

Mahalagang paalala para maiwasan ang nakahahawang sakit

Pangunahing rekomendasyon para makaiwas sa impeksyon.

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

Alamin ang paraan at ugaliin ang pagsasagawa.



Subukan ang sumusunod!

○ Paghuhugas ng kamay

- Putulan ang kuko
- Tanggalin ang relo at singsing

Bago maghugas ng kamay



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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

○ Mag suot ng mask

Papaano isuot



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 di kaya sa loob ng jacket.
- Lumayo sa tao sa paligid.

○ 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)