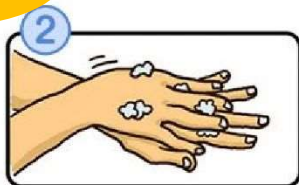
○ Paghuhugas ng kamay

- Putulan ang kuko
- Tanggalin ang relo at singsing

Bago maghugas ng kamay



Basain ang kamay ng tubig, gumamit ng sabon, pabulain ang sabon sa pamamagitan ng pagkuskos ng mga palad.



Kuskusin ang likod ng palad.



Kuskusin ang dulo ng mga daliri pati na ang mga kuko.



Kuskusin ang pagitan ng mga daliri.



Kuskusin ng paladang hinlalaki.



Huwag kalaimutan hugasan ang parte ng pulso.

Banlawan ang kamay ng tubig at patuyuin gamit ang malinis na towel or paper towel.

○ Mag suot ng mask

Papaano isuot



Isuot na matatapan ang bibig at ilong

Ilagay sa tenga ang garterised na tali.

Ayusin ang mask. Siguraduhing walang puwang.

Kailan tatanggalin

- Hawakan sa garterised na tali at tanggalin sa mukha.
- Huwag hawakan ang harap ng mask at itapon.

○ Tamang kaugalian sa pag ubo

Maaring mag saboy ng mikrobyo sa pag ubo at pag bahing.

Para maiwasan kumalat ang mikrobyo, siguraduhing sindin ang tamang kaugalian ng pag ubo.

- Magsuot ng mask.
- Takpan ang ilong at bibig ng tissue.
- Kung walang tissue, umubo sa manggas ng damit o sa loob ng jacket.
- Lumayo sa tao sa paligid.

Pigiling umubo o bumahing gamit ang kamay.

Pag ubo at pag bahing na walang anumang gamit



tamang kaugalian sa pag ubo sa maraming tao katulad ng train, opisina, paaralan at iba pa.



Walang mask



Biglaan



① Magsuot ng mask. (Takpan ang bibig at ilong)

② Takpan ng tissue, panyo at iba pa ng ilong at bibig.

③ Takpan ng manggas ng damit ang bibig at ilong.

○ Iwasan pumunta sa lugar na madaing tao



○ Panatilihin ang tamang pamumuhay



(Base sa Kagawaran ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan Website ng Opisina ng Punong Ministro)

Nilathala ng Siyudad ng Kawaguchi Center ng Pampublikong kalusugan, Dibisyon ng pag pagpigil ng sakit, Seksyon ng nakahahawang sakit. (Enero 2020)