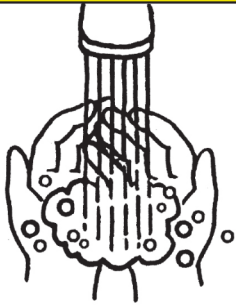


# Paguhugas ng Kamay



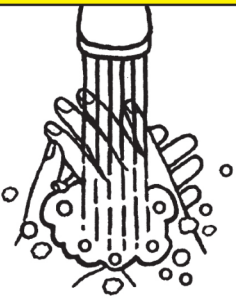
1. Basain ang mga kamay.



2. Lagyan ng sabon.



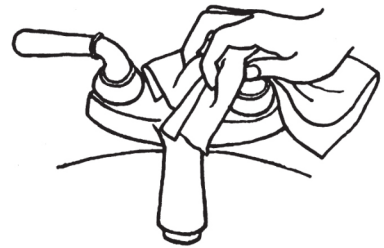
3. Kuskusin ang mga kamay ng 15 sandali. Kuskusin ang pagitan ng mga daliri, likod ng mga kamay, dulong ng mga daliri, ilalim ng mga kuko.



4. Banlawan nang husto sa lalim ng umaagos na tubig.



5. Tuyuin ng tuwalyang papel o hot air blower ang mga kamay.



6. Gumamit ng tuwalyang papel upang isara ang gripo, kung maaari.

## Itigil and Pagkalat ng Mikrobyo

### 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