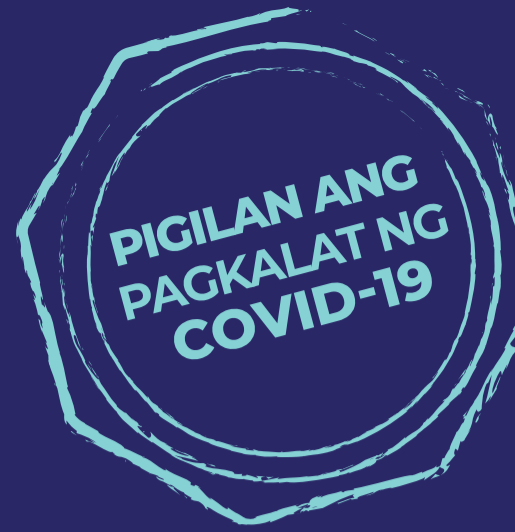


UGALIIN ANG WASTONG KALINISAN NG KAMAY

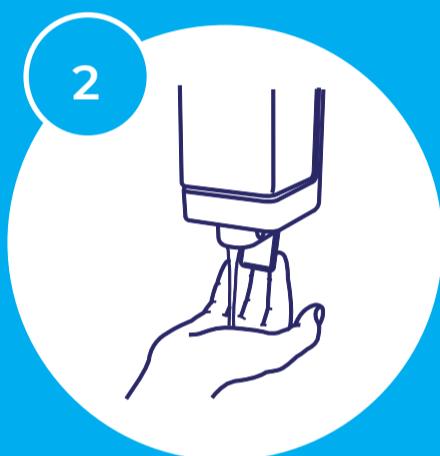


Protektahan ang iyong sarili, iyong pamilya at komunidad sa pamamagitan ng madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay. Ang wastong paghuhugas ng iyong mga kamay ay tumatagal nang mga 20 hanggang 30 segundo.

Ang paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o sanitiser na batay sa alkohol ay pupuksa sa mga virus na maaaring nasa iyong kamay. Laging gumamit ng sabon at tubig kung ang iyong mga kamay ay nakikitang marumi.



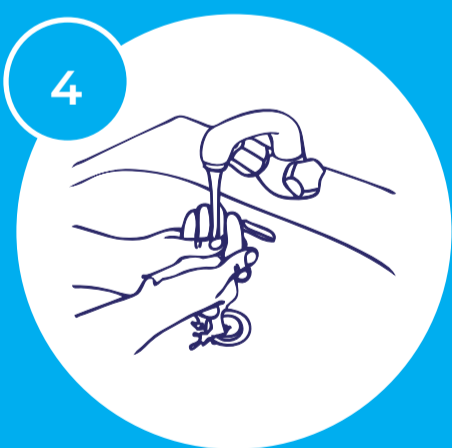
Basain ang iyong mga kamay



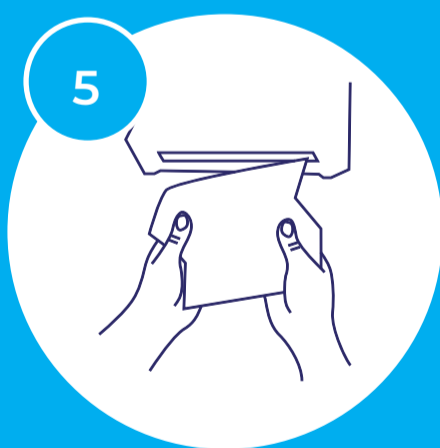
Maglagay ng sabon sa iyong mga kamay



Kuskusin ng sabon ang iyong mga kamay. Huwag kalimutang kuskusin ang pagitan ng ang iyong mga daliri, sa ilalim ng iyong mga kuko at ang itaas ng iyong mga kamay



Banlawan ang mga kamay ng tubig



Tuyuin ang iyong mga kamay



Ang iyong mga kamay ay malinis na

Para sa karagdagang impormasyon at payo, bisitahin ang health.act.gov.au



ACT
Government

ACT Health