

Mga Payo Tungkol sa Paghuhugas ng Kamay

Ang Isang Pinakamahalagang magagawa ng isang pasahero sa barko para iwasang kumalat ang Norovirus (virus na parang Norwalk) ay ang madalas at wastong paghuhugas ng kamay.

- ❖ Hugasan ang inyong mga kamay pagkatapos:
 - Gamitin ang kasilyas
 - Umubo o bumahin sa mga kamay
 - Ng mga gawain na maaaring nahawaan ng sakit ang mga kamay.

- ❖ Hugasan ang mga kamay bago:
 - Humawak ng pagkain
 - Kumain o uminom
 - Manigarilyo
 - Magsipilyo
 - Ang mga gawain na nahihipo ng kamay ang bibig.

- ❖ Hugasan ang inyong mga kamay bago bumalik sa inyong kamarote.

- ❖ Madalas hugasan ang inyong mga kamay sa buong araw kahit na sa palagay ninyo ay hindi kinakailangang hugasan ang mga ito.

Hugasan ang inyong mga kamay at sundin ng mga sumusunod na paraan:

1. Basain ang mga kamay ng maligamgam na tubig.
2. Sabunin nang husto at nang mabuti ang mga kamay.
3. Kuskusin ang mga kamay nang 20 segundo lalo na ang mga pagitan ng mga daliri at sa ilalim ng mga kuko.
4. Banlawan nang mabuti ang mga kamay sa maligamgam na tubig.
5. Punasan ang mga kamay ng tuwalyang papel.
6. Gamitin ang tuwalyang papel sa pagsasara ng gripo at sa pagbubukas ng pinto.