



Kahilingan ng kooperasyon para sa mga hakbang laban sa mga nakakahawang sakit

Ang batayan sa mga hakbang laban sa mga nakakahawang sakit kasama ang bagong coronavirus ay Ang [paghugas ng kamay] at [mga magandang asal sa pag-ubo kasama ang pag-suot ng maskara].

1. Paghugas ng kamay

Tamang paraan ng paghugas ng kamay

Bago maghugas ng kamay

- Putulan ang mga kuko ng maikli
- Tanggalin ang relos at singsing



Pagkatapos basain ng husto ang mga kamay sa tumatagos na tubig, maglagay ng sabon at kuskusing mabuti ang mga palad.



Kuskusin ang likod ng kamay na parang pinapatag ito.



Kuskusin ng husto ang pagitan ng mga dulo ng daliri at kuko.



Hugasan ang mga pagitan ng daliri.



Kuskusin paikot na hugasan ang hinlalaki gamit ang palad.



Huwag kalimutang hugasan din ang pupulsuhan.

Pagkatapos hugasan ng sabon, hugasan ng husto sa tumatagas na tubig, punasan ng husto at patuyuin gamit ang isang malinis na tuwalya o papel na tuwalya, atbp.

2. Mga magandang asal sa pag-ubo

Ang 3 magandang asal sa pag-ubo

Gawin sa mga lugar na marami ang tao, sa mga tren, sa trabaho, sa paaralan, atbp.



Magsuot ng maskara (Takpan ang bibig at ilong)

Takpan ng tissue o panyo ang bibig at ilong

Takpan ng manggas ang bibig at ilong



Umubo o humatsing na walang ginagawa

Ang tamang pagsuot ng maskara



Takpan ng husto ang bibig at ilong



Isabit sa tainga ang mga taling nababanat



Takpan hanggang ilong para walang mga puwang



Ang ubo o hatsing ay takpan ng kamay