

Manwal ng paghuhugas ng kamay.

Ang kamay ng tao ay "tagadala" ng mikrobyo ng sakit na maaring sanhi ng food poisoning o pagkalason sa pagkain.

Isang sanhi ng pagkalason sa pagkain ay ang dumi sa pagkain galing sa kamay ng empleyadong mula trabaho.

Upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain, maghugas tayo ng kamay sa tamang oras at tamang paraan.

Pagsasaoras ng paghuhugas ng kamay.

- (1) Kapag mag-umpisa kayo ng paggagawa, Kapag magbago kayo ng paggagawa.
- (2) Mamayang pahinga. (C.R./Pagkain at iba pa)

- (3) Kapag humipo kayo ng madumi na pamunas.
- (4) Kapag humipo kayo ng buhok at mukha.
- (5) Mamayang paglilinis at humipo kayo ng basurahan.
- (6) Kapag maglingkod kayo sa kostmar o pagkatapos ng paglilingkod. (Kapag magtawag kayo sa kostmar.)

Handa sa bagong paghuhugas ng kamay.

- Naghinuko na ba kayo?
- Hindi ba kayo magmanikyur sa mga inyong kuko?
- Tinatanggal na ba ninyo ang relo at singsing?

1

Magbasa kayo ng mga kamay.



2

Sabunin mo ang iyong mga kamay.hands.



3

Sabunin ang palad at mga daliri.



4

Sabunin ang likod ng kamay, at likod ng mga daliri.



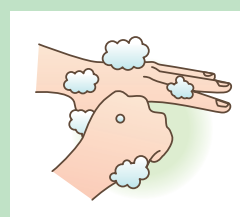
5

Sabunin sa mga pagitan ng mga daliri.



6

Sabunin ang hinlalaki at ang pagitan sa hinlalaki.



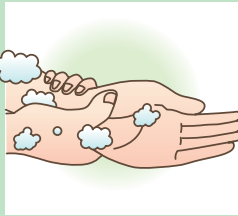
7

Sabunin ang hintuturo.



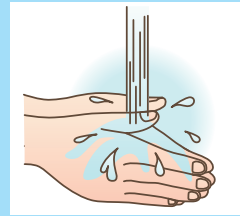
8

Sabunin ang galanggalangan



9

Maanod



10

Magkuskos kayo ng mabuti sa paper towel . Huwag ipagamit ang sariling twalya sa ibang tao. Huwag gamitin ang twalya ng ibang tao.



11

Ginamit ang alkohol.

Lagyan ng hand sanitizer o alkohol ang ilalim at paligid ng mga kuko, at ikalat sa buong kamay at sa mga daliri.



Mainam ang maghugas ng 2 beses.

Gawin ang ② hanggang ⑨ nang dalawang beses

Ang paghugas ng 2 beses ay nakakatanggal ng mikrobyo at virus.

Babala

- Pahirin mo ang tubig sa mga kamay para pagpapataas ng bunga ng pagpapakulo.
- Gamitin mo ang paper towel kapag patayin mo ang tapon para sa kalinisan.
- Kapag gagamit ng nail brush o pang-brush ng kuko, ihugas at linisin ang brush at itago sa malinis na lugar kapag di ginagamit.

Lugar ng pamalagi ng bahid

- Ang mga dulo ng mga daliri
- Sa pagitan ng daliri
- Ang patungan ng hinlalaki
- Pulso
- Kulubot ng kamay

