

# Paglilinis ng Kamay



1. Lagyan ng *sanitizer* (may minimum na 60% lamang alkohol) ang kamay.



2. Kuskusin ang mga kamay.



3. Ikalat ang *sanitizer* sa pagitan ng mga daliri, sa likod ng mga kamay, sa dulo ng mga daliri, sa ilalim ng mga kuko.



4. Kuskusin ang mga kamay hanggang matuyo.

## Itigil ang Pagkalat ng Kamay

### Laging Maglinis ng Kamay

#### Pagkatapos:

- Umubo, bumahin o suminga
- Gumamit ng kubeta o magpalit ng lampin
- Humawak ng basura

#### Bago at Pagkatapos:

- Maghanda ng pagkain at kumain
- Humawak sa galos o bukas na sugat

Kung nakikitang marumi ang kamay, gamitan ng sabon at tubig.