

# Piraso ng Tip sa Kaligtasan ng Dyanitor

Isang serye ng mga tip sa kalusugan at kaligtasan upang maiwasan ang mga pinsalang nauugnay-sa-trabaho sa dyanitor na industriya



Marso 2020

Isyu 2, Volume 2



## Protektahan ang iyong sarili mula sa COVID-19: Maghugas ng Kamay!

Ang paghuhugas ng kamay ay ang pinakaepektibong paraan para maiwasan ang pagkalat ng mikrobyo. Ang malinis na kamay ay makakapigil sa pagkalat ng mga mikrobyo at mapoprotektahan nito ang iyong pamilya.

### Hugasan nang madalas ang iyong kamay— lalo na kapag posible kang makakuha at magkalat ng mikrobyo:

- **Bago, habang, at pagkatapos** maghanda ng pagkain
- **Bago** kumain
- **Bago at pagkatapos** mag-alaga ng tao sa bahay na may sakit na pagsusuka at pagtatae
- **Bago at pagkatapos** linisin ang isang hiwa o sugat
- **Bago at pagkatapos mag-sanitize ng mga surface – bago humawak** ng surface na na-sanitize; pagkatapos humawak ng surface na hindi pa nalilinis
- **Pagkatapos maglinis ng mga banyo**
- **Pagkatapos** gamitin ang toilet
- **Pagkatapos** magpalit ng diaper o linisan ang isang bata na gumamit ng toilet
- **Pagkatapos** suminga, umubo, o bumahing
- **Pagkatapos** humawak ng hayop, pagkain ng hayop, o dumi ng hayop
- **Pagkatapos** humawak ng pagkain o treats ng alagang hayop
- **Pagkatapos** humawak ng basura o magtapon ng basura

### Limang Hakbang para Hugasan ang Iyong Kamay sa Tamang Paraan, Sa Lahat ng Pagkakataon:

1. **Basain** ang iyong kamay gamit ang malinis na tubig galing sa gripo (maligamgam o malamig) at maglagay ng sabon.
2. **Sabunan** ang iyong kamay, kasama ang mga likod ng iyong kamay, ang pagitan ng iyong mga daliri, at ang ilalim ng iyong mga kuko.
3. **Kuskusin** ang iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Kailangan mo ba ng timer? Kantahin nang “Happy Birthday” nang dalawang beses.
4. **Banlawan** ang iyong mga kamay gamit ang malinis na tubig galing sa gripo.
5. **Patuyuin** ang iyong mga kamay gamit ang isang malinis na tuwalya o patuyuin ito sa hangin.

### Gumamit ng Hand Sanitizer Kapag Walang Sabon at Tubig

Kung walang sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na may alkohol na hindi bababa sa 60 porsyento. **Mabilis na napupuksa ng mga sanitizer ang dami ng mikrobyo sa kamay sa maraming sitwasyon. Gayunpaman, hindi napupuksa ng mga sanitizer ang lahat ng uri ng mikrobyo.** Para gumamit ng hand sanitizer:



1. Ilagay ang gel product sa palad ng iyong kamay.
2. Ikuskos ito sa magkabilang kamay.
3. Ikuskos ito sa lahat ng bahagi ng iyong kamay at daliri hanggang sa matuyo sa kamay mo. Gawin ito sa loob ng 20 segundo.